



La bussola
e il diario
enjoy your stay



travel + discoveries + food + life + craft



Le terme di Roma e le acque albule

SCRITTO DA CLAUDIA BOCCINI PUBBLICATO IL LUGLIO 4, 2016 COSA NE PENSI?

A Roma si può anche spendere una giornata alle terme, per ritrovare energia e aver cura di se stessi. Certo, le Terme di Roma non sono esattamente in città ma a qualche decina di chilometri, in ogni caso si raggiungono facili sia con il treno che in bus regionale. Le Terme di Roma sono infatti a Bagni di Tivoli, località sulla via Tiburtina conosciuta già da epoca romana per il suo marmo (il famoso travertino romano, che tanto ha contribuito per la decorazione di edifici) e appunto per le terme delle acque albule, chiamate così perché lattiginose per l'alta percentuale di zolfo disciolta nell'acqua, che crea una emulsione gassosa che libera anidride carbonica e idrogeno solforato.

Ancor prima di arrivare alle Terme di Roma l'aria è pervasa dal caratteristico e benefico odore solfureo (tradotto in modo più ruspante: si sente una gran puzza di uova marce!). Lo stabilimento termale è stato rinnovato di recente conservando elementi della struttura di inizio novecento ma migliorando i servizi e l'offerta. Alle Terme di Roma di Bagni di Tivoli si possono seguire percorsi medicine termali, fangoterapia, idroterapia, inalazioni così come scegliere di migliorare il proprio stato fisico ed estetico con massaggi e

trattamenti di grande professionalità.

Le Terme di Roma sono però – in estate soprattutto e soprattutto per le famiglie con i bambini – una grande alternativa alle spiagge affollate: il parco termale dispone di 4 piscine all'aperto per un totale di gran 6000 mq. di superficie acquea. Due di queste sono adatte – per dimensioni e profondità – soprattutto per i bambini mentre le altre due sono più indicate per adulti in grado di nuotare. Queste ultime hanno anche piccole cascate e idromassaggi naturali piacevolissimi.

Le Terme di Roma sono quindi una buona scusa per allontanarsi (ma non troppo) dalla Capitale e dalle sue bollenti temperature estive con tutta la famiglia, per una giornata all'insegna del divertimento e delle nuotate. Attorno alle piscine sono a disposizione prati e lettini prendisole.



Nuotare, rilassarsi, respirare aria satura di minerali termali: una sinergia di azioni benefiche e salutari: cosa c'è di meglio? L'acqua termale mantiene costantemente la temperatura di 23°C, e sprigiona una importante azione antibatterica sulla cute grazie alla presenza dello zolfo, con un importante effetto antinfiammatorio e riequilibrante oltre che migliorare le capacità del sistema respiratorio grazie al naturale aerosol che si sprigiona nell'aria. Lo zolfo è un minerale prezioso e tra le due tante virtù ha quella di apportare equilibrio e ripristinare il tono neurovegetativo.

I costi delle Terme di Roma: dal lunedì al venerdì l'ingresso viene 13€ mentre sabato, domenica e tutti i giorni festivi il biglietto di ingresso viene 17€. C'è però una bella sorpresa: ogni mercoledì, i giovani fino a 18 anni e gli anziani over 65 avranno diritto ad un ingresso scontato del 50% per il parco piscine esterne e in ogni caso l'ingresso è sempre gratuito per i bimbi alti meno di 1 metro e 20 centimetri. L'orario di apertura è dalle 9.30 alle 18.00.

Un consiglio: evitate di fare il bagno con oggetti metallici perché potrebbero dar luogo a reazioni chimiche con lo zolfo.

Le Terme di Roma distano poco più di mezzora dal centro di Roma, e si trovano esattamente al km 22,700 della Via Tiburtina Valeria. Si possono raggiungere con i mezzi extraurbani del Cotral (partenza ogni 15 minuti dalla stazione metro B di Ponte Mammolo) o con il treno linea Roma Pescara dalla stazione di Roma Tiburtina, ogni 30 minuti

Terme di Roma, via Tiburtina Valeria km. 22,70 Tivoli Terme Roma tel. 0774.408500

<http://www.termediroma.org>