



Le 7 cascate più alte d'Italia: scopri dove si trovano e come raggiungerle. L'Italia, con la sua straordinaria varietà di paesaggi, ospita alcune delle **cascate più suggestive d'Europa**. Questi impressionanti salti d'acqua, incastonati in contesti naturali unici, **attragono appassionati di trekking**, escursionisti. E chiunque voglia immergersi nella bellezza della natura.

Le cascate italiane offrono **un'esperienza unica** per chi ama la natura, l'avventura e il trekking. Da quelle alpine a quelle più facilmente accessibili, ogni cascata ha la sua particolarità e merita di essere esplorata. Non resta che preparare lo zaino e partire alla scoperta di questi gioielli nascosti nel cuore della natura italiana.

Cascate più alte d'Italia: Cascata dello Stroppia



Cascata dello Stroppia – ph credits Valle Maira

La **Cascata dello Stroppia**, con i suoi **500 metri** di altezza, è la cascata più alta d'Italia. Situata nella splendida **Valle Maira**, in **Piemonte**, questa cascata nasce dal **Lago Niera**. Il periodo migliore per visitarla è **in primavera o inizio estate**, quando l'acqua del lago la approvvigiona, per poi scomparire in pieno estate quando le acque del lago si abbassano.

Il punto migliore per osservarla è **il sentiero che parte dal campeggio Senza Frontiere di Acceglio**.

Attorno alla cascata si estendono vasti pascoli alpini, fioriture colorate e una fauna variegata che include anche stambecchi, marmotte e aquile. La valle, meno turistica rispetto ad altre località alpine, offre inoltre un'atmosfera di pace e autenticità rara.

Il percorso per la cascata inizia dal borgo di **Chiappera**, frazione di Acceglio, situato a circa 1.600 metri di altitudine.

Da qui parte il **Sentiero Dino Icardi**, un'escursione di media difficoltà che **dura circa 2 ore**.

Il sentiero si snoda per **4 km, con un dislivello di circa 600 metri**, attraverso un paesaggio montano davvero spettacolare.

Si consiglia di indossare scarpe da trekking adeguate e di portare con sé acqua, poiché lungo il percorso non ci sono punti di ristoro.

Cascata di Rutor, tra le cascate più alte d'Italia



cascate rutor – ph credits La Thuile

La **Cascata di Rutor** è composta da **tre imponenti salti** che insieme **superano i 300 metri d'altezza**.

Situata nella **Valle di La Thuile**, questa cascata è circondata da un paesaggio alpino da cartolina, con prati fioriti, boschi di larici e laghi.

La cascata è alimentata dal **ghiacciaio di Rutor**, uno dei più grandi della **Valle d'Aosta**. La zona è frequentata sia dagli

amanti della natura che dagli escursionisti, grazie ai numerosi percorsi che offrono viste panoramiche sulle Alpi.

Per visitare la cascata, si parte dal villaggio di **La Joux** (1.600 m), a circa 5 km da La Thuile. Il sentiero è ben segnalato e dura **circa 2 ore**, fin al rifugio Deffeyes ai piedi del Rutor.

Il percorso è di **media difficoltà (adatto anche alle famiglie)** e attraversa suggestive foreste alpine, con panorami che si aprono progressivamente sulla cascata. I tre salti d'acqua sono visibili lungo tutto il percorso, che offre diversi punti di osservazione panoramici.

Tra le cascate più alte d'Italia, la Cascata del Serio



Cascata del Serio – ph credits ValSeriana.eu

La **Cascata del Serio**, a Valbondione sulle Alpi Orobie in Lombardia, è famosa per essere **la seconda cascata più alta d'Italia**. Si sviluppa infatti su tre salti spettacolari, **per un totale di 315 metri**. E si riversa infine nel torrente Serio.

Tuttavia, la cascata **non è visibile tutto l'anno**: l'apertura delle acque è regolata dalla **diga del Barbellino** e avviene solo in date specifiche, **5 volte all'anno, per 4 domeniche ed un sabato**.

Questo evento attira migliaia di spettatori che si radunano nella valle in particolare per ammirare lo spettacolo naturale.

Nei dintorni, il Parco delle Orobie offre sentieri escursionistici, rifugi alpini e la possibilità di osservare fauna locale come camosci e aquile.

L'escursione parte da **Valbondione**, un piccolo borgo alpino. Il percorso è facile e adatto a tutti, con una durata di circa 1,5 ore. Il sentiero si snoda lungo la valle fino alla base della cascata.

Ovviamente si consiglia di pianificare la visita in coincidenza con una delle aperture programmate per godere al meglio dell'esperienza.

In Italia, Cascata delle Marmore, tra le cascate più alte



La **Cascata delle Marmore** è una delle più famose d'Italia, nonché una delle più alte cascate artificiali al mondo.

Creata dai Romani nel 271 a.C. per bonificare le paludi del fiume Velino, questa cascata si sviluppa **su tre spettacolari salti**, con un'altezza complessiva di **165 metri**.

La cascata si trova all'interno di un parco naturale che offre anche **diversi percorsi di trekking e aree picnic**.

L'acqua della cascata viene rilasciata in orari programmati, creando uno spettacolo unico e fragoroso. Nei dintorni è possibile visitare anche la cittadina di **Terni**, famosa per il **Lago di Piediluco** e le sue attività sportive acquatiche.

Per esplorare la cascata ci sono 6 sentieri ben segnalati, di varia lunghezza e difficoltà. Il **Sentiero 1**, il più lungo e panoramico, conduce dal **Belvedere Inferiore** al **Belvedere Superiore** in circa 1 ora di cammino. Il **Sentiero 2**, più breve

e facile, offre una vista diretta sulla cascata dalla parte bassa ed è accessibile anche a famiglie con bambini.

Cascate del Rio Verde, tra le più alte d'Italia

Le **Cascate del Rio Verde**, situate nel cuore del **Parco Nazionale della Majella**, sono una delle cascate naturali più alte d'Italia, con tre salti che raggiungono un totale di 200 metri. La zona è caratterizzata da una natura selvaggia e incontaminata, con boschi, grotte e una fauna ricca, tra cui anche lupi, camosci e rapaci. Nei dintorni si possono fare escursioni nel parco, visitare le grotte carsiche o ancora fare birdwatching.

Il punto di partenza per raggiungere la cascata è il borgo di **Borrello**, da cui parte un sentiero ben segnalato. Il percorso è relativamente breve e dura circa 1 ora, con un dislivello moderato. Ci sono diversi punti di osservazione lungo il percorso, che offrono viste spettacolari sulla cascata e sulla valle circostante.

Tra le cascate più alte: Cascata del Toce in Italia



Cascata del Toce – ph credits Silvia Guelpa

La **Cascata del Toce** è una delle più famose cascate alpine

italiane.

Con i suoi **143 metri di altezza**, è uno spettacolo naturale imperdibile situato nel cuore della **Valle Formazza**. La cascata è particolarmente imponente durante **il periodo di massimo rilascio delle acque, generalmente in estate**.

Nei dintorni, le montagne offrono innumerevoli percorsi di trekking e rifugi alpini dove è possibile gustare anche la cucina locale.

La cascata si trova a circa 10 minuti a piedi dal parcheggio di **La Frua**, facilmente accessibile in auto. Da qui, un breve sentiero panoramico conduce alla base della cascata.

Per i più avventurosi, è possibile esplorare anche altri sentieri circostanti che portano ai rifugi alpini della valle.

Cascata di Fanes, tra le cascate più alte d'Italia

Situata nel cuore delle **Dolomiti**, la **Cascata di Fanes** è una delle più spettacolari dell'intero arco alpino. La cascata si trova all'interno del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo, un'area protetta famosa per i suoi paesaggi mozzafiato, le vette dolomitiche e ancora la biodiversità.

Il salto d'acqua principale è di 90 metri, seguito poi da una seconda cascata più piccola, per un totale di 110 metri.

La zona è perfetta anche per gli appassionati di trekking, arrampicata e fotografia paesaggistica.

Il punto di partenza per il sentiero che conduce alla cascata è **Ponte Felizon**, a circa 6 km da Cortina d'Ampezzo. L'escursione è di media difficoltà e dura **circa 5 ore, con un dislivello di 600 metri**. Il percorso attraversa boschi, prati

e offre viste davvero spettacolari sulle Dolomiti.

Di Silvia Guelpa



Cascata del Toce – ph credits Silvia Guelpa

INFORMAZIONI

<https://www.vallemaira.org/attrazioni/cascate-di-stroppia/>

https://www.lathuile.it/le_cascade.html

ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/cascade-delle-marmore-visita-percorsi-informazioni/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/cascade-piu-alte-del-mondo->

quali-sono/