


# Week End Trekking a Ponza

*Tre giornate alla scoperta di una delle Isole più affascinanti del Mediterraneo*

Ponza affascina e ammalia.
Le sue forme surreali e imponenti emergono dal Mare come fragili lave viscose dai colori cangianti e disegnano paesaggi di fiabesca armonia, sospesi su orizzonti ampi e luminosi, dove si stagliano le sagome delle altre isole dell'Arcipelago, le vicine Palmarola e Zannone e la più lontana Ventotene.

L'Isola è avvolta da un'atmosfera onirica che profuma di Mare e di macchia, meraviglie geologiche e storiche si intrecciano tessendo una trama intrigante che stupisce e sorprende.
Millenni di storie e leggende sono impressi nelle sue rocce e ci narrano le gesta di grandi personaggi, tra ozio e prigionia, di amori tra eroi e sirene, e le novelle popolari, le più vere e affascinanti raccontate con sorrisi amari e occhi sognanti, tra migrazioni e miserie, preghiere e bestemmie, inganni, gesta epiche e pesche miracolose.
Una terra che accoglie fuggiaschi e spiriti liberi, e a volte li trattiene.
Millenni di storie di soste e di transito, di migrazioni di uomini e uccelli,
un'Isola di pescatori e di contadini, barche colorate, case bianche e parracine,
di calette e grotte marine di incomparabile bellezza e scogliere dove regna sovrano il falco pellegrino.
Ponza è una nave di roccia lavica ancorata al fondo del mare,
dove ogni sperone di roccia è una prua desiderosa di solcare rotte senza limiti di meta
e la sua magia senza tempo, fatta di sale e di vento, è pronta a far navigare la fantasia e l'immaginazione del suo equipaggio di marinai contadini, oltre ogni dove e ogni quando.



ECONAUTA
Il piacere della scoperta al ritmo della natura

# Week End Trekking a Ponza

## Programma in breve

*Il programma è soggetto a condizioni meteo e può subire variazioni*

**Venerdì**
Ore 8,30 ritrovo sul porto di Formia, biglietteria Laziomar
Partenza da Formia ore 9,00 arrivo a Ponza ore 11,30
Sistemazione in albergo e inizio escursione con pranzo al sacco

**La Vetta dell'Isola e il Faro Meraviglia**
Porto, Monte Guardia, Madonna della Civita, Faro della Guardia, Porto
Distanza km 8,4
Dislivello +655 - 647
Quota massima 282 mslm

**Sabato**
Colazione in hotel e partenza per l'escursione
**La Ponza dei pescatori, i coloni Torresi**
Cala Feola, Le Forna, Forte Papa, Cala Fonte, Monte Incenso
Distanza km 14,3
Dislivello +818 -904
Quota massima 146 mslm

**Domenica**
Colazione in hotel e partenza per l'escursione
**La ponza della memoria**
Ponza Porto, Cimitero, Il Fieno, Cisterne Romane
Distanza km 5,5
Dislivello +408 -407
Quota massima 195 mslm

Partenza da Ponza ore 16,00 arrivo a Formia ore 18,30

**Prezzo**
450 Euro a persona in camera doppia
Piccolo gruppo max 8 partecipanti

**La quota comprende:**
Qualità e privilegio del piccolo gruppo
3 giorni di escursioni e visite guidate.
2 notti in B&B*** pernottamento e colazione
Assicurazione RC
**La quota non comprende:**
pranzi e cene
passaggio marittimo per Ponza a/r

**Info e Prenotazioni**
Mail: info@econauta.net
Mob: +393332653079
www.econauta.net

# Programma dettagliato

*Il programma è soggetto a condizioni meteo e può subire variazioni*

**Giorno 1 - Venerdì**
Ore 8,30 ritrovo sul porto di Formia, biglietteria Laziomar
Partenza da Formia ore 9,00 arrivo a Ponza ore 11,30
Sistemazione in albergo e inizio escursione con pranzo al sacco

**La Vetta dell'Isola e il Faro Meraviglia**
Porto, Monte Guardia, Madonna della Civita, Faro della Guardia, Porto
Distanza km 8,4
Dislivello +655 - 647
Quota massima 282 mslm

**La Ponza dei contadini, i coloni Ischitani**
La nostra prima escursione in territorio Ponzese tra meraviglie storiche e geologiche, ci porta alla scoperta della parte meridionale dell'isola.
Partiamo lasciandoci alle spalle le belle architetture del porto borbonico e iniziamo a risalire i vicoli bianchi di calce del paese che ripidamente ci portano fuori dal centro abitato tra gli orti e le vigne. Il sentiero selciato sale armonioso il pendio che conduce al Monte Guardia svelando ad ogni passo panorami sempre più ampi dell'Isola, con le forme e i colori surreali che si stagliano tra l'azzurro del cielo e del mare. Prendendo quota si osserva bene il capillare sfruttamento del territorio dal punto di vista agricolo, viene fuori l'anima contadina di questa parte dell'isola, quella dei coloni Ischitani che vi giunsero per volontà dei Borboni nel 1734 e misero a frutto la loro sapienza di coltivatori nella parte più fertile e ridossata dell'Isola. L'ascesa termina quando raggiungiamo i ruderi rossi della ex postazione semaforica telegrafica della Marina Militare posta sulla sommità del Monte Guardia, che con i suoi 283 metri di altezza slm è la vetta dell'Isola. Il culmine dell'Isola è in realtà un pianoro erboso pettinato dal vento, un piccolo altopiano che conserva tracce di istallazioni militari, una piccola cappella e preziose polle di acqua dolce. Proseguiamo fino ad affacciarci sul precipizio sull'estremo sud dell'Isola per ammirare dall'alto la Punta della Guardia con il suo faro, uno spettacolo di grande suggestione, secondo me uno degli affacci più belli ed emozionanti del Mediterraneo. Siamo nel cuore del Tirreno, tra le rocce vulcaniche adornate da possenti euforbie arboree, facciamo una sosta e ci godiamo in silenzio la maestosità del panorama dominato dal faro che andremo a visitare dal basso successivamente.



**Giorno 1 - Venerdì**

Il nostro cammino piega  verso nord per ammirare dall'alto la falesia strapiombante che precipita verso Punta Fieno e poi lasciando per un breve tratto la vista del mare per camminare tra praticelli e profumati cespugli di ginestra, raggiungiamo una piccola grotta cantina sita isolata appena più in basso della vetta dell'Isola, con alle spalle le meravigliose scogliere di Capo Bianco e l'inconfondibile sagoma di Palmarola. Le piccole grotte cantina sono architetture semplici e spontanee, sintesi perfetta di eleganza e armonia con il bianco candido della calce che si staglia elegante sull'azzurro del mare, dipingendo le cromie perfette dell'essenza mediterranea; sono questi scrigni di intima bellezza che custodiscono con pudore quasi religioso l'anima contadina degli isolani, qui il tempo scorre lento ma denso, in questi intimi santuari dove il conservare le tradizioni assume una valenza rituale e si celebra con discrezione il privilegio dell'essere Isolano. Il nostro percorso scende tranquillamente in direzione del paese attraversando la fertile campagna degli Scotti, tra i terrazzamenti delle parracine, i cannicciati a protezione dei coltivi e i magazzini cantina, regalandoci ampi panorami su Ponza e sulle altre Isole dell'Arcipelago. Tra i tanti, lo spettacolare affaccio sulla spiaggia più famosa di Ponza la mitica Chiaia di Luna cattura lo sguardo con la sua falesia verticale a mezza luna alta cento metri. Questa baia di commovente bellezza racchiude in se l'essenza di Ponza, magnifica, effimera e sempre in continuo mutare. Il cammino tra i coltivi ci porta alla chiesina della Civita e poi sulla scarruppata a mare, il sentiero costiero che conduce al faro della Guardia. Circondati da un verde lussureggiante che ci ricorda la ricchezza d'acqua dell'Isola. Sotto di noi nascoste dalla vegetazione le tracce di antiche necropoli, mentre si mostrano imponenti nelle loro architetture geometriche le vecchie cave di tufo che ci ricordano il lavoro dei detenuti qui obbligati ai lavori forzati. Ma lo sguardo è catturato dalle spettacolari trasparenze del mare sottostante sui fondali chiari della bella baia del Bagno Vecchio con i resti del porto greco e i poderosi Faraglioni del Calzone Muto che dominano la scena a poche decine di metri dalla costa. La via selciata ora prosegue sovrastata dal grigio severo dei possenti strapiombi del Monte Guardia in cui si accendono striature infuocate di terre cotte rosso vermiglio, memoria della turbolenta storia geologica di queste rocce, come i grossi massi sparsi tra la falesia e il mare e le frane che caratterizzano il sentiero ce ne ricordano la precarietà. Circondati da gigantesche piante di euforbia arborea finalmente arriviamo alla stretta lingua di roccia che unisce la Punta della Guardia al resto dell'Isola, siamo nel punto più meridionale dell'Isola e il mare, qui subito molto profondo, si colora di un intenso blu cobalto. Come una piccola muraglia cinese il sentiero fortificato risale insinuandosi tra le rocce del capo fino a raggiungere il mitico faro che dal 1886 dall'alto dei suoi 112 metri ogni notte irradia luce e sicurezza per una portata di 24 miglia. La struttura bianca e rossa con al vertice la grande lanterna rotante domina il promontorio, possente sperone di lava scura pronto a proteggerlo da ogni tempesta marina. Ci godiamo l'esaltante spettacolo e poi lasciamo le rocce vulcaniche più giovani dell'Isola e cominciamo il percorso di ritorno camminando inizialmente tra macchia e mare e poi ritrovando i coltivi con gli agrumi e i vigneti e infine ritornare nei vicoli del paese e concludere il nostro cammino al porto.



**Giorno 2 - Sabato**
Colazione in hotel e partenza per l'escursione
**La Ponza dei pescatori, i coloni Torresi**
Cala Feola, Le Forna, Forte Papa, Cala Fonte, Monte Incenso
Distanza km 14,3
Dislivello +818 -904
Quota massima 146 mslm
Dopo la colazione lasciamo il paese di Ponza e con il minibus raggiungiamo il bivio per il Frontone, nei pressi del Forte Inglese e cominciamo a camminare affacciati sul lato di nord ovest dell'Isola lungo un dolce sentiero che scorre sinuoso a mezzacosta tra i terrazzamenti sostenuti dai muri a secco delle parracine, dove la macchia rigogliosa di ginestra ed erica si alterna ai pochi vigneti sopravvissuti. Il panorama è bellissimo e lo sguardo si allunga sugli imponenti e suggestivi faraglioni di Lucia Rosa e sulla Punta dei Forni. Raggiunto il piccolo borgo sui fianchi di Capo Bosco proseguiamo tra i coltivi fino a dominare dall'alto la bella Cala Feola, la baia riparata sul lato nord dell'Isola, unico ridosso con i venti di Libeccio e Scirocco. È il porto delle Forna dove fanno bella mostra le tante barche colorate dei discendenti dei coloni di Torre del Greco a cui i Borbone a seguito del terremoto e dell'eruzione del Vesuvio del 1770 donarono le terre sul lato nord dell'Isola per rifarsi una vita. Una ripida scalinata tra macchia e case grotta ci conduce fino alla deliziosa spiaggetta e poi si prosegue lungo le rocce fino al piccolo molo foraneo incontrando bitte e peschiere scavate nella roccia probabilmente risalenti al periodo romano. Cala Feola è una sintesi mediterranea intima e armonica, con la spiaggia, il porticciolo che ospita gozzi e lance, magazzini, reti e localini a sfiorare il mare, case bianche con le cupole, terrazzamenti che ospitano qualche vitigno, cani e gatti sonnecchianti… Un breve tratto tra stretti vicoli e ci troviamo a camminare sfiorando il mare bordeggiando la scogliera di roccia vulcanica. Siamo alle famose "piscine naturali" dette anche "o Fontone". Due sono le piscine principali collegate da un grotta marina, ma è l'insieme che è spettacolare e fantasmagorico, con decine di vasche e anfratti modellati dal mare e dall'opera dell'uomo. Bitte, ricoveri per barche e reti, pozze di acqua salata scelte come casa da granchi, ghiozzi e gamberetti… risaliamo da una ripida scalinata imbiancata di calce tra case e vigneti e raggiungiamo le Forna il secondo paese più grande dell'Isola, l'altra Ponza. Perché Ponza Porto e le Forna sono due mondi, i Ponzesi sono fortemente legati ai coloni Ischitani (1734) mentre i Fornesi a quelli di Torre del Greco giunti successivamente (1772). Le due comunità sono da sempre rivali e orgogliosamente rivendicano anche dialetti diversi.



**Giorno 2 - Sabato**

Un sinuoso sentiero ci porta al belvedere della Madonnina per ammirare dall'alto Cala Feola e Cala dell'acqua. Il nostro percorso continua tra i vicoli che si insinuano tra le case bianche fino alla Piana da dove andiamo a visitare la ex miniera di Bentonite. Queste miniere sono state attive dal 1935 al 1976, oggi rimangono grandi spianate e suggestive colline morbide di color bianco candido su cui è divertente camminare e sono un set fotografico divertente per giocare con le prospettive, ma in realtà ci raccontano una storia assai amara di danno ambientale e sociale… proseguiamo fino al promontorio roccioso per visitare i ruderi di Forte Papa che fu costruito nella seconda metà del cinquecento sotto i Farnese e poi rinforzato dai Borbone nel 1772 per proteggere la colonia dei Torresi da incursioni moresche e Francesi. Una volta raggiunto l'apice del promontorio ci aspetta un altro scorcio panoramico favoloso. Il nostro cammino prosegue avanzando verso nord circondati da vegetazione lussureggiante, per poi scendere da una ripida e "artistica" scalinata fino a Cala Cecata, dove anfratti naturali, grotte e rifugi scavati dall'uomo incontrano le trasparenze del mare. Il nostro itinerare ci porta in un altro luogo incantato di quest'Isola, la sorprendente Cala Fonte, piccola baia ridossata dalle forme surreali e fiabesche con un isolotto minuscolo che si apre allo sguardo come un porto in miniatura. Grotte, ricoveri, peschiere e vasche per raccogliere il sale, un capolavoro armonico di erosione e opera dell'uomo, effimero e cangiante, di natura friabile pronto a mutare ad ogni pioggia o mareggiata. Risaliamo fino a Cala Caparra l'ultima zona ad essere colonizzata dell'Isola, dove le case grotta si alternano a giardini e vigneti e dopo un vertiginoso affaccio su Cala Gaetano iniziamo la salita verso la vetta più settentrionale dell'Isola, il Monte Incenso. Saliamo da un agevole sentiero circondato da una macchia di ginestra e lentisco, lo sguardo domina tutta la falce dell'Isola fino al Monte Guardia, forse la vista più spettacolare di tutta l'Isola, proseguiamo lungo il margine orientale dell'altopiano dell'Incenso incontrando una campagna coltivata dove si respira l'anima contadina dell'Isola e la filosofia del vivere Isolano. Raggiungiamo la specola di San Silverio, omaggio al patrono e poi in un crescendo di scenari sempre più emozionanti e selvaggi raggiungiamo la vetta dell'incenso e ci godiamo i meravigliosi affacci sulle trasparenze di Cala Felci e sull'Isolotto di Gavi, per poi ritornare verso Cala Caparra con un percorso ad anello. L'ultimo tratto lo percorriamo su candidi sentieri imbiancati di calce tra meravigliose case grotta circondate da orti e giardini , fino a raggiungere nuovamente Le Forna da dove, dopo una sosta in piazzetta, riprenderemo il minibus per tornare al paese del Porto.



**Giorno 3 - Domenica**
Colazione in hotel e partenza per l'escursione
**La Ponza della memoria**
Ponza Porto, Cimitero, Il Fieno, Cisterne Romane
Distanza km 5,5
Dislivello +408  -407
Quota massima 195 mslm
Attraversiamo i vicoli che dal paese risalgono fino al cimitero monumentale, passiamo a fianco alla imponente Torre del porto che domina dall'alto l'approdo Ponzese e poi raggiungiamo l'ingresso del cimitero anticipato dalla sagoma slanciata del Faro della Madonna. Edificato sul promontorio della Madonna, sui resti imponenti e lussuosi di un grande insediamento residenziale di epoca romana, dove la storia ci racconta di soggiorni e di esili di imperatori e consorti nel periodo della massima espansione dell'Impero. Il cimitero di Ponza è un luogo di pace e armonia, di silenzio e memoria, un paese colorato con vicoli, giardini e terrazze che disegnano un labirinto dove è facile perdersi e ritrovarsi. Non è un luogo triste, ma di quiete e serena malinconia, con le scalinate bianche e tanta luce, colori pastello, lapidi colorate e disegnate con vele, aragoste, pescherecci e tanti pensieri e memorie  che parlano di Mare e Libertà.
Seguendo un nuovo percorso attraversiamo il paese tra cupole e vicoli imbiancati per poi proseguire tra ginestre e lentischi, imboccando il sentiero che scende a Punta Fieno. La campagna del Fieno è la zona più fertile dell'Isola, qui potremo ammirare la maestria con la quale i contadini Ponzesi hanno costruito le "parracine" gli arditi terrazzamenti in muro a secco che rendevano possibile coltivare su questi scoscesi pendii. Scendiamo tra i coltivi  visitando questi fantastici vigneti pensili vista mare. Si prosegue fino ad affacciarci sulla splendida spiaggia di Chiaia di Luna e ritornare  nell'abitato per la visita alla cisterna della Dragonara, la più spettacolare e perfettamente conservata, poteva contenere circa 2000 metri cubi d'acqua.
Un po' di libertà in paese prima di salutare quest'Isola che da millenni irradia magia dal cuore del Tirreno.
Partenza da Ponza ore 16,00 arrivo a Formia ore 18,30

