Isola di Ponza di Daniele Crotti

"Il viaggio di scoperta
non è cercare nuove terre,
ma avere nuovi occhi"
(M. Proust)

Dov'é

Le Isole Pontine si raggiungono da Anzio, Terracina e Formia. Formia é il Porto più frequentato con un servizio giornaliero di traghetto e aliscafo (Caremar, telefono: Ponza 0771 86565, Formia, 0771 22710, Anzio 06 96 00, sito web: www.caremar.it) in tutte le stagioni. Da Terracina, tempo di percorrenza 2 ore e 30) é garantito solo il traghetto della "Snap", telefono: Terracina 0773 790055, Ponza 0771 820092- sito web www.snapnavigazione.it. Mentre da Anzio il tempo di percorrenza é più lungo, tre ore, e i servizi giornalieri sono garantiti solo durante la stagione estiva (compagnie Snap, Caremar). Aliscafi della Vetor (tel.Ponza 0771 80549, Anzio 069845083, Formia 0771 700710 - sito web: www.vetor.it) n alta stagione c'é un servizio anche dal Circeo e un collegamento Ponza - Ischia, tramite la Alilauor (Telefono da Napoli 081 761104 - web: www.alilauro.it). Chi vuole visitare Ponza e vuole arrivare con il treno (l'auto é inservibile nell'isola), da Roma termini, deve prendere il treno per il sud (Napoli, Reggio Calabria) e fermarsi alla stazione di Formia, circa un'ora da Termini.

Ponza e Santa Maria dall'alto (in primavera)

Piacerà, non piacerà

Aggiornamenti di Annamaria e Alberto, primavera 2005
A noi, Alberto e il Capoguida Annamaria, é piaciuta molto in primavera, quando non c'era quasi nessuno. In questo periodo l'isola é in fiore con le ginestre profumate che vestono del giallo più bello le colline, permettendo solo qualche sprazzo di pervinca. Il tutto é immerso in uno scenario d'azzurro che tra mare e cielo è capace di scoprire tutte le sue diverse tonalità, interrotte solo da qualche nuvola bianca o sfregio d' aereo o da rocce prepotenti, di rara bellezza, che emergono nude dalle profondità marine. Uno spettacolo della natura che riempie gli occhi e fa scoprire antichi profumi, accompagnato dalla dolce carezza del sole primaverile e dalla brezza che spira dal mare. Senzazioni imperdibili che riempiono la breve vacanza. Nelle estati affollate la folla riproduce le situazioni caotiche e maleodoranti alle quali si tenta di fuggire. Per qualche bagno che sa di benzina ? Ne vale la pena ?

Nelle foto sopra: ginestre e margherite di Ponza
Per noi non ci sono dubbi. Ponza é l'isola della primavera (in estate di alternative migliori ce ne sono tante e a più buon mercato), dove il tatto riscopre il piacere dell'immersione dei piedi nelle acque limpide e poi non tanto fredde, durante la sosta dopo una lunga camminata. L'unico neo primaverile sono i cantieri che spuntano ovunque con le loro gru e i loro rumori, non solo per riparare i danni dell'inverno o per ristrutturare il vecchio, ma anche per far avanzare, seppure lentamente il cemento, già troppo abbondante in un'isola che non raggiunge gli otto chilometri di superficie.

Ambiente

L' origine di Ponza (come di Palmarola, ma non di Zannone, le altre due isole vicine del gruppo delle Pontine) é tipicamente vulcanica. Le rocce che compongono l' isola sono formate da materiale eruttivo poi raffreddatosi: tufi gialli, tufi grigi, masse laviche (variamente introdottesi nelle formazioni tufiche), vulcaniti e trachiti. Nel corso dei millenni il vento e il mare (così come altri eventi naturali) hanno modellato l' attuale composizione geologica dell' isola.
Nella foto: la splendida e intricata macchia di Ponza nella zona della necropoli.
Dopo l' ossidiana del periodo preistorico (per la fabbricazione di arnesi ed utensili anche taglientissimi), molto più recentemente caolino (per la porcellana) e bentonite (tipo di argilla con alte proprietà di assorbimento) sono state le risorse minerarie più importanti. Decenni fa' una miniera fu fatta chiudere a furor di popolo: lo scavo della stessa aveva infatti causato la definitiva perdita delle risorse idriche dell' isola, risorse idriche che quei bravi ingegneri idraulici che furono i romani avevano utilizzato al meglio, e che ora sono state completamente dissipate al punto che oggi l' acqua deve essere portata via nave da Napoli.
La vegetazione ha le caratteristiche della macchia mediterranea italiana: ginestra e ginestrella ("vastaccetto" in dialetto: talmente dura da guastare le accette), erica arborea e cisto, euforbia, agavi, fichi d' India, costituiscono la flora naturale prevalente.
L' uomo ha abbellito le proprie dimore ed i propri giardini con piante rampicanti (campanule, soprattutto), oleandri, buganvillee.
Un tempo economicamente autosufficiente da un punto di vista agricolo, oggi Ponza é assai meno coltivata di mezzo secolo fa (colpa anche del turismo ???): solo in alcune limitate zone, accanto a vigneti e piante da frutto (albicocche, fichi e poco altro), sono presenti legumi (di casa é la cicerchia) ed i più comuni ortaggi nostrani. Vitigno tipico del posto é il Biancolella, sempre importato da Ischia, che produce un vinello bianco che stenta a maturare, ma gradevole soprattutto se si ha sete: lo si può assaggiare presso qualche contadino, in quanto non é in produzione da vendita.

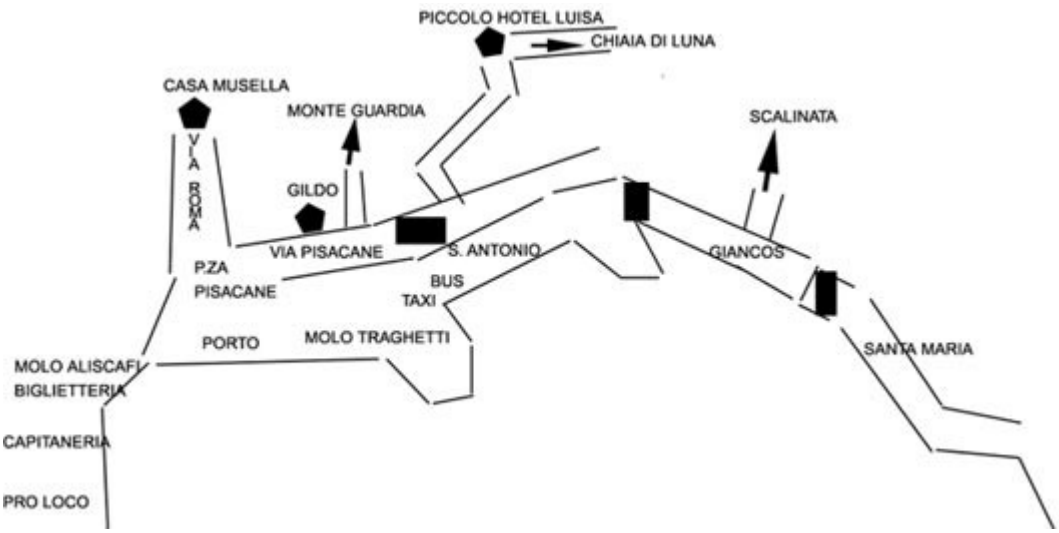
Per quanto riguarda la fauna sono rimasti alcuni capi di capre semidomestiche e pochi muli per uso contadino, mentre la ricchezza é la fauna aviaria, soprattutto di passo (e una "debolezza" del ponzese é, ahinoi, l' uccellagione), tant' é che si parla di oltre 150 specie di uccelli di passaggio stagionale. Stanziali sono gabbiani (c' é anche il gabbiano reale), rondini, falchi, alcuni cicognidi, cuculi.
La pesca é abbastanza redditizia, e nell' isola sono ancora numerosi i pescatori e c' é anche qualche itticoltore, cosicché il pesce e iÊ frutti di mare non mancano: alcune pescherie hanno pesce fresco, mentre per il pesce di paranza bisognare essere introdotti

nell' ambiente o entrare nelle grazie di qualche isolano con barca al seguito. Nella foto : una cala.

Aggiornamenti di Annamaria e Alberto, primavera 2005
Ponza conta 3200 abitanti, ma la popolazione in agosto tende a salire verso quota 30.000 e forse più. Le belle acque dell'isola si riempiono di ogni tipo d'imbarcazione da diporto. Le poche e modeste spiagge, destinate a ridursi ogni anno che passa, si riempiono all'inverosimile di villeggianti portati da imbarcazioni private, taxi boat, ecc., ecc.
Tutti i problemi vengono alla luce improvvisamente. Lo smaltimento rifiuto, primo fra tutti. La discarica e il modesto impianto nei pressi di Le Forna non bastano. Si ricorre alle navi che riempiono le stive di ogni specie di immondizia e scaricano non si sa dove. Qualcuno parla degli albanesi che fanno volentieri questo lavoro per poco, poiché i rifiuti vengono da loro riciclati e ci tirano fuori tanta roba. Altri dicono che gli albanesi non c'entrano. Gli abitanti dell'isola si lamentano pagano tanto per lo smaltimento rifiuti, un'esagerazione, forse perché che smaltisce non é poi tanto a buon mercato. Poi viene fuori il problema dell'acqua. I pozzi in primavera sono belli pieni e le scorte sarebbero sufficienti per tutto l'anno, ma 50/60 mila docce al giorno sono tante e così si asciugano alla svelta. Un altro problema preoccupante riguarda il territorio. Durante il nostro breve soggiorno la galleria che congiunge Giancos con Santa Maria era crollata, la spiaggia di Chiaia di Luna inaccessibile per il pericolo delle frane. Il tufo é fragile, troppo sensibile agli inverni piovosi e ai forti venti. Pericolo di frane anche a Bagno Vecchio e in altre località. Ci hanno provato. Hanno chiamato dalla Lombardia una società specializzata nell'imbragare le montagne con cavi d'acciaio, ma i costi sono troppo alti e i risultati non garantiti.
L'ambiente soffre, ma non si vogliono ascoltare le sue pene ed ecco che con la primavera riaprono i cantieri. Si ristruttura, si costruisce, si cementifica in una prospettiva di crescita turistica infinita, senza preoccuparsi della sostenibilità dello sviluppo in un ecosistema estremamente fragile.

Info

Aggiornamenti di Annamaria e Alberto, primavera 2005
Prefisso telefonico 0771, sito web : www.ponza.it, **Comune di Ponza** tel. 80557; **Pro loco**, fa da ufficio turistico, disponibile per gli orari dei treni e delle navi e per ogni genere di'informazione, si trova nel molo di partenza degli aliscafi, fornisce **cartina dell'isola** e depliant dell'isola; **farmacia** in Piazza Pisacane; **Poliambulatorio** in località "Tre Venti", tel. 80687; **Guardia Medica** tel. 80687; **ufficio postale** senza bancomat esterno, al primo piano dell'edificio comunale in Piazza Pisacane; due **sportelli bancomat** a Ponza (San Paolo IMI e Monte Paschi); **Ufficio Marittimo**, accanto alla Pro Loco, espone previsioni meteo, tel. 80027.



Storia

Abitata fin dalla preistoria (l'ossidiana, soprattutto nella vicina Isola di Palmarola, ne é una testimonianza), ha assistito come la vicina Ventotene al passaggio di diversi popoli che hanno lasciato tracce della loro colonizzazione: gli aurunci, che costruirono le tuttora numerose grotte che servivano da abitazione, i fenici, i greci, i romani (Ponza é stata una colonia di Roma e numerosi resti, principalmente dei primissimi secoli d. c., si possono ancora vedere e visitare), e chiaramente in questo elenco non possono mancare i saraceni. Nel settecento, con i Borboni, Ponza assume i tratti che oggi la caratterizzano maggiormente: furono costruiti svariati fortini, un paio dei quali nacquero su preesistenti forti saraceni, il porto, ed altri edifici ancora identificabili. Sempre in questo periodo vennero "importate" dall' isola di Ischia, ormai sovrappopolata, numerose famiglie che costituiscono la naturale progenie degli attuali abitanti (ascoltateli parlare e non avrete dubbi in proposito). Durante il fascismo, al pari di Ventotene, fu sede di confino.
Informazioni ulteriori sulla storia dell' Isola di Ponza si possono trovare in numerose pubblicazioni reperibili sull' isola stessa o sulla documentata, ma un po' datata, guida alle "Isole Pontine" dell' Istituto Geografico De Agostini.

LEGGENDE E FANTASIE POPOLARI

Omero la chiamò Eéa (la triste), nome forse di origine fenicia; successivamente fu denominata Circide, l' Isola di Circe. Ulisse rimase a lungo con la maga, da lei ammaliato; dal loro flirt sarebbe nato Telegono, progenitore di Italo, colui che forse ha la responsabilità per il nome che attualmente porta il nostro Bel Paese.
Il nome attuale probabilmente deriva dal greco pontos, che significa "terra in mare".
Le storie, tra leggenda e realtà, sono varie e controverse e non vale la pena svelarne qui i segreti; lasciamo questo compito ai barcaioli e alla gente dell' isola che nel loro colorito dialetto vi narreranno la leggenda di Cala di Chiaia di Luna, di Cala del Mariuolo, e altre ancora.

Dove mangiare

In tutta Ponza non esiste una buona panetteria. Un pane apprezzabile viene dal continente, e bisogna trovare lo spaccio che venda i filoni provenenti da Fondi o da Caserta. Altresì dicasi per pizzette, focacce e analoghi. Svariati esercizi le vendono, ma non sono particolarmente gustose. Meglio la pasticceria, anche se limitata a sfogliatelle e cornetti farciti peraltro non a bon mercato. A S. Maria sulla spiaggia-porticciolo di questa frazioncina di Ponza, provate le buone ed originali **pizze da Luciano**. Per quanto concerne trattorie e ristoranti, in quasi tutti si può mangiare abbastanza bene, e ovviamente sono consigliati pesce e legumi dell' isola, ma i prezzi sono cari. Se decisamente esclusivi sono**l' Orestorante** e **l' Acqua Pazza** (per l' élite che viene dal mare), altri sono più abbordabili, ma verificate sempre prima prezzi e menù. Nella foto: il Paese. Misero mi é parso (in qualità, varietà e servizio) La Lanterna, sopra il porto, e meno originale di quanto reclamizzato, **L' Antico Murenaio** a S. Maria. I barcaioli del posto consigliano il ristorante **Eea,** salendo verso gli Scotti, o **il Miramare da Ciro** a Le Forna. Un ambiente familiare lo si può trovare alla **Trattoria Monte Guardia**, agli Scotti: chiedete a Emilio di mostrarvi il tunnel sotterraneo che porta al suo orto e al suo piccolo "ranch"; qui mangiate tutti prodotti della casa (provate i sott' aceto e i sott' olio), ma più cari del previsto e meno vario, il pesce, di quanto reclamizzato.

Andate allora da **Aniello e Gennaro**, sul porticciolo di Cala Feola a le Forna (ogni ora parte e arriva il Bus poco sopra); qui il pesce é sempre fresco e c' é un pizzico di fantasia gastronomica in più.
Infine, per uno spuntino prandiale o pomeridiano, vi consiglio sicuramente di andare **da Gerardo** a Cala Frontone (punto di passaggio anche di un itinerario a piedi); poche cose, ma genuine, del luogo, cordialità, e un gustoso Biancolella (vinificato dallo stesso): il vino delle 4 effe (Frontone, Faraglione, Forna e Fieno).

Aggiornamenti di Annamaria e Alberto, primavera 2005
Nel piccolo Hotel Luisa, un cartello indica come ristorante convenzionato **"Tutti noi "**, consigliato caldamente anche da Gianluca e di lui arzilla nonnina giramondo. L'abbiamo prova, nulla da dire sul prezzo, ma la qualità del pesce e la cucina non ci hanno soddisfatto.
Consigliamo invece il **Ristorante Incenso da Maria**, proprio all'ultima capolinea del bus che viene da Ponza. Ottima cucina, vino sfuso dell'isola, prezzi moderati. Antipastino di pesce e verdure da chiedere. Il pesce si trova solo quello arriva fresco, portato dai pescatori. Buoni anche i dolcetti tipici fatti in casa.
Un altro consiglio riguarda la colazione, da non perdere la **pasticceria da Gildo**, sul corso principale. Ottime le brioches fatte in casa e che non lasciano quel retrogusto sgradevole di quelle scongelate e riscaldate nel forno a micro onde.

Dove dormire

Per dormire, non ci sono né campeggi, né ostelli, né villaggi turistici. Ne consegue il dovere scegliere tra l' affittare una camera, l' affittare un appartamento con uso cucina, od optare per un albergo. Agenzie immobiliari ve sono ormai fin troppe; i prezzi sono non certo a buon mercato ed il servizio presumibilmente é lo stesso. Giusto per darvi un indirizzo, provate l' Agenzia Magi (0771 809841; www.immobiliaremagi.it), e spero che non abbiate cattive sorprese É anche se, per dirla con Pedro Navata, il protagonista della famosa "salsa" di Ruben Blades e Willie Colòn,.. la vida te da sorpresa, sorpresa te da la vida, ah ah.

Aggiornamenti di Annamaria e Alberto, primavera 2005
Abbiamo provato l'**immobiliare Magi**, che si trova verso la metà del porto proprio sotto C.so Pisacane. Non tutte le agenzie in aprile erano aperte. Disponevano solo di poche strutture, tre appartamentini. La maggior parte dei proprietari di seconde case affitta, tramite le agenzie in estate, pochi mettono a disposizione gli alloggi durante la primavera. Fra quelli visti, nessuno ci ha soddisfatto. Abbiamo deciso allora di percorrere la via principale, il C.so Pisacane, e la **Immobiliare Aprea,** tel. 0771 809969 cell. 333 4203909, mail:apreaemilio@tiscalinet.it é stata la prima agenzia aperta che abbiamo incontrato. Il giovane figlio del proprietario é stato molto gentile e disponibile, ci ha fatto visitare la casa, dove Amendola fu confinato durante il fascismo. Poteva andare bene, con vista mare, in pieno centro, ma su due piani e non proprio pulita alla perfezione (inconvenienti della bassa stagione). Chiedeva 40 euro al giorno. Prezzo minimo per un appartamentino in aprile. La stagione era ancora fredda e l'alloggio non disponeva di riscaldamento, così abbiamo chiesto se era possibile trovare qualcosa di più confortevole. Siamo così finiti al **Piccolo Hotel Luisa**, tel. e fax 0771 80128, www.piccolohotelluisa.it, una bella struttura, completamente ristrutturata da poco. Belle stanze pulite e dotate di climatizzatore con vista monte. Costo 45 euro. la struttura si trova in Via Chiaia di Luna, nel quartiere S. Antonio. Il figlio del titolare, Gianluca, si é impegnato a mantenere il prezzo "bassa stagione", anche per il 2006 per gli amici delle isole greche.
Precedentemente avevamo visitato alcuni alloggi privati, visti in internet, gestiti dalla proprietaria del negozio di alimentari in cima a Via Roma. **Casa Musella**, tel. 0771 801103, cell. 3384392855. La struttura dispone di alcuni appartamenti con bella vista mare, uno dei quali con una grande terrazza. Buona l'attrezzatura, pulizie così e così.

Spiagge, baie e cale

A Ponza, che fuori stagione é popolata da pochissime migliaia di persone, ci sono due centri principali: il Porto, più mondano, a sud-est e le Forna, più piccolo ed isolato, a nord-ovest; il Porto e le Forna sono manco dirlo in rivalità campanilistica (come d' altronde campanilismo esiste tra Ponza e Ventotene).

L' isola appare come una mezzaluna irregolare, concava a oriente. E' lunga poco più di 7 km e larga sino ad un massimo di 2 km. La costa ha uno sviluppo di oltre 40 km ed é assai frastagliata, con numerosi faraglioni e scogli vari, è ricca di cale, baie, insenature e "monumenti" naturali anche suggestivi, ma di poche spiagge vere e proprie.

L' unica spiaggia vera e propria si può considerare quella di Chiaia di Luna, bellissima; stretta e lunga é addossata su di una parete a strapiombo di oltre 50 metri; é raggiungibile

a piedi in 10 minuti dal centro, ma spesso é chiusa al transito pedonale per i frequenti distacchi di consistenti masse rocciose: come molti altri capolavori nel nostro Paese é purtroppo in fase di restauro permanente. Alla spiaggia del Frontone, troppo "chiassosa", é preferibile la zona più a nord verso la caletta del Fortino borbonico, oltre la vecchia piscina romana; ci si arriva in barca (a pagamento) in pochi minuti, o a piedi (1 ora attraverso un sentiero che parte da S. Maria), o via bus sino al Poliambulatorio per poi scendere per una mulattiera (30 minuti). Nella foto: Cala felce
La maggior parte delle baie é raggiungibile solo con la barca. Soltanto 3 o 4 sono le cale raggiungibili rapidamente a piedi dopo un breve tratto in bus (ogni 20 minuti, con beneficio di inventario).

A mio avviso meritano la visita:
Cala Felce (in barca in pochi minuti da Cala Fonte), con le rocce gialle per lo zolfo: spalmarsi sulla pelle un impasto di detriti di roccia e acqua di mare, lasciarlo asciugare a lungo e poi lavarsi bene: fa bene soprattutto per i foruncoli e poi É che divertimento per i bambini! É e anche per gli adulti!!;
-la baia di Lucia Rosa con faraglioni e spiaggia sassosa (fatevi raccontare la leggenda al riguardo);
-le piscine naturali di Cala Feola;
-la Cala dello Schiavone con l' Arco naturale detto Spaccapolpi;
-il tratto di mare tra Cala Core e Punta Bianca.

La Cooperativa Barcaioli Ponzesi vi propone varie escursioni e gite giornaliere a prezzi accettabili (attenti bene alle loro simpatiche proposte); se volete affittare per conto vostro barca e barcaiolo il prezzo è a partire da 250 Euro per diem (tutto compreso). Il giro dell' isola é raccomandato se non altro per rendersi conto della complessa morfologia della medesima. Il tour di Palmarola (qui vi sono piccole Palme, il cui seme sembra sia arrivato dall' Africa grazie agli uccelli migratori, ed ecco il perché del nome) é suggestivo soprattutto per i bagni tra il Faraglione di Mezzogiorno, lo Scoglio Pallante e Punta Viaggio, o intorno agli scogli delle Galere dove abbondano le grotte ed i fondali sono apprezzabili; se siete stanchi di bagni di sole e acquatici approfittate della sosta alla spiaggia di S. Silverio per uno spuntino a base di pesce nei due ristorantini: il rapporto qualità-prezzo è adeguato. La gita a Zannone é doverosa per la camminata a piedi in questa oasi di protezione (vedi capitolo successivo).

Aggiornamenti di Annamaria e Alberto, primavera 2005
C'é ben poco da aggiungere a quanto Daniele ha scritto. Solo alcune valutazioni complessive che forse riescono a far comprendere meglio le possibilità di bagno in quest'isola. A Chiaia di Luna, con tanto di servizio ombrelloni e sdraio, qualche anno fa c'é scappato il morto e questa l'unica spiaggia sabbiosa riparata nel versante occidentale, quello meno esposto alle bizzarrie del vento. L'accesso al mare dalla maggior parte delle cale non é agevole, come non sono certo comode le minuscole baie sassose. Il bel bagno lo si fa tuffandosi dalla barca o dagli scogli. Le **piscine naturali** sono un posto affascinante e tuttosommato comodo per un bel bagno e per sdraiarsi al sole. Si raggiungono con facilità dopo una breve passeggiata dalla fermata del bus. L'acqua é trasparente e invitante, ma non sempre perfetta. Nel pomeriggio abbiamo visto arrivare qualche bollicina accompagnata da un po' di sporco, nonostante fosse aprile ! In primavera, però, quando non c'é lo stress del bagno ad ogni costo per sfuggire al caldo, alle piscine naturali si scopre il piacere della lettura e della sua interruzione. Quando di chiude il libro con un dito fra le pagine per tenere il segno, e ci si guarda intorno incantati, mentre l'aria fresca con l'odore del mare ti riempie i polmoni.
Sotto: piscine naturali.

Cala Felice

Escursioni

Ponza-M.te Guardia-Faro della Guardia-Necropoli di Bagno Vecchio-Ponza (4 ore di solo cammino)

Partendo da S. Antonio si prende la stradella appena prima a sinistra dell' Hotel Chiaia di Luna; si sale per altri 10' e all' altezza di una cabina idroelettrica si gira a destra per il sentiero che porta alla cima. E' un sentiero in pietra che, tenendosi sempre a destra e facendo riferimento alla croce che si vede dal paese, porta al Monte Guardia (45'). Una passeggiata sul pianoro a 280 mt slm sino al panorama sul promontorio del faro dalla chiesetta di S. Venereo é d' obbligo (15'). Scendere dalla parte opposta, rasentando a destra l' osservatorio; dopo 15' troverete un quadrivio con un cartello in legno che vi indica Faro della Guardia e Necropoli. Andate dapprima al faro (non visitabile) passando sotto la Chiesetta della Madonna della Civita (35'). Ritornate per lo stesso sentiero, ma dopo la chiesetta continuate dritti rasentando un muro di cinta privato e aggiratelo puntando i ruderi di una postazione militare dell' ultima guerra, ma poco prima, girate sul sentiero che scende a destra e, tenendovi sempre a destra, raggiungete la I tomba della Necropoli romana di Bagno Vecchio (45'). Avete 4 tombe da osservare (la più bella é la IV scendendo a sinistra). Quindi seguite il sentiero e poi le scalette nella roccia che scendono alla spiaggia di Bagno vecchio, il vecchio bagno penale dei confinati (il tutto in 25'). Qui bisogna tuffarsi in acqua, riposarsi, cibarsi. Risalite puntando una cava nella roccia su di un sentiero che si riallaccia a quello abbandonato per vedere la I tomba, e, arrivati al quadrivio di cui sopra (20'), scendete verso il Porto passando per gli Scotti. Arrivati al Porto (20'), dissetatevi al Bar Tripoli.

Ponza-Frontone-M.te Core-Campo Inglese-M.te Tre Venti- Ponza (4 ore di solo cammino)

Dal paese seguite la provinciale e superate S. Maria; salite e, all' altezza di un deposito di bombole, inerpicatevi a destra per un comodo sentiero che, superato un gruppo di casupole, vi porta al belvedere sul mare (25'). Al bivio, girare a destra e seguire il costone sopra la baia del Frontone e scendere alla spiaggia seguendo la collina; puntate poi verso ruderi addossati a vecchie grotte e quindi incontrerete un recente capanno in pietra e cemento (25'); a volte il sentiero si perde o sembra perdersi, ma l' esperienza personale e utilizzando le rocce come scala naturale non vi sarà difficile raggiungere la spiaggia, già sede di un villaggio turistico degli anni '50 ora dismesso. Proseguite a nord lungo gli scogli e all'altezza della piscina romana salite in 10' a Cala Frontone (c' é l' insegna che vi guida). Qui una sosta é doverosa: piccolo museo etnografico, un bicchiere, un caffé, uno spuntino (vedi oltre). Da qui (chiedete anche a Gerardo, che vi potrà raccontare un sacco

di cose sull' isola) puntate verso alcune villette e di fronte a Casa del Sole salite a sinistra fino alla Carruba; proseguite in salita e, al trivio, girate a destra e proseguire fino al Fortino Borbonico (20'). Scendete poi alla caletta, graziosa e spesso "disabitata" per un bagno ristoratore (10'). A cose fatte, risalite e, dopo 10', all' altezza di un ponticello di pietra svoltare a destra, e seguire il sentiero, trascurando pure le insegne eventuali di pericolo (basta prestare attenzione ed essere cauti e silenziosi), per superare alcuni filari di viti, avendo a destra lo strapiombo sul mare. Seguire il sentiero che porta a sinistra e, ai piedi del monte, ancora a sinistra come per tornare sui propri passi, sino all' altezza di un canalone, che a questo punto risalirete ed in poco tempo ritroverete un sentiero, deturpato purtroppo da numerose cartucce di cacciatori (25'). Aggirate così il Monte Core che poi conquisterete (200 mt slm) procedendo a vista (20'). Godetevi il panorama e poi procedete verso il Campo Inglese, sulla provinciale (15'), che raggiungerete aggirando una postazione dell' aeronautica militare. Proseguendo per Le Forna, dopo 100 mt, alla prima curva, sulla destra c' é una casa; chiedete, se vi interessa, di Luisa, ultima artigiana di cestini fatti a mano dell' isola (10'). Tornate indietro e dopo 10' prendete il primo viottolo a destra e subito dopo il sentiero a sinistra sotto la strada, costeggiatelo e poi salite al Monte Tre Venti (175 mt), prestando attenzione al sentiero che spesso si nasconde (25'). Da qui potrete godere di un panorama su un gradevole vallata con vari vigneti e se, proseguite sino al costone di sotto, sui Faraglioni di Lucia Rosa (5'). Scendete aggirando il monte dalla parete opposta per risalire poi sulla strada Panoramica che seguirete dapprima sino al balcone su Cala Chiaia di Luna e poi sino a S. Antonio (30'). Qui potete fermarvi all' Onda Marina, per qualcosa di dissetante: nello spiazzo di fronte gli anziani del paese sono sempre riuniti per le chiacchiere del giorno.

Sentiero per il Monte Guardia

Cala Frontone: il Museo etnografico di gerardo Mazzello.

Veduta della Piana dell'incenso

Punta del Fieno

Pianoro dell' Incenso (2 ore di solo cammino)
Con il bus di linea dal Porto arrivate al capolinea. Qui, a fianco di una minuscola cappella, si diparte il sentiero. Salite ed in circa 40' sarete già sul pianoro; la cima é a 140 mt su un ciglio sopra Cala Gaetano. Da qui potete poi raggiungere il belvedere sopra Punta dell' Incenso e vale la pena passeggiare altri 40' su questo altopiano, spesso ventoso, leggermente scosceso verso nord-ovest, circondato da tre lati dal mare, ricco di bassa vegetazione di macchia mediterranea, anche se purtroppo invaso da migliaia di bossoli di cartucce sparate alla stagione del passo degli uccelli (lo nascondono, perché in fondo se ne vergognano, ma molti ponzesi sono avidi di uccellagione). Dall' estrema punta opposta alla cima scendete verso Cala Fonte (30'). Un bagno in questa caletta, con il Caronte di turno per raggiungere il vostro scoglio, se proprio ne avete necessità, e poi risalite al capolinea (10') dove da Anna potere ristorarvi, prima di riprendere il bus che vi riaccompagnerà al punto di partenza.

Punta del Fieno (2 ore e 30 di solo cammino)
Salite alla balconata sopra la spiaggia di Chiaia di Luna; costeggiate sul lato sinistro l' hotel omonimo e imboccate il primo stretto sentiero sulla vostra destra, sopra il mare, per seguirlo sino ad un piccolo pianoro (45'). Qui incontrerete un cartello con indicata la direzione da prendere per Punta del Fieno, che seguirete facilmente. Scendere così lungo la "via del vino" (qui ci sono i principali vigneti dell' isola) per raggiungere la punta in altri 30'. Dopo ilÊ bagno risalite sino al pianoro suddetto (45'). Qui girate sul sentiero a destra per seguirlo sino a ridiscendere a sinistra verso il Paese (30'). Isola di Zannone (2 ore di solo cammino Ponza e Zanone.

La leggenda narra che il pescatore Sessone (vorrei essere nella vostra testa per vedere con quali fattezze ve lo immaginate!), da cui il nome dell' isola, si innamorò della figlia del re e, forse per ingraziarsi il potente padre, con il suo canto melodioso attirò tutti i serpenti che infestavano l' isola e li fece annegare. Capito il messaggio? A Zannone non ci sono serpi. Zannone é una piccola oasi botanica, annessa al Parco Nazionale del Circeo, raggiungibile in 1 ora con la barca (rivolgetevi alla Cooperativa Barcaioli). Un bosco di lecci a nord-est e nel resto dell' isola un alternarsi di erica, lentisco, lavandola selvatica, corbezzolo, cisto, mirto. Si consiglia l' itinerario (seppur con qualche modifica) proposto dalla Cooperativa (che, oltre al trasporto, provvede a fornirvi di una capace guida). Si sale dall' attracco al Faro fino al Monte Pellegrino (190 mt) con spettacolare vista sul promontorio del Circeo (40'). Proseguite silenziosamente (così facendo potrete incontrare i mufloni) lungo il sentiero che ridiscende dalla parte opposta per raggiungere sotto M.te Savino la miniera abbandonata (30'). Da qui risalite e girate a sinistra per raggiungere in circa 30' l' ex convento benedettino (ora c' é la casa del custode ed unico abitante dell' isola) ove potrete riposarvi all' ombra del colonnato. Da qui scendete verso il varo (20') ove potrete ammirare una vecchia peschiera romana. Qui vi aspetterà la barca per ritorno.

Aggiornamenti di Annamaria e Alberto, primavera 2005
Abbiamo percorso le strade e i sentieri dell'isola in largo e in lungo seguendo le precise indicazioni di Daniele con qualche variante. L'estremo sud e l'estremo nord sono state le parti dell'isola che ci hanno entusiasmato di più. Sono intatte e offrono dei panorami estasianti. Per l'escursionista metapodista, le strade senza traffico e i sentieri di Ponza (in primavera), superano le aspettative.

Vigneti del fieno

Ponza e Zanone

Il primo giorno l'abbiamo dedicato alla parte sud. Siamo saliti **da Ponza al Monte della Guardia** percorrendo le scalinate che partono dal C.so Pisacane, poco prima della pasticceria di Gildo (venendo da S. Antonio). L'incrocio é indicato dal cartello della "Trattoria Monte La Guardia". I sentieri a Ponza sono indicati solo da qualche cartello che spunta fuori ogni tanto. Indicazioni del tutto insufficienti se non fossero sostituite dalla gente che s'incontra per strada. In bassa stagione, l'aiuto dei residenti, che conoscono perfettamente strade e sentieri è prezioso. Abbiamo così scoperto una regola che gli escursionisti devono sempre tenere a mente: si cambia direzione ai capitelli. Per il resto basta mantenere l'orientamento. La salita al Monte della Guardia non presenta difficoltà, in alcuni tratti il viottolo é largo, in altri più stretto, ma sempre facilmente individuabile. Poi ci sono i cartelli che indicano altre direzioni. In meno di un'ora se non si sbaglia sentiero si raggiunge il culmine, dominato dal caseggiato dell'**Osservatorio**. Più in basso, dalla parte opposta, si vedono delle piccole costruzioni rurali, da dove partono due sentieri. Quello di sinistra porta alla casa di un vignaiolo di Ponza molto simpatico. Se lo trovate fatevi indicare il punto a strapiombo proprio sopra il faro. Panorama proprio mozzafiato con tanto di scossa di adrenalina. Lo stesso panorama lo si può scoprire, sempre partendo dalle costruzioni rurali, prendendo il sentiero che le aggira sulla destra. A 300 metri c'é la chiesetta di **S. Venerio**, patrono dell'isola. Subito sotto, sporgendosi dal muretto del cortile, il promontorio del faro a precipizio. Siamo ritornati all'osservatorio e abbiamo ripreso il sentiero per Ponza in discesa, fino al bivio per il faro, indicato da un cartello.

Promontorio del faro

Cala di Bagno Vecchio

Panorami con scosse di adrenalina

Dopo un centinaio di metri si raggiunge la **chiesa della Civita** (foto sotto), che rimane sulla destra del viottolo. Per il faro si prosegue, incontrando qualche orto e casa di contadini. Poi il sentiero si restringe per imboccare la costa e rimanere come sospeso sul mare fino al promontorio del faro (foto a sinistra). Qui vale la pena fermarsi, magari

scendere al mare e bagnarsi i piedi per poi farseli asciugare dal sole primaverile. Uno spuntino e siamo tornati indietro con l'intenzione di scoprire le Necropoli.

Ripassata la chiesa della Madonna della Civita, si prende il sentiero che dal muro di una casa scende verso il mare per raggiungere la cala di bagno Vecchio. Dopo una decina di minuti s'incontra il cartello che indica le necropoli. Si tratta di caverne, adattate per ospitare i morti. La terza e la quarta sono le migliori. In primavera però i sentieri non sono aperti e raggiungere la quarta era quasi impossibile senza rimanere impigliati nelle spine della macchia. Poi una frana impediva la discesa a Bagno Vecchio. Siamo tornati indietro fino al bivio per bagno vecchio e siamo scesi per il sentiero principale, anche questo in parte coperto dalla vegetazione. ***La parte finale della discesa a Bagno Vecchio comunque rimane pericolosa anche da qui***. E' esposta e con pericolo di frane (a causa delle frequenti piogge primaverili). Occorre un piede sicuro ed esperienza. Non consigliamo la discesa a Bagno Vecchio anche perché c'é poco da vedere, ci é sembrata fatica sprecata (oltre al rischio). Risaliti abbiamo preso il nuovo sentiero(costruito due anni fa) che porta a Ponza. Vale la pena percorrerlo.
Nella foto a sinistra: la cala di Bagno vecchio.

Da Ponza alla punta dell'Incenso e ritorno
Si può fare tranquillamente in un giorno, ma solo in primavera, perché il dislivello complessivo supera i 500 metri e occorrono quasi sei ore di cammino per coprire una distanza, stimata in almeno 20 chilometri.
Siamo partiti presto, verso le otto del mattino. Dalla cala di Giancos, siamo risaliti per la scalinata che porta sopra S. Maria. Di qui, svoltando ai capitelli, che gli abitanti di questa parte dell'isola ci indicavano, siamo scesi a Santa Maria e risaliti per strade e sterrati fino alla strada che porta alle Forna che abbiamo percorso fino in fondo, incrociando a più riprese il bus. Sosta ristoratrice al bar - ristorante di Maria (ultima fermata del bus) e poi abbiamo preso il sentiero che parte a qualche metro dal bar per salire alla piana dell'Incenso. Al primo bivio prendete il sentiero di destra e puntate alla sommità più alta del pianoro. Poco sotto c'é una piccola casa rurale. Poi basterà seguire il fantastico crinale a precipizio sul mare, straordinariamente fiorito in primavera fino a raggiungere l'estrema punta. Da qui panorama (che mi rifiuto di definire per non usare i soliti termini entusiastici) sul sottostante isolotto di Gavi che sembra unito a Ponza e sulla vicinissima isola di Zannone, una montagna scura che incute timore.

Zona di Le Forna

Casa rurale sotto sommità dell'Incenso

Punta Incenso

Cala Fonte

Tornati a dissetarsi al bar di Maria, prima di pranzo, abbiamo avuto la splendida idea di scendere a Cala Gaetano per bagnarsi i piedi. Sentiero facile e piacevole, ma la cala assolata é un insieme di scogli con poche possibilità di accesso al mare e di sdraiarsi comodamente. Dopo una discreta, ma sostanziosa sosta al ristorante di Maria, abbiamo ripreso la strada principale per il ritorno.

Al campo sportivo abbiamo svoltato a destra e siamo scesi per visitare Cala Fonte (tra andata e ritorno si perde una mezz'ora). Poi via di nuovo per la strada principale e dopo una buona mezz'ora, raggiunta la chiesa di Le Forna nuova svolta a destra per scendere alle piscine naturali. Un'oretta di contemplazione e di riposo e poi via di nuovo cercando tutte le scorciatoie possibili per raggiungere il Campo Inglese. Non siamo tornati indietro fino alla Chiesa di Le Forna, ma abbiamo preso la scalinata che sale dritta dopo l'unica casa prima delle piscine. Ci siamo ritrovati sulla strada asfaltata che porta al porto dei pescatori, sempre nella zona delle piscine. Prima del porto un'altra scalinata sale fino alla strada principale a circa un chilometro dall'ambulatorio. Così abbiamo risparmiato un bel tratto di strada. Circa un'ora e mezzo di cammino. Da qui siamo nuovamente scesi a Santa Maria, badando ai capitelli, risaliti e poi discesi a Giancos, prima della galleria per S.Antonio.