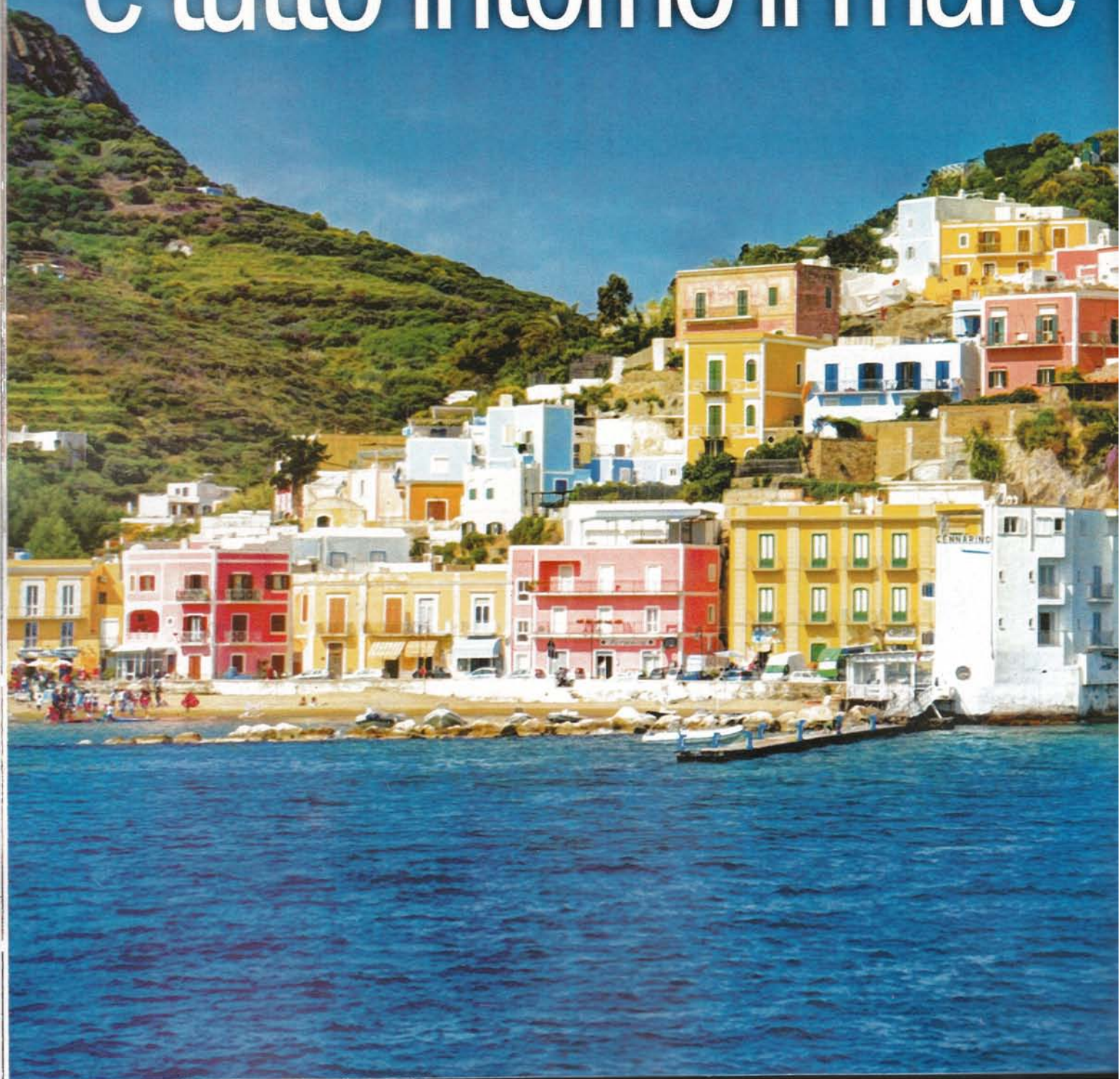


► TREKKING&BIKING

# Ponza

## e tutto intorno il mare





**Un'isola di grande bellezza  
a soli 50 chilometri dalla costa del basso Lazio.  
Ricca di colori e di macchia mediterranea,  
presenta ancora un ambiente che si fa scoprire solo a poco a poco.  
Ma che anche per questo è capace di offrire grandi suggestioni a chi ama la natura  
ed è in grado di viverla, percorrendo gli itinerari escursionistici più affascinanti**

DI ALESSANDRO PIAZZI

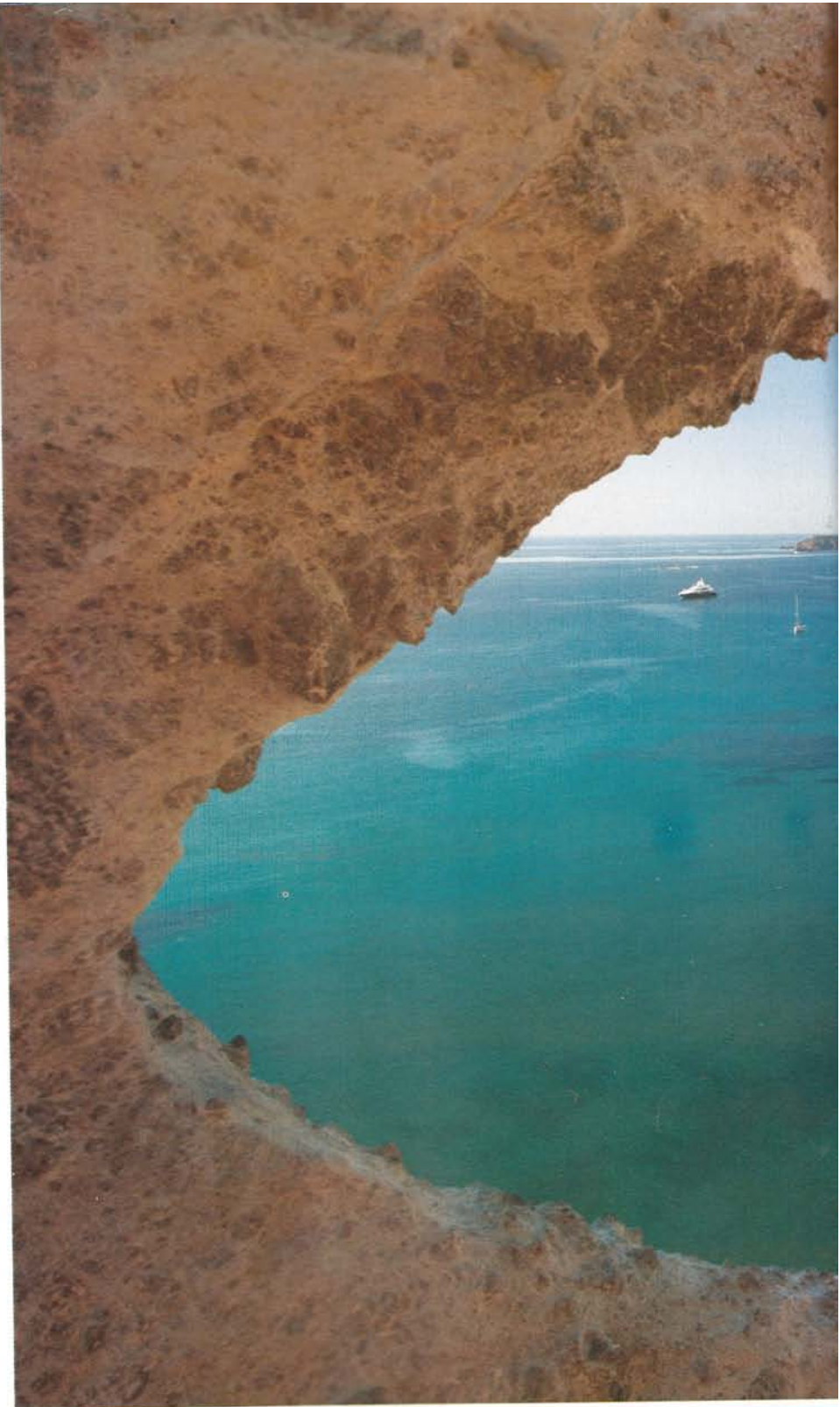
**P**onza è riconosciuta come uno dei luoghi più belli del Mediterraneo. Fin dai tempi dei romani, Ponza cattura i visitatori per la trasparenza del suo mare e la bellezza delle sue coste. Oggi è tra le mete marine più ambite per le vacanze estive da parte di turisti provenienti da tutto il mondo. In pochi, però, conoscono le bellezze dell'entroterra, così ricco di meraviglie naturali, di testimonianze archeologiche, opere ingegneristiche, edifici storici e tradizioni enogastronomiche secolari. Un patrimonio di bellezza e cultura tutto da scoprire, che rende Ponza un luogo imperdibile anche e specialmente nei mesi primaverili e autunnali.

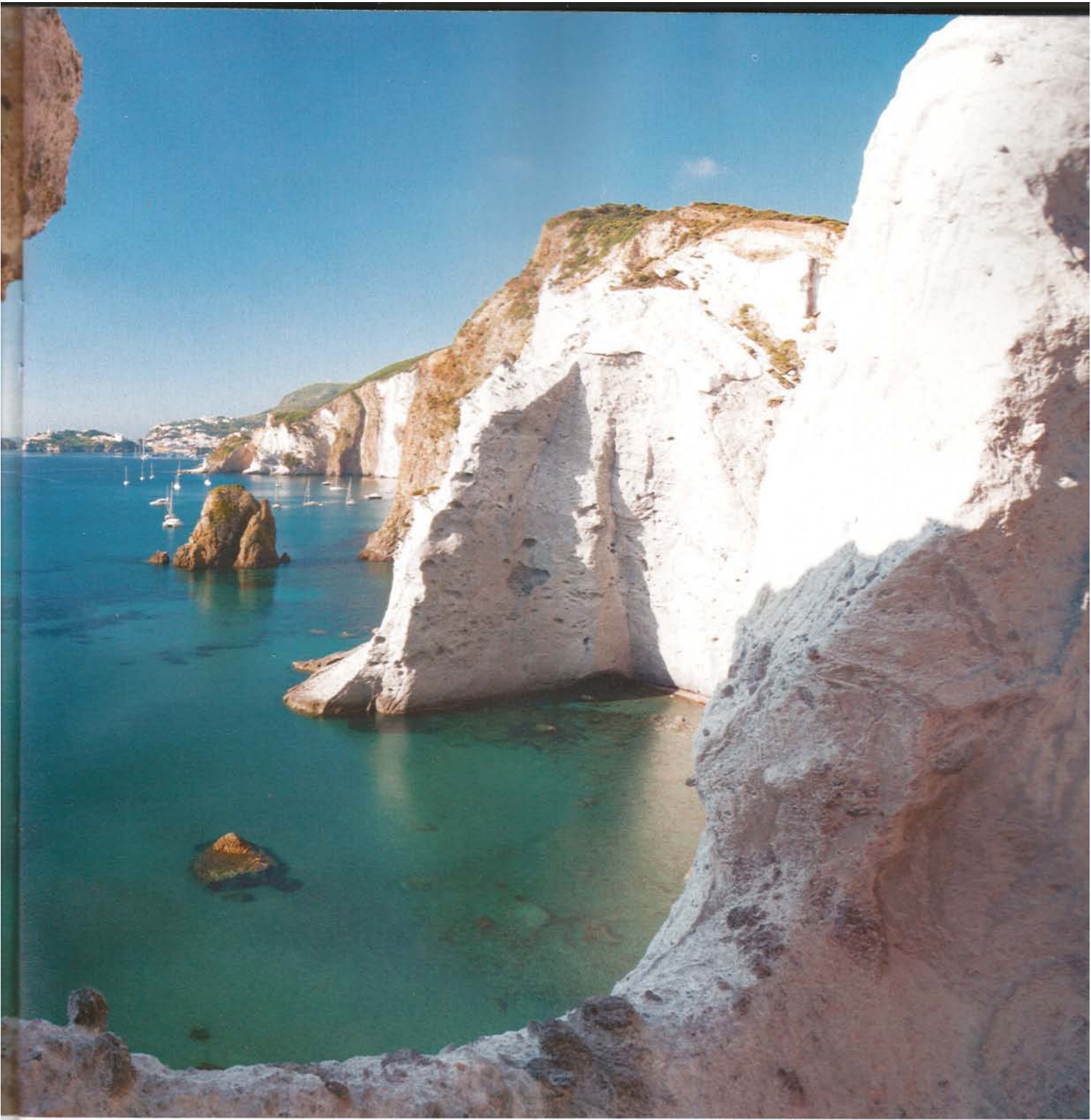
La primavera e l'autunno: due stagioni magiche durante le quali si può vivere l'isola in maniera diversa, più autentica e meno turistica, provando emozioni irripetibili, immergendosi in una natura dominata dalla macchia mediterranea da scoprire attraverso passeggiate indimenticabili. E poi ci sono le tracce di una civiltà millenaria, che dal neolitico ad oggi ha subito l'influsso di fenici, greci, volschi e romani. Popoli che hanno abitato e reso fertile questa isola, dando vita anche ad una tradizione enogastronomica di eccellenza.

### L'ISOLA E I SUOI PERCORSI

I luoghi più segreti di Ponza si possono scoprire grazie a decine e decine di chilometri di sentieri di diverse difficoltà, adatti a tutti e perfetti da percorrere in primavera e in autunno perché il clima mite e fresco permette di camminare con più piacere e perché la natura con i suoi colori e profumi dà il meglio di sé.

Dal centro del paese, ad esempio, si può partire alla scoperta del *Monte Guardia* la cui vetta, a 280 metri sul mare, è il punto più alto dell'isola. Tra case bianche, muri a secco e macchia mediterranea il sentiero si inoltra nella natura da cui appaiono all'improvviso i resti dell'antica necropoli rupestre di *Bagno Vecchio*: una serie di tombe ipogee in cui si possono rinvenire



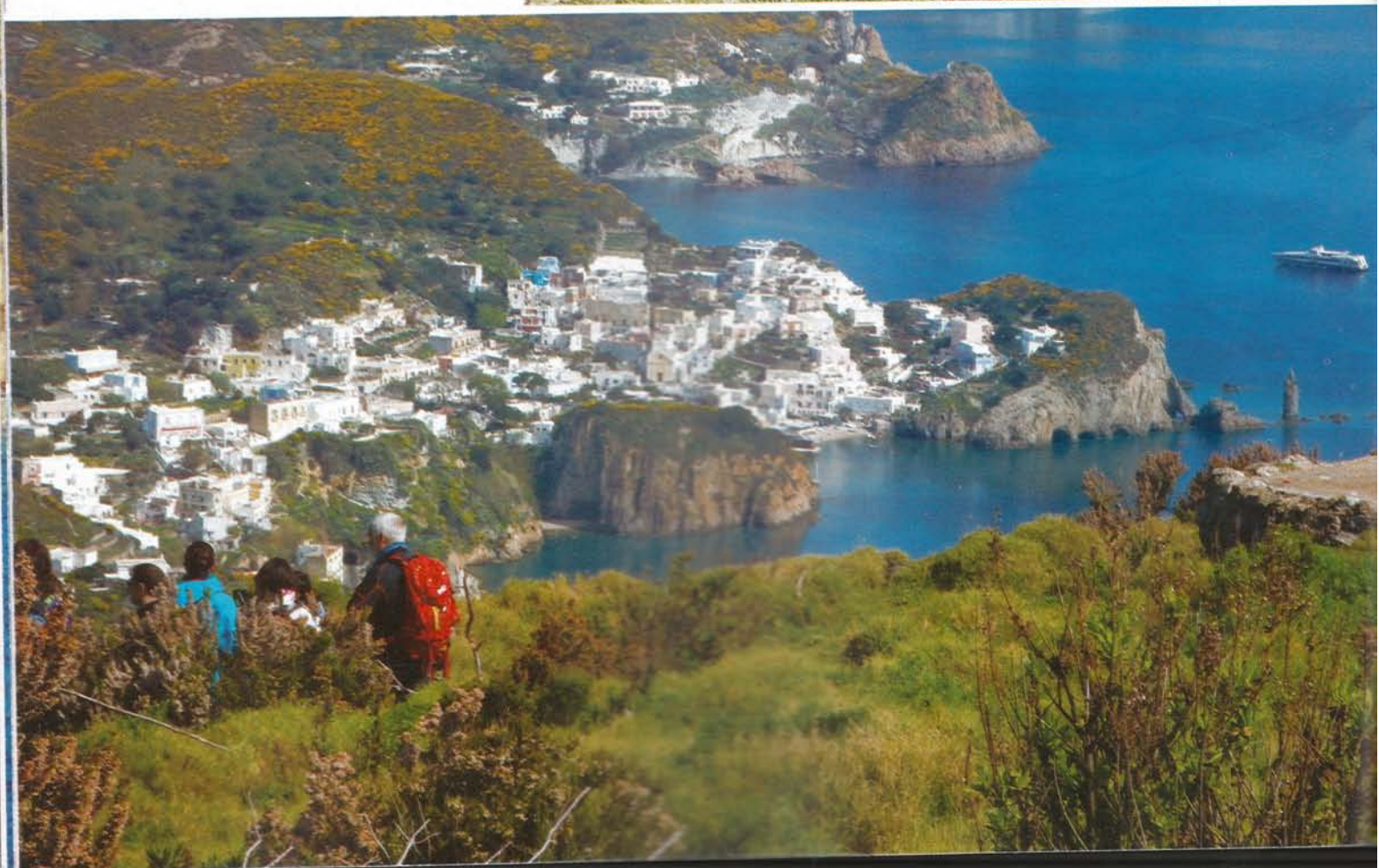


tracce ellenistiche, romane e cristiane. Poco più in alto, un piccolo gioiello silenzioso e denso di spiritualità: la candida chiesa della *Madonna della Civita*, che ogni anno, il 21 luglio, si anima per la processione in onore della Madonna. E poi si arriva alla sommità del *Monte Guardia*, dove è bello fermarsi per godere di un panorama unico al mondo.

Altro percorso molto interessante è quello al *Forte Papa*, il baluardo difensivo costruito nel sedicesimo secolo da *Papa Paolo III Farnese*, poi fortificato dai Borboni nel '700, per proteggere la costa occidentale e gli abitanti del piccolo villaggio di *Le Forna*.

E poi verso nord: ancora un sentiero nella macchia mediterranea, che attraversa il promontorio settentrionale fino all'ultimo lembo di terra ponzese. È *Punta Incenso*, la fine dell'isola di Ponza, un luogo isolato, scelto da tanti per meditare e ammirare dall'alto l'isolotto di *Gavi*, l'isola di *Zannone* e un orizzonte sconfinato.

Al centro dell'isola, invece, sulla costa orientale, troviamo il *Fortino borbonico*, raggiungibile con una breve pas-





## Come arrivare...

**A**rcipelago di origine vulcanica delle isole Ponziane, l'isola di Ponza sorge nel mar Tirreno a poche decine di chilometri dalla costa laziale. Sono sei le isole che lo compongono: Gavi, Zannone, Palmarola, Ventotene, Santo Stefano e Ponza, la maggiore. L'isola di Ponza, circa otto chilometri quadrati quasi completamente collinari, ha spiagge frastagliate e per lo più rocciose. La vegetazione delle isole è tipicamente mediterranea. L'isola di Ponza è raggiungibile tutto l'anno dai porti di Formia e Terracina. In estate anche da Anzio e Circeo.



## Itinerari

**MONTE DELLA GUARDIA** Itinerario naturalistico e paesaggistico

Tempo di percorrenza a/r: 2 ore e 30 minuti circa

**NECROPOLI ROMANA DEL BAGNO VECCHIO** Itinerario naturalistico e archeologico

Tempo di percorrenza a/r: 1 ora e 30 minuti circa

**PUNTA INCENSO** Itinerario naturalistico, archeologico e paesaggistico

Tempo di percorrenza a/r: 1 ora e 30 minuti circa da Cala Caparra

**T** TURISTICA: escursioni facili e non impegnative

**E** ESCURSIONISTICA: per la lunghezza del percorso o dei dislivelli richiede un minimo di allenamento

Difficoltà: **T E**

Difficoltà: **T**

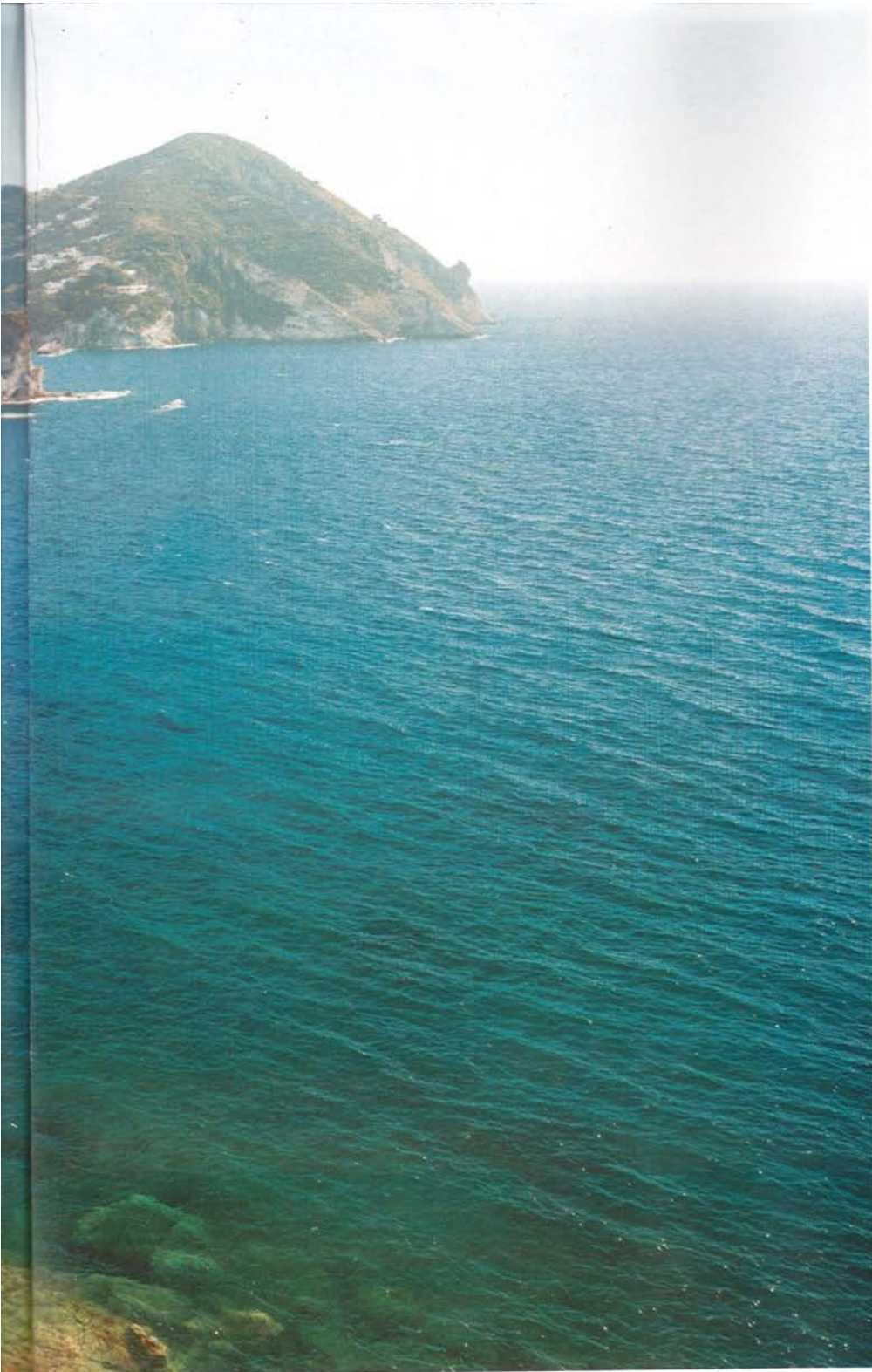
Difficoltà: **T**

seggiata attraverso il vicino villaggio del *Frontone*. Il fortino, eretto a protezione del porto di Ponza, è detto fortino *Bentinck* dal nome del Comandante della spedizione anglo-siciliana che riconquistò l'isola nel 1813. Ma si può anche rimanere nel centro abitato principale per ammirarlo e per fare una scoperta suggestiva: il cimitero. Adagiato su uno sperone di roccia, questo si affaccia sul mare in un clima di quiete e serenità. Un luogo di pace intriso di storie, dalla preistoria alle guerre tra francesi e inglesi agli inizi dell'Ottocento.

## LO SGUARDO DEL VIAGGIATORE

Visitare Ponza fuori stagione è il momento ideale per vedere con altri occhi il centro abitato, reticolo di vicoli imbiancati, case colorate ed edifici storici. O la quinta curvilinea del porto, con le file di abitazioni su due li-





velli - ideata nel periodo borbonico - il municipio, oltre alla chiesa, che custodisce la statua di *san Silverio*, il patrono di Ponza.

Tra le tracce archeologiche presenti sull'isola troviamo il complesso di piscine denominato *Grotte di Pilato*, raggiungibile dal mare e vicino all'attuale porto. E poi le numerose cisterne romane, purtroppo non tutte visitabili, testimoni della millenaria fatica dei ponzesi per domare e rendere abitabile un territorio duro e selvaggio. Perché l'acqua è un bene raro nell'isola ma ha permesso di coltivare orti e vigne. Prodotti della terra che hanno dato vita a una tradizione enogastronomica del tutto peculiare.

### VINO, CHE PASSIONE

Oltre ai tradizionali piatti di pesce, infatti, la cucina sfrutta al meglio le varietà locali, con caratteristiche uniche come le *mostarde* fatte con mosto, succo di fico d'India e finocchietto selvatico, tutti ingredienti isolani. E poi la zuppa con le lenticchie originarie di Ponza; o il *don Ferdinando*, uno spumante prodotto sull'isola. Il vino dunque. Un elemento importantissimo nella cultura di questa isola, perché è proprio il vino la passione dei coltivatori ponzesi. Ovunque terrazzamenti di vigne aggrappate alle rocce affacciate sul mare; vigneti familiari, diventati ormai meta di visitatori che si arrampicano sulle coste alla ricerca dei sapori e delle atmosfere di una volta. Ma vi sono anche vigne che producono per il mercato e che hanno ormai raggiunto un'altissima qualità. I tradizionali vitigni *Biancolella*, *Forastera* e *Pediroso* si arricchiscono all'aria salmastra dando origine ad etichette pregiate. Tra queste, *Casale del Giglio*, *Taffuri-Pouchin* e le *Antiche Cantine Migliaccio*, raggiungibili solo a piedi o a dorso di mulo sul versante occidentale del monte *Guardia*. Tutto questo e altro ancora è Ponza, perla del mediterraneo che aspetta di essere scoperta lentamente e amata tutto l'anno, grazie suo scrigno di tesori circondati dal mare. ■