

Ponza

01 - 04 maggio 2025

REGOLAMENTO

Il nostro trekking sull'isola di Ponza si svolgerà **da giovedì 1 a domenica 4 maggio (3 notti)**.

Numero di partecipanti

L'escursione è aperta ai soli soci CAI in regola con il tesseramento 2025 fino ad un **massimo di 40 partecipanti**. È data precedenza ai soci iscritti alla sotto-sezione "Vesuvio"; le prenotazioni da parte di iscritti ad altre sezioni CAI saranno accettate con riserva e perfezionate in base all'ordine di prenotazione e ai posti disponibili.

Trasferimento

Il trasferimento è previsto in autobus GT per il tragitto San Sebastiano al Vesuvio - Formia Porto e ritorno e in motonave per la tratta Formia-Ponza e ritorno.

Sistemazione

Il soggiorno sarà presso Albergo Ristorante "Le Querce" ([sito web](#)) con trattamento di mezza pensione, prima colazione e cena, in camera doppia (N.B. non c'è disponibilità di camere singole).

La quota di partecipazione è di **360 euro a persona**, comprensiva di : costo della motonave a/r + tassa; dell'hotel con trattamento di mezza pensione "colazione e cena"; della gita in barca all'isola di Zannone con pranzo e bibite a bordo per l'intera giornata, dell'autobus GT per il trasferimento da San Sebastiano a Formia e Viceversa; della navetta per il trasporto dei bagagli porto-hotel e viceversa e della guida naturalistica che ci accompagnerà nelle escursioni.

Le prenotazioni devono pervenire entro e non oltre domenica 6 aprile.

La prenotazione diventerà effettiva e vincolante per gli organizzatori solo dopo l'attestazione di versamento di un anticipo di 150 euro da girare ai direttori di escursione. L'anticipo dovrà essere versato entro domenica 13 aprile.

Il pagamento può essere effettuato in contanti presso la sede della sezione oppure tramite bonifico bancario sull'IBAN IT47 E 06230 03539 000035438155 intestato a: Club Alpino Italiano - Sezione di Napoli con causale "GITA PONZA 2025 SS VESUVIO". Per prenotarsi è necessario contattare esclusivamente uno dei direttori dell'escursione. Le prenotazioni saranno accettate in rigoroso ordine cronologico fino al termine della disponibilità dei posti.



Il saldo della quota di partecipazione dovrà essere effettuato entro e non oltre il 20 aprile p.v. .

Rinunce e rimborsi

Le rinunce ed i rimborsi delle quote di partecipazione saranno gestite secondo il “Regolamento di partecipazione alle attività Sociali” del C.A.I. di Napoli .

In particolare, i soci che, dopo il versamento dell’acconto, intendano recedere dalla prenotazione, avranno diritto alla restituzione dell’intera somma versata solo se il loro posto sarà preso dal primo dei prenotati in lista di attesa oppure, in mancanza, da un nuovo prenotato procurato dallo stesso socio che intende recedere.

In mancanza di un altro socio che ne prenda il posto, il socio dovrà comunque pagare la quota dovuta all’Hotel, in base alla sua politica di cancellazione, oltre ai costi già anticipati dall’associazione (biglietto del traghetto e/o pullman) se non rimborsabili.

Accompagnamento

Per tutte le tappe previste dal programma di escursione saremo accompagnati dal Sig. Domenico Scotti, proprietario dell’Albergo Ristorante “Le Querce” e grande conoscitore dell’Isola

Per info e adesioni rivolgersi ai referenti:

- **Ugo Ferrara, 333 1421923**
- **Ciro Teodonna , 3334742944**

PROGRAMMA

Monte Core - Fortino e Spiaggia del Frontone

Tipologia di percorso: Anello
Difficoltà: T
Durata: 2:30 ore (escluse le soste)
Dislivello: circa 200 m
Lunghezza: 6 Km

1° giorno 01/05/2025: Raduno per imbarco sul porto di Formia alle ore 07.00 e partenza con il traghetto per Ponza ore 8.00 , arrivo a Ponza ore 10.30. Al porto di Ponza saranno ritirati i bagagli e trasportati con un furgoncino in albergo. Raggiungeremo a piedi l'Hotel e ci sarà la sistemazione nelle camere come da rooming list precedentemente inviata. Si consumerà il pranzo al sacco che i partecipanti avranno portato, Breve briefing di presentazione del primo trek e partenza per la collina di Santamaria per raggiungere il Monte Core , per percorrere il suo anello, successivamente percorrendo un breve tratto della strada provinciale Ponza-Le Forna arriveremo al sentiero che porta al fortino di Frontone e successivamente alla spiaggia di Frontone dove faremo una sosta ristoratrice in riva al mare dove chi vorrà “ meteo permettendo” potrà tentare di fare il primo bagno della stagione, rientro in hotel per la cena e il pernottamento. Dopo la cena, tempo libero per visitare il centro dell'isola poco distante dall'hotel.

Isola di Zannone

Difficoltà: T
Durata: 4 ore (escluse le soste)
Dislivello: circa 300 m
Lunghezza: circa 5 km

2° giorno 02/05/2025: Raggiungeremo in barca l'isola di Zannone, disabitata, che oggi fa parte del Parco del Circeo ed è considerata il Paradiso naturalistico delle Isole Pontine poiché selvaggia e priva di qualsiasi recente intervento umano. Sull'isola si trovano i resti di un imponente monastero benedettino risalente agli inizi del 1200, costruito su una precedente struttura monastica del VII secolo da cui si gode di un panorama superbo. Il percorso parte dalla località del Varo, unico punto dove è possibile attraccare. Qui inizia il sentiero a gradini immerso nella tipica macchia mediterranea, che giunge fino alla Ex Casa di Caccia (al momento non accessibile). Nelle vicinanze troviamo i resti del Monastero benedettino, eretto nel 504 e abbandonato 3 secoli dopo, a causa delle incursioni dei pirati saraceni. Nei pressi del Convento vi è un'ampia radura da dove è possibile avvistare qualche Muflone, introdotti nel secolo scorso per motivi venatori. Proseguendo si arriva al Monte Pellegrino, da dove si possono scorgere Ponza, Palmarola e Ventotene. Poco dopo il Monastero si trova il sentiero che ridiscende sul versante opposto e entra nel bosco del Cavone del Lauro, formato da grandi lecci, corbezzoli, erica arborea e fillirea. Il sentiero termina presso il Faro di Capo Negro. Rientreremo sulla barca per consumare il pranzo che nel frattempo i barcaioli ci avranno preparato e dopo un bagno fresco rientreremo in albergo per fare shopping e cenare prima di andare a riposare. Nel trasferimento da Ponza a Zannone e viceversa faremo una magnifica gita in barca.

Punta Incenso

Tipologia di percorso: Anello

Difficoltà: T

Durata: 6 ore (escluse le soste)

Dislivello: circa 200 m

Lunghezza: 11 Km

3°giorno 03/05/2025: Punta Incenso è un promontorio all'estremo nord dell'isola di Ponza, raggiungibile da una passeggiata sulla Piana dell'Incenso, un altopiano all'estremo nord dell'Isola di Ponza, che conduce a due luoghi di incontaminata bellezza e panorami mozzafiato. Prende il nome molto probabilmente dalla presenza del monastero cistercense. Da qui si gode di una vista mozzafiato su Zannone e Gavi, altre due isolette dell'arcipelago. Si parte da capolinea di Ponza Centro per arrivare al capolinea di punta Incenso. Da qui si prende il sentiero CAI 562 che percorre tutto l'anello di Punta Incenso si ritorna sulla strada provinciale dove avanziamo per percorrere l'anello del fortino di Le Forna (Forte Papa). Successivamente ritorniamo sulla strada provinciale e andiamo a visitare il belvedere della madonnina. Si prosegue poi lungo la strada provinciale per raggiungere la bella spiaggia di Cala Feola. Sosteremo sulla spiaggia circa due ore per consumare il pranzo a sacco e fare il bagno per i temerari di inizio stagione e tempo permettendo. Risaliremo, poi lungo la scala usata per la discesa per raggiungere l'ingresso del sentiero dell'acquedotto per percorrerlo e arrivare in località tre venti dove imbrocceremo la scorciatoia che ci porterà alla contrada dei conti e alla strada di ritorno in hotel dove faremo la cena serata libera.

Monte Guardia e Punta Fieno dal porto

Difficoltà: T

Durata: 4 ore (escluse le soste)

Dislivello: circa 600 m

Lunghezza : 5 Km

4° giorno 04/05/2025: Partendo direttamente dall'hotel, si percorrono le caratteristiche stradine del centro, tutte dipinte di bianco, fino ad arrivare agli Scotti. Qui un bivio segnalato da un cartello indica a destra via Monte Guardia, un viottolo che sale tra le alte mura a secco e gradini arrampicati sulla collina. La via è affiancata a destra da piccoli orti pensili e vigneti racchiusi tra le alte mura che li difendono dai venti. Al termine della strada troviamo una piazzetta dove il 21 luglio viene ricordata la Madonna della Civita. Salendo lungo il percorso della via crucis, dalle caratteristiche pietre dipinte a mano raffiguranti la passione di Gesù, si arriva fino a Monte Guardia (m 283) da dove si gode un incantevole panorama. In cima troviamo una costruzione appartenente alla Marina Militare, oggi in disuso, conosciuta come il Semaforo. Sulla via del ritorno, devieremo verso Punta del Fieno e faremo sosta alla antica cantina Migliaccio per consumare il pranzo a sacco e godere della magnifica vista sulla baia di Chiaia di Luna e l'isola di Palmarola. Visitando questa località, sita nei pressi di Chiaia di Luna, si ha la sensazione di trovarsi in un luogo dove il tempo si è completamente fermato. In un certo senso Punta Fieno rappresenta l'isola di Ponza come doveva essere una volta. Punta del Fieno è legata alla storia vitivinicola dell'isola: tutt'ora si possono ritrovare delle testimonianze di come quest'attività avveniva in passato grazie alle antiche celle scavate nel tufo all'interno delle quali veniva pigiata l'uva rigorosamente con i piedi, per poi essere pressata delicatamente con un sistema antico nel quale la pietra svolgeva le funzioni del torchio. Questa zona è nota anche per la coltivazione di legumi. Il percorso si snoda lungo un'antica mulattiera abbastanza impervia ma che regala scorci memorabili. Rientreremo, infine, in Hotel in tempo utile per prepararsi per la partenza per Formia che avverrà con la nave alle 17.45 dal porto di Ponza. Il titolare dell'hotel provvederà a portare i nostri bagagli al punto di imbarco della nave. All'arrivo a Formia troveremo il nostro Autobus che ci riporterà a casa.



Note: Per tutto il periodo di permanenza a Ponza, i soci dovranno procurarsi a spese proprie il pranzo a sacco da consumare durante le escursioni, fatta eccezione per il giorno della gita in barca e visita all'isola di Zannone. Nelle immediate vicinanze dell'hotel c'è un Minimarket dove potersi approvvigionare. Alla cantina Migliaccio dove ci fermeremo a fare il pranzo a sacco il quarto giorno, chi vorrà potrà degustare il vino a proprie spese. È consigliabile, inoltre, portare con se costume, telo e ciabatte da bagno oltre il normale abbigliamento e scarpe da trekking. Il programma è cronologicamente suscettibile di variazione in ragione delle condizioni meteo che troveremo al momento della nostra presenza sull'isola, al fine di favorire la migliore situazione per la fruizione della gita in barca a Zannone. La nostra presenza agli imbarchi della nave, sia all'andata che al ritorno, dovrà essere di estrema puntualità. Durante la vacanza, saranno fornite ai soci brevi note informative di dettaglio sulle escursioni. **La quota di partecipazione è suscettibile di una variazione nel caso nel caso non si raggiunga un numero di iscrizioni complessivo pari a 40 soci per il servizio di trasporto in Bus da San Sebastiano a Formia e Viceversa e non si raggiunga un numero di iscrizioni inferiore a 25 per il trasporto della nave traghetto.**