

# Inseln, die bezirzen

Die Ponzianischen (vulgo Pontinischen) Inseln nahe Rom sind ein Geheimtipp fürs Dolcefar niente. Der Archipel im Tyrrhenischen Meer lockt mit Landschaften von karger Schönheit, Tauch- und Wandererlebnissen, facettenreicher Küche und Capri-Flair ohne Tourismusmassen.

TEXT CHRISTA GRÜNBERG FOTOS C. GRÜNBERG, M. MUSELLA,  
SHUTTERSTOCK.COM, BEIGESTELLT



Wie ein Amphitheater -  
die pittoresken Häus-  
chen der Inselhauptstadt  
Ponza Porto



**N**och ein letztes lautes Hupen für ein paar Spätankömmlinge, dann legt die Fähre ab. Von Formia an der Küste Latiums nimmt das Schiff Kurs auf die Hauptinsel Ponza. Gemächlich brummt der Kahn durchs Meer der Zirze, die hier Odysseus' Mannen verzaubert (bezirzt) haben soll. Ob das auch bei mir gelingt? Noch lässt sich die Insel nicht ausmachen. Kein Wunder, eine Entfernung von 68 Kilometern ist keine Kleinigkeit. Zwei Stunden Zeit für Entspannung und ein wenig Tourismusgeschichte. Auf halbem Seeweg zwischen Rom und Neapel gelegen, zieht es italienische Städter schon seit den 1960er Jahren auf die Insel. „Vor allem im Juli und August, um sich dem süßen Nichtstun hinzugeben, einige der schönsten Tauchgründe des Mittelmeeres aufzuspüren oder ein bisschen Jet Set-Luft zu atmen. Schließlich trifft man hier nicht selten auf berühmte Künstler, Politiker, Fußballer oder sogar königliche Hoheiten. Im Hochsommer kommen zu den knapp 3000 Einwohnern rund 10.000 Gäste – 30.000 sind es, wenn man auch die Leute auf den Jachten mitrechnet“, erklärt Maurizio.

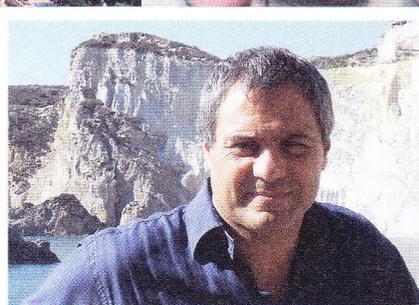
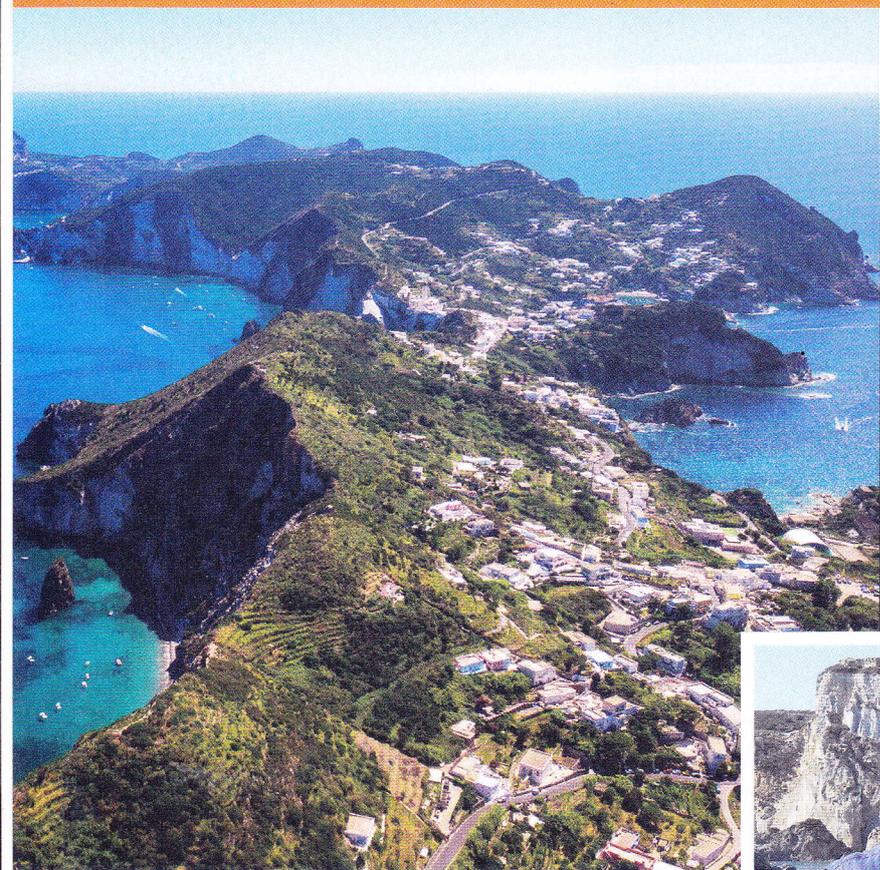
Dabei fällt mir sofort Capri ein. „Nein, hier geht es viel beschaulicher zu“, winkt der ehemalige Tourismuschef ab. Schon vor vielen Jahren war er überzeugt, dass man die Saison verlängern müsse und rührte eifrig die Werbetrommel im Ausland. Heute ist Ponza ebenso Ziel für Nicht-Italiener, die unberührte Natur, kristallklares Wasser und authentische Küche lieben. Um all das in Ruhe genießen zu können, kommen sie vor allem in der Vor- und Nachsaison.

Dabei fällt mir sofort Capri ein. „Nein, hier geht es viel beschaulicher zu“, winkt der ehemalige Tourismuschef ab. Schon vor vielen Jahren war er überzeugt, dass man die Saison verlängern müsse und rührte eifrig die Werbetrommel im Ausland. Heute ist Ponza ebenso Ziel für Nicht-Italiener, die unberührte Natur, kristallklares Wasser und authentische Küche lieben. Um all das in Ruhe genießen zu können, kommen sie vor allem in der Vor- und Nachsaison.

## Naturschönheiten und Hafenzauber

Warum diese Perle trotzdem noch ein Geheimtipp ist, wird nach einigen Tagen klar: Die Anreise ist zeitaufwendig, die schönsten Strände sind nur per Boot oder zu Fuß erreichbar und zu vielen Quartieren führen hunderte steile Treppenstufen.

Dem stehen allerdings die vielen landschaftlichen Reize von Ponza gegenüber, die besonders im Juni in üppiger Farbenpracht erstrahlt: im Grün der mit Agaven und Feigenkakteen übersäten Hügel, im leuchtenden Gelb des erblühten Ginsters, im Tiefblau des Meeres, im Gelb und Weiß



Zerklüftete Küsten, ursprüngliches Hinterland und geschäftiges Treiben im Fischerhafen Ponza Porto. Für Kenner wie Maurizio Musella ist Ponza die schönste Insel der Welt

der Tuffstein- und Kaolin-Klippen. An der Ostküste zieht das Fährschiff vorbei am dunklen Arco Naturale, einem hufeisenförmigen Felsbogen mitten im Meer, Buchten mit so einprägsamen Namen wie Cala d'Inferno (Höllensbucht) und Cala Core (Herzbucht), und steuert schließlich das südliche Inselende und den Hauptort Ponza an. Was für ein Anblick! Bunte Häuschen, die sich eng an die mit Macchia bewachsenen Hänge schmiegen und mit der halbrunden Hafensbucht eine Art Amphitheater bilden. Ich glaube, der Zauber der Zirze wirkt schon.

Bei Ankunft der Fähre herrscht geschäftiges Treiben am Kai: Taxis, Hotelwägen und Boote, die auf Kundschaft warten, Ape-Kleintransporter, die sich beängstigt schnell ihren Weg zu den Geschäften bahnen und Fischer, die ihren Fang ausladen. Typisch italienisches Hafentheater. Am besten lässt es sich vom Logenplatz, dem Corso Carlo Pisacane, beobachten. Das etwas oberhalb angelegte Flaniermeilchen mit Boutiquen, Cafés und Trattorien mündet in die gleichnamige Piazzetta, Treffpunkt und Restaurant-Hotspot. „Ab dem späten Nachmittag bis nach Mitternacht sind Corso und Piazza die beliebtesten Orte Ponzas. Man trinkt noch schnell einen „caffè“, nimmt einen Aperitif oder flaniert, manchmal sogar in Gesellschaft eines Stars“, lächelt Maurizio

und verweist auf die Bars, die hier bis spät nachts geöffnet sind und neben süffigen Cocktails auch Musik, Tanz und Karaoke anbieten.

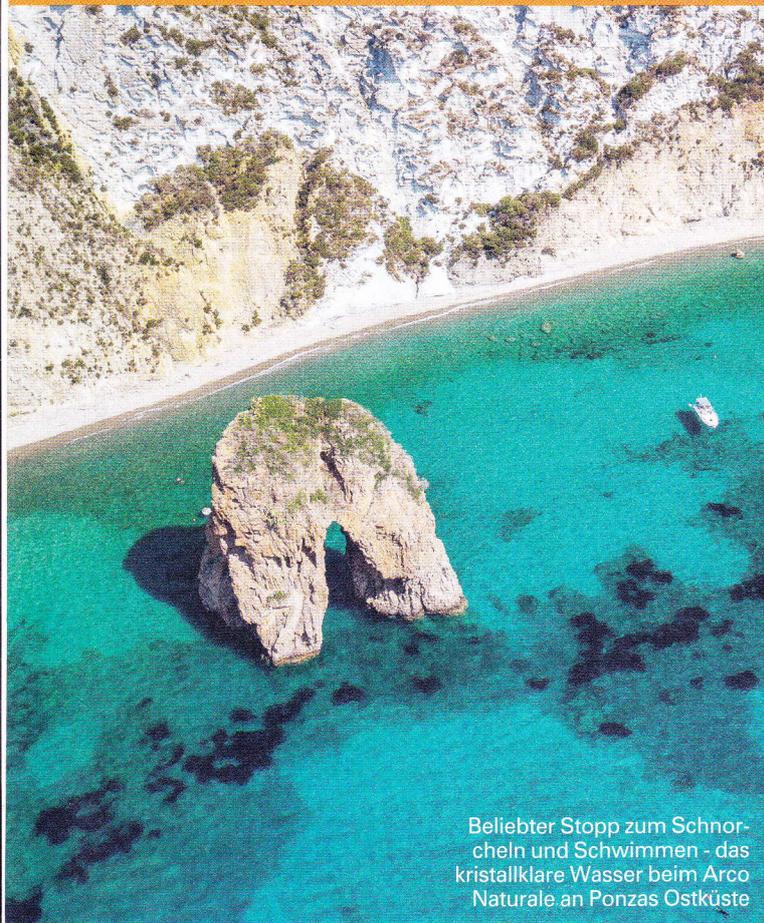
Große Hotels sucht man auf Ponza vergeblich. „Das diesbezügliche Angebot ist nicht groß, wir sprechen hier von rund 750 Betten. Interessant sind aber auch die anderen 3000 Unterkünfte, von B&Bs über Apartments, Ferienhäuschen bis hin zu traumhaften Villen. Alle diskret über die Insel verstreut und an den architektonischen Stil der alten Bauten angepasst.“ Maurizio muss es wissen, seine Frau Stefania führt schließlich eine der rund zehn Immobilienagenturen auf Ponza. Einen der schönsten Blicke hat man vom Hotel Chiaia di Luna, thront die Vierstern-Anlage doch oberhalb der gleichnamigen Mondbucht mit ihren senkrecht emporgangenen Tuffsteinwänden. Der kleine Strand darunter ist allerdings wegen Steinschlags bereits seit einigen Jahren gesperrt, Badefreuden kann man nur vom Boot aus genießen.

### Bootsausflug & Pescaturismo

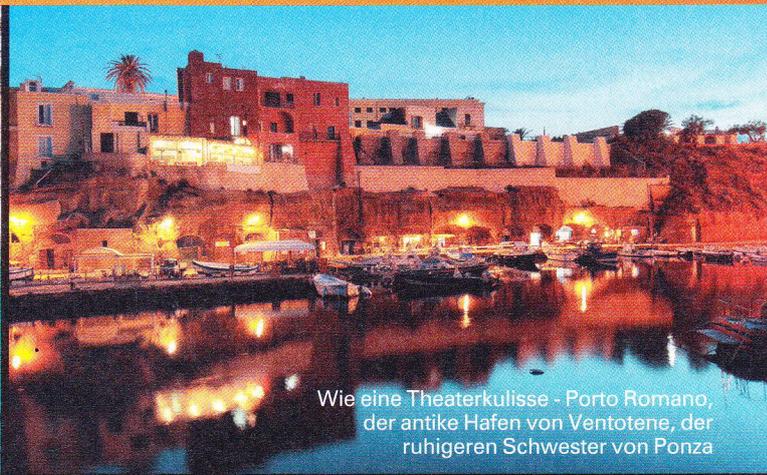
Apropos Boot. „Nur einige zehn Kilometer Küste, aber was für eine!“, begeistert sich der Ponzeser Silverio Mazzella in seinem Buch „In Barca per Ponza, Palmarola e Zannone“ und rät zur Inselumrundung

per Ruderboot. Auch laut Maurizio ist ein Bootsausflug ein Muss. Er empfiehlt die weniger anstrengende, dafür umso unterhaltsamere Rundfahrt mit einem der Boote der Cooperativa Barcaioli Ponzesi, Badepausen und Verpflegung inklusive. Während wir rund um die südliche Inselspitze schippern, versucht sich Steuermann Vincenzo gleich mal in römischer Geschichte. „Das sind die Grotten des Pilatus, ein in den weichen Tuffstein gegrabenes und mit Meerwasser geflutetes Höhlenlabyrinth. Quasi ein Aquarium für Muränen, die hier von Sklaven für ihre Herren gezüchtet wurden. Es gibt Gerüchte, dass die Armen auch als Futter gedient haben sollen, um die Fische zu mästen“, erzählt er und manövriert das Boot behutsam an den Rand der Grotten. Was für ein unbeschreiblich klares Wasser!

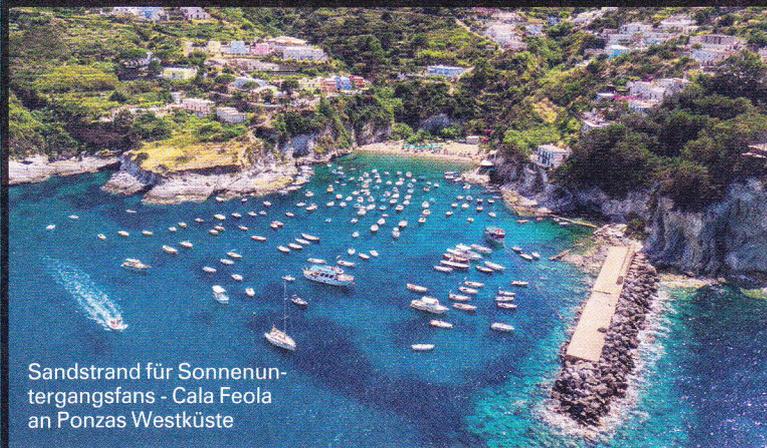
Kein Wunder, dass die Inseln als Taucherparadies gelten. Schon das Schnorcheln bei den Faraglioni (Klippen) di Lucia Rosa oder in der stimmungsvollen Cala dell'Acqua ist eine Freude und macht Lust auf mehr. Leider ist die herrliche Westküste schon fast zu Ende. Nur noch einen Teller Pasta an schmackhaftem Sugo mit Scorfano (Drachenkopf), dann umschiffen wir den nördlichsten Punkt der Insel, die Punta d'Incenso, um wieder den Hafen anzupeilen.



Beliebter Stopp zum Schnorcheln und Schwimmen - das kristallklare Wasser beim Arco Naturale an Ponzas Ostküste



Wie eine Theaterkulisse - Porto Romano, der antike Hafen von Ventotene, der ruhigeren Schwester von Ponza



Sandstrand für Sonnenuntergangsfans - Cala Feola an Ponzas Westküste

Wer Fisch nicht nur verspeisen, sondern selber fangen will, sollte sich auf ein Abenteuer mit Pietro und seinem Boot „Sparviero“ einlassen. Er betreibt auf Ponza Pescaturismo, zu Deutsch Fischfang-Tourismus. „Für rund 50 Euro erlebt man Aufregendes. Das Schönste ist, dass ich mein eigener Chef und nicht an Anweisungen z. B. von der Cooperativa gebunden bin. Ich kann also überall ankern, wo die Passagiere schwimmen wollen.“ Was gefischt wird, richtet sich nach Jahres- und Fangzeit. Sogar des Nachts fährt Pietro, der auf 52 Jahre Fischererfahrung zurückblicken kann, mit Gästen hinaus aufs Meer, vorwiegend, um Pfeilkalmare zu angeln. „Wir ankern dort, wo das Meer rund 60 bis 70 Meter tief ist. Da halten sich die Tintenfische am liebsten im schlammigen Meeresgrund auf, in der Nacht schwimmen sie aber an die Oberfläche. Wenn welche anbeißen, machen wir gleich eine Frittura. Gegen Mitternacht sind wir wieder zurück.“

## Schlemmen, wandern, inselhüpfen

Obwohl sich ihre Zahl in den letzten Jahren drastisch reduziert hat, gibt es laut Pietro auf Ponza immer noch genügend Fischer, um die rund 50 Restaurants und Pizzerien mit frischem Fisch zu beliefern, zumindest in der Nebensaison. Sind doch

Schwertfisch, Zackenbarsch, Goldbrasse oder Thunfisch nur vier der vielen Arten, die in den Lokalen serviert werden, oft auch als delikate rohe Antipasti. Fischspezialität Nummer eins auf Ponza ist die Ricciola (Bernsteinmakrele), die gerne mit Pasta zubereitet wird. Wer noble Fischküche mag, bleibt am Hafen und geht ins „Il Rifugio dei Naviganti“ oder ins „Acqua Pazza“. Rustikaler speist sich's im „La Marina“ direkt an den Felsen der romantischen Bucht Cala Feola. Fisch ist auf einer Insel zwar selbstverständlich, auf Ponza ist die traditionelle Küche aber auch stark bäuerlich geprägt.

Denn die im 18. Jahrhundert aus Ischia eingewanderten Bauernfamilien bauten Obst, Gemüse und Wein an. Geblieben sind davon nicht nur der neapolitanische Dialekt der Einheimischen und die damals angelegten Terrassen, sondern auch viele Gerichte und ein hervorragender Weiß- und Rotwein, der Biancolella. Köstliche Melanzane alla Parmigiana oder Suppen mit Linsen oder Kichererbsen bekommt man vor allem im „A Casa di Asunta“ oder bei Gerardo, der oberhalb des größten Strandes von Ponza, der Spiaggia Frontone, ein Restaurant und ein kleines ethnologisches Museum betreibt. Den Frontone-Strand kann man übrigens nicht nur bequem per Shuttle-Boot erreichen.

Hier herunter gelangt man auch über die einzige Provinzstraße und weiter zu Fuß über einen steilen Weg und Stufen. Davor lohnt sich ein Abstecher zur winzigen malerischen Felsbucht unterhalb der Ruinen einer alten mittelalterlichen Festung. Überhaupt ist Ponza übersät mit mehr oder weniger wilden Wanderpfaden, die zu Buchten, Stränden und Grotten führen. Das schönste Panorama genießt der Wanderer vom Monte Guardia, der höchsten Erhebung der Insel.

Von hier lassen sich die restlichen Eilande des Archipels erspähen und man kann in Ruhe gustieren, welches als nächstes angepeilt wird. Vielleicht reizt ja das Abenteuer auf einer der unbewohnten Nachbarinseln Palmarola oder Zannone, die eine felsig und zerklüftet mit ihren in den Tuffstein gehauenen Case-Grotte (Höhlenhäuser), die andere ein kleines mit Steineichen bewaldetes Kleinod. Oder man sehnt sich nach totaler Entspannung. Dann ist Ventotene, die im Vergleich zu Ponza kleinere, stillere und weniger hügelige Insel, die richtige Wahl.

Egal, wie man sich entscheidet. „Die Ponzianischen Inseln sind einfach die schönsten Inseln der Welt“, sagen die Einheimischen. Zumindest eine der schönsten des Mittelmeers, meine ich – offensichtlich bezirzt von diesem wunderbaren Archipel. ■

# INFO: Ponzianische Inseln

## Archipel

**Name:** Insider sagen Ponzianische Inseln, touristisch ist Pontinische Inseln verbreiteter. Lage: Im Tyrrhenischen Meer vor der Westküste Italiens, zwischen Rom und Neapel. Nordwestliche (Ponza, Palmarola und Zannone) und südöstliche Gruppe (Ventotene und Santo Stefano), gehört zur Provinz Latium. Ponza, mit einer Fläche von 7,3 km<sup>2</sup> (ca. 3000 EW) größte und Hauptinsel, sowie Ventotene (Fläche 1,3 km<sup>2</sup>, ca. 600 EW) sind als einzige bewohnt.

**Landschaft:** Wasserarme, hügelige Inseln vulkanischen Ursprungs mit karger Vegetation aus Mittelmeermacchia und Ginster, zerklüftete Küsten, schroffe Felsen aus Tuffstein, Kaolin, viele Buchten, Strände und Grotten. Höchste Erhebungen: Monte Guardia (280 m) und Monti Core (201 m) auf Ponza.

**Geschichte:** Nach Griechen (sie nannten Ponza Eea, vielleicht Heimat der Zauberin Zirze) Stützpunkt der Römer und Verbannungsort für gestrauchelte Kaisertöchter und Glaubensabtrünnige. 1734 an die Bourbonen vererbt, kolonialisiert mit Bauern und Fischern aus Ischia und Procida. Auswanderungswelle in die USA im 19. Jahrhundert (1861 Anschluss ans Königreich Italien). Im Faschismus erneut Verbannungsort für politisch Andersdenkende.

**Wirtschaft:** Ponza (ca. 11.000 Gästebetten) und Ventotene leben vor allem vom Tourismus.

## Anreise

Am besten über Rom und dann mit Zug und Fähre. Wer mit dem Auto anreist, besser im Hafentort auf bewachtem Parkplatz lassen, z. B. in Formia bei ParkinGo inkl. Gratis-Shuttle zur Abgestelle ab 9,70 Euro pro Tag ([www.parkingo.com/de](http://www.parkingo.com/de)). Auf Ponza braucht man kein Auto, es gibt Busverkehr, Miet-Scooter, E-Bikes und Taxis. Autoverkehr in der Hochsaison beschränkt.

Ab Roma Termini zu den Häfen von Anzio (56 km von Rom), Terracina (115km), Formia (128 km), und San Felice Circeo (133km). Von Formia Fähren ganzjährig, sonst nur im Frühling und Sommer.

**Bahn:** Direktzüge nach Formia und Anzio stündlich, 1 x umsteigen nach Terracina, 2 x nach San Felice Circeo ([www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com))

**Auto:** Autostrada del Sole (A1) Richtung Neapel, nach Terracina und San Felice Circeo

## TOURISMUSINFO, WEB

### Associazione Isole Ponziane.

Via Sindaco De Luca snc, 04027 Ponza, [www.ponza.com](http://www.ponza.com)

**Pro Loco Ponza.** Italienische Verbandsinitiative, Ziel ist die Pflege lokaler Traditionen. Via Molo Musco, 04027 Ponza, (0039 0771) 80 031, [www.prolocodiponza.it](http://www.prolocodiponza.it)

**Visit Ponza.** Via Corridoio, 34, 04027 Ponza, (0039 0771) 80 368, [www.visitponza.it](http://www.visitponza.it)



Ausfahrt Frosinone, nach Formia Ausfahrt Cassino, nach Anzio SS207 ab Rom. Ab Staatsgrenze bei Tarvisio bis Anzio 805 km, bis Formia 870 km.

**Überfahrt:** Tickets entweder über Direct Ferries ([www.directferries.at](http://www.directferries.at)) oder direkt beim Betreiber der Fähren bzw. der schnelleren aber teureren Tragflächenboote, z. B. bei den Linien Laziomar ([www.laziomar.com](http://www.laziomar.com)) und Vetur ([www.vevor.it](http://www.vevor.it))

**z. B. mit Laziomar Formia - Ponza - Formia:** mit Fähre (2,5 h): von 1.12. bis 30.9. 2 x täglich, mit Tragflächenboot (Unità Veloce: 1 h 10 min): von 1.12. bis 31.5. 1 x täglich, von 1.6. bis 30.9. 1 x täglich, vom 15.6. bis 15.9. Do bis So auch 2 x täglich

**Kosten:** Überfahrt pro Person ab 18,- €, mit Schnellboot ab 26,70 €

## Reisezeit und Klima

Mai, Juni und September sind ideal für Entspannungssuchende und Aktivurlauber. Die Hochsaison ist nur etwas für High Life-Liebhaber.

## Anschauen

### PONZA

**Römische Zisternen.** 20 sind bekannt, zwei davon, della Dragonara und del Corridoio, im Ort Ponza zu besichtigen. Leiteten einst Regenwasser bis zum Hafen, einige dienen noch heute als Wasserreservoir, gespeist von Festlandsschiffen. Besichtigungen von Pro Loco.

**Friedhof Punto della Madonna.** Tolle Lage auf den Klippen oberhalb Ponzas Hafen, beherbergt auch Gräber in Grotten, wie das Sepolcro Tricoli.

**Ethnologisches Museum.** Oberhalb des Frontone Strands, gesammelte Gebrauchsgegenstände aus einstigem Inselalltag.

### Per Boot

**Grotten des Pilatus.** In den Fels gehauene Becken zur Zucht von Meerbarben, Muränen und Langusten.

### VENTOTENE

Kleiner und stiller als Ponza. Zu entdecken gibt es Küsten mit roten, steil ins Meer

abfallenden Felsblöcken, die schwarzsandige Cale Nave, einen Meeresnaturschutzpark mit vielfältiger Unterwasserwelt - und vorzügliche Linsen.

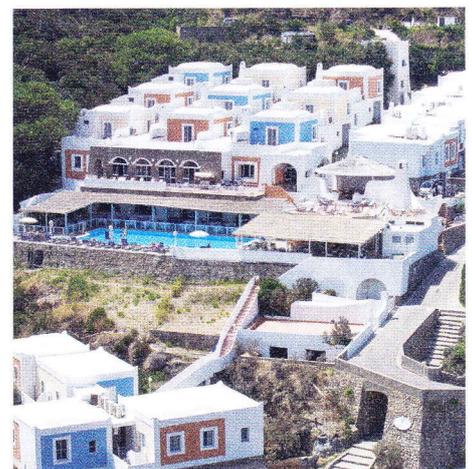
**Villa Giulia.** Überreste antiker römischer Villa auf der Punta Eolo, nördlichste Landzunge der Insel. Hierher wurde 2 v. Chr. Julia, die Tochter Kaiser Augustus' verbannt, weil sie gegen die Lex Julia verstoßen hatte. Nur mit Führer zu besichtigen.

## SANTO STEFANO

**Gefängnis.** Von den Bourbonen 1795 von überall einsehbar und für lebenslänglich Inhaftierte erbaut und bis 1965 in Betrieb, beherbergte z. B. berühmte Antifaschisten wie Sandro Pertini, später Staatspräsident Italiens. Nur mit Führer zu besichtigen.

## Strände/Buchten

Wer schnorcheln, tauchen und schwimmen will, für den ist das kleine Ponza ideal: Sorgt der Wind auf der einen Inselseite für zu starken Wellengang oder Qualleninvasionen, erlebt man meist auf der anderen perfektes Sommerfeeling.



Hotel in imposanter Lage oberhalb von Ponzas verbotenem Strand: Chiaia di Luna



Für Verwöhnte: Villa Il Gabbiano, Traumhaus mit atemberaubendem Rundumblick

**Spaggia Frontone.** Ostküste; bekanntester und längster Kies- und Felsenstrand, meist stark frequentiert. Erreichbar per Shuttleboot vom Hafen in rund 10 Minuten oder per Bus und zu Fuß. Liegen und Sonnenschirme gegen Gebühr nur in der Hochsaison. Für Kinder geeignet. Bar für Getränke und kleine Happen. Für größeren Hunger Gerardos Restaurant oberhalb des Strands.

**Cala Feola.** Westküste; einziger betretbarer Sandstrand, geschützte, kleine Bucht. Erreichbar per Bus, Haltestelle und Parkplatz am Beginn des langen Treppenabstiegs. Liegen und Sonnenschirme gegen Gebühr (Hochsaison), für Kinder geeignet. Restaurant „La Marina“ beim Strand.

**Piscine Naturali.** Westküste; gut besuchter Felsstrand neben Cala Feola, Einstiege ins Meer und natürliche Schwimmbecken (für Kinder geeignet). Über Abstieg von Nebenstraße in Le Forna erreichbar. Liegen, Sonnenschirme gegen Gebühr (Hochsaison), Bars. **Tipp:** Schnorchelzeug mitnehmen!

**La Caletta.** Westküste; Felsstrand neben Piscine Naturali (Verbindungsweg). Von Le Forna über Gässchen und Stufen erreichbar. Für Sonnenanbeter und zum Schnorcheln ideal.

**Cala Gaetano.** Nordostküste; einsamer Felsstrand, erreichbar per Boot oder per Bus bis Endstation und über Fußweg und rund 300 Stufen (nur für Schwindelfreie), tolle Unterwasserwelt. **Tipp:** Schnorchelzeug mitnehmen!

#### Nur per Boot

**Chiaia di Luna.** Westküste; Traumbucht für Boote, Strand wegen eines Felssturzes bis auf Weiteres gesperrt.

**Faraglioni della Lucia Rosa.** Westküste; Klippen, Grotten, Wrack. Schöne Sonnenuntergänge! **Tipp:** Schnorchelzeug mitnehmen!

### Wohnen

#### PONZA

Viele B&Bs, Appartements, Villen nur über Immobilienagenturen buchbar, z. B.

bei Immobiliare Turistcasa, *Via Roma 2, Ponza 04027, (00 39 07 71) 80 98 86, www.turistcasa.it/de/*

#### Hotels

**Grand Hotel Santa Domitilla.** Erstes Haus am Platz, ruhige Lage nahe Zentrum, komfortabel, Pool, Restaurant Il Melograno mit guter Inselküche, DZ 140 – 800,- €. *Via Panoramica, (+39 0771) 809951, www.santadomitilla.com*

**Chiaia di Luna.** Schöne \*\*\*\*Hotelanlage mit Pool in Traumlage, oberhalb der Bucht Chiaia di Luna, gutes Restaurant, DZ ab 100,- €/Frühstück. *Via Panoramica, (00 39 07 71) 80 113 oder 80 114, www.hotelchiaiadiluna.com*

**La Torre dei Borboni.** \*\*\*\*Hotel am Kap im antiken Turm der Bourbonen mit Rundumblick, nahe Hafen, DZ ab 75,- €/Frühstück. *Salita Madonna, (00 39 07 71) 80 135, www.torredeiborboni.com*

**Piccolo Hotel Luisa.** Hübsches \*\*\*Hotel in mediterranem Stil mit schönem Garten, ruhig und etwas oberhalb im Ort Ponza gelegen, DZ ab 90,- €/Frühstück. *Via Chiaia di Luna, (00 39 07 71) 80 128, www.piccolohoteluisa.it*

#### B&B Ponza

**Il Gabbiano.** Traumhaus für bis zu 15 Personen in toller Lage zwischen Ponza und Le Forna, Blick auf beide Inselseiten, stilvolle Zimmer, Villa ab 500,- € bzw. DZ ab 70,- € pro Nacht. *Via Guarini, buchbar www.turistcasa.it/de*

**La Corte di Ponza.** Landhaus im Ponzeser Stil, nahe Bucht Chiaia di Luna, schöne Zimmer, großer Garten und Pool, tolle Aussicht, DZ ab 120,- €. *Via per Chiaia di Luna, (00 39 338) 85 88 481, www.lacortediponza.it*

**La Limonaia a Mare.** Schönes Haus im oberen Ortsteil, sechs von Anna Fendi gestylte Zimmer, kleiner Zitronengarten mit atemberaubendem Rundumblick, DZ ab 70,- €. *Via Dragonara, buchbar www.turistcasa.it/de/*

**Villa Laetitia.** Haus von Anna Fendi an Hängen des Monte Guardia, schöne Zimmer mit Meerblick, DZ ab 70,- €. *Salita Scotti, (00 39 06) 32 26 776, www.villalaetitia.com*

#### Appartements/ Häuser

**L'Oasi del Mare.** Oberhalb der Cala Feola, Appartements mehrerer Größen, ab 60,- €. *Via Sottocampo (Villaggio dei Pescatori), 04027 Isola di Ponza, (00 39 07 71) 80 83 30, www.casaspignoPONZA.it*

**Fontana 78.** Stilvolles Landhaus für 6 Personen, nahe Bushaltestelle und Zentrum von Le Forna sowie Cala dell'Acqua, schöner Meerblick, Terrasse und Garten, ab 100,- €. *www.turistcasa.it/de/*

#### VENTOTENE

**Borgo dei Cacciatori.** Im Inselinneren, Shuttledienst zum Hafen, DZ ab 90,- €/Frühstück. *Via Olivi 120, 04020 Ventotene, (00 39 07 71) 85 410, www.borgocacciatoriventotene.com*

### Essen

#### PONZA

**Acqua Pazzo.** Einziges Restaurant mit Michelinsterne, im Zentrum, u. a. vorzügliche Antipasti aus Fisch und Primi Piatti wie Rigatoni mit Calamari, Menü ab 75,- €. *Piazza Carlo Pisacane 10, (00 39 07 71) 80 643, www.acquapazza.com*

**Il Tramonto.** Traditionelle Inselküche, Muss für Fischliebhaber, Blick auf Palmarola, Menü ab 50,- €. *Via Campo Inglese - Le Forna, (00 39 07 71) 80 85 63*

**Eea.** Elegant, im Zentrum von Ponza, Terrasse, ausgezeichnete regionale Küche. Vom Guide Michelin empfohlen. *Via Umberto 1, (+39 07 71) 80 100, www.monadoeea.it*

**Il Rifugio dei Naviganti.** Am Strand Sant'Antonio, ausgezeichnete lokale Fischküche, Menü ab 40,- €. *Via Dante Alighieri 8, (00 39 07 71) 80 98 32, www.facebook.com/ilrifugiodeinaviganti*



Köstliches im "Il Rifugio dei Naviganti"



Sterneküche: Gino und Patrizia, Acqua Pazza



Risotto alla pescatora: Ponza-typisch



Ein Muss: Bootsausflug und das Fest San Silverio

**La casa di Assunta.** Lokal in Giancos, Terrasse, große Gerichte aus Fisch und Produkten von Feld und Wald, Menü ab 35,- €. *Via Giuseppe Aversa, (00 39 07 71) 82 00 86, [www.facebook.com/A-CASA-DI-ASSUNTA-82489709131/](http://www.facebook.com/A-CASA-DI-ASSUNTA-82489709131/)*

**La Marina.** Uriges Strandlokal, sehr gute Fischküche, leckere rohe Antipasti, Menü ab 27,- €. *Cala Feola, (00 39 338) 64 86 110, [www.facebook.com/www.ristorantelamarinaponza.it?rf=1474249209479951](http://www.facebook.com/www.ristorantelamarinaponza.it?rf=1474249209479951)*

### Café/Bar

#### PONZA

**Bar l'incontro.** Treffpunkt von Einheimischen und Touristen, nahe Anlegestelle der Schnellboote, bestens für italienisches Frühstück geeignet, *Via Roma 1, (00 39 339) 71 76 575*

**Blue Moon.** Bar, Tanz- und Nachtclub im Hafen, süffige Cocktails mit/ohne Alkohol, kleine delikate Happen. *Via Banchina di Fazio 23-15, (00 39 346) 09 36 014, <https://m.facebook.com/bluemoonponza/>*

#### VENTOTENE

**Mast'Aniello.** Restaurant und Pizzeria, sehr gute Fischküche, Pizzen, Menü ab 35,- €. *Spiazzia di Cala Nave, (00 39 07 71) 85 40 07, [www.mastaniello.it](http://www.mastaniello.it)*

### Einkaufen

#### PONZA

**Delikatessen bei Ventoinpoppa.** *Piazza Carlo Pisacane, 86, (00 39 338) 87 46 904, [ventoinpoppaponza.com](http://ventoinpoppaponza.com)*

**Modisches Sommeroutfit bei Brezza di Mare.** *Piazza Carlo Pisacane 28, (00 39 07 71) 80 568, <https://www.facebook.com/Brezza-di-Mare-636936906389201/>*

**Obst und Gemüse bei Da Ninetta.** *Via Banchina di Fazio, (00 39 338) 49 16 897*

**Wein bei den Antiche Cantine Migliaccio.** *Via Pizzicato 9, (00 39 339) 28 22 252, [www.antichecantinemigliaccio.it](http://www.antichecantinemigliaccio.it)*

### Aktivitäten

#### Inselhüpfen

**Ventotene.** Per Schnellboot von Ponza. Von dort geführte Bootstour (buchbar am alten römischen Hafen) auf **Gefängnisinsel Santo Stefano.**

### Bootfahren

**Inselrundfahrt, Ausflüge nach Palmarola und Zannone, Pescaturismo.** Entweder Boot ausleihen (z. B. [www.noleggioazzurro.com](http://www.noleggioazzurro.com)) oder geführte Touren inkl. Bade- pausen und Mittagessen mit der Cooperativa Barcaioi Ponzesi ([www.barcaioliponza.it](http://www.barcaioliponza.it)) oder inkl. Fischfang mit Pietro Romano (<https://viviponza.com/negoziillo-sparviero-pesca-sportiva/>)

### Wandern

Wanderführer der Gemeinde Ponza mit Beschreibung, Zeitangabe und Karte auf Deutsch („Ponza ... und rundherum das Meer“) gibt's bei Pro Loco oder im Piccolo Hotel Luisa. „Ponza Itinerari a piedi“, Wanderführer mit detaillierten Zeichnungen von Silverio Mazzella inklusive Karte auf Italienisch bei „Al Brigantino“ am Corso Pisacane erhältlich. **Z. B. zum Monte Guardia**, dem höchsten Punkt im Süden **oder zur Punta Incenso** im Norden.

### Tauchen

Fische, üppig-bunte marine Vegetation, alte Wracks – all das macht die Inseln zum Taucherparadies. In Ponza bietet das Ponza Diving Center am Hafen ([www.ponzadiving.com](http://www.ponzadiving.com)) Ausrüstung, Kurse und geführte Tauchgänge, in Ventotene die Ventotene Diving Academy ([www.ventotenediving.com](http://www.ventotenediving.com)).

### Feste

**Arrivo dello Stendardo di San Silverio.** 9. Juni, Heiligenstatue von San Silverio, Schutzpatron Ponzas (ehemaliger Papst, starb auf Palmarola in Verbannung), landet mit Feuerwerk am Strand Santa Maria.

### Umzug

**Festa di San Silverio.** 20. Juni, zuerst Umzug der Statue in Gozzo (kleines Boot) durch Ponza Ort, dann Umzug per Fischerboot

**Festa dei San Candida.** 20. September, Fest der heiligen Schutzpatronin von Ventotene mit Heißluftballonen aus Papier, Umzug durch das Örtchen, Feuerwerk

### ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR!



## BUCHTIPPS

**Latium mit Rom.** Reise- führer durch die Region beinhaltet auch einige Seiten über die Pontinischen Inseln, plus Wandertipp. 1. Auflage 2018. Verlag: Michael Müller. Autor: Florian Fitz. 371 Seiten. 18,90 €



**Lesereise Latium.** Ent- deckungstouren durch das Hinterland Roms inkl. einiger Seiten über Ponza. Verlag: Picus. Erschienen 2007, aktualisierte Neuauflage 2018. Autorin: Veronika Eckl. 132 Seiten. 15,00 €



**In Barca per Ponza, Palmarola e Zannone.** Italienischer Führer entlang der Küsten mit detaillierten Zeichnungen. Erschienen 1998. Autoren: Giuseppe und Silverio Mazzella. 110 Seiten. Erhältlich bei „Al Brigantino“, Corso Pisacane, 04027 Ponza

