



## Italien - La dolce vita auf den Pontinischen Inseln

### Entspannen, geniessen und entdecken

Die Pontinische Inselgruppe im tyrrhenischen Meer besteht aus fünf kleinen Inseln vulkanischen Ursprungs. Die pittoresken Inseln bezaubern durch einsame Buchten zwischen spektakulären Felsformationen, kristallklares Wasser in türkis, azur und aquamarin, fantastische Sonnenuntergänge, Naturreservate und natürlich mit ihren gemütlichen Cafés und reizvollen Geschäften.

Zwischen Rom und Neapel gelegen, ist der Inselarchipel mit größtenteils unbewohnten und naturbelassenen Inseln, ein attraktives und zumindest in Deutschland noch recht unbekanntes Reiseziel. Auf Ponza machen zurzeit in der Hauptsache Italiener\*innen Urlaub!

Auf der Hauptinsel Ponza, mit 7 km Länge und 2 km Breite die größte der Inseln, werden wir unsere Erholungswoche verbringen. Schon die Einfahrt im Hafen lässt uns das besondere Flair erahnen: Das einmalige Farbenspiel der in rosa, blau, weiß und orange getünchten Häuser, an Felsen und Buchten geschmiegt, die malerischen, engen Gassen mit den bunten Läden, die atmosphärischen Lokale an der Uferpromenade. Leicht nachzuvollziehen, dass sich auch schon Odysseus von der hier wohnenden Circe anlocken ließ...

Auch die Nachbarinsel Palmarola, die wir in einem Tagesausflug besuchen, bezaubert durch ihr Naturreservat und gilt dank ihrer beeindruckenden Natur und Küste als eine der schönsten Inseln der Welt, deren Höhlenwohnungen nur in den Sommermonaten bewohnt sind.

Mit unserer Reiseleiterin werdet Ihr die schönsten Orte lust-wandernd erkunden, verschiedene Bademöglichkeiten entdecken, bei einer Winzerin einkehren, um den traditionellen Biancolello zu probieren und immer wieder die köstliche und frisch zubereitete Meeres-Küche genießen. Alles in allem ein perfekter Urlaubsmix aus kleinen Wanderungen, pittoresken Bootsfahrten, ursprünglichem Naturerleben, Entspannung und Genuss.

Benvenute a Ponza!

### Unterkünfte

Am ersten und letzten Tag übernachtet Ihr in einem einfachen Hotel in Gaeta. Auf der Insel wohnt Ihr dann im schönen, mediterranen [Piccolo Hotel Luisa](#). Die

## Intention

### Aktiv mit Muße, Entdeckungs- und Begegnungsreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



15 Zimmer sind ausgestattet mit Klimaanlage, TV, Minibar, Fön. Alle Zimmer mit Blick in den mediterranen Garten, Olivenbäume, kein Meeresblick. Im Hotel gibt es Frühstück und meistens auch das Abendessen. An 1-2 Tagen geht ihr mit Simone woanders essen, um Neues auszuprobieren.

## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Noch ein Geheimtipp...**
- ▶ **Inselentdeckungen vom Boot aus und zu Fuß**
- ▶ **Spektakuläre Ausblicke ohne Ende**
- ▶ **Baden in den Wasserfarben smaragd und aquamarin**
- ▶ **Die schönste kleine Insel der Welt: Naturreservat Palmarola**
- ▶ **Besuch bei einer Winzerin**

## Reiseleiterin



### Simona Mona

Simona verfügt über einen schier unerschöpflichen Vorrat an Neugier und Begeisterungsfähigkeit für „fremde“ Kultur und Philosophie. Zu Studienzeiten hat sie ihre Erfahrungen als Journalistin geteilt, heute nimmt sie die Menschen lieber gleich mit auf die Reise, um vor Ort Kultur zu übersetzen und gemeinsam zu erleben.

An Südostasien, wo sie den Großteil der vergangenen 15 Jahre verbracht hat, hat sie ihr Herz verloren. Aber die „Reisen ins Hier“ der zertifizierten Yoga- und Embodimentlehrerin und Reiseleiterin gibt es jetzt auch in Deutschland und Südeuropa.

Auf ihrer Website kannst du herausfinden, was sie sonst noch so macht:  
<https://reiseninshier.de/>

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Neapel und Transfer nach Gaeta

Individueller Flug nach Neapel zum Flughafen Napoli-Capodichino. Sammel-Transfer mit dem Minibus (**eine Fahrt zwischen 13 und 15 Uhr**) bis zum kleinen familiengeführten Hotel in Gaeta. Von unserer Unterkunft ist es nur ein kleiner Spaziergang bis in die bezaubernde Altstadt und an die schöne Riviera der ehemaligen Seerepublik. Die Reiseleiterin erwartet Euch gegen 18:30 Uhr an der Rezeption für einen halbstündigen Spaziergang entlang der Promenade ins Zentrum für ein erstes italienisches Dinner (nicht im Reisepreis inkludiert). Übernachtung im **Il Quartuccio**. Transfer je nach Verkehr ca. 2 Stunden.

### 2. Tag: Mit dem Schiff nach Ponza

Früh am Morgen fahren wir zum Hafen im benachbarten Formia, von wo aus Ihr mit dem Schiff auf die Insel fahrt. Freut Euch auf Ponza, das sich mit seinen Häusern wie ein Amphitheater in die Bucht schmiegt. Nach einem leichten Mittagessen am Hafen erkundet Ihr zu Fuß den Ort Ponza mit seinem malerischen Hafen, den engen Gässchen, Treppen und bunten Häusern. Am frühen Nachmittag bezieht Ihr Eure Zimmer im Hotel Piccolo Hotel Luisa. Früh genug für ein Mittagsschläfchen nach der langen Anreise oder für erste eigene Erkundungen. Am frühen Abend erwartet Euch Eure Reiseleiterin für einen Willkommens-Aperitivo, bevor Ihr zur Feier des Tages im Hotel gemeinsam zu Abend esst.

[Hotel Piccolohoteluisa](#)

Transfer 0,5 Stunden Auto, 2,5 Stunden Fähre.  
(F/-/A)

### 3. Tag: Erste Erkundungstour per Boot

Heute fangt Ihr an, die Insel von ihrer schönsten Seite aus kennenzulernen, dem Meer. Mit einem Boot besichtigt Ihr die Grotte von Pontius Pilatus, die aus einem Netzwerk von Grotten, Tunneln und Wasserbecken besteht. Weiter geht es zur beeindruckenden Chiaia di Luna, einer Bilderbuchbucht. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr aus dem Boot ins türkisblaue glitzernde Meer springen und ein erfrischendes Bad nehmen. Nach 2 Stunden Bootsfahrt kehrt Ihr wieder an Land zurück.

Der Tag endet mit einem einfachen Abendessen direkt am Hafen.  
(F/-/A)

---

#### **4. Tag: Wandern und Baden**

Mit dem Bus erreicht Ihr heute die äußerste Spitze der Inseln. Eine 1-stündige Wanderung über einen schmalen Pfad mit Ginsterbüschen und mediterran duftender Macchia führt Euch auf den Aussichtspunkt der Punta dell`Incenso. Hier öffnet sich ein atemberaubendes Panorama auf Gavi, die kleinste der Pontinischen Inseln und weiter entfernt auf Zannone. Danach braucht Ihr sicherlich dringend eine ausgedehnte Siesta in einer der nahegelegenen Buchten, die Ihr mit dem öffentlichen Bus erreicht. Zuvor erwartet Euch noch ein kurzer Weg durch Kaktusfeigen zum Aussichtspunkt Belvedere della Madonnina. Von hier habt Ihr eine atemberaubende Aussicht auf das blaue Meer.

Danach sind mediterrane Köstlichkeiten und Entspannung am Meer angesagt.  
(F/-/A)

---

#### **5. Tag: Bootsfahrt zur Nachbarinsel Palmarola - ein Naturreservat**

Euer heutiges Ziel ist die unbewohnte, wilde Insel Palmarola mit dem Naturreservat „Parco Nazionale del Circeo“, die Ihr in einer knapp einstündigen Bootsfahrt erreicht. Ihren Name verdankt die vulkanische Insel der dort wild wachsenden Zwergpalme. Auf dem Weg umrundet Ihr die ganze Insel Ponza und könnt Euch so einen Eindruck von ihrer ursprünglichen und intakten Natur verschaffen. Dabei habt Ihr immer wieder Ausblicke auf die zerklüftete Küste und die schönen Buchten. In Palmarola angekommen, dürft Ihr in einer der schönsten Buchten Latiums am Strand entlang spazieren und Euch eine erfrischende Badepause gönnen.

Danach steigt Ihr wieder an Bord, ankert in einer stillen Bucht und nehmt Euer Mittagessen auf dem Schiff ein. Die Abfahrt von Ponza wird gegen 11 Uhr sein, die Rückkehr gegen 17 Uhr.  
(F/M/A)

---

#### **6. Tag: Frontone – Höhlenmuseum und Strand**

Am Morgen spaziert Ihr auf den Fundamenten antiker römischer Villen bis zum kleinen Fischerhafen in Santa Maria, vorbei am geschichtsträchtigen Haus, in dem Mussolini 1943 kurzzeitig interniert wurde.

Anschließend fahrt Ihr 15 Minuten mit dem Linienbus und wandert anschließend etwa 2 km zu einer in Tuffstein geschlagenen Höhlenwohnung, in die Ursula und Gerardo mit viel Liebe zum Detail ein kleines ethnologisches Museum eingerichtet haben. Dort könnt Ihr einen Einblick in die Geschichte Ponzas erhalten. Auf Gerardo's gemütlicher Terrasse mit Ausblick bleibt Ihr über Mittag und habt vielleicht Gelegenheit, die heimischen Rezepte der Großmutter auszuprobieren.

Von hier aus ist es ein Katzensprung bis zum Kiessand von Frontone, wo Ihr eine kleine Siesta halten, schwimmen und den Nachmittag ausklingen lassen könnt. Zurück nach Ponza fahrt Ihr mit dem Taxiboot.  
(F/-/-)

---

#### **7. Tag: Besuch bei einer Winzerin in Ponza**

Heute lauft Ihr direkt vom Hotel aus in Richtung Monte Guardia zu einem alten Weingut, auf dem die Winzerin Signora Luciana mit ihrem Mann nach alter traditioneller Art den kostbaren Biancolella-Wein herstellt.

Der Weg geht steil nach oben und unten. Trittsicherheit und Wanderstöcke machen diese Tour zu einem traumhaften Ausflug für jede. Denn das Panorama lädt uns zu vielen Fotopausen ein. Bei klarem Wetter könnt Ihr in der Ferne die Silhouette der beiden Inseln Ventotene und Santo Stefano erkennen, die auch zu den Pontinischen Inseln gehören. Am Nachmittag kehrt Ihr nach Ponza zurück, so dass Euch genug Zeit bleibt, um durch die Gassen des Ortes zu schlendern, ein Eis zu essen oder einen

leckeren Cappuccino zu trinken, bevor Ihr am Abend in der Enoteca von Signora Luciana ihren exzellenten Wein verkostet.

Wanderung 2-3h

(F/-/-)

---

## 8. Tag: Tag zur freien Verfügung

Heute habt Ihr einen Tag zur freien Verfügung. Vielleicht wollt Ihr Eure liebsten Winkel und Buchten noch einmal besuchen. Oder Ihr macht einen Ausflug zu einem Naturschwimmbad, das schon von Kaiser Tiberius zum Baden genutzt wurde. Hier könnt Ihr wunderbar schnorcheln oder einfach auf einem Liegestuhl entspannen. Eure Reiseleiterin hat noch weitere Tipps. Zum Abschiedsdinner in Ponza esst Ihr im Restaurant Eures Hotels.

(F/-/A)

---

## 9. Tag: Abreise nach Formia und Gaeta

Gemeinsame Rückfahrt von der Insel Ponza zum Hafen von Formia. Transfer wieder zum Hotel in Gaeta. Wenn es die Zeit erlaubt, werdet Ihr noch Gelegenheit zu einer letzten Wanderung mit traumhaften Meeresblicken haben, die Euch direkt in unser keines Hotel ins altherwürdige Herz von Gaeta bringt. Zum Abschluss kehrt ihr dort in einem Restaurant Eurer Wahl ein (nicht im Reisepreis inkludiert). Übernachtung im Hotel.

Transfer 2,5 Stunden Fähre und etwa 0,5 Stunden Auto.

(F/-/-)

---

## 10. Tag: Taxitransfer zum Flughafen Napoli-Capodichino

Heute heißt es Abschied nehmen von Bella Italia. Ein gebündelter Taxitransfer bringt Euch wieder zum Flughafen. Individueller Rückflug.

(F)

---

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ 100% Atmosfair-Flugkompensation
- ▶ Taxitransfer vom Flughafen Napoli-Capodichino und zurück (jeweils eine Uhrzeit verfügbar)
- ▶ 7 Übernachtungen in kleinem familiären Hotel in Einzelzimmer/WC auf Ponza mit Frühstück
- ▶ 2 Übernachtungen mit Frühstück in einem Einzelzimmer in Gaeta auf Hin- und Rückreise
- ▶ Apéro am Ankunftstag in Ponza
- ▶ 4x Abendessen auf Ponza
- ▶ 2 Bustransfers Hotel Gaeta- Fährhafen Formia und zurück
- ▶ Schiffspassage nach Ponza und zurück
- ▶ Besuch bei Winzerin mit Weinverkostung
- ▶ Ausflug nach Palmarola mit Mittagessen an Bord
- ▶ Alle Fahrten mit öffentlichem Bus laut Programm
- ▶ Alle Wanderungen wie im Programm ausgeschrieben
- ▶ Deutschsprachige Wander-/ Reiseleiterin

### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise

- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ Zusätzliche Bus- und Bootsfahrten auf der Insel
- ▶ Trinkgelder & persönliche Ausgaben

## Hinweise

### Generelle Hinweise

#### Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

#### Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

### Programmhinweise

#### Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

### WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)