

In questo itinerario sono previste **soste per fare i bagni e pranzo a bordo** (primo piatto di pasta con bevande:- acqua, vino e caffè, servite al momento del pasto).

**L'isola di Zannone** fa parte del **Parco Nazionale del Circeo** dal 1979 ed è sorvegliata da guardie forestali dello Stato. Le sue rocce sono in gran parte di origine morfologica e sedimentaria. Zannone offre, agli amanti della natura e delle passeggiate, la possibilità di un percorso all'interno del parco, dove sono situati i resti del convento cistercense. Visitando il bosco, ci si può imbattere in qualche esemplare di muflone che vive sull'isola. Dopo la camminata interna, l'itinerario prosegue con la visita dell'isola via mare. Dopo circa 50 minuti di navigazione dall'uscita dal Porto di Ponza, si approda sull'isola. Da qui inizia la passeggiata a piedi (facoltativa). Zannone conserva un mantello vegetale di interesse botanico. Il boschetto di lecci, di cui uno è antichissimo, sembra la scenografia di una magica fiaba. Nel **Cavone del Lauro** troneggiano due imponenti **querce secolari**. Seguendo la strada tracciata dai monaci benedettini, si arriva alla Casa di custodia, in cui ha soggiornato anche il marchese Casati, che attualmente ospita il personale della forestale. Nei pressi dell'edificio, si elevano i ruderi di un **monastero medievale chiamato del Santo Spirito**. L'impegno richiesto per la breve salita è ampiamente ripagato dai meravigliosi panorami che si dischiudono alla vista. Dal monte Pellegrino, alto 194 metri, il cui toponimo deriva dal falco pellegrino che vive stabilmente sull'isola, è possibile ammirare il versante meridionale e quello settentrionale dell'isola. I più avventurosi possono visitare la **Peschiera Romana**, situata al Varo, ricavata nella roccia e raggiungibile attraverso una scalinata interna. Sull'isola vive, da circa un secolo, una piccola colonia di mufloni. Dopo l'escursione libera, inizia il percorso intorno alla costa che consente di visitare **Cala delle Grotte, lo Scoglio del Monaco, la Punta di Levante, la Punta del Lauro, la spiaggetta della Calcara**, sovrastata dalla falesia dolomitica e calcarea, e la **Grotta del Mariuolo con gli omonimi Scogli**.