

Villaggio Isole Tremiti



**Calette di smeraldo e fondali dipinti,
pini d'Aleppo, faraglioni e tramonti:
isole da leggenda, care a Diomede**



Touring Club Italiano

Le isole Tremiti



Profilo dell'area

L'arcipelago delle **isole Tremiti****, posto a nord del promontorio del Gargano all'altezza della laguna di Lesina, è tutelato dal 1989 da una Riserva Naturale Marina, confluita poi nell'Area Marina Protetta all'interno del Parco Nazionale del Gargano. Ne fanno parte quattro isole principali più un grosso scoglio chiamato Cretaccio. Tre isole si trovano a circa 21 km dalla costa: San Domino, rinomata per la bellezza delle coste e la vegetazione lussureggiante, è la più grande; San Nicola, con il piccolo nucleo abitato, l'antica fortezza e le annesse strutture abbaziali; Capraia (o Caprara), brulla e disabitata, nota per la ricchezza dei suoi fondali. La quarta isola, Pianosa, dista una quarantina di chilometri dalla costa, quasi al confine con le acque internazionali, ed è riserva marina integrale.

Le Tremiti sono un piccolo paradiso marino, uno scrigno di colori da assaporare possibilmente fuori stagione, assecondando ritmi d'altri tempi. Cale, calette, anfratti, grotte, vertiginose scogliere, archi naturali e faraglioni scolpiti dal vento stupiscono per la loro bellezza e unicità, su una superficie di appena 3 km². La biodiversità è ricca e complessa a partire dai fondali, tra i preferiti dai sub nell'Adriatico per le belle gorgonie e una fauna ittica ancora abbondante che comprende fra gli altri grandi colonie di cernie brune, saraghi, occhiate oltre a rari nudibranchi, aragoste, stelle marine.

Sulla terraferma il paesaggio cambia da un'isola all'altra. San Domino è caratterizzata da una vegetazione fitta di pini d'Aleppo che si spinge fin quasi sulla costa. San Nicola e Capraia sono brulle e selvagge. Sulle alte falesie di San Domino e San Nicola sono abbarbicate specie vegetali esclusive come il fiordaliso delle Tremiti e l'alisso di Leuca.

Storia

Le Tremiti sono note anche con l'appellativo di Diomedee, legato alla leggenda dell'approdo di Diomede su queste coste. Il valoroso compagno di Ulisse, ucciso dal fratello della principessa Evippa, sarebbe stato sepolto qui, oppure sospinto da una tempesta in mezzo all'Adriatico vi si sarebbe stabilito rimanendo incantato dal profumo delle zagare. Tacito le chiamò *Trimerum*, riferendosi al luogo della morte di Giulia, nipote di Augusto, rea di adulterio e qui esiliata. Plinio le citò come *Teutria*,



Vista da San Domino su San Nicola e Capraia

TOP 5 CALE E CALETTE A SAN DOMINO

- 1 Cala delle Viole** Una microinsenatura raggiungibile solo via mare, con alle spalle una falesia bianca sul ciglio della quale arriva il sentiero. Si entra da un scenografico arco di pietra, ma il vero spettacolo è sott'acqua con la luce che arriva di taglio, i grandi banchi di occhiate e sardine che abitano fra le rocce e la vegetazione delle pareti sottomarine. Da evitare nelle ore di punta per l'affollamento delle imbarcazioni.
- 2 Cala degli Inglesi** Insenatura dal dolce profilo roccioso, 'colonizzata' dal villaggio del Touring ma raggiungibile tramite un antico sentiero tracciato nella pineta. Incantevole il contrasto tra il celeste dell'acqua e il verde dei pini d'Aleppo, dà il meglio di sé al tramonto, con il sole che termina la sua corsa dietro la linea costiera della penisola.
- 3 I Pagliai** Sulla punta nord dell'isola, di fronte al Cretaccio, scogli simili a covoni di grano regalano un profilo lunare a questa piccola cala che si raggiunge in canoa.
- 4 Punta e cala dello Spido** Ampia e racchiusa fra due poderosi promontori, vanta un'acqua color smeraldo e fondali pieni di anfratti dove si danno appuntamento donzelle pavonine, murene, polpi e gli altri rappresentanti della fauna ittica mediterranea.
- 5 Cala delle Arene** È l'unica spiaggia sabbiosa dell'isola. Affollatissima e impraticabile in alta stagione, dal punto di vista naturalistico è un gioiello con una piccola porzione – la più bella, impreziosita da grandi scogli a mo' di divisori – riservata agli ospiti del villaggio Touring.

e solo con l'Anonimo Ravennate compare la dizione di *Tremitis*, base dei nomi che, con piccole varianti, sono riportati in tutta la cartografia storica dal medioevo in poi. Abitate fin dal Neolitico, fu con l'Eneolitico che l'influsso illirico si fece più forte a seguito delle trasmissioni di popolazioni balcaniche. L'arcipelago entrò poi nella sfera d'influenza dei colonizzatori greci, che lo usarono come 'testa di ponte' nei commerci con le città del promontorio (*Siponto* in primis). I romani ne potenziarono la vocazione di contatto con l'Illiria, adibendolo anche a luogo di deportazione; con la caduta dell'impero ritornarono i pirati.

Intorno al 300 si tramanda che sia stata fondata la prima chiesa sull'isola di San Nicola, sostituita verso l'XI secolo, per volere dei Benedettini di Montecassino, da un secondo luogo di culto con annesso monastero; questo in breve tempo raggiunse una potenza tale da distaccarsi dall'abbazia madre e da estendere il proprio potere nel Gargano e nel Molise. Durante il regno di Federico II il complesso religioso, e quindi l'arcipelago, conobbe un periodo di decadenza che si protrasse fino all'arrivo dei Cistercensi, i quali ampliarono e consolidarono le fortificazioni, anche con l'ausilio degli angioini; a quest'ordine si sostituirono i Canonici regolari lateranensi, che riportarono in auge l'abbazia trasformando l'arcipelago in una base di appoggio della Serenissima.



San Domino: in canoa fra gli scogli detti Pagliai

La battaglia di Lepanto non pose fine alla pirateria, che sullo scorcio del XVII secolo procurò alle Tremiti un nuovo periodo di grave decadenza. Con l'avvento dei Borbone e la soppressione dell'abbazia, le isole divennero ancora luogo di deportazione e tali rimasero anche dopo l'Unità d'Italia e durante il fascismo. Nel 1932 si decise di trasferire la popolazione civile sull'isola di San Domino costruendo un nuovo abitato e dando vita a un comune autonomo. Alla fine della seconda guerra mondiale venne abolita la colonia di confinati, e le Tremiti ricominciarono una nuova esistenza, che progressivamente ha trovato nel turismo una splendida occasione di rilancio e valorizzazione.

Come arrivare e come muoversi alle Tremiti

San Domino e San Nicola sono collegate alla terraferma da **traghetti** e **aliscafi** in partenza da Termoli, in Molise, il porto più comodo e vicino. Il viaggio dura circa 1 ora e le compagnie che forniscono il servizio sono Tirrenia (www.tirrenia.it) e Navigazione Libera del Golfo (www.navlib.it). Linee di traghetti sono attive anche da Manfredonia, Peschici, Rodi Garganico, Vieste e da Vasto e Ortona (Abruzzo). Si effettuano collegamenti in **elicottero** dal nuovo eliporto di Foggia (vicino all'aeroporto «Gino Lisa») e da Vieste fino all'eliporto di San Domino, con un volo di 20 minuti circa (www.ali-daunia.it). Fra San Domino e San Nicola in stagione è attivo un servizio pubblico di barche-navetta, in genere dall'alba al tramonto. Molte sono anche le agenzie private che organizzano i trasferimenti tra le due isole. Al molo numerose bacheche forniscono i numeri di telefono utili per muoversi nell'arcipelago via mare e via terra. L'accesso alle auto è consentito solo ai residenti. Taxi collettivi e biciclette a noleggio sono i mezzi consigliati per spostarsi, oltre che a piedi, ovviamente: di entrambe le isole si percorre il periplo in qualche ora di cammino.



Coralli, ciclopi e relitti: salto nel blu delle Tremiti**

Fondali profondi e rocciosi, acque cristalline, una lussureggiante vegetazione subacquea e una fauna marina varia e consistente: i fondali delle Tremiti spiccano nel Mediterraneo con almeno 40 punti d'interesse. A **Capraia** l'immersione denominata la **secca di punta Secca*** accompagna lungo una dorsale colonizzata da spettacolari gorgonie rosse (*nella foto*) e gialle fra le quali si aggirano banchi di saraghi, salpe, occhiate, dentici, barracuda e tonni. Fra le altre immersioni: la **secca della Vedova**, di media difficoltà, offre un fondale assai vario, abitato da saraghi, dentici, cernie, salpe, gronghi, astici, aragoste e murene; il **pianoro delle Cernie**, dove a circa 25 m sott'acqua si nuota fra esemplari di pesce pelagico e cernia bruna, oltre a banchi di dentici, barracuda, palamiti, tonnetti, ricciole e molte altre specie; la **secca del Pedagno**, con la sua 'Parete nera', così detta perché tappezzata, a circa 55 m di profondità, da enormi colonie di *Antiphatella subpinnata*, il 'vero corallo nero'. Fra Capraia e San Nicola, a 15 m di profondità, è stata posta nel 1998 una statua in bronzo di Padre Pio, alta 3 m: un'immersione adatta anche ai meno esperti.



Al largo del **Cretaccio** un'immersione interessante è quella intorno alla **secca del Cretaccio**: a 30 m di profondità, consente di nuotare in mezzo a torpedini, murene, gronghi e aragoste. Sui fondali dello **scoglio della Vecchia** si scorgono resti di anfore tra posidonie e grandi banchi di saraghi e occhiate. A **San Nicola** sono possibili alcune facili immersioni tra massi ciclopici e (più impegnativa) al relitto di una nave romana con un carico di tegole e anfore.

A **San Domino** si segnalano le immersioni a **punta del Vuccolo**, parete di roccia che scende fino a 30 m con numerose fenditure verticali ricche di cernie, saraghi, scorfani e murene; **cala dei Benedettini** e **cala degli Inglesi** offrono suggestivi paesaggi di roccia e tane di aragoste e saraghi, spugne, nudibranchi e altri organismi bentonici; gli **scogli del Sale** consentono una immersione semplice lungo una parete ricca di spaccature, mentre lo **scoglio dell'Elefante** è uno dei punti preferiti dalle scuole di sub, con fondo ghiaioso e piatto alternato a grossi scogli fra cui si aggirano triglie, aragoste, gronghi, saraghi. Sui fondali al largo di San Domino è possibile ammirare relitti inghiottiti nei secoli dal mare. Fra questi, il **relitto delle Tre Senghe**, a 25 m di profondità e a 100 m dalla costa meridionale, presso **punta di Ponente**, fra cala di Zio Cesare e punta del Diavolo: si tratta di una nave risalente al I secolo a.C. che trasportava centinaia di anfore, molte delle quali ancora visibili insieme allo splendido contesto roccioso su cui è arenata. Presso cala degli Inglesi, a circa 30 m, il relitto identificato col nome **Il Lombardo** è forse uno dei piroscafi a ruota utilizzati da Garibaldi per la spedizione dei Mille, affondato fra il 12 e il 13 marzo 1864 mentre trasportava detenuti a Manfredonia. Impegnativa l'immersione che a 50 m di profondità conduce sopra i resti di un aereo al largo della costa orientale. Al largo di **punta del Diavolo**, solo per i più esperti, un'immersione a circa 50-60 m conduce fra rigogliose distese di *Gerardia savaglia*, il 'falso corallo nero'.

I centri diving presenti si concentrano tutti sull'isola di San Domino e offrono anche lezioni ai principianti. Tra gli altri: **Aquolina** (t. 3333838735), **Blu Tremiti Diving Center** (www.tremitidiving.com), **Marlin Tremiti** (www.marlintremiti.it), **Tremiti Diving Center** (www.tremitidivingcenter.com).

San Nicola

La storia dell'isola di **San Nicola*** (ab. 450 circa) è un affascinante intreccio di miti e leggende, popoli e dominazioni: fu roccaforte e isola di monaci, potente abbazia, luogo di devastazione e saccheggi, poi colonia penale e terra di confino (vi vissero da deportati Paolo Diacono nell'VIII secolo e Sandro Pertini per qualche mese nel 1939). Terza per estensione delle Tremiti (è lunga 1600 m circa e larga 450 nel punto massimo), è costituita da un altopiano che 'sporge' nel punto massimo 75 m dal mare Adriatico, al quale scende con precipizi e scarpate modellati dal vento e dall'azione erosiva. Occupata per oltre due terzi da terreni disabitati, accoglie presso il vertice sud-ovest *San Nicola di Tremiti*, il capoluogo amministrativo.

Le strutture difensive*. Si sbarca alla marina, gremita di barche da pesca tirate a secco, sotto le imponenti mura. Un ascensore consente di salire direttamente alla sommità dell'isola, ma si consiglia la salita a piedi per apprezzare la bellezza dei panorami che si dischiudono sul mare e le altre isole. Oltre la porta d'ingresso all'imponente circuito difensivo, realizzato tra XIII e XIV secolo, una ripida strada attraversa una seconda apertura e passa sotto la **torre dei Cavalieri del Crocifisso**, difesa da un piombatoio; sull'architrave, due bassorilievi e una scritta («coteret et confriget», spezerà e stritolerà) ricordano le drammatiche vicende storiche. Il passaggio che segue è in una galleria chiusa da ampie volte a

crociera: vi si incontra la piccola *cappella di S. Maria delle Grazie*. Un'altra rampa sale all'ingresso sotto la **torre del Pennello**, di forma quadrangolare munita di piombatoio con scivoli e merli: qui è l'antico corpo di guardia, dove i visitatori erano un tempo invitati a riporre le armi prima di accedere al paese. Si supera sulla sinistra il **bastione del Cannone**, postazione di fuoco a difesa dell'isola fin dal XVI secolo, e si imbecca via Diomede, attorno alla quale si sviluppa l'abitato: l'architettura documenta stili molto diversi, per i differenti periodi di intervento, che spaziano dai magazzini napoletani alla *casa del Giudice* (tra le più vecchie), fino all'intervento Ina-Casa, improprio in un contesto così suggestivo. Si raggiunge *piazza del Castello*, dove domina, a cerniera delle mura, il **torrione angioino**, di forma circolare e coronato di rostri.

Abbazia di S. Maria a Mare.** A lato del torrione angioino, una porta dà accesso alla **chiesa**, alta su una scalinata. Nella semplicità compositiva della facciata, in pietra bianca pugliese, si staglia il portale quattrocentesco; all'interno, singolare esempio di schema distributivo e costruttivo medievale, il pavimento conserva diverse tracce del **mosaico*** eseguito dai Benedettini verso la fine dell'XI secolo mentre il **soffitto ligneo**, sostituito dell'originaria volta, evidenzia le ricche decorazioni barocche. Sull'altare maggiore si può ammirare un **polittico*** ligneo del XV secolo realizzato da artisti veneziani, nel deambulatorio a



San Nicola, l'imponente fortezza con il torrione angioino



Il chiostro Nuovo del complesso abbaziale di S. Maria a Mare

sinistra la duecentesca **Croce tremitese***, prezioso esempio di arte greco-bizantina. Nell'abside della navata sinistra è la statua lignea di *S. Maria a Mare*, protagonista il 15 agosto di una processione a terra e a mare che raggiunge San Domino in un tripudio di fuochi pirotecnici.

Uscendo dalla chiesa, la visita continua nella zona riservata ai badiali. Il primo **chiostro** (il più antico) è ornato da un pozzo settecentesco, il secondo (detto **chiostro Nuovo**) è ricco di preziosi medaglioni e vi affaccia il dormitorio dei Canonici lateranensi: sebbene ne rimanga un solo lato, la struttura ricorda lo Spedale degli Innocenti di Brunelleschi. Dalla balconata a picco sul mare, lo sguardo spazia sull'isola di San Domino e Capraia. Oltrepassati il portale e la galleria che immette nell'ultima piazza, ci si trova al cospetto del **torrione dei Cavalieri di S. Nicolò**, ultimo baluardo dell'abbazia di fronte alla piana disabitata.

La Tagliata e l'area archeologica. Per l'alta galleria aperta nel torrione e una poderosa porta ci si immette sulla strada a gradoni verso la **Tagliata**, strozzatura dell'isola realizzata artificialmente per meglio difendere il sito: alle spalle si ammira il torrione, munito di un gigantesco occhio a guardia del passaggio obbligato. Raggiunto il 'pianoro asinario', così detto per gli asini che vi pascolavano, oltre la *vasca di S. Nicola*, ultima opera di ingegneria dei religiosi, si allunga un'area **archeologica**. La vegetazione è quasi del tutto assente e a regnare, fra i colori abbaglianti di quest'angolo di Adriatico, è il silenzio, interrotto soltanto dal soffiare del vento e dagli stridii dei gabbiani che volteggiano nel cielo. Si incontrano le fondamenta di un'ara votiva e alcune sepolture, come quella tradizionalmente ritenuta la *tomba*

di *Diomede* e, dall'altro lato, la *tomba di Giulia*. In direzione del cimitero si scorgono i tumuli delle sepolture dei ras libici deportati qui nel 1911 durante la guerra; lo sguardo spazia sul mare e nelle giornate particolarmente terse raggiunge anche l'isola di Pianosa.

Il periplo dell'isola. L'isola merita una circumnavigazione in barca per ammirare la spettacolare morfologia della costa, dove altissime falesie digradano in un mare dalle mille sfumature turchesi. Verso sud si aprono la *grotta Testa di Morte* e quella del *Ferraio*, dai caratteristici giochi di luce. Doppia la *punta del Cimitero*, vertice orientale dell'isola, oltre la *spiaggia Marinella*, si apre la *grotta della Madonna*, luogo di antiche apparizioni mariane.



Il canto delle diomedee

Una delle tante leggende sulle origini delle Tremiti narra che a generarle non sarebbero stati cataclismi marini e terremoti, ma l'eroe omerico Diomede scagliando nell'Adriatico i mastodontici massi portati con sé dalla lontana Tracia. Alla sua morte, per compassione verso il dolore dei compagni, Venere li tramutò in uccelli, le diomedee, perché facessero la guardia alla tomba del loro re. Le diomedee altro non sono che le **berte maggiori**, un tipo di gabbiano presente a colonie numerose nell'arcipelago. Le berte maggiori producono strazianti garriti simili al pianto di un bambino, portando con sé la suggestione di udire, nelle notti senza luna, i lamenti dei valorosi compagni dell'eroe omerico. A San Domino si organizzano escursioni notturne alla scoperta del canto delle diomedee.

San Domino e le altre isole

L'isola più grande dell'arcipelago, **San Domino*** (lunghezza 2,8 km, larghezza 1,7 km, massima elevazione 116 m), è caratterizzata da una splendida morfologia costiera ricca di scogliere, cale e anfratti, da una lussureggiante vegetazione e strutture turistiche di livello internazionale. Si sbarca al piccolo porticciolo presso cala delle Arene, da dove una strada attraversa una fitta pineta fino al piccolo villaggio raccolto attorno alla piazzetta del Belvedere. Le case, i negozi, i bar, i ristoranti, gli alberghi e le pensioni danno consistenza alla vocazione turistica.

Sentieri e percorsi. Detta un tempo l'Orto del Paradiso, San Domino ha una florida vegetazione costituita da un'immensa pineta di pini d'Aleppo che la ricopre per circa 125 ettari, di cui 3 in mescolanza con il leccio. Anche il sottobosco è ricco di specie vegetali mediterranee come ginepro, rosmarino, mirto, lentisco, mentre sopravvivono sporadiche coltivazioni di ulivo e vite. La natura si apprezza addentrandosi nella pineta sul **sentiero panoramico*** che compie il periplo dell'isola, salendo a sud fino al punto più alto, il **colle dell'Eremita**, dove i pini lasciano il posto ai lecci e alla macchia mediterranea. Tra i più bei percorsi, quello che conduce, nella zona sud-occidentale, alla sommità dello strapiombo noto come **Ripa dei Falconi**, luogo privilegiato per la nidificazione di numerose specie, soprattutto falchi pellegrini, rinomati nel Medioevo per la falconeria: la **vista***, spettacolare, giunge perfino ai monti della Maiella.



San Domino, uno scorcio di cala Matana dall'alto della falesia

Il periplo dell'isola*. Partendo da **cala delle Arene**, l'unica spiaggia sabbiosa dell'arcipelago nei pressi del porto, e costeggiando il versante sud-orientale, si incontrano **punta e cala dello Spido**, la celebre **cala Matana** (detta anche **Matano** o **Duchessa**) e, subito oltre lo **scoglio dell'Elefante**, simile alla testa di un pachiderma con tanto di proboscide, **cala del Sale** e quella **delle Roselle**, immerse in una pineta lussureggiante che scende a lambire il mare. Poco oltre la **grotta delle Viole*** è così detta per i riflessi che l'acqua acquista nelle prime ore del giorno.

Oltrepassata la **cala di Zio Cesare**, si avvistano la **punta di Ponente**, in cui si aprono la **grotta delle Murene** e al largo della quale giace il relitto di una nave romana, e la **punta della Provvidenza**, riconoscibile dal faro. La vasta **grotta del Bue Marino** appare sotto un grande faraglione a strapiombo (**L'Appicco**) chiuso dall'**Architiello** di roccia.

Nei pressi di **punta Secca**, lembo estremo della costa occidentale, il paesaggio cambia profondamente a causa dell'esposizione ai venti.

Punta del Vapore separa **cala dei Benedettini** da **cala degli Inglesi**, sulla quale affaccia il **Villaggio del Touring Club Italiano**. Superata **punta del Vucchio**, si susseguono l'ampia **cala di Tramontana**, **cala Tonda** e **cala Tamariello**.

Doppiata la **punta del Diamante**, vertice nord, appare di fronte lo scoglio del Cretaccio e, dietro, l'isola di San Nicola con le sue



Luna Matana, i tremiti di Lucio Dalla

Lucio Dalla confessava di sentirsi con due anime: «quella nordica (ordinata, efficiente, futuribile, perfezionista, esigente verso sé e verso gli altri) e quella meridionale (disordinata, brada, sensuale, onirica)». L'anima nordica era quella di Bologna, la città dov'era nato e cresciuto, l'altra apparteneva alle Tremiti, «un posto estremo, il mio posto dell'anima. Lì ho passato le estati sin da bambino e troppi ricordi mi legano a quei luoghi». La madre di Lucio, una sarta di origini pugliesi, era solita recarsi in vacanza a Manfredonia; e proprio per ricompensarla di alcuni lavori di sartoria, alcuni clienti regalarono alla signora l'isola una casa nelle Tremiti, che diventò un rifugio abituale per Lucio e anche una fonte di ispirazione, fin dai giorni di **4 marzo 1943** e di **Com'è profondo il mare**. Il legame non si interruppe mai. Da grande, Dalla comprò una casa più bella e spaziosa affacciata sul mare, su **cala Matana** a San Domino, una villa immersa nel verde in un tripudio di colori mediterranei, con l'isola di San Nicola sullo sfondo. Lì continuò a fare vita da 'tremite' d'adozione, trovando spunti per altri brani rifiniti poi nello studio di registrazione costruito in loco. Quella felice simbiosi tra luoghi amati e canzoni culminò nel 2001 con **Luna Matana**. L'idea dell'album nacque in una notte piena di stelle, quando un raggio di luna illuminò le acque cristalline della cala e si riflesse fino alle stanze della villa. «Fu una folgorazione», raccontò Dalla, «una autentica ispirazione. Non potevo non dedicare un disco a queste isole che mi hanno incantato e hanno scandito i tempi della mia vita e della mia carriera». Sempre per esprimere la sua gratitudine, negli ultimi anni di vita Lucio organizzò a San Domino una manifestazione musicale al principio dell'estate, **Il Mare, le Stelle**, coinvolgendo amici famosi del mondo dello spettacolo. Nella piazzetta dell'abbazia sull'isola di San Nicola è intitolato a Lucio il **Museo della Radio d'Epoca** (nella foto), che custodisce oltre 350 esemplari ormai introvabili.



Riccardo Bertonecchi

fortificazioni. La costa è di nuovo alta, a strapiombo, e il mare disseminato di scogli modellati da vistosi fenomeni erosivi: sono i **Pagliai**, simili a grossi covoni di paglia.

Capraia

Posta a nord di San Nicola, quest'isola disabitata (detta anche **Caprara**) è un vasto falsopiano privo di vegetazione (tranne qualche cespuglio di lentisco e di cappero), lungo 1,6 km e largo 600 m: unico segno di vita è la luce del faro, anche se i ruderi di una casa, detta 'del caffè', ricordano la presenza di pastori. È la meta più ambita per le immersioni nei fondali delle isole Tremiti, ma la sua particolarissima conformazione è apprezzabile anche via mare. Arrivando da San Domino, si tocca per prima la **punta dello Straccione**, da dove, costeggiando il fianco sud-orientale dell'isola, si incontrano la **cala del Falconetto** (per via dei numerosi falchi che vi nidificano) e, avanti, la **cala del Cafone**, con

l'omonima **grotta**, la piccola **cala dei Pesci** e **cala dei Vermì**. Doppiata la lunga **punta Secca**, vertice orientale dell'isola, appare lo spettacolo del grande **Architiello** e, oltre **punta del Grottone** (con il faro e il cosiddetto **Grottone**), si costeggia, oltre **cala Grande**, l'**Altarino**, un tratto dalla particolare conformazione morfologica. Seguono, sul lato nord-ovest, altre insenature, tra cui **cala del Caffè**, l'ampia e profonda **cala dei Turchi** e **cala Sorrentino**, con una bella spiaggia di ghiaia. Oltre lo scoglio della Cernia si è nuovamente presso punta dello Straccione.

Pianosa

Lunga 700 m e larga 200, è la più orientale delle Tremiti e, a causa della scarsa altitudine (15 m circa), viene periodicamente sommersa dalle mareggiate. Essendo riserva marina integrale, non vi è consentita alcuna attività, nemmeno la balneazione e la circumnavigazione, se non dietro rilascio di permesso dall'ente gestore della riserva.