

L'isola di Capraia offre itinerari unici, con sentieri percorribili soltanto a piedi in una tipica macchia mediterranea, o in barca lungo la costa godendo di uno splendido mare cristallino, di cale e insenature e di una natura incontaminata.

Itinerario 1 - Paese - Laghetto (Stagnone) - Monte Penne

Partenza da piazza Milano - primo tratto di strada asfaltata - mulattiera leggermente in salita. Zona pianeggiante: bivio della Piana (- a sinistra sentiero per la chiesetta di Santo Stefano e la Piana Cala del Ceppo); - a destra mulattiera: sulla sinistra antico caprile dalla caratteristica forma a cupola - sentiero ripido, sassoso e ombreggiato.

Bivio dello Stagnone: - a destra piccolo sentiero - sella dell'Acciaiatore: panorama su Cala del Fondo - Salita ripida su Monte Forcone - Stagnone (318 metri) - sentiero in lieve salita intorno Monte Rucitello - salita ripida - Monte delle Penne (420 m): vista su Monte Castello (445m).

Itinerario 2 - Paese - Fontanelle - Trattoio - Monte Arpagna - Punta dello Zenobito

Piazza Milano - primo tratto di strada asfaltata - mulattiera leggermente in salita.

Zona pianeggiante: bivio della Piana - a destra mulattiera: sulla sinistra antico caprile dalla caratteristica forma a cupola - sentiero ripido, sassoso e ombreggiato.

Bivio dello Stagnone - mulattiera a dritto - tornante a sinistra - Fontanelle - sentiero ripido - discesa verso gli stagnoli - pendici del Monte Pontica: ruderi dell'ex Marina Militare (Abitazione, Alloggio del Capo, Case Coloniche, Alloggio dei Marinai) bivio all'Alloggio dei Marinai (- stretto sentiero a destra - mulattiera in discesa ripida - Punta del Trattoio: faro) - a dritto mulattiera - Monte Arpagna: semaforo - sentiero a sinistra delimitato da piccole piramidi di sassi (omini) - Punta dello Zenobito.

Itinerario 3 - Porto - Ex Colonia Penale - Dattero - Punta del Vecchiaione

Chiesa dell'Assunta - strada a destra - sentiero ripido e tortuoso - ex Colonia Penale: Arco piazzetta dell'Anghiale, Ovile, Mortola - stretto sentiero a nord - Punta del Dattero - sentiero a est - Punta del Vecchiaione.

Itinerario 4 - Paese - Torretta - Bellavista - Cala dello Zurletto

Piazza Milano - via Carlo Albertio - Castello San Giorgio - stradello a destra - elipista - viottoli - Torretta

Bivio (- sentiero a sinistra - Punta Bellavista) - sentiero ripido a destra - discesa - scoglio dello Zurletto.

L'acqua cristallina e priva di pulviscolo favorisce una visibilità orizzontale di oltre 30 metri rendendo le coste dell'isola ideali per le immersioni.

Immersioni:

Secca delle Formiche - Al largo di Punta Teglia, 24 metri, facile, nord rispetto all'isola.

L'Aereo - Davanti a Punta del Ferraione, 48 metri, impegnativa, nord-est rispetto all'isola.

Punta Bellavista - Prima Punta a sud uscendo dalla cala del porto, 20 metri, facile.

Punta della Civitata - Seconda Punta a sud dalla cala del porto, 36 metri, media.

Secca del Turco - Situata a 200 metri fuori da Punta del Turco, 50 metri, impegnativa, a sud - sud-est rispetto al centro dell'isola.

Scoglione - Tra Punta del Turco a sud e Punta del Patello a nord, 45 metri, media.

Punta del Trattolo - Situata a 300 metri a Punta del Trattolo, 60 metri, media.