Guida Cicloturistica

su due ruote

alla scoperta della natura

Provincia di Foggia
Assessorato allo sport e turismo

Guida Cicloturistica

Provincia di Foggia
Assessorato allo Sport e Turismo
Piazza XX Settembre, 20 - 71100 Foggia
Tel. 0881.791666
www.dauniadafavola.it
e.mail:infopoint@bibliotecaprovinciale.foggia.it

Servizio Sport e Turismo
Via P. Telesforo - 71100 Foggia
dirigente: Ing. Potito Belgioioso
funzionario: dott.ssa Concetta Petruccelli
Tel. 0881/791865 - E.mail: cpetruccelli@provincia.foggia.it

Percorsi e ricerca:
Antonio Dembech - Diomede srl

Correzioni testi:
Dott.ssa Anna Bozzi

In collaborazione:
Associazione Cicloamici Foggia FIAB
www.cicloamicifoggia.wordpress.com

Progettazione e realizzazione grafica:
Casa editrice "R.G. edizioni di Paolo Brescia"
Michele Quitadamo
Piazza Domenico Scaramella, 13 - 71100 Foggia
Tel. 0881.612357 - 340.3702810
E-mail: brescia_paolo@fastwebnet.it - www.paolobresciaedizioni.it

Elaborazione grafici e schede tecniche:
Casa editrice "R.G. edizioni di Paolo Brescia"

Foto:
› Casa editrice "R.G. edizioni di Paolo Brescia"
› Marco Martucci
› Simone Gosso (foto in copertina)
› Archivio Cicloamici Foggia FIAB
› Archivio ArtFit di Leo del Viscio

Provincia di Foggia
assessorato allo sport e turismo

Questa guida ha come obiettivo quello di promuovere l'uso della bicicletta, sensibilizzando al suo utilizzo quale mezzo ideale per scoprire angoli del territorio della Daunia, con la loro ricchezza storica, culturale e naturalistica.
L'andar piano, rispetto alle velocità dei veicoli a motore e dei frenatici ritmi moderni, consente di godere della libertà di fermarsi ad osservare, a respirare i profumi ed ascoltare i suoni che altrimenti rimarrebbero sconosciuti.
Questa guida descrive itinerari da percorrere in bicicletta in quasi ogni parte della nostra provincia, non privilegiando il gesto atletico collegato al percorrere un itinerario piuttosto che un altro, ma ponendo l'attenzione su cosa è possibile osservare.
I percorsi si sviluppano prevalentemente su strade provinciali e comunali poco trafficate dove i rischi, connessi alla viabilità degli autoveicoli, sono ridotti comunque non inesistenti. Ciò considerato si raccomanda, sempre ed ovunque, la massima attenzione, il buon senso ed il pieno rispetto del Codice della Strada.

Assessore allo Sport e Turismo
Nicola Vascello

Daunia da Favola

Guida Cicloturistica

ITINERARI

Percorso 1 *Il Gargano segreto*
San Nicandro G.co - San Marco in Lamis - Cagnano Varano - San Nicandro G.co

Percorso 2 *L'uomo garganico e la roccia*
San Severo - San Marco in Lamis - Rignano Garganico - San Severo

Percorso 3 *Il Gargano settentrionale lungo la costa e attraverso la Foresta Umbra*
Vieste - Foresta Umbra - Vico del Gargano - Peschici - Vieste

Percorso 4 *Tra mare e monti del Gargano*
Manfredonia - Mattinata - Vieste

Percorso 5 *Il gran tour della costa settentrionale*
Vieste - Peschici - Rodi Garganico - Lesina - Poggio Imperiale

Percorso 6 *Giro laguna di Varano*
Vico del Gargano - Ischitella - Carpino - Cagnano Varano - Rodi G.co

Percorso 7 *Tra mare e colli della Daunia*
Marina di Chieuti - Chieuti - Serracapriola - San Paolo Civitate - M. di Chieuti

Percorso 8 *I castelli di Federico II*
Lucera - Castel Fiorentino - Torremaggiore - Lucera

Percorso 9 *Da Lucera ai Monti Dauni*
Lucera - Pietramontecorvino - Alberona - Tertiveri - Lucera

Percorso 10 *Tra boschi e mulini dei Monti Dauni*
Foggia - Biccari - Roseto Valfortore - Alberona - Foggia

Percorso 11 *Lungo la valle del Celone*
Foggia - Castelluccio Valmaggiore - Faeto - Celle San Vito - Foggia

Percorso 12 *Andar per castelli nella Daunia*
Panni - Accadia - Sant'Agata di Puglia - Deliceto - Bovino

Percorso 13 *Da Ausculum ad Herdonia lungo la Via Appia Traiana*
Foggia - Ascoli Satriano - Herdonia - Ordona - Incoronata - Foggia

Percorso 14 *Lungo il tratturo della Transumanza*
Foggia - Santuario e Parco Regionale dell' Incoronata - Foggia

Percorso 15 *Sulle tracce degli antichi Cavalieri Teutonici*
Cerignola - Torre Alemanna - Diga di Capacciotti - Cerignola

Percorso 16 *Le saline tra storia e natura*
Margherita di Savoia - Trinitapoli - Riserva naturale delle Saline

AVVERTENZE

Si raccomanda di:

- Rispettare le norme del Codice della Strada.
- Effettuare un'attenta lettura della descrizione dell'itinerario prima di percorrerlo.
- Chiedere chiarimenti alle persone eventualmente presenti quando si ha il dubbio di procedere nella corretta direzione.
- Utilizzare il tipo di bicicletta suggerito nella descrizione dell'itinerario, perché tale valutazione è dettata dalle condizioni delle strade e dalle eventuali salite presenti.
- L'utilizzo del casco è fondamentale.
- Utilizzare un abbigliamento comodo e soprattutto ricco di colori sgargianti, al fine di rendersi maggiormente visibili agli occhi degli automobilisti.
- Utilizzare un abbigliamento "a strati" che faciliti la possibilità di vestire o svestire indumenti a seconda delle condizioni climatiche.

Cosa portare:

- Abbondante acqua, soprattutto per quegli itinerari ove è difficile il suo approvvigionamento.
- Casco.
- Attrezzi per effettuare la sostituzione o la riparazione della camera d'aria in caso di foratura.
- Pompa.
- Contachilometri.
- Giacca a vento.
- Necessario per una medicazione (cerotti, salviette disinfettanti e bende).
- Barrette energetiche, frutta.
- Telefono cellulare.
- Carta e penna per eventuali annotazioni.
- Crema solare.
- Fotocamera digitale.

Considerazione circa la descrizione degli itinerari e le misurazioni rilevate

Considerazioni circa i dati relativi alle distanze

La descrizione dei luoghi, e della sequenza delle deviazioni e degli incroci, è spesso talmente dettagliata da rendere il dato della distanza (parziale o totale) superfluo e non strettamente necessario per percorrere l'itinerario. Ciò nonostante ogni itinerario è corredato dal dato delle distanze, utile sia a valutare la lunghezza del percorso che l'approssimarsi di luoghi ove sono presenti elementi di particolare interesse, eventuali deviazioni o tratti impegnativi. La rilevazione delle distanze è stata effettuata incrociando sia le letture del contachilometri della bicicletta, sia quello della macchina, durante i sopralluoghi successivi, sia attraverso l'uso di uno specifico software di navigazione.

Ciò nonostante, una differente taratura del contachilometri della bicicletta di colui che percorre l'itinerario, potrebbe produrre misurazioni sostanzialmente differenti circa il dato "distanza totale", da quelle riportate sulla guida. Pertanto si raccomanda di utilizzare soprattutto i dati relativi alle distanze parziali che, pur in presenza di scostamenti dai dati rilevati dal proprio contachilometri, contengono tale disparità entro limiti accettabili.

Condizioni del manto stradale

Per quanto attiene alle condizioni del manto stradale, queste sono riferite al periodo in cui sono stati effettuati i sopralluoghi (estate-autunno 2008) e pertanto potrebbero attualmente aver subito variazioni. Alcuni itinerari sono sconsigliati in alcuni periodi dell'anno sia a causa di possibili tratti innevati o ghiacciati nel periodo invernale, sia perché privi di tratti ombrati nel periodo estivo.

Quota e pendenza

La quota (altezza misurata in metri rispetto al livello del mare), unitamente al dato della pendenza (dislivello in metri, incontrato nel percorrere 100 metri su un percorso ideale perfettamente orizzontale), costituiscono un utile elemento per valutare quanto l'itinerario potrebbe essere impegnativo. Persone poco allenate, o dotate di biciclette non adeguate ad affrontare salite, dovrebbero preferire itinerari sostanzialmente pianeggianti con salite brevi e comunque di pendenza mai superiore al 5%.

Descrizione dei luoghi

In ogni itinerario sono riportati i luoghi in cui sono presenti elementi di interesse sia storico, naturalistico e culturale. Deve essere il ciclista a programmare il tempo da dedicare all'itinerario eventualmente prevedendo i tempi per effettuare le varie soste e visite. È inoltre sempre opportuno verificare che i luoghi che si intendono visitare, risultino effettivamente fruibili. In alcune località balneari, musei e parchi archeologici potrebbero essere visitabili solo su prenotazione, altrettanto potrebbe accadere con i luoghi religiosi. Riserve naturali e più in generale aree naturali protette che godono di una sorveglianza diretta da parte del Corpo Forestale dello Stato necessitano di apposite richieste da indirizzare con qualche giorno di anticipo. Le informazioni sui luoghi di interesse turistico e culturale (riportate nella sezione "Descrizione generale" di ogni itinerario) non sono esaustive, ma costituiscono un invito al lettore ad effettuare una più attenta ricerca.

Intermodalità

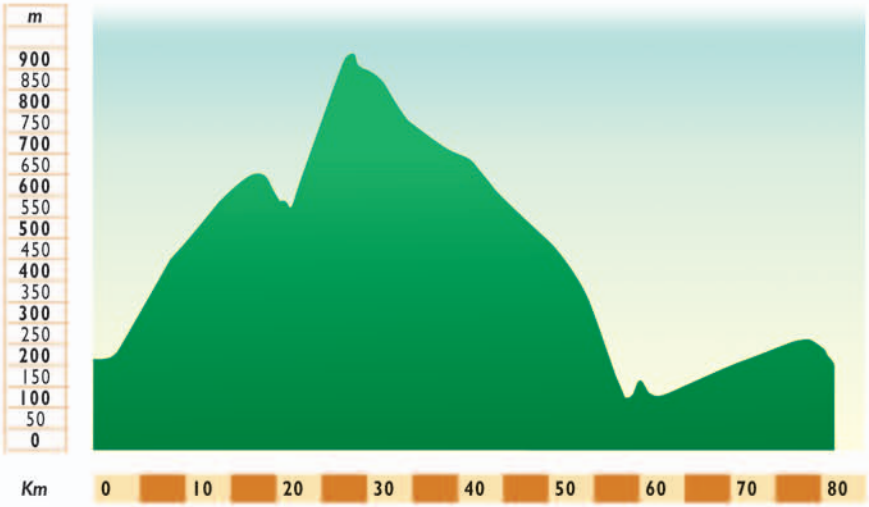
La Provincia di Foggia è particolarmente estesa e voler raggiungere una località dei Monti Dauni partendo da Vieste potrebbe comportare un viaggio di oltre 150 chilometri. L'uso della macchina per raggiungere la località di partenza dell'itinerario può essere spesso una scelta irrinunciabile, ma in alcuni casi è possibile usufruire dei collegamenti ferroviari. Grazie ad un accordo siglato tra gli enti gestori di collegamenti ferroviari regionali e la Regione Puglia, è persino possibile viaggiare su treni regionali con la propria bici e non pagando alcun supplemento, oltre l'ordinario biglietto del viaggiatore. Se dunque percorrere decine di chilometri in bicicletta immersi nella natura, o in luoghi ricchi di storia, procura già una grande soddisfazione, questa è ancor maggiore quando, utilizzando il treno per raggiungere la località di partenza dell'itinerario, si è consapevoli di non aver compiuto alcun gesto che possa arrecare danno al nostro patrimonio ambientale. Ogni ciclista dovrebbe testimoniare con il proprio comportamento che è possibile salvaguardare la natura anche con piccoli gesti quotidiani come l'uso della bicicletta, del treno o dei mezzi pubblici.

San Marco in Lamis
Chiostro del Convento di San Matteo

Percorso 1
Il Gargano segreto

San Nicandro Garganico - San Marco in Lamis - Cagnano Varano - San Nicandro Garganico

Difficoltà: media.
Il tratto che segue il Convento di San Matteo a San Marco in Lamis è, a tratti, dissestato e quindi richiede particolare attenzione ed una velocità sempre moderata, soprattutto in discesa.
Percorribilità: tutto l'anno tranne che in alcuni periodi della stagione invernale, in cui potrebbero essere innevate alcune strade intorno a San Marco in Lamis.
Lunghezza: il sentiero si snoda ad anello, per una lunghezza di circa 81 km su strade interamente asfaltate anche se a tratti sconnesse.
Bici consigliate: mountain bike o bici da corsa.
Temi d'interesse: storico e naturalistico.
Intermodalità: è possibile raggiungere le stazioni di San Nicandro Garganico o Cagnano Varano con il treno proveniente da Foggia-San Severo.
Descrizione generale: questo itinerario permane nel Gargano occidentale, in zone lontane dalle rotte turistiche e quindi poco conosciute: esso attraversa numerosi boschi e pascoli consentendo di incontrare vacche podoliche o capre garganiche, spesso allo stato brado. Si ha l'opportunità di esplorare la Dolina Pozzatina, esempio di depressione naturale del terreno profonda oltre 130 metri e larga 600 metri e di sostare Convento di San Matteo a San Marco in Lamis, meta obbligata per chi percorreva la cosiddetta "Via Sacra Longobardorum", l'itinerario religioso che permetteva ai viandanti e ai pellegrini di giungere al Santuario di San Michele a Monte Sant'Angelo, prima di completare il percorso sacro in Terra Santa.
Descrizione dettagliata: dalla stazione ferroviaria di San Nicandro G.co si risale la città, seguendo v.le Vittorio Veneto, lastricato in pietra bianca, fino all'incrocio con il semaforo sulla S.S. 89 che deve essere presa svoltando a sinistra fino ad uscire dal centro abitato. A circa 2500 metri dalla stazione si svolta a sinistra per San Marco in Lamis e si prosegue per circa 6,5 km in salita fino alla deviazione per la Dolina Pozzatina.



Superato il bivio della Dolina si riprende la strada per San Marco in Lamis fino a raggiungere il paese che deve essere superato e proseguire fino al km 21.8, svoltando a sinistra in direzione di San Giovanni Rotondo. Dopo circa 2000 metri si svolta nuovamente a sinistra verso il Convento di San Matteo, dove oltre alla visita del convento, si ha la possibilità di rifornire la borraccia e di usufruire dei servizi igienici. Si risale al bivio precedente seguendo, a sinistra, le indicazioni per la Base Scout. Dopo 20 km la strada, che a tratti è dissestata e quindi richiede particolare attenzione, si immette sulla S.P. 43 per Cagnano Varano, da prendere svoltando a sinistra, così come al successivo bivio (Cagnano Varano-Carpino). Si raggiunge quindi, dopo una lunga discesa, Cagnano Varano che deve essere attraversato seguendo le indicazioni per San Nicandro Garganico, raggiungibile dopo ulteriori 21 km.

Da vedere:

A San Nicandro Garganico: museo storico Archeologico Etnografico e della Civiltà Contadina, il Castello Normanno Svevo, la chiesa Santa Maria del Borgo, la Dolina Carsica Pozzatina.

Cagnano Varano: antico villaggio dei pescatori, l'Idroscalo di San Nicola Imbuti e la Grotta di San Michele Arcangelo.

A San Marco in Lamis: il Convento di San Matteo e il Bosco Difesa di San Matteo.

San Marco in Lamis
Panoramica del Convento di San Matteo

San Nicandro Garganico
Dolina Pozzatina

Scheda del percorso 1

Punto	Descrizione	Distanza progressiva	Distanza parziale	Quota
1	Stazione Ferroviaria di San Nicandro Garganico	0,0	0,0	216
2	Incrocio con S.S. 89 e semaforo	0,5	0,5	210
3	Incrocio canalizzato per Foggia - San Marco in L.	2,5	1,8	228
	Passaggio a livello	2,6	0,1	231
4	Deviazione per Dolina Pozzatina	9,1	6,5	464
	Deviazione per Castel Pagano	10,4	1,3	500
	Panorama sulla Valle di Stignano	17,6	7,2	650
	San Marco in Lamis - Via S. Nicandro	20,7	3,1	590
	Ospedale	21,3	0,6	586
	Possibili deviazioni	21,5	0,2	585
5	Incrocio con Via dei Longobardi	21,8	0,5	560
6	Incrocio San Giovanni R. - San Marco in L. - Rignano G.co	23,8	2,0	697
7	Bivio per Convento San Matteo	24,0	0,2	700
	Bivio Grava di Zazzano	29,3	5,3	910
	Punto di controllo	31,7	2,4	873
	Bivio	36,3	4,6	750
	Ristorante	41,6	5,3	683
	Bivio	42,9	1,3	650
8	Immissione su S.P. 43	44,0	1,1	627
	Bivio per Cagnano V. - Carpino	45,4	1,4	600
	Inizio discesa	53,0	7,6	426
	Bivio	58,9	5,9	130
	Ponte e fine discesa	59,4	0,5	119
	Cagnano Varano	60,2	0,8	150
9	Incrocio su Viale Montegrappa	60,5	0,3	160
10	Fontana nella piazza	60,6	0,1	165
	Incrocio con STOP su viale Aldo Moro	61,0	0,4	150
11	Incrocio Vieste - San Nicandro G.co	62,7	1,7	126
	Incrocio	78,5	15,8	260
	Passaggio a livello	80,0	1,5	250
	Arrivo a Cagnano e bivio	81,0	1,0	240
	Stazione Ferroviaria di San Nicandro Garganico	81,5	0,5	216

"Il Gargano segreto"

Dislivello	Pendenza	Note	Possibili deviazioni
0,0	0,0	proseguire dritto su Viale Vittorio Veneto	
- 6,0	- 1,2	svoltare a sx su S.S. 89	Per visitare San Nicandro si prosegue dritto
18,0	1,0	svoltare a sx per S. M. in Lamis - S.P. 48	
3,0	3,0	proseguire dritto	
233,0	3,6	proseguire dritto	Per visitare la Dolina si svolta a dx per 300 metri
36,0	2,8	proseguire dritto	Per visitare i ruderi di Castel Pagano si svolta a dx
150,0	2,1	proseguire dritto	
- 60,0	- 1,9	proseguire dritto	
- 4,0	- 0,7	proseguire dritto	
- 1,0	- 0,5	preseguire seguendo segnale "tutte le direzioni"	
- 26,0	- 5,2	svoltare a sx in salita direzione San Giovanni Rotondo	Per visitare San Marco in L. si svolta a dx
137,0	6,9	svoltare a sx direzione Base Scout	
3,0	1,5	proseguire a dx dir. Base Scout ed ingresso nel Bosco Difesa	Per visitare il Convento di San Matteo si svolta a sx e si prosegue per 600 mt.-presenza di fontanile e servizi igienici
210,0	3,9	proseguire a dx	
- 37,0	- 1,5		
- 123,0	- 2,7	proseguire dritto	
- 67,0	- 1,3	proseguire dritto	
- 33,0	- 2,5	proseguire dritto	
- 23,0	- 2,1	svoltare a sx in direzione Cagnano Varano ed imboccare l'ingresso nel Bosco Quarto	
- 27,0	- 1,9	proseguire a sx direzione Cagnano V.	
- 174,0	- 2,3	proseguire dritto	
- 296,0	- 5,0	proseguire dritto	
- 11,0	- 2,2	proseguire dritto	
31,0	3,9	proseguire dritto	
10,0	3,3	svoltare a dx	
5,0	5,0	aggirare la fontana a sx ed immettersi in Via Dante Alighieri	
- 15,0	- 3,8	proseguire dritto avanti al Municipio	
- 24,0	- 1,4	proseguire a sx per San Nicandro G.co su S.S. 89	
134,0	0,8	proseguire dritto verso San Nicandro G.co	
- 10,0	- 0,7	proseguire dritto	
- 10,0	- 1,0	a sx verso stazione ferroviaria in Via Matteo del Campo	
- 24,0	- 4,8	fine itinerario	

Percorso 2
L'uomo garganico e la roccia

San Severo - San Marco in Lamis - Rignano Garganico - San Severo

Difficoltà: alta.

Impegnativo a causa di una lunga salita che conduce dal torrente Candelaro (25 m. slm) a Borgo Celano (700 m. slm) in circa 13 km. Sconsigliato a principianti.

Percorribilità: tutto l'anno, tralasciando i mesi più caldi, poiché l'itinerario è privo di alberi e quindi di ombra.

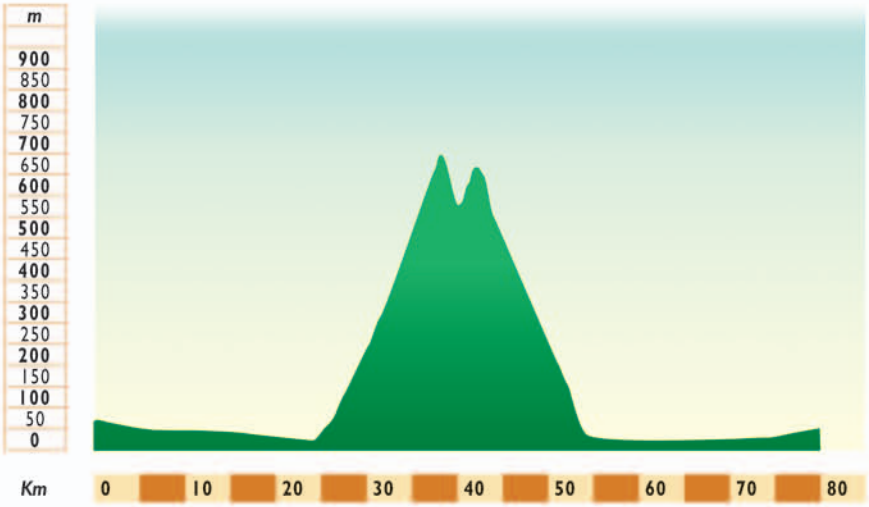
Lunghezza: la lunghezza totale del percorso, che si snoda ad anello, è di circa 80 km su strade interamente asfaltate ed in buone condizioni e si presta ad essere percorso anche in un'unica giornata.

Bici consigliate: bici da corsa o mountain bike.

Temi d'interesse: naturalistico, archeologico e religioso.

Intermodalità: è possibile raggiungere la stazione ferroviaria di San Marco in L., ai piedi del Gargano, con il treno delle Ferrovie del Gargano che parte dalle stazioni di Foggia o San Severo.

Descrizione generale: l'itinerario, nel suo primo tratto che conduce da San Severo alle prime salite del Gargano, attraversa estesi vigneti ed oliveti, fiore all'occhiello delle produzioni agricole su cui San Severo fonda la sua economia e cultura. Arrivati ai piedi del Gargano, iniziano i suggestivi paesaggi del Parco Nazionale del Gargano, che qui si caratterizza da una roccia bianca con cui l'uomo, fin dal lontanissimo paleolitico, ha imparato a convivere lasciando ricche testimonianze. Dopo una impegnativa salita, raggiunto e superato Borgo Celano, una sosta, anche ristoratrice, merita il Convento di San Matteo, immerso nei boschi di querce e carpini. Proseguendo, invece per Rignano G.co non si potrà non osservare il fitto reticolo di muretti a secco e particolari edifici in pietra (simili ai trulli) localmente chiamati "pagghiar", testimonianze di una millenaria tradizione pastorale che ancora oggi si conserva in questa parte del Gargano. Interessanti sono i fenomeni carsici e tra questi le doline (avvallamenti del terreno simili a crateri vulcanici, ma dovuti ad una lenta erosione della roccia calcarea ad opera dell'acqua), di cui si segnala la Dolina Centopozzi, raggiungibile allontanandosi di poco dalla strada per Rignano G.co seguendo le indicazioni stradali. Rignano G.co gode, oltre che di un caratteristico centro storico, di uno splendido panorama che spazia dal Tavoliere alla Murgia barese fino alle vette, quasi sempre innevate, dei monti del Molise e dell'Abruzzo. Scendendo verso la pianura si può raggiungere la graziosa chiesa di Madonna di Cristo circondata da imponenti masserie e da numerosi insediamenti preistorici tra i quali si segnala Grotta Paglicci (non visitabile) abitata fin dal paleolitico è che ha restituito agli archeologi reperti e sepolture molto interessanti, oltre a graffiti su pietra ed osso e pitture e graffiti parietali, uniche in Italia.



Descrizione dettagliata: partendo dalla stazione ferroviaria di San Severo si procede su Viale Giacomo Matteotti fino ad una rotatoria che deve essere superata svoltando a sinistra, in direzione di Foggia.

All'incrocio con semaforo si svolta nuovamente a sinistra, sempre seguendo l'indicazione per Foggia. In questo tratto si proce-

Rignano Garganico
Chiesa Madonna di Cristo

derà costeggiando, sulla destra, un tratto di pista ciclabile. Superato l'incrocio, dopo circa 800 metri, si svolta a sinistra su una strada comunale che precede un imponente edificio rosso, ormai fatiscente, un tempo adibito a macello comunale. Proseguendo, a 200 metri si supera un basso sottopasso ferroviario e si prosegue fino all'incrocio con la S.P. 27, da prendere svoltando a sinistra, per poi svoltare a destra 300 metri oltre seguendo l'indicazione per Rignano G.co. Al km 14,9 si raggiunge la S.P. 28, da prendere svoltando a destra, e si prosegue, superando senza svoltare l'incrocio per Rignano G.co, fino all'incrocio per San Marco in Lamis (km 24,9), ove è necessario svoltare a sinistra. Superato questo incrocio comincia la salita e sarà dunque opportuno da subito inserire rapporti agili. La salita si suddivide in due rampe, intervallate da un tratto di leggera salita di circa 2 km. la prima rampa di 5 km (da 25 a 187 m. slm con pendenza media del 4%) è meno ripida, mentre la seconda è di circa 8 km (da 230 a 700 m. slm con pendenza media del 6%). La prima salita attraversa una zona di cave di pietra circondate da pascoli aridi, estremamente interessante dal punto di vista naturalistico. Il paesaggio è aspro e particolarmente affascinante. I 6 tornanti del tratto più duro permettono di osservare ampia parte del tavoliere e del Golfo di Manfredonia. La salita porta all'abitato di Borgo Celano ed immette nella S.S. 272. Al bivio con semaforo bisogna svoltare a sinistra ed affrontare circa 600 metri di ulteriore salita fino al successivo bivio che sulla destra conduce al convento di San Matteo, dritto a San Marco in L. (direzione per San Nicandro) ed a sinistra a San Marco in L. (direzione per Rignano G.co). Si dovrà dunque svoltare a sinistra ed affrontare un rettilineo (S.P. 22) in ripida discesa che fiancheggia l'abitato di San Marco in L. (da 698 a 585 m. slm) per poi raggiungere un bivio le cui segnalazioni indicano a sinistra la direzione per Rignano G.co. Si dovrà dunque girare a sinistra (S.P. 22) ed affrontare circa 3 km di salita (da 583 a 681 m. slm). A circa 4,5 chilometri da San Marco in L., sulla destra si noterà un tabellone in legno che indica il sentiero che conduce alla Dolina Centopozzi. Si tratta di una depressione naturale del terreno profonda 30 metri e dovuta all'erosione operata dalle acque sul banco roccioso calcareo; molto simile ad un cratere vulcanico. Sul fondo di questa dolina decine di pozzi garantivano agli abitanti della zona il continuo approvvigionamento di acqua, altrove rara o assente. Deviando secondo le indicazioni del tabellone, dopo 800 metri si giunge alla dolina che è stata attrezzata ad area escursionistica, di sosta e di pic-nic con area di parcheggio, tavoli, panche e percorsi naturalistici. Ripreso la S.P. 22, e dunque la direzione per Rignano G.co, il percorso giunge dopo circa 3 chilometri a Rignano G.co (690 m. slm), il cui versante meridionale affaccia su tutta la piana del Tavoliere e da cui è possibile godere di un bellissimo panorama. Da Rignano G.co. una discesa di circa 11 chilometri conduce (da 690 a 25 m. slm con pendenza media superiore al 4%) all'abitato di Villanova in prossimità del Candelaro e dunque nuovamente nel Tavoliere. Durante la discesa è possibile, a circa 7,5 chilometri da Rignano G.co, svoltare a destra e raggiungere la suggestiva chiesa di Madonna di Cristo, attraverso una stradina interrotta da una rudimentale cancellata in filo spinato che può essere aperta ed immediatamente richiusa dopo il passaggio. La discesa prosegue costeggiando la valle ove è situata Grotta Paglicci, frequentata dall'uomo fin dal paleolitico. Al bivio di Villanova si svolta a destra sulla S.P. 23 e poi, raggiunto il successivo incrocio si svolta a sinistra per raggiungere San Severo, seguendo la strada già percorsa all'andata.

Da vedere:

A Borgo Celano: il Convento di San Matteo.

A Rignano G.co: la Cappella della Madre di Cristo, il centro storico, il Museo della Grotta Paglicci, la Dolina Centopozzi.

È possibile acquistare il tipico caciocavallo podolico, infatti Rignano G.co è presidio Slow Food, oltre a muciska.

Scheda del percorso 2

Punto	Descrizione	Distanza progressiva	Distanza parziale	Quota
1	Stazione ferroviaria di San Severo	0,0	0,0	75
	Incrocio con rotatoria	0,15	0,15	75
	Incrocio con semaforo	0,6	0,45	75
2	Bivio a sx con strada comunale - zona ex macello comunale	1,4	0,8	70
	Sottopasso ferroviario	1,6	0,2	70
	Ponte Autostrada	3,6	2,0	60
3	Immissione su S.P 27	7,6	4,0	49
4	Bivio a dx con S.P. 47 Bis	7,9	0,3	50
	Bivio	12,4	4,5	34
	Ponte sul torrente Candelaro	14,3	1,9	27
5	Immissione su S.P. 28	14,9	0,6	28
6	Incrocio per Rignano Garganico - Loc. Villanova	19,7	4,8	23
7	Incrocio per San Marco in Lamis	24,9	5,2	22
	Punto di controllo	25,8	0,9	57
	Punto di controllo	26,8	1,0	87
	Punto di controllo	27,8	1,0	130
	Punto di controllo	28,8	1,0	170
	Punto di controllo	30,8	2,0	254
	Punto di controllo	31,8	1,0	314
	Punto di controllo	32,0	0,2	320
	Borgo Celano	38,0	6,0	660
8	Incrocio semaforico con S.S. 272	38,2	0,2	668
9	Incrocio	38,9	0,7	697
10	Bivio per Rignano Garganico	40,7	1,8	560
	Punto di controllo	41,8	1,1	630
	Punto di controllo	42,8	1,0	670
11	Bivio per Dolina Centopozzi	45,2	2,4	639
	Rignano Garganico	46,8	1,6	576
12	Incrocio	47,5	0,7	567
13	Bivio per chiesa Madonna di Cristo	55,0	7,5	202
	Bivio per Grotta Paglicci	55,8	0,8	165
	Panorama su Grotta Paglicci	56,0	0,2	160
14	Loc. Villanova ed incrocio con S.P. 28	58,6	2,6	23
	Stessa strada fino a San Severo	78,3	19,7	75

"L'uomo garganico e la roccia"

Dislivello	Pendenza	Note	Possibili deviazioni
0,0	0,0	si procede dritto su viale G. Matteotti	
0,0	0,0	a sx seguendo direzione per Foggia	
0,0	0,0	a sx seguendo direzione per Foggia	
- 5,0	- 0,6	svoltare a sx su strada comunale	
0,0	0,0	proseguire dritto	
- 10,0	- 0,5	proseguire dritto	
- 11,0	- 0,3	svoltare a sx	
1,0	0,3	svoltare a dx per Rignano Garganico	
- 16,0	- 0,4	proseguire dritto verso il Gargano	
- 7,0	- 0,4	proseguire dritto	
1,0	0,3	svoltare a dx per Rignano Garganico	
- 5,0	- 0,1	proseguire dritto	
- 1,0	0,0	svoltare a sx ed inizio salita	
35,0	3,9	proseguire dritto	
30,0	3,0	proseguire dritto	
43,0	4,3	proseguire dritto	
40,0	4,0	proseguire dritto	
84,0	4,2	proseguire dritto	
60,0	6,0	proseguire dritto	
6,0	5,6	proseguire dritto	
3,40	4,0	proseguire dritto	
8,0	5,6	svoltare a sx	
29,0	4,1	svoltare a sx per Rignano - Museo Paglicci - S.P. 22 (rettilineo in discesa)	Per visitare il Convento di San Matteo si svolta a dx e si prosegue per circa 700 metri
- 137,0	- 7,6	svoltare a sx per Rignano Garganico	
70,0	6,4	proseguire dritto	
40,0	4,0	proseguire dritto	
- 31,0	- 1,3	proseguire dritto	Per visitare la Dolina Centopozzi si svolta a dx seguendo le indicazioni per 800 metri
- 63,0	- 3,9	proseguire dritto su via L. da Vinci	
- 9,0	- 1,3	svoltare a sx in via Marconi ed inizio discesa	Per visitare Rignano G.co si prosegue dritto
- 365,0	- 4,9	proseguire dritto	Per visitare la chiesa si svolta a dx e si prosegue per circa 1 km
- 37,0	- 4,6	proseguire dritto	
- 5,0	- 2,5	proseguire dritto	
- 137,0	- 5,3	svoltare a dx verso San Severo	
52,0	0,3	Fine itinerario	

Percorso 3
Il Gargano settentrionale lungo la costa e attraverso la Foresta Umbra

Vieste - Foresta Umbra - Vico del Gargano - Peschici - Vieste

Difficoltà: medio-alta.
La difficoltà è costituita in primo luogo dalle salite e dalla lunghezza del percorso.

Percorribilità: tranne il periodo invernale in cui le strade potrebbero risultare innevate. Nel periodo estivo le strade risultano trafficate e pertanto richiedono l'estrema attenzione del ciclista.

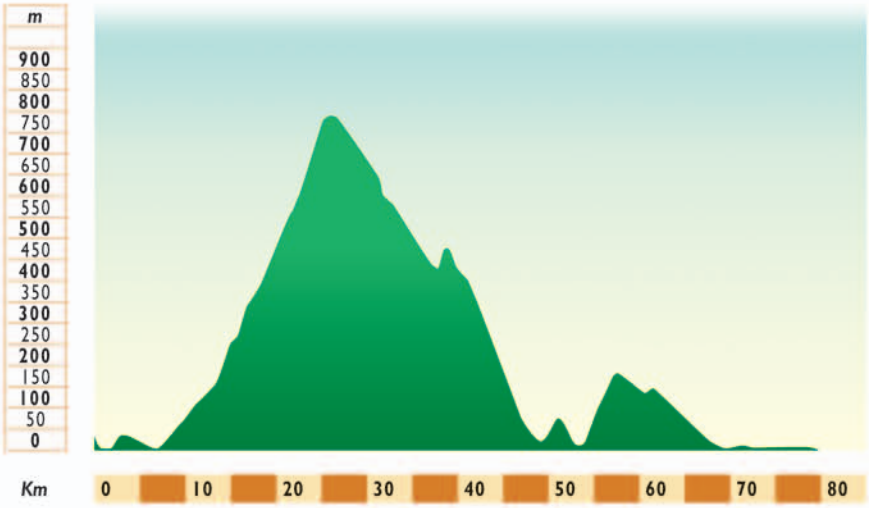
Lunghezza: 80 km (percorso ad anello) interamente su strade asfaltate in buone condizioni.

Bici consigliate: da corsa, da cicloturismo, mountain bike.

Temi d'interesse: naturalistico e paesaggistico.

Intermodalità: è possibile raggiungere in treno la stazione di Calenella, attraversata dall'itinerario cicloturistico nel tratto che congiunge Vico del Gargano a Peschici.

Descrizione generale: l'itinerario turistico ha inizio a Vieste, la più rinomata località balneare del Gargano, nota anche per il suo bellissimo centro storico e le sue lunghe spiagge sabbiose. Da Vieste, percorsi alcuni chilometri nel tratto litoraneo settentrionale, si piega nettamente verso l'interno e dopo appena 7 km dalla costa ci si immerge nella Foresta Umbra: un enorme polmone verde di oltre 10.000 ettari caratterizzato da faggi e tassi plurimillenari, oltre una interessantissima fauna tra cui spicca il capriolo italico, il gatto selvatico e molte specie di picchi. Numerosi percorsi per amanti di trekking e mountain bike permettono di visitare il laghetto e vivere a pieno le parti più nascoste e selvagge. In prossimità del Museo naturalistico si raggiunge la vetta dell'itinerario sfiorando gli 800 metri. La successiva discesa conduce senza troppe difficoltà a Vico del Gargano ove merita visitare il centro storico che si snoda dentro e fuori le antiche mura attorno a caratteristiche torri. Da segnalare inoltre, oltre ai riti collegati al Pasqua ed il Venerdì Santo, la singolare festa di San Valentino, patrono del paese e protettore degli agrumeti, oltre che degli innamorati. Nell'occasioni strade e balconi sono adornati da fronde e frutti di agrumi ed è tradizione per le coppie di innamorati attraversare lo strettissimo Vicolo del bacio.



Scendendo da Vico del Garg. si raggiunge l'incantevole Baia di Calenella, ove si può approfittare per un bagno ristoratore e, superato Monte Pucci, si arriva a Peschici,

Panoramica di Peschici

aggrappata ad un costone roccioso a picco sul mare. Seguendo la strada litoranea si torna dunque a Vieste, attraversando incantevoli tratti di costa, alcuni purtroppo ancora sfregiati dal pauroso incendio che nel luglio del 2007 interessò la zona.

Descrizione dettagliata: da Vieste si devono seguire le indicazioni per Peschici (strada litornanea S.P. 52) e, dopo circa 7 km, si raggiunge l'incrocio, da attraversare voltando a sinistra che immette sulla S.P. 52 bis (Umbra-Mare) e congiunge il mare con la Foresta Umbra. A 2,9 km da questo incrocio si raggiunge la S.S. 89 da prendere a destra per circa 300 metri per poi subito abbandonarla svoltando a sinistra riprendendo la S.P. 52 bis e percorrere, in continua salita lungo da Valle del Tesoro, per circa 16 km fino alla vetta del percorso a circa 800 m slm. Questa salita è impegnativa non tanto per le pendenze, che mai superano il 6-7%, ma per la lunghezza e per la quasi assenza di tornanti che, spezzando la salita, riducono lo sforzo muscolare. In Foresta è possibile riposarsi nelle aree attrezzate e rifocillarsi, limitatamente al periodo primavera-estate, nel rifugio. Circa 500 metri oltre lo scavallamento si raggiunge un incrocio che deve essere attraversato seguendo le indicazioni per Vico del Gargano-Peschici. Dopo circa 13 km si raggiunge la Piazza di Vico del Gargano ove è presente la statua di San Francesco. In questa piazza è possibile attingere acqua alla fontana o usufruire dei servizi igienici. Per visitare il centro storico è necessario attraversare la piazza per raggiunge il Castello, da cui iniziano i vari vicoli del centro, altrimenti, proseguendo in questo itinerario cicloaturistico, è necessario svoltare a destra (a sinistra venendo dal centro storico) seguendo le indicazioni per Peschici, prendendo dunque la Statale 528 che, ignorando i vari bivi, dopo circa 9 km di tortuosa discesa immette sulla S.S. 89 da prendere svoltando a destra e che, dopo 2 km, raggiunge la Baia di Calenella. Una strada asfaltata sulla sinistra conduce alla spiaggia. Proseguendo invece dritto, la strada prima costeggia sul lato sinistro la stazione ferroviaria di Calenella e poi inizia una salita di 1,5 km che conduce in prossimità della Torre di Monte Pucci per poi ridiscendere nella baia di Peschici. Una salita di 1,3 km, più volte interessata dal Giro d'Italia, e con qualche tratto con pendenza del 10%, conduce a Peschici. Superata Peschici in direzione di Vieste, seguendo la S.P. 52 e con vari saliscendi si raggiunge l'incrocio con la S.P. 52 bis, già attraversato all'andata, e dunque si procede verso Vieste effettuando gli ultimi 7 km sulla medesima strada.

Da vedere

A Vieste: il Centro Storico, il Museo Civico, il Museo Malacologico, la Cattedrale, la chiesa di San Francesco e la necropoli della Salata.

A Vico del Gargano: il centro storico e la cinta muraria, il Castello Normanno Svevo, Trappeto medievale "Maratea" e museo etnografico, la chiesa Matrice "Cappella di San Valentino".

È consigliato gustare la tipica paposcia, ovvero un panino farcito cotto al forno.

A Peschici: il Centro Storico, la chiesa della Madonna di Loreto, la Porta del Ponte.

Scheda del percorso 3

Punto	Descrizione	Distanza progressiva	Distanza parziale	Quota
1	Vieste Piazzale Manzoni	0,0	0,0	30
2	Immisione su strada litoranea Lungomare Europa	0,4	0,4	3
	Inizio salita	1,9	1,5	3
	Incrocio con semaforo - loc. Defensola	3,3	1,4	35
3	Bivio a sx con S.P. 52 Vieste-Peschici	7,2	3,9	5
4	Immissione su S.S. 89	9,9	2,7	70
5	Bivio per Foresta Umbra S.P. 52/bis	10,1	0,2	72
	Bivio	11,7	1,6	116
	Inizio bosco della Foresta Umbra	13,6	1,9	160
	Località Caritate - inizio sentieri pedonali n. 2 (Caritate-Caserma di Sfilzi) -n.3 (Baracconi-Caritate) e n.4+5+6 (Caritate-Torre Palermo)	15,1	1,5	250
	Inizio a dx sentiero pedonale n. 3 per Baracconi	16,0	0,9	270
	Inizio a dx sentiero per Grava di Malanotte e congiungimento al sentiero n. 3 (Baracconi-Caritate)	17,1	1,1	340
	Inizio a sx sentiero pedonale per Grava di Bocca della Pignatta	18,5	1,4	390
6	Località Dispensa area da pic-nic e inizio sentieri pedonali n. 10 (Dispensa-Murgia) e n. 11 (Dispensa-Lago d'otri)	22,0	3,5	562
	Inizio a dx sentiero di Valle della Sorgentola	22,7	0,7	597
7	Località Baracconi - bivio a dx per punto di ristoro della Foresta Umbra e a sx per laghetto	25,5	2,8	780
	Scavallamento e recinto daini	26,1	0,6	790
	Museo Naturalistico della Foresta Umbra e Centro Visitatori	26,2	0,1	785
8	Incrocio Monte Sant'Angelo (S.S. 528) - Vico del Gargano - S.P. 144	26,6	0,4	780
	Base dell'Aeronautica e bivio a sx per sentiero pedonale (Foresta Umbra-Parchetto)	26,8	0,2	790
	Località Sfilzi ed inizio a dx del sentiero pedonale n.2 (Caserma di Sfilzi-Caritate)	31,6	4,8	647
	Fine bosco della Foresta Umbra	32,1	0,5	597
	Località Parchetto e bivio a dx per sentiro pedonale per Calenella	33,0	0,9	580
	Fine discesa	37,9	4,9	430
	Fine della salita - scavallamento	38,7	0,8	473
9	Piazza di Vico del Gargano - rotatoria	39,8	1,1	460
	Bivio per Baia di Calenella	40,3	0,5	430
	Bivio per Baia di Calenella	41,7	1,4	400
	Bivio superstrada settentrionale del Gargano	42,1	0,4	380
10	Pineta Marzini e incrocio Rodi Garganico - Peschici	47,6	5,5	73
11	Baia di Calenella - fine discesa	49,5	1,9	18
	Bivio per Vico del Gargano (zona cimitero)	49,7	0,2	15
	Bivio per Vico del Gargano (zona Convento dei Cappuccini)	49,9	0,2	15
	Inizio salita e Stazione Ferroviaria di Calenella	50,2	0,3	18
12	Torre di Monte Pucci - punto panoramico e scavallamento	51,8	1,6	74
	Spiaggia di Peschici	53,6	1,8	7
	Fine discesa e bivio a dx per Convento di Calena	54,1	0,5	7
	Bivio a dx per strada interna (Peschici-Vieste)	54,8	0,7	25
13	Ingresso a Peschici e incrocio corso Garibaldi	56,1	1,3	100
	Incrocio con via Umberto I	56,2	0,1	100
	Incrocio prossimità della Chiesa	56,2	0,1	100
	Bivio	57,6	1,3	160
	Scavallamento	58,1	0,5	180
14	Bivio per località Baia di Manaccora - proseguire dritto	61,5	3,4	130
	Scavallamento	62,4	0,9	140
	Baia di Sfinale	69,1	6,7	12
15	Bivio area archeologica della Salata	72,5	3,4	10
	Incrocio S.P. 52 e S.P. 52.bis per Foresta Umbra	73,6	1,1	5
	Vieste	80,4	6,8	5

"Il Gargano settendrionale lungo la costa e attraverso la Foresta Umbra"

Dislivello	Pendenza	Note	Possibili deviazioni
0,0	0,0	proseguire in discesa verso il mare su via Giovanni Verga fino al mare	
- 27,0	- 6,8	svoltare a sx verso Peschici	
0,0	0,0	proseguire dritto	
32,0	2,3	proseguire dritto	
- 30,0	- 0,8	svoltare a sx	
65,0	2,4	svoltare a dx	
2,0	1,0	svoltare a sx per Foresta Umbra	
44,0	2,8	proseguire a dx	
44,0	2,3	proseguire dritto	
90,0	6,0	proseguire dritto	
20,0	2,2	proseguire dritto	
70,0	6,4	proseguire dritto	
50,0	3,6	proseguire dritto	
172,0	4,9	proseguire dritto	
35,0	5,0	proseguire dritto	
183,0	6,5	proseguire dritto	Volendo visitare il laghetto "CutinoD'Umbra" si svolta a sx
10,0	1,7	proseguire dritto	
- 5,0	- 5,0	proseguire dritto	
- 5,0	- 1,2	proseguire dritto direzione Vico del Gargano	
10,0	5,0	proseguire dritto direzione Vico del Gargano	
- 143,0	- 3,0	proseguire dritto	
- 50,0	- 10,0	proseguire dritto	
- 17,0	- 1,9	proseguire dritto	
- 150,0	- 3,1	proseguire dritto	
43,0	5,4	proseguire dritto	
- 13,0	- 1,2	svoltare a dx per Peschici	Volendo visitare Vico del Gargano si prosegue dritto
- 30,0	- 6,0	proseguire dritto	
- 30,0	- 2,1	proseguire dritto	
- 20,0	- 5,0	proseguire dritto per Peschici - Rodi G.co	
- 307,0	- 5,6	svoltare a dx verso Peschici	
- 55,0	- 2,9	proseguire dritto	
- 3,0	- 1,5	proseguire dritto	Volendo andare sulla spiaggia si svolta a sx proseguindo per circa 50 metri
0,0	0,0	proseguire dritto	
3,0	1,0	proseguire dritto	
56,0	3,5	proseguire dritto	
- 67,0	- 3,7	proseguire dritto	
0,0	0,0	proseguire a sx	
18,0	2,6	proseguire a sx	
75,0	5,8	svoltare a sx procedendo a piedi	
0,0	0,0	svoltare a dx su via Umberto I procedendo a piedi	
0,0	0,0	svoltare a dx e quindi a sx su via Montesanto	
60,0	4,6	proseguire dritto	
20,0	4,0	proseguire dritto	
- 50,0	- 1,5	proseguire dritto	Volendo visitare il Parco archeologico di Manacore si svolta a dx
10,0	1,1	proseguire dritto	
- 128,0	- 1,9	proseguire dritto	
- 2,0	- 0,1	proseguire dritto	Volendo visitare l'area archeologica si svolta a sx
- 5,0	- 0,5	proseguire dritto	
0,0	0,0	fine itinerario	

Mattinata
Panoramica del porto turistico

Percorso 4
Tra mare e monti del Gargano

Manfredonia - Mattinata - Vieste

Difficoltà: impegnativo considerate le lunghe salite. Il tratto da Manfredonia al bivio per Mattinata è molto trafficato e quindi si raccomanda particolare attenzione.

Percorribilità: ogni periodo dell'anno escludendo i periodi più caldi.

Lunghezza: 65 km interamente asfaltati.

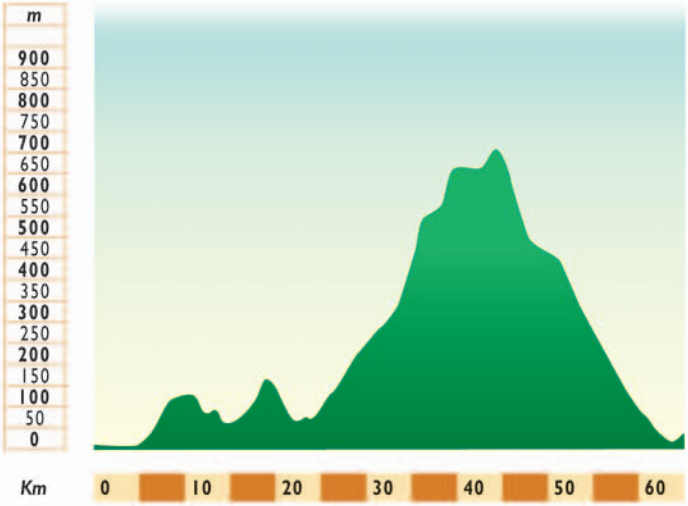
Bici consigliate: da corsa, da cicloturismo o mountain bike.

Temi d'interesse: storico, archeologico e naturalistico.

Intermodalità: è possibile raggiungere Siponto o Manfredonia in treno partendo dalla stazione di Foggia.

Descrizione generale: il percorso incomincia dalla stazione di Siponto, importante abitato di epoca romana del quale rimangono numerose testimonianze archeologiche, che costituiscono l'oggetto di tutela del Parco Archeologico. Oggi Siponto è un rinomata località balneare molto frequentata nel periodo estivo e dalla quale percorrendo il lungomare, ciclabile, è possibile raggiungere il Castello di Manfredonia e il Museo Archeologico, famoso per le singolari stele antropomorfe che raffigurano rituali e momenti di vita quotidiana dell'antico popolo dei dauni.

Dal Castello l'itinerario comincia a salire verso il bivio "la cavola" verso Monte Saraceno che divide il territorio di Manfredonia da quello di Mattinata. Proprio su quella parte di cresta di Monte Saraceno, che scende verso il mare, è presente la necropoli di monte Saraceno costituita da fossati e centinaia di cavità (tombe a grotticella) utilizzate dai Dauni per inumare i propri cari, talvolta sormontati da lastre in pietra e rocce dalle fattezze umane. Raggiunta Mattinata e la sua incantevole baia, si piega verso l'interno seguendo la S.S. 89. Il primo tratto è arido e caratterizzato da roccia affiorante, profondi valloni e ripide pareti ove nidificano falchi e corvi imperiali. Nella parte sommitale del percorso si gode finalmente del frescura di boschi di querce e carpini, per poi godersi la facile discesa verso Vieste.



Descrizione dettagliata: dalla stazione di Siponto ci si dirige in direzione del mare e quindi si procede a sinistra sul lungomare fino al castello, proseguendo sul lungomare per ulteriori

Manfredonia
Chiesa di Santa Maria di Siponto

Vieste
Chiesa di San Francesco

800 metri, si svolta a sinistra su via Dante Alighieri fino a raggiungere via Gargano, da prendere a destra e da seguire per 700 metri fino all'immissione, fuori dall'abitato, sulla S.S. 89. Questo primo tratto della S.S. 89 è abbastanza trafficato e dunque si raccomanda attenzione, almeno fino al bivio (da prendere a sinistra) per Mattinata (strada panoramica) che segue l'indicazione del km 154 della statale. Questo tratto in salita scavalca il Monte Saraceno di cui si è già detto in precedenza. Immessi nuovamente sulla S.S. 89 si prende la direzione per Mattinata, tenendosi sempre sulla destra e per circa 800 metri, fino ad un incrocio ove è necessario svoltare a sinistra seguendo l'indicazione per l'abitato di Mattinata che, dopo una salita, immette sul corso Matino (via principale di Mattinata) che deve essere interamente percorso fino alla prima periferia del paese, ovvero fino ad un incrocio canalizzato che reimmette sulla S.S. 89 in direzione per Vieste.

Presa la direzione di Vieste (si tratta della S.S. 89 e non S.P. 53 che conduce sempre a Vieste, ma lungo la litoranea molto trafficata e con continui saliscendi) una continua salita, mai troppo ripida e poco trafficata, conduce fino ai 700 m. slm. per poi trasformarsi in discesa fino alle porte di Vieste (per raggiungere Vieste da Mattinata, si può percorrere le strada litoranea S.P. 53, molto panoramica, ma si sconsiglia il periodo estivo a causa del notevole traffico).

Dotarsi di sufficiente acqua e viveri considerato che da Mattinata a Vieste non sono presenti ne sorgenti ne punti di ristoro.

Da vedere:

A Manfredonia: la Cattedrale e le tante chiese, il Castello e il Museo Nazionale.

A Mattinata: il Rione Junno, la chiesa Santa Maria della Luce, la Villa romana dell'Agnuli e il Museo Civico.

A Vieste: il centro storico, il Museo Civico, il Museo Malacologico, la Cattedrale, la chiesa di San Francesco.

Scheda del percorso 4

Punto	Descrizione	Distanza progressiva	Distanza parziale	Quota
1	Stazione ferroviaria di Sipinto - Manfredonia	0,0	0,0	7
	Incrocio con lungomare - pista ciclabile	0,4	0,35	3
	Viale Kennedy - Lungomare Nazario Sauro	2,4	2,05	4
	Castello di Manfredonia	3,2	0,8	4
2	Bivio via Dante Alighieri	4,0	0,8	6
3	Incrocio con via Gargano	4,4	0,4	14
	Immissione S.S. 89	5,1	0,7	33
	Punto di controllo	6,1	1,0	44
	Punto di controllo	7,1	1,0	85
	Punto di controllo	8,1	1,0	113
	Punto di controllo	8,9	0,8	119
	Bivio per Monte Sant'Angelo	9,1	0,2	120
	Punto di controllo	10,9	1,8	127
	Punto di controllo	11,9	1,0	110
	Punto di controllo	12,1	0,2	70
	Punto di controllo	13,1	1,0	87
	Punto di controllo	14,1	1,0	62
4	Bivio per Monte Sant'Angelo - Mattinata (segnale itinerario panoramico - marrone)	15,3	1,2	65
	Punto di controllo	16,5	1,2	95
	Punto di controllo	17,7	1,2	130
	Bivio per Mattinata - Monte Sant'Angelo	18,4	0,7	180
5	Incrocio S.S 89	21,7	3,3	70
6	Bivio Vieste - Mattinata	21,9	0,2	70
7	Bivio a sx per Mattinata	22,5	0,82	70
	Corso Matino	23,3	0,74	80
8	Incrocio canalizzato con S.S. 89	23,6	0,34	70
	punto di controllo	23,9	0,3	71
	punto di controllo	24,9	1,0	96
	punto di controllo	25,9	1,0	130
	Bivio per Monte Sacro	26,8	0,9	150
	Tornante nella Valle della Vecchia	29,0	2,2	231
	Loc. Ripe Rosse	31,3	2,3	287
	punto di controllo	33,3	2,0	340
	punto di controllo	35,3	2,0	480
	punto di controllo	36,3	1,0	550
	punto di controllo	38,3	2,0	582
	Altro bivio per Monte Sacro	39,6	1,3	660
	Inizio bosco	42,6	3,0	665
	Tornate loc. Vergone del Lupo	43,2	0,6	670
	Sentiero a sx Tacca del Lupo - Iacotenente	43,9	0,7	690
	Scavallamento	44,8	0,9	700
	Casa cantoniera	45,6	0,8	650
	Tornante	48,0	2,4	500
	Bivio per loc. Paradiso Selvaggio	51,4	3,4	440
	Fine bosco	53,6	2,2	340
	Bivio verso S.P. Umbra- Mare	58,4	4,8	150
	punto di controllo	60,4	2,0	90
	Bivio a destra	60,9	0,5	84
	Bivio loc. Mafrolla	61,9	1,0	50
9	Vieste - deposito bus - bivio	64,2	2,3	10
10	Bivio con salita a dx	64,7	0,5	10
	Piazzale Manzoni - fermata bus	65,2	0,5	20

"Tra mare e monti del Gargano"

Dislivello	Pendenza	Note	Possibili deviazioni
0,0	0,0	dirigersi verso il mare	
- 4,1	- 1,0	svoltare a sx direzione Manfredonia	
1,0	0,0	proseguire	
0,0	0,0	proseguire dritto	
2,0	0,0	svoltare a sx su via Dante Alighieri	
8,0	2,0	svoltare a dx su via Gargano	
19,0	3,0	proseguire direzione Vieste - Mattinata	
11,0	1,0	proseguire dritto	
41,0	4,0	proseguire dritto	
28,0	3,0	proseguire dritto	
6,0	1,0	proseguire dritto	
1,0	1,0	proseguire dritto	
7,0	0,0	proseguire dritto	
- 17,0	- 2,0	proseguire dritto	
- 40,0	- 20,0	proseguire dritto	
17,0	2,0	proseguire dritto	
- 25,0	- 3,0	proseguire dritto	
3,0	0,0	svoltare a sx direzione Mattinata	
30,0	3,0	proseguire dritto	
35,0	3,0	proseguire dritto	
50,0	7,0	proseguire dritto direzione Mattinata	Volendo visitare la necropoli di Monte Saraceno si svolta a dx su sterrato
- 110,0	- 3,0	svoltare a sx direzione Mattinata	
0,0		svoltare a dx direzione Mattinata	
0,0	0,0	svoltare a sx in salita verso Mattinata	
10,0	1,0	proseguire dritto	
- 10,0	- 3,0	proseguire dritto su S.S. 89 direzione Vieste	Volendo raggiungere Vieste lungo la litoranea si svolta a dx ma si sconsiglia il periodo estivo a causa del traffico
1,0	0,0	proseguire dritto	
25,0	3,0	proseguire dritto	
34,0	3,0	proseguire dritto	
20,0	2,0	proseguire dritto	
81,0	4,0	proseguire dritto	
56,0	2,0	proseguire dritto	
53,0	3,0	proseguire dritto	
140,0	7,0	proseguire dritto	
70,0	7,0	proseguire dritto	
32,0	2,0	proseguire dritto	
78,0	6,0	proseguire dritto	
5,0	0,0	proseguire dritto	
5,0	1,0	proseguire dritto	
20,0	3,0	proseguire dritto	
10,0	1,0	proseguire dritto	
- 50,0	- 6,0	proseguire dritto	
- 150,0	- 6,0	proseguire dritto	
- 60,0	- 2,0	proseguire dritto	
- 100,0	- 5,0	proseguire dritto	
- 190,0	- 4,0	proseguire dritto	
- 60,0	- 3,0	proseguire dritto	
- 6,0	- 1,0	proseguire dritto	
- 34,0	- 3,0	proseguire dritto	
- 40,0	- 2,0	svoltare a dx direzione Vieste centro	
0,0	0,0	svoltare a dx con salita	
10,0	2,0	fine itinerario	

Vieste
"Chianca amara"

Percorso 5
Il gran tour della costa settentrionale

Vieste - Peschici - Rodi G.co - Lesina - Poggio Imperiale

Difficoltà: media.

Particolarmente lungo, con salite tra Peschici e Vieste; si consiglia di dividerlo in due giornate. La S.P. 41, tra il Lido del Sole e Capoiale, è costituita da un lungo rettilineo che può costituire pericolo per i ciclisti in transito, quindi si raccomanda particolare attenzione.

Percorribilità: tutto l'anno facendo attenzione ai mesi estivi ove il traffico può essere notevole tra Vieste e Torre Mileto.

Lunghezza: la lunghezza totale del percorso è di circa 96 km e, considerata la lunghezza, non si presta ad essere percorso in un solo giorno.

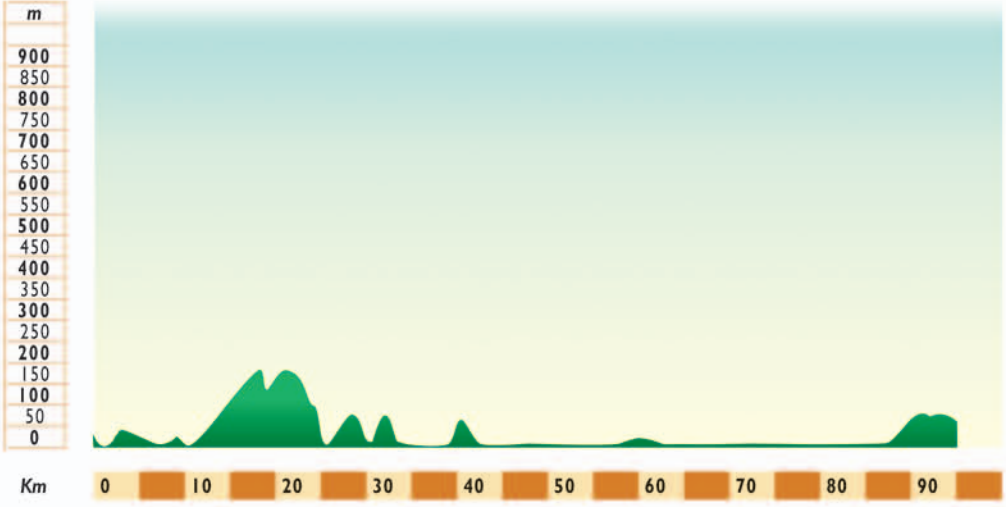
Bici consigliate: da corsa, da cicloturismo o mountain bike.

Temi d'interesse: storico e naturalistico.

Intermodalità: è possibile raggiungere Lesina, attraverso la Stazione Ferroviaria di Poggio Imperiale o, a due terzi del percorso, la Stazione Ferroviaria di Calenella, in prossimità di Peschici.

Descrizione generale: questo itinerario, unito al quello che da Manfredonia conduce a Vieste, completa idealmente un giro costiero del Gargano. Numerosissime le Torri costiere, ognuna in contatto visivo con le due più vicine, parte di un sistema difensivo fatto erigere durante la dominazione spagnola a salvaguardia delle popolazioni minacciate dalle continue e sanguinose scorribande turche e saracene: da Vieste a Peschici, di cui si segnalano le bellissime spiagge e gli incantevoli vicoli del centro storico, si incontrano le Torri di Porticello, Sfinale, Usmai e Calalunga. Da Peschici a Lesina le torri di Monte Pucci, San Menaio, Cagnano, Torremileto, Scampamorte e Fortore.

Nel primo tratto, martoriato in parte dall'incendio del luglio 2007, seguendo la deviazione per la baia Manaccora, si raggiunge la spiaggia ove è presente un imponente grottone in cui il comune di Peschici e la Soprintendenza Archeologica hanno realizzato un importante Parco Archeologico. Tornando a Rodi Garganico, anch'esso dotato di un bel centro storico caratterizzato però da particolari comignoli, si scende costeggiando prima a sinistra la notevole laguna di Varano e poi, a destra, la lunga laguna di Lesina.



Le due lagune, profondamente diverse per conformazione e profondità delle acque, minima nella seconda, sono estremamente interessanti nel periodo delle migrazione per il gran numero di uccelli che vi transitano o che vi svernano. Si tratta soprattutto di anatre, folaghe e cormorani. Si suggerisce inoltre una sosta, con eventuale bagno ristoratore, in prossimità della Torre costiera di Torre Mileto ai piedi della quale, alcuni fossati e muri, segnalano la presenza di un importante insediamento preistorico. Lesina ospita un bellissimo Centro Visite del Parco del Gargano e, da questa località, è possibile raggiungere l'altro lato della laguna in catamarano. Arrivando alla stazione di Poggio Imperiale inoltre si attraversano numerose cave di pregiata pietra calcarea che, oltre alla roccia, regalano straordinari reperti agli archeologi.

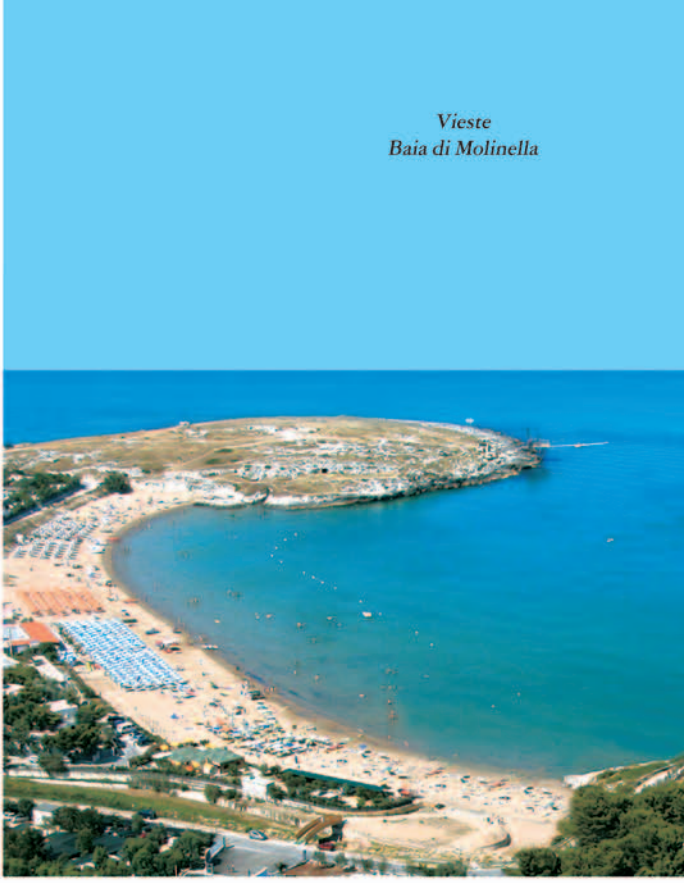
Descrizione dettagliata: da Vieste si raggiunge il Lungomare Europa che, preso svoltando a sinistra, conduce fino a Peschici non senza alcuni tratti di salita brevi, ma impegnativi. Da Peschici si procede in direzione di Rodi Garganico e da qui verso la località balneare "Lido del Sole" ove, recuperato il percorso costiero non lo si dovrà abbandonare fino alla località di Torre Mileto. I tratti da Vieste a Peschici e da Peschici a Torre Mileto, in estate risultano particolarmente trafficati e quindi si raccomanda particolare attenzione. Dopo circa 4600 metri dalla Torre Mileto si svolta a destra su una strada provinciale che, senza alcuna deviazione, conduce fino alla periferia di Lesina. Da questa di svolta a sinistra fino a Poggio Imperiale e per la sua stazione ferroviaria che costituisce il punto di arrivo dell'itinerario.

Da vedere:

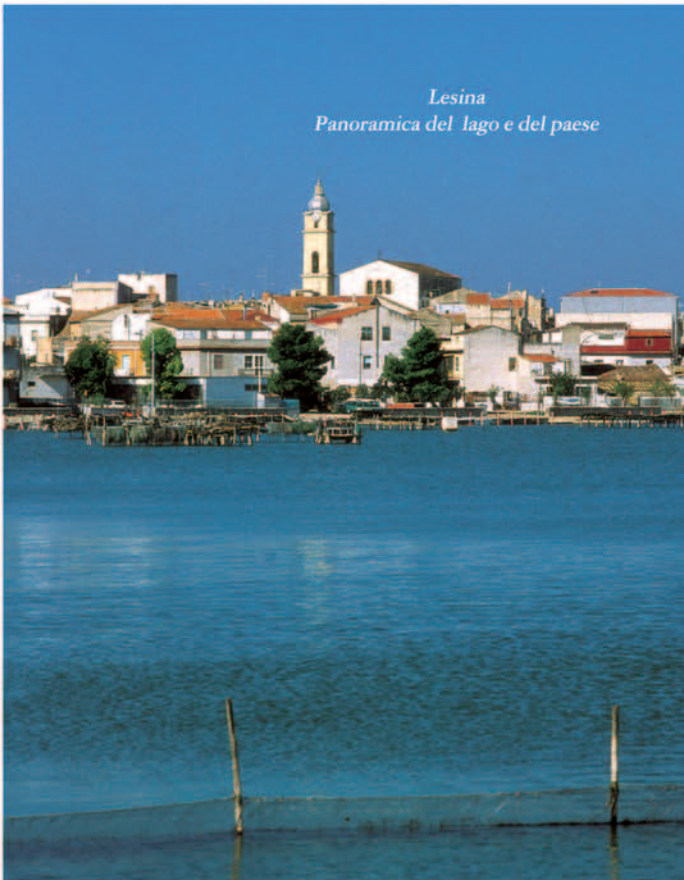
A Vieste: il Centro Storico, il Museo Civico, il Museo Malacologico, la Cattedrale, la Chiesa di San Francesco, la Necropoli della Salata.

A Lesina: la chiesa Madre della SS. Annunziata, il Palazzo Vescovile, il Centro visite del Parco Nazionale del Gargano, la Laguna e la Duna di Lesina, l'Oasi LIPU.

A Peschici: il Grottone di Manaccora, il Parco Archeologico, il centro storico, il Castello, la chiesa della Madonna di Loreto.



Vieste
Baia di Molinella



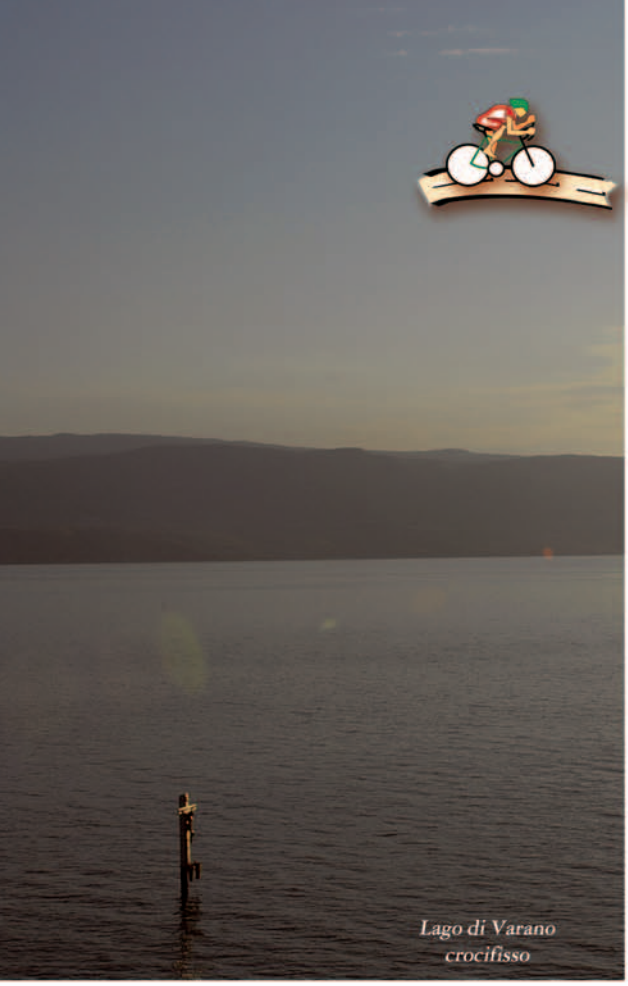
Lesina
Panoramica del lago e del paese

Scheda del percorso 5

Punto	Descrizione	Distanza progressiva	Distanza parziale	Quota
1	Vieste Piazzale Manzoni	0,0	0,0	30
2	Immisione su strada litoranea Lungomare Europa	0,4	0,4	3
	Inizio salita	1,9	1,5	3
	Incrocio con semaforo - loc. Defensola	3,3	1,4	35
	Incrocio con litoranea (Vieste - Peschici S.P. 52)	7,2	3,9	5
3	Santa Maria di Merino	7,7	0,5	6
4	Area archieologica della Salata	8,3	0,6	10
	Isola la Chianca	9,4	1,1	18
	Baia di Sfinale	11,3	1,9	5
	Scavallamento	18,4	7,1	180
5	Baia di Manaccora	19,3	0,9	130
	Scavallamento	21,2	1,9	180
	Bivio e ingresso a Peschici	23,2	2,0	160
	Chiesa	24,4	1,2	100
	Incrocio con corso Garibaldi	24,5	0,1	100
6	Bivio su corso Garibaldi	24,8	0,3	100
	Bivio strada interna per Vieste	25,5	0,7	25
	Bivio e Baia di Peschici	26,0	0,5	7
	Inizio salita	26,6	0,6	6
7	Monte Pucci	29,0	2,4	74
	Stazione di Calenella	30,5	1,5	18
	Baia di Calenella	30,9	0,4	7
	Inizio salita	31,2	0,3	7
	Scavallamento	32,6	1,4	75
	Bivio con S.P. 144	33,2	0,6	70
	San Menaio	34,4	1,2	10
	Stazione di Rodi G.co	39,7	5,3	3
8	Piazza di Rodi Gargnaico	40,6	0,9	45
	Bivio a dx con via Belvedere	41,4	0,8	60
	Passaggio a livello	43,3	1,9	8
9	Bivio in loc. Lido del Sole	45,7	2,4	4
10	Bivio per Torre Mileto	46,0	0,3	4
	Incrocio canalizzato	46,3	0,3	4
	Ponte su canale di Varano	48,2	1,9	6
	Bivio via Isole Pelagie	55,4	7,2	3
	Bivio per porto	58,8	3,4	4
	Ponte su canale di Capoiale	58,9	0,1	6
	Bivio per San Giovanni Rotondo - Cagnano V.no	59,4	0,5	10
	Bivio per Santa Maria di Monte Delio	61,3	1,9	20
11	Bivio per Torre Mileto	63,8	2,5	8
	Bivio per Istmo di Lesina e Canale Schiapparo	65,0	1,2	6
12	Bivio a dx	68,4	3,4	4
	Bivio per S.S.V.	73,6	5,2	7
	Bivio per S.S.V. loc. San Nazario	80,3	6,7	5
13	Incrocio Lesina- Poggio Imperiale	89,0	8,7	7
	Ponte su S.S.V.	89,4	0,4	12
14	Ingresso a Poggio Imperiale e bivio	92,0	2,6	70
	Fontanile a sx	92,5	0,5	74
	Piazza Principe Imperiale	92,7	0,2	78
	Incrocio via Unità d'Italia - via Foggia	92,9	0,2	75
	Immissione su via Bari	93,3	0,4	73
	Bivio a sx Cave di Pietra	94,2	0,9	74
	Bivio a sx per Apricena	94,8	0,6	80
	Stazione ferroviaria	96,2	1,4	70

"Il gran tour della costa settendrionale"

Dislivello	Pendenza	Note	Possibili deviazioni
0,0	0,0	proseguire verso il mare su via G. Verga fino al mare	
- 27,0	- 6,8	svoltare a sx verso Peschici	
0,0	0,0	proseguire dritto	
32,0	2,3	proseguire	
- 30,0	- 0,8	proseguire dritto	
1,0	0,2	proseguire dritto	
4,0	0,7	proseguire dritto	Volendo visitare l'area archeologica si svolta a dx
8,0	0,7	proseguire dritto	
- 13,0	- 0,7	proseguire dritto	
175,0	2,5	proseguire dritto	
- 50,0	- 5,6	proseguire dritto	Per visitare il Parco archeologico di Manaccora si svolta a dx
50,0	2,6	proseguire dritto	
- 20,0	- 1,0	proseguire dritto su via Montesanto fino a Chiesa	
- 60,0	- 5,0	svoltare a sx, poi a dx e poi a sx su via Umberto I	
0,0	0,0	svoltare a dx	Volendo visitare Peschici si svolta a dx
0,0	0,0	svoltare a dx	
- 75,0	- 10,7	svoltare a dx	
- 18,0	- 3,6	svoltare a dx	
- 1,0	- 0,2	proseguire dritto	
68,0	2,8	proseguire dritto	
- 56,0	- 3,7	proseguire dritto	
- 11,0	- 2,8	proseguire dritto	Volendo raggiungere la spiaggia si svolta a dx
0,0	0,0	proseguire dritto	
68,0	4,9	proseguire dritto	
- 5,0	- 0,8	proseguire dritto	
- 60,0	- 5,0	proseguire dritto	
- 7,0	- 0,1	proseguire dritto	
42,0	4,7	proseguire dritto su corso Madonna della Libera	
15,0	1,9	svoltare a dx in via Belvedere direzione Lido di San Menaio	
- 52,0	- 2,7	proseguire dritto	
- 4,0	- 0,2	svoltare a sx direzione Torre Mileto in via delle Meduse	
0,0	0,0	svoltare a sx	
0,0	0,0	svoltare a dx	
2,0	0,1	proseguire dritto su S.P. 41	
- 3,0	0,0	proseguire dritto	Volendo costeggiare la Laguna di Varano si svolta a sx in via Isole Pelagie fino alla Laguna e poi si svolta a dx fino al porto
1,0	0,0	proseguire a sx verso il ponte	
2,0	2,0	proseguire dritto su S.P. 41	
4,0	0,8	proseguire dritto	
10,0	0,5	proseguire dritto	
- 12,0	- 0,5	proseguire dritto	Volendo visitare la Torre di Mileto si svolta a dx
- 2,0	- 0,2	proseguire dritto	
- 2,0	- 0,1	svoltare a dx e proseguire parallelamente a S.S.V.	
3,0	0,1	proseguire dritto	
- 2,0	0,0	proseguire dritto	
2,0	0,0	svoltare a sx verso il ponte	Volendo vistare Lesina si prosegue dritto
5,0	1,2	proseguire dritto	
58,0	2,2	proseguire a dx verso Poggio Imperiale	
4,0	0,8	proseguire dritto	
4,0	2,0	aggirare la piazza in senso antiorario direzione San Severo	
- 3,0	- 1,5	svoltare a dx su via Foggia	
- 2,0	- 0,5	proseguire dritto	
1,0	0,1	proseguire dritto	
6,0	1,0	svoltare a dx verso Stazione ferroviaria	
- 10,0	- 0,7	fine itinerario	


Lago di Varano
crocifisso

Percorso 6
Giro laguna di Varano

Vico del Gargano - Ischitella - Carpino - Cagnano Varano - Rodi G.co

Difficoltà: poco impegnativo.
L'itinerario si snoda prevalentemente in discesa e quindi non presenta particolari difficoltà. La S.P. 41, tra Capoiale ed il Lido del Sole, è costituita da un lungo rettilineo che può costituire pericolo per i ciclisti in transito, quindi si raccomanda particolare attenzione. Alcuni tratti tra Carpino e Cagnano Varano sono dissestati, quindi si raccomanda velocità moderata.

Percorribilità: tutto l'anno, tralasciando i mesi più caldi, poiché l'itinerario è in gran parte scoperto.

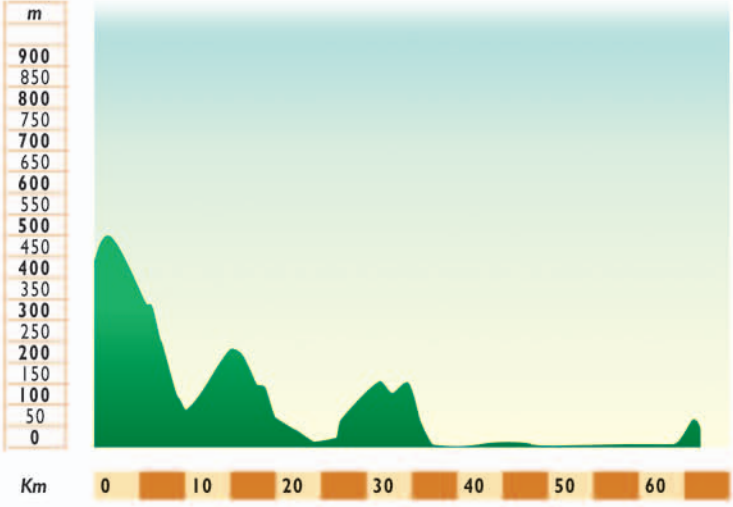
Lunghezza: la lunghezza totale del percorso è di circa 67 km su strade interamente asfaltate ed in gran parte a ridotto traffico veicolare.

Bici consigliate: da corsa, da cicloturismo o mountain bike.

Temi d'interesse: naturalistico, storico e religioso.

Intermodalità: è possibile raggiungere Lesina, attraverso la Stazione Ferroviaria di Poggio Imperiale o, a due terzi del percorso, la Stazione Ferroviaria di Calenella, in prossimità di Peschici.

Descrizione generale: Vico del Gargano, il cui centro storico è tra i più ampi e meglio conservati del Gargano, è il punto di partenza di questo itinerario che raggiunge e percorre interamente la Laguna di Varano per giungere a Rodi Garganico. Vico del Gargano (450 m. slm.) è un'antica cittadina le cui origini si fanno risalire a guerrieri slavi insediatisi attorno all'anno mille, anche se sono numerosissimi i siti archeologici che testimoniano la presenza umana in epoca preistorica, e tra questi si segnala la necropoli di Monte Tabor e le numerose miniere di selce che si trovano lungo la strada che conduce all'incantevole Baia di Calenella.



La prima tappa è dedicata ad Ischitella ove la piazzetta ed il suo piccolo castello meritano una visita, prima di proseguire in direzione di Carpino, la culla delle tarantelle garganiche e della rara chitarra battente.

Proseguendo verso Cagnano Varano si attraversano immensi oliveti il cui olio, insieme alle fave di Carpino e le arance di Rodi Garganico, costituiscono il

Idroscalo di San Nicola Imbuti

vanto gastronomico del Gargano. Superato Cagnano Varano, qualche chilometro oltre, la Grotta di San Michele (a Cagnano Varano) impressiona i visitatori per essersi conservata immutata per quasi un millennio, come testimoniato dalle tante incisioni lasciate da crociati e pellegrini sulla via per Gerusalemme. Si ridiscende dunque la Laguna, originariamente golfo ostruito dai detriti trascinati a mare dal torrente Fortore, fino alle antiche caserme dell'idroscalo militare di San Nicola Imbuti, risalente al primo conflitto mondiale. Giunti in prossimità del mare si torna a costeggiare la costa settentrionale del Gargano fino a Rodi Garganico, borgo marinaro dai caratteristici comignoli, ove termina l'itinerario.

Descrizione dettagliata: da Vico del Gargano, partendo dalla piazza di San Francesco, si procede in direzione sud-est seguendo le indicazioni per Ischitella. Trecento metri oltre questo incrocio si incontra una rotatoria che va percorsa senza svoltare ne a sinistra ne a destra raggiungendo, con una piacevole e lunga discesa di circa 6 km, le prime abitazioni di Ischitella (314 m. slm). Superata la periferia di Ischitella, dopo circa 500 metri, si raggiunge un tornante che piega a destra ma che, attraversato senza seguirne la direzione, conduce, dopo circa 200 metri, ad una incantevole piazzetta ove è presente il Castello. Tornando indietro si deve riprendere il tornante attraversato poco prima e percorrendo facendo attenzione a girare a sinistra all'incrocio che si incontra, 100 metri oltre, seguendo le indicazioni per Carpino. Dopo circa 600 metri, in prossimità di un tornante che piega a destra, è opportuno effettuare una sosta per godere del bellissimo panorama sulla Lagune e sulle Isole Tremiti. Proseguendo la discesa si raggiunge il sottopasso della Superstrada e, senza attraversarlo, si svolta a sinistra, seguendo le indicazioni stradali per Carpino, ove un iniziale tratto in salita ed una lunga

Vico del Gargano
Antico Trappeto

discesa, conducono dopo circa 8 km. Carpino si segue la strada fino alla piazza (147 m. slm) e, dopo una meritata sosta, si procede lungo la discesa ignorando prima a sinistra una deviazione per Bosco Quarto, invece svoltando a sinistra raggiunta la successiva deviazione ove la segnaletica indica Cagnano Varano. La strada che esce da Carpino in direzione di Cagnano Varano è una strada comunale stretta e poco trafficata, purtroppo, a tratti anche dissestata. Dopo circa 3,5 km si attraversa il sottopasso della superstrada e dopo ulteriori 2,2 km si superano i binari ferroviari che preannunciano l'imminente immissione sulla S.S. 89. La statale va presa svoltando a sinistra ove, poco oltre, inizia la salita che conduce al paese.

Vico del Gargano
Chiesa Matrice

Dopo circa 1,5 km dall'immissione sulla S.S. 89, in prossimità di un tornante che piega a sinistra, si può svoltare a destra raggiungendo, dopo un tratto di 1100 metri (S.P. 46 bis) di discesa, le rive della Laguna (loc. Bagno di Varano). Ripresa la strada statale, ulteriori 2,8 km di salita conducono alla periferia di Cagnano Varano ove, svoltando a sinistra, è possibile raggiungere la piazza ed il caratteristico centro storico. Terminata la sosta a Cagnano Varano si abbandona il centro cittadino in direzione est verso San Nicandro Garganico, e si costeggia, sul lato destro, la superstrada fino ad incontrare, sempre sulla destra, un sottopasso stradale che attraversato con attenzione, essendo stretto il necessario per ospitare il passaggio di un solo veicolo per volta, supera la superstrada costeggiandola poi quindi sul lato sinistro. Poco oltre si innesta una strada proveniente dal lato destro e che deve essere ignorata. Una discesa conduce quindi al un piazzale, sul lato destro, dal quale è possibile accedere alla suggestiva grotta dedicata al

Grotta di San Michele
Cagnano Varano

culto di San Michele. Procedendo, sempre in discesa, lungo questa strada si raggiunge la laguna e l'incrocio con la S.P. 42. Si deve proseguire sempre costeggiando la laguna sul lato destro, osservando da questo luogo i ruderi dell'idroscalo militare di San Nicola Imbuti e raggiungendo il successivo incrocio con la S.P. 41 ove si svolta a destra sempre tenendo la laguna sulla destra. Superato il canale di Foce Varano, che collega la laguna al mare, si svolta a destra in via Canale San Marco fino alla riva settentrionale della laguna e fino alla successiva deviazione per la via Isole Pelagie che riconduce alla S.P. 41. Imboccata la Provinciale svoltando a destra, si raggiunge la località turistica del Lido del Sole che deve essere interamente attraversata per raggiungere la strada litoranea che conduce, dopo aver superato i binari ferroviari ed una ripida salita, fino alla periferia di Rodi Garganico e, svoltando a sinistra al successivo incrocio, si raggiunge il bellissimo centro storico.

Rodi Garganico
Chiesa Madonna della Libera

Da vedere:

A Vico del Gargano: il centro storico e la cinta muraria, il Castello Normanno Svevo, il Trappeto medievale "Maratea" e il Museo Etnografico, la chiesa Matrice "Cappella di San Valentino". È consigliato gustare la tipica paposcia, ovvero un panino farcito cotto al forno.

A Ischitella: il centro storico, il Castello, le chiese.

A Carpino: la chiesa di San Cirillo, chiesa Madre, chiesa di San Nicola di Mira, chiesetta Santa Croce, il Castello.

A Cagnano Varano: l'antico villaggio dei pescatori, l'Idroscalo di San Nicola Imbuti, la Grotta di San Michele Arcangelo.

A Rodi Garganico: il Centro Storico, le chiese, i giardini di arance, i resti del Castello, il Palazzo Arciuli.

Scheda del percorso 6

Punto	Descrizione	Distanza progressiva	Distanza parziale	Quota
1	Vico del Gargano - Piazza S. Francesco	0,0	0,0	450
2	Rotatoria	0,3	0,3	450
	Punto di controllo	2,0	1,7	496
	Ingresso ad Ischitella	6,0	4,0	340
3	Tornante a dx	6,6	0,6	330
4	Curvone e bivio a sx	6,7	0,1	322
	Punto panoramico	7,6	0,9	250
5	Ponte S.S.V.	10,4	2,8	93
	Scavallamento	15,4	5,0	230
	Ingresso a Carpino	18,2	2,8	150
	Bivio per Bosco Quarto	19,2	1,0	140
6	Bivio per Cagnano V.no	19,3	0,1	135
	Serie di incroci	20,3	1,0	70
	Ponte S.S.V.	22,4	2,1	40
	Passaggio a livello	24,6	2,2	10
7	Immissione in S.S. 89	24,7	0,1	10
	Inizio salita	27,1	2,4	25
8	Bivio per Bagni di Varano	27,5	0,4	60
	Ponte S.S.V.	29,0	1,5	100
	Ingresso a Cagnano V.no.	31,4	2,4	145
	Bivio	31,5	0,1	150
	Piazza di Cagnano V.no	32,3	0,8	155
	Incrocio con STOP	32,7	0,4	140
9	Bivio a sx per sottopasso S.S.V. (strada a scorrimento veloce)	33,4	0,7	130
	Bivio San Nicola di V. - Campo Sportivo	35,0	1,6	150
10	Bivio Grotta di San Michele	35,5	0,5	131
	Riva meridionale della Laguna di Varano	37,7	2,2	7
	Incrocio per San Nicandro G.co - Capoiale	42,8	5,1	5
	Idroscalo San Nicola Imbuti	43,0	0,2	7
11	Immissione su S.P. 41	48,0	5,0	10
	Ponte su canale	48,4	0,4	6
	Bivio a dx in via Canale San Marco	48,9	0,5	3
	Costa settentrionale Laguna di Varano	49,0	0,1	1
	Bivio per via Isole Pelagie	52,3	3,3	1
	Immissione in S.P. 41	52,7	0,4	3
	Ponte su Canale di Varano	59,9	7,2	6
12	Incrocio canalizzato	61,8	1,9	4
13	Bivio per Rodi Garganico	62,1	0,3	4
14	Bivio in loc. Lido del Sole	62,4	0,3	4
	Passaggio a livello	64,8	2,4	8
15	Bivio con S.S. 89	66,7	1,9	60
	Piazza di Rodi Gargnaico	67,5	0,8	45

"Giro laguna di Varano"

Dislivello	Pendenza	Note	Possibili deviazioni
0,0	0,0	verso ovest in via del Risorgimento - direzione Ischitella	
0,0	0,0	proseguire dritto aggirando la rotatoria	
46,0	2,7	proseguire dritto	
- 156,0	- 3,9	proseguire dritto su via Umberto	
- 10,0	- 1,7	svoltare a dx verso il fondovalle	Volendo visitare Ischitella si prosegue dritto
- 8,0	- 8,0	svoltare a sx	
- 72,0	- 8,0	proseguire dritto	
- 157,0	- 5,6	non superare ponte e svoltare a sx verso Carpino	
137,0	2,7	proseguire dritto	
- 80,0	- 2,9	proseguire in via Roma ed attraversare la piazza	
- 10,0	- 1,0	proseguire dritto	
- 5,0	- 5,0	svoltare a sx verso Cagnano V.no	
- 65,0	- 6,5	proseguire dritto su strada comunale dissestata	
- 30,0	- 1,4	proseguire dritto	
- 30,0	- 1,4	proseguire dritto	
0,0	0,0	svoltare a sx verso Cagnano V.no	
15,0	0,6	proseguire dritto	
35,0	8,8	proseguire a sx	Volendo raggiungere la Laguna si svolta a dx
40,0	2,7	proseguire dritto	
45,0	1,9	proseguire dritto	
5,0	5,0	proseguire a sx in via G. Marconi	
5,0	0,6	svoltare a sx in via D. Alighieri	
- 15,0	- 3,7	proseguire dritto	
- 10,0	- 1,4	svoltare a dx verso il sottopasso e svoltare a sx dopo averlo superato	
20,0	1,3	svoltare a sx verso San Nicola di V.	
- 19,0	- 3,8	proseguire a sx	Volendo vistare la Grotta di San Michele si svolta a dx
- 124,0	- 5,6	proseguire dritto	
- 2,0	0,0	proseguire a dx verso Capoiale	
2,0	1,0	proseguire dritto	
3,0	0,1	svoltare a dx verso Rodi Garganico	
- 4,0	- 1,0	proseguire dritto	
- 3,0	- 0,6	svoltare a dx in via Canale San Marco fino alla Laguna	
- 2,0	- 2,0	svoltare a sx	
0,0	0,0	svoltare a sx in via Isole Pelagie	
2,0	0,5	svoltare a dx verso Rodi Garganico	
3,0	0,0	proseguire dritto	
- 2,0	- 0,1	svoltare a sx	
0,0	0,0	svoltare a dx	
0,0	0,0	svoltare a dx direzione Rodi Garganico	
4,0	0,2	proseguire dritto	
52,0	2,7	svoltare a sx verso Rodi Garganico	
- 15,0	- 1,9	fine itinerario	