

PUGLIA

ITA



CICLOTURISMO

PUGLIA

Cicloturismo

Questa guida è dedicata a chi vuole scoprire la Puglia lentamente, attraverso luoghi ed emozioni che l'andare veloce nasconde ai sensi. Pedalata dopo pedalata, all'ombra di querce millenarie, ulivi monumentali e della fitta macchia mediterranea, quella che si svela agli occhi del cicloturista è una Puglia meravigliosa e inaspettata.

In dodici differenti itinerari, dal Gargano al Salento, la Puglia è raccontata in un grand tour di duemila chilometri, da percorrere in bicicletta, ma anche a piedi o a cavallo, attraverso antichi sentieri, strade di campagna e a basso traffico. Questa guida può essere utilizzata per comporre percorsi a seconda dei gusti e delle preferenze di ciascuno. Non occorre essere ciclisti allenati. Ogni itinerario è suddivisibile in più tappe, per viaggi settimanali, escursioni giornaliere o long week-end. Tra una tappa e l'altra è possibile scoprire specialità gastronomiche, visitare musei, borghi e città d'arte, per un viaggio all'insegna della cultura e del benessere.

La Puglia è unica, ma non è una. Cambia volto ad ogni stagione. L'invito è a scoprirla tutta, lentamente.

Buona strada!



AREE TERRITORIALI:

- ① GARGANO E DAUNIA
- ② PUGLIA IMPERIALE
- ③ BARI E LA COSTA
- ④ MAGNA GRECIA, MURCIA E GRAVINE
- ⑤ VALLE D'UTRIA
- ⑥ SALENTO

ITINERARI:

- Itinerario 1.1
- Itinerario 1.2
- Itinerario 2
- Itinerario 3
- Itinerario 4.1
- Itinerario 4.2
- Itinerario 5
- Itinerario 6
- Itinerario 7
- Itinerario 8
- Itinerario 9
- Itinerario 10.1
- Itinerario 10.2
- Itinerario 10.3
- Itinerario 11
- Itinerario 12

“È difficile esprimere quel che si prova quando par di correre su una carta geografica. Stavamo in equilibrio su una linea. E quella linea significava nello stesso tempo il Sud e l’Est, punti favolosi dell’Italia. La Puglia era bella, bisognava toccarne il fondo.”

Franco Antonicelli



INDICE DEGLI ITINERARI

▶ Itinerario 1	
La natura aspra e dolce	8
1.1. Anello del Gargano (tot. km 233)	
1.2. Da Vieste a Monte Sant'Angelo (tot. km 58)	
▶ Itinerario 2	
Un continuo saliscendi	16
Da San Nicandro Garganico a Canosa di Puglia (tot. km 295)	
▶ Itinerario 3	
La costa imperiale	22
Da Manfredonia a Bari (tot. km 147)	
▶ Itinerario 4	
Un'avventura lunare	28
4.1. Da Margherita di Savoia ad Altamura (tot. km 115)	
4.2. Da Canosa a Gravina (tot. km 78)	
▶ Itinerario 5	
Dal mare alla campagna	36
Da Bari ad Alberobello (tot. km 92)	
▶ Itinerario 6	
Una pedalata dipinta di blu	42
Da Bari a Brindisi (tot. km 136)	
▶ Itinerario 7	
La pietra delle città eterne	48
Da Altamura ad Ostuni (tot. km 131)	
▶ Itinerario 8	
Nel cuore della storia	54
Da Ginosa a Grottaglie (tot. km 90)	
▶ Itinerario 9	
Una salto tra i due mari	60
Da Ostuni a Gallipoli (tot. km 153)	
▶ Itinerario 10	
Il vino dei Messapi	66
10.1. Da Grottaglie a Lecce (tot. km 97)	
10.2. Da Brindisi a Guagnano (tot. km 38)	
10.3. Da Manduria a Foce del Chidro (tot. km 13)	
▶ Itinerario 11	
Architetture della natura	74
Da Lecce ad Otranto (tot. km 78)	
▶ Itinerario 12	
Il sole, il mare e il vento	80
Anello del Salento (tot. km 186)	



Itinerario 1 - La Natura aspra e dolce



GARGANO E DAUNIA

“La bicicletta è una scuola per formare il carattere, per insegnarci gradatamente a bastare a noi stessi.”

Luigi Vittorio Bertarelli

Insoliti Viaggi. L'appassionante diario di un precursore

1.1. Anello del Gargano



Lunghezza totale: 233 km



Dislivello: +3870 mt



Difficile



Trekking



Aree naturali



Spagge



Cibo



● Railway station

— Railway link





Itinerario 1

LA NATURA ASPRA E DOLCE

1.1. Anello del Gargano

L'entusiasmante periplo del Gargano è un lungo anello intorno il Promontorio, dalla scogliera alla foresta. Ha inizio a **Manfredonia**. I faraglioni della Baia delle Zagare, a **Mattinata**, e il monolite di Pizzomunno, a **Vieste**, sono solo due delle infinite cartoline che la costa del Gargano è in grado di regalare. Un susseguirsi irrequieto di curve con lo sguardo rivolto al mare. Scorci unici al mondo, da togliere il fiato. Superata **Peschici**, abbarbicata su uno sperone roccioso, si lascia il mare a **Rodi Garganico**. Le **Isole Tremiti** non sono lontane, in primavera/estate si possono raggiungere in elicottero da **Foggia** e Vieste o in nave e idrojet da Termoli, Vieste e Rodi Garganico. Da Rodi Garganico si prosegue per 20 km lungo le sponde del **lago di Varano**, una delle più grandi zone umide d'Europa. Lasciata la costa, la natura diventa irriverente e poco propensa a lasciare spazio all'uomo. L'itinerario si fa più impegnativo, ma lo spirito può ricaricarsi in uno dei conventi più antichi della Puglia: San Matteo, sito in **San Marco in Lamis**. Qui, un'avventura avvincente per tutta la famiglia è il **Museo Paleontologico dei Dinosauri**. Procedendo a **San Giovanni Rotondo** si potrà visitare la chiesa dedicata a San Pio. Il tour del Gargano termina a **Manfredonia** dopo le tappe obbligatorie a **Monte Sant'Angelo**, crocevia dei pellegrini sulla via di Gerusalemme, già a partire dal VI secolo, e al santuario di San Michele Arcangelo, **Patrimonio Unesco dell'Umanità**.



Itinerario 1 - La natura aspra e dolce

Variante 1.2. - Da Vieste a Monte Sant'Angelo

Giunto a **Vieste** il cicloturista ha la possibilità di accorciare l'impegnativa panoramica del **Gargano**, di circa 80 km. Dal livello del mare, inseguendo la zigzagante SP52B, per i primi 25 km tocca però mettere il naso all'insù per conquistare gli oltre 800 metri di quota del polmone verde della regione: la **Foresta Umbra**, **Patrimonio Unesco dell'Umanità**. I faggi e i cerri ad alto fusto guidano il cicloturista alla volta di **Monte Sant'Angelo**.

La **Foresta Umbra** è il simbolo dell'escursionismo garganico con una rete di sentieri lunga circa 54 km, segnalati con cartelli in legno o pietra, aree pic-nic e tabelle che riportano località di partenza-arrivo ed il tempo di percorrenza.

1.2. Vieste - Monte Sant'Angelo



Lunghezza totale: 58 km



Dislivello: +1490 mt



Difficile



Trekking



Aree naturali



Spiagge



Cibo

