

# 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



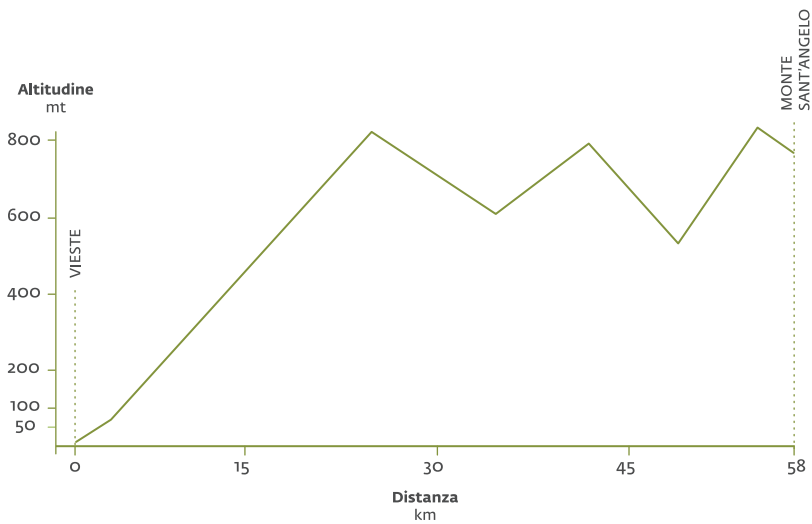
Aree naturali



Spiagge



Cibo







## I trabucchi

I trabucchi disegnano i profili del promontorio garganico. Sono antichissime macchine da pesca per ripararsi da un mare insidioso, diffusi lungo la costa da **Vieste** a **Peschici**, alcuni oggi ospitano poetici ristoranti.

📍 **Vieste** +39 0884 70 88 06

📍 **Peschici** +39 0884 96 49 66

[Info trabucchidelgargano.org](http://Info trabucchidelgargano.org)



## La Basilica di S. Giovanni Rotondo

Renzo Piano ha disegnato la sua pianta come una spirale aurea, simbolo dell'evoluzione, dell'accrescimento. In matematica, il centro della spirale è irraggiungibile, mentre qui procedendo verso il suo centro è possibile avvicinarsi per venerare le spoglie del Santo.

[Info conventosantuariopadrepio.it](http://Info conventosantuariopadrepio.it)



## La Foresta Umbra

Centinaia di milioni di anni fa il Gargano era un'isola ricoperta da foreste; quando si congiunse con la terraferma rimase solo la **Foresta Umbra**, così chiamata per la fitta vegetazione o per le popolazioni umbre.

[Info parcogargano.it](http://Info parcogargano.it)



## La Grotta di San Michele

Nel cuore di **Monte Sant'Angelo**, è un santuario che riceve migliaia di pellegrini da tutto il mondo. Riconosciuta **Patrimonio Unesco dell'Umanità**, è sulla linea micaelica con Mont Saint Michel.

📍 +39 0884 56 20 62

[Info santuariosanmichele.it](http://Info santuariosanmichele.it)

### Gli scaldatelli

Taralli di farina di grano tenero con olio extra vergine di oliva, vino e semi di finocchio, originari della provincia di **Foggia**, soprattutto nei comuni di **Manfredonia** e **Cerignola**. Perfetti come spuntino tra una tappa e l'altra!

📍 **Manfredonia** +39 0884 58 19 98

### La leggenda del Pizzomunno

È uno scoglio bianco imponente, di fronte ad una delle spiagge più belle di **Vieste** e simbolo della cittadina. Ad esso si lega la leggenda della struggente storia d'amore tra il giovane pescatore Pizzomunno e la bella Cristalda, rapita negli abissi del mare dalle sirene invidiose del loro amore.

📍 +39 0884 70 88 06

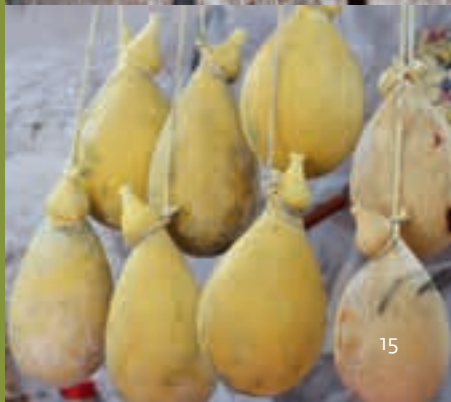
### L'acquasala fredda

Carosello, cipolla, sale, acqua, olio, poche calorie e tanti sali minerali. Con una sbriciolata di *origanum vulgare* del **Gargano** e pane di Monte, è l'ideale dopo le faticose salite. Un piatto povero della cucina garganica, chiedetelo tra i vicoli di **Monte Sant'Angelo** e riceverete un invito a casa per cena.

📍 +39 0884 56 20 62

### Il Caciocavallo Podolico

È un formaggio nobile, tra i più aromatici. Le vacche Podoliche del **Gargano** fanno pochissimo latte e solo in certi periodi dell'anno, per questo è un formaggio da tavola, non usato in cucina, e destinato alla sola commercializzazione locale.



## Itinerario 2 - Un continuo saliscendi





# GARGANO E DAUNIA, PUGLIA IMPERIALE

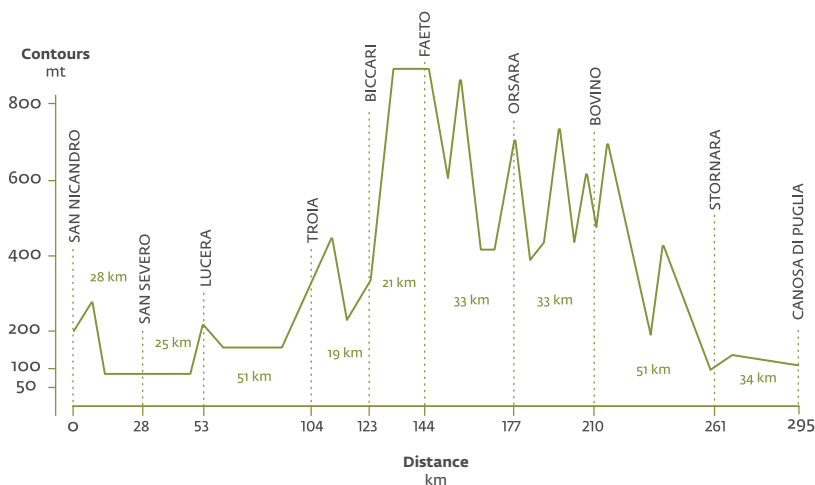
“Questo fendere l'aria senza quasi sentire il contatto della terra dà l'illusione d'esser portati via da due grandi ali invisibili.”

**Edmondo De Amicis**  
La tentazione della bicicletta

## 2. San Nicandro Garganico - Canosa di Puglia

 Lunghezza totale: 295 km  Dislivello: +4.160 mt  ★★★ Difficile

 Trekking  Aree naturali  Centri storici  Cibo  Vino




● Railway station

— Railway link

 +  (p.87)\*





*Itinerario 2*

# UN CONTINUO SALISCENDI

Un itinerario per gambe forti e palati fini. Uno spettacolo tutto da godere. Le pendici del **Gargano**, le cave di pietra di **Apricena** ed il recente museo a cielo aperto lungo corso Roma, nel salotto della città, con opere realizzate da importanti scultori contemporanei; poi ad alta velocità tra le distese sconfiniate e i campi coltivati dell'**Alto Tavoliere delle Puglie**. Al km 50, sul promontorio di **Lucera**, sveltano le rovine della Fortezza svevo-angioina di Federico II, con la cinta muraria a forma pentagonale. Si entra nei **Monti Dauni** per un saliscendi senza soluzione di continuità. Le gambe devono faticare per fronteggiare l'impegnativa ma piacevole panoramica dei monti che, da **Troia**, rendono l'itinerario piuttosto impegnativo. Un sorso di "Nero" e poi ancora **Biccari**, alle pendici del **Monte Cornacchia**, e **Faeto**, paese del prelibato prosciutto. Le difficoltà altimetriche continuano, ma ripagano con altri luoghi difficili da dimenticare: **Celle di San Vito**, ingresso della via Francigena in Puglia, **Bovino**, tra i borghi più belli d'Italia, e **Deliceto**, borgo di origine medioevale. Da qui la pedalata si fa in discesa alla conquista del **Basso Tavoliere** e di **Ascoli Satriano**, scrigno che custodisce secoli di storie.

Il ponte romano, a schiena d'asino sull'**Ofanto**, segna il confine tra **Canosa di Puglia** e la Daunia.



## Andrea Pazienza e il MAT

A **San Severo** rivivono le tracce del fumettista Andrea Pazienza, che con i suoi disegni ha raccontato un'intera generazione. Il **Mat - Museo dell'Alto Tavoliere**, è sede anche di *Splash! Archivio "Andrea Pazienza"*, un centro di documentazione sul noto fumettista pugliese.

**Info +39 0882 33 96 11**

## Il Monte Cornacchia

La vetta più alta della Puglia, "Zona Speciale di Conservazione" per la sua natura selvaggia. Ai suoi piedi **Biccari**, borgo medievale circondato da boschi in cui concedersi relax e natura dormendo nelle Bubble Room e nelle casette sugli alberi.

## Bovino

L'antico borgo domina la valle del torrente Cervaro e la sua architettura in pietre di fiume è opera dei maestri scalpellini locali. Da sud-ovest soffiava u' *Faugne*, vento caldo e profumato di menta, timo, origano, rosmarino e il sapore lontano del mare.

**i +39 0881 96 64 75**

## Il Ponte Romano

Un tempo importante crocevia commerciale, oggi custode di ricchi e vasti ipogei, **Canosa di Puglia** si collegava alla provincia di Foggia per mezzo del Ponte Romano sull'Ofanto, costruito tra I e II sec. d.C.

**i +39 0883 61 24 23**





### Il Cacc'e mmitte

Questo vino di **Lucera** deve il suo nome alla vecchia usanza delle masserie di affittare in giornata le vasche per la pigiatura dell'uva. Si liberavano le vasche ("cacce") per coloro che arrivavano con la propria uva da pigiare ("mmitte").

### Il nero e il bianco

L'uva di **Troia**, dalla buccia spessa e nera, è tra le più antiche della Puglia centro-settentrionale e conferisce quel colore rubino intenso che può sembrare "nero". Il bianco è quello del romanico pugliese della Cattedrale di Troia, il cui rosone ad undici razze, nel solstizio d'estate cattura il raggio di sole più alto.

 +39 0881 97 00 20

### Il francoprovenzale

**Celle di San Vito** sorge sull'Alta Valle del Celone, è il più piccolo comune della Puglia ed anche il meno popolato; insieme a **Faeto** è l'unico nell'Italia centro-meridionale dove si parla la lingua francoprovenzale. Dal 1999 questa minoranza linguistica è stata ufficialmente riconosciuta dallo Stato Italiano.

### La Bella di Cerignola

La più grande oliva da tavola del mondo, ha origini molto antiche e dal 2000 ha ottenuto la registrazione europea "La Bella della Daunia DOP". Ottima da degustare nell'aperitivo pugliese.



## Itinerario 3 - La Costa imperiale



# GARGANO E DAUNIA, PUGLIA IMPERIALE, BARI E LA COSTA

“Volare come un uccello: ecco il sogno;  
correre sulla bicicletta: ecco oggi il piacere.  
Si torna giovani, si diventa poeti.”

Alfredo Oriani

## 3. Manfredonia - Bari



Lunghezza totale: 147 km



Dislivello: +650 mt

☆☆☆ Facile



Trekking



Aree naturali



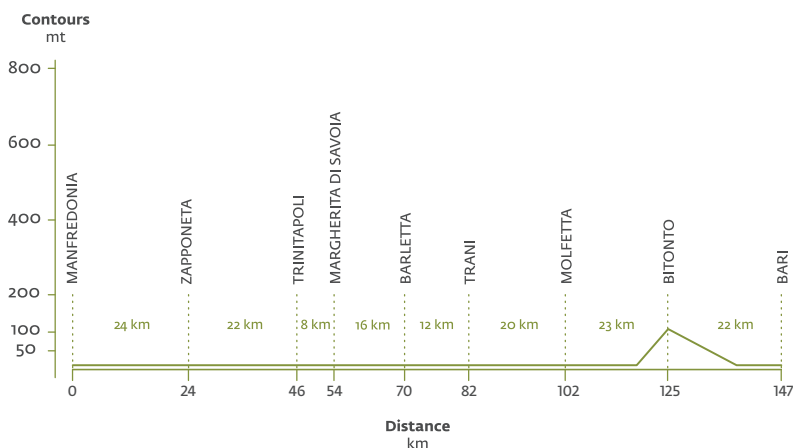
Centri storici



Spiagge



Cibo



● Railway station

— Railway link

🚲 + 🚆 (p.87)\*







*Itinerario 3*

# LA COSTA IMPERIALE

Dal romanico del Nord alla tradizione mercantile di **Bari**, lungo la costa adriatica. Centocinquanta chilometri con la brezza marina sempre protagonista. Dopo una sosta dinanzi la chiesa Santa Maria Maggiore di **Siponto**, capolavoro del romanico pugliese, si giunge senza difficoltà tra le saline di **Margherita di Savoia**, serbatoio di biodiversità e riserva dal 1977. In questo habitat naturale hanno trovato casa anche i fenicotteri rosa. (Da Trinitapoli a Trani il percorso è di solito molto trafficato, si consiglia di affrontare questo tratto in treno). Raggiunta **Trani** si resta letteralmente incantati dinanzi al bianco accecante della Cattedrale di San Nicola Pellegrino, tra le più belle e scenografiche del Mediterraneo. E non è finita. Nei successivi chilometri gli occhi possono sbirciare gli splendidi borghi che devono la loro fortuna al mare: **Bisceglie**, **Molfetta** e **Giovinazzo**, tre dei più importanti segnava tra l'Occidente e l'Oriente. Si lascia, solo per un attimo la costa alla volta della città dell'olio d'oliva, **Bitonto**, prima di terminare questa frizzante pedalata nel caratteristico borgo di **Bari Vecchia**, magari gustando la tradizionale focaccia.



### La Basilica di Tresoldi

A **Siponto**, l'arte contemporanea ricostruisce il tempo. Accanto alla bellissima Basilica di Santa Maria Maggiore stupisce l'installazione in rete metallica dell'artista Edoardo Tresoldi. L'evanescente opera d'arte ricostruisce i volumi originari dell'antica Basilica paleocristiana.



### La città della Disfida

**Barletta**, la Porta per l'Oriente per pellegrini e soldati, sorge sulla via Francigena. Teatro della famosa Disfida, tra le mura del Castello riecheggiano le leggende su templari e imperatori. Diede i natali al pittore De Nittis, cui è dedicata l'omonima pinacoteca.

 **+39 0883 33 13 31**



### La Cattedrale sul mare

La Cattedrale di **Trani** è uno degli esempi più belli di romanico pugliese. Speciale è anche la sua posizione su un promontorio, affacciato sul mare.

 **+39 375 55 75 405**



### Bari e la città vecchia

Perdersi per le vie di **Bari Vecchia**, tra i profumi dei vecchi forni e quello dei panni stesi. D'obbligo una passeggiata sul lungomare passando per il Teatro Petruzzelli, il Teatro Margherita e sul corso per il Teatro Piccinni. I sapori di Bari conquistano i sensi con il panzerotto alle cime di rapa e le orecchiette fatte a mano.

 **+39 080 52 42 244**

### Il lungomare di Manfredonia

Una lunga passeggiata con affaccio sul mare, che si estende per oltre 20 km verso sud. A **Manfredonia** prende vita il Carnevale Dauno, con la maschera sipontina Ze' Peppe, il cui fantoccio viene bruciato a fine della festa come simbolo dei mali che se ne vanno.

📍 +39 0884 58 19 98

### Dolmen La Chianca

Così chiamato dal termine dialettale biscegliese 'chienghe', cioè lastra di pietra o di lava, il Dolmen di **Bisceglie**, è un importante monumento megalitico risalente all'età del bronzo, dichiarato dall'Unesco Monumento testimone di una Cultura di Pace per l'Umanità.

📍 +39 080 39 68 554

### Il centro ittico

Il faro di **Molfetta** è tra i più antichi dell'Adriatico ed il suo porto, popolato di pescherecci, è lo specchio di un importante centro ittico e della religiosità marinara che permea la città. Passeggiare sul lungomare è l'occasione per assaggiare un'ottima zuppa di pesce.

📍 +39 080 33 40 519

+39 348 41 13 699



## Itinerario 4 - Un'avventura lunare



● Itinerario 4.1

● Itinerario 4.2

# PUGLIA IMPERIALE, MAGNA GRECIA, MURGIA E GRAVINE

“Voi che seccate il medico e ingrassate il farmacista. Andate in bicicletta coi figli, e dopo un mese digerirete le cipolle crude.”

**Olindo Guerrini**  
In bicicletta

## ● 4.1. Margherita di Savoia - Altamura



Lunghezza totale: 115 km



Dislivello: +1410 mt



Difficoltà  
media



Trekking



Aree naturali



Centri storici



Cibo



● Railway station

— Railway link









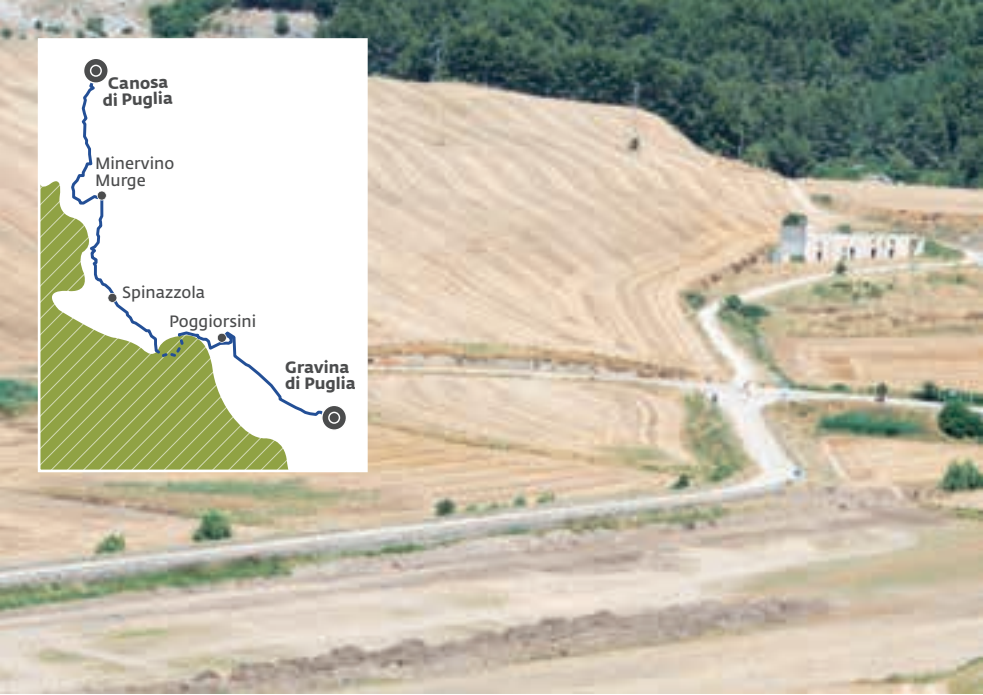
*Itinerario 4*

# UN'AVVENTURA LUNARE

## **4.1. Margherita di Savoia - Altamura**

La steppa murgiana e i borghi arroccati sugli antichissimi canyon. Si pedala attraverso il **Parco Nazionale dell'Alta Murgia**: un territorio aspro, brullo e sconfinato. Un luogo ideale anche, e soprattutto, per gli amanti della mountain bike. Dal livello del mare la strada sale lenta e senza far male. A 540 metri di quota, su una delle colline più alte dell'Alta Murgia, padroneggia maestoso **Castel del Monte**, enigmatica fortezza voluta fortemente da Federico II di Svevia ed uno dei simboli più famosi della Puglia. Da qui si prosegue tra paesaggi quasi lunari, che cambiano colore ad ogni stagione dell'anno e meritano di essere ammirati ogni volta. Dopo 100 km si raggiunge **Gravina in Puglia**, arroccata su un imponente canyon, e il borgo medioevale di **Altamura** che vanta una delle più belle cattedrali del sud Italia, tra le quattro chiese palatine pugliesi. Ad accogliere il viaggiatore, la scia del profumo di pane che qui è memoria e viva tradizione.





## Itinerario 4 - Un'avventura lunare

### Variante 4.2. - Da Canosa di Puglia a Gravina in Puglia

Lungo questo itinerario, a **Canosa di Puglia**, il cicloturista ha una doppia possibilità: affrontare l'Altipiano delle Murge dal versante est o dal versante ovest. Lunghezza e difficoltà altimetriche sono pressoché le stesse. Il versante che confina con le terre della Lucania, nella periferia rurale della Puglia, offre la possibilità di ammirare da vicino gli splendidi borghi di **Minervino Murge**, il "Balcone di Puglia", **Spinazzola** e **Poggiorsini**.

#### ● 4.2. Canosa di Puglia - Gravina in Puglia



Lunghezza totale: 78 km



Dislivello: +1005 mt



Difficile



Trekking



Aree naturali



Centri storici



Cibo





- Railway station
- Railway link





## Le Saline

Si estendono per 20 km di lunghezza e 5 km di larghezza, le saline di **Margherita di Savoia** sono tra le più grandi di Europa e le seconde al mondo. Dal 1977 sono area naturale protetta.

📞 +39 0883 65 40 12

[Info.salinamargheritadisavoia.it](http://Info.salinamargheritadisavoia.it)

## Parco Nazionale dell'Alta Murgia

Il Parco sale dalla costa di **Barletta** verso l'Altopiano delle Murge, al confine tra Puglia e Basilicata: paesaggi lunari per l'azione carsica, oltre 1500 specie vegetali e piccoli predatori. Ideale per un'escursione in mountain bike o una giornata in famiglia all'aperto.

📞 +39 0883 33 13 31

[Info.parcocaltamurgia.gov](http://Info.parcocaltamurgia.gov)

## Castel del Monte

**Patrimonio Unesco**, conserva una misteriosa forma ottagonale che, vista dall'alto, ricorda la corona dello *Stupor Mundi*, appellativo proprio di Federico II di Svevia. Il castello al suo interno custodisce curiosità e creature mitologiche scolpite nella pietra.

[Info.casteldelmonte.beniculturali.it](http://Info.casteldelmonte.beniculturali.it)

## Altamura e il Borgo Medievale

All'interno del Parco Naturale dell'Alta Murgia, avvolta da mura megalitiche, **Altamura** è tra i Borghi Autentici d'Italia e teatro del *Federicus*, rievocazione medievale in onore di Federico II di Svevia che coinvolge tutto il paese.

[Info.federicus.it](http://Info.federicus.it)

## La cittàslow

**Gravina in Puglia** è parte della rete di comuni che si impegnano nel migliorare la qualità della vita degli abitanti e dei visitatori, attraverso la rete Slow Food. Da non perdere una passeggiata sul ponte dell'acquedotto che collega il centro storico con la collina di Botromagno.

## Il Balcone delle Puglie

**Minervino Murge** è un borgo della Puglia Imperiale, nel cuore del **Parco Nazionale dell'Alta Murgia**. Il suo naturale affaccio sull'aspra Murgia è uno splendido paesaggio in tutte le stagioni, memorabile quando è tinto di rosso per la fioritura dei papaveri in primavera.

## Il pane di Altamura

Una sosta in uno dei forni di **Altamura** è una tappa obbligatoria per fare spuntino con il pane DOP rinomato in tutto il mondo e prodotto con farine di grano duro coltivate nei territori murgiani. Qui il pane, prodotto in casa e cotto nei forni pubblici, è il simbolo di una tradizione corale.

## I lampascioni fritti

Sono dei bulbi selvatici, dalle sembianze della cipolla, che crescono spontaneamente nel territorio murgiano e barese. Sono riconosciuti "Prodotto Agroalimentare Tradizionale Italiano", e nella preparazione fritta hanno tutto il sapore della Puglia.



## Itinerario 5 - Dal mare alla campagna



# BARI E LA COSTA, VALLE D'ITRIA E MURGIA DEI TRULLI

“Grazie alla bicicletta, l'umanità ha scoperto una libertà nuova: ognuno può muoversi velocemente da solo.”

**Giorgio Caponetti**

Quando l'automobile uccise la cavalleria

## 5. Bari - Alberobello



Lunghezza totale: 92 km

Dislivello: +950 mt

★★☆ Difficoltà media



Trekking



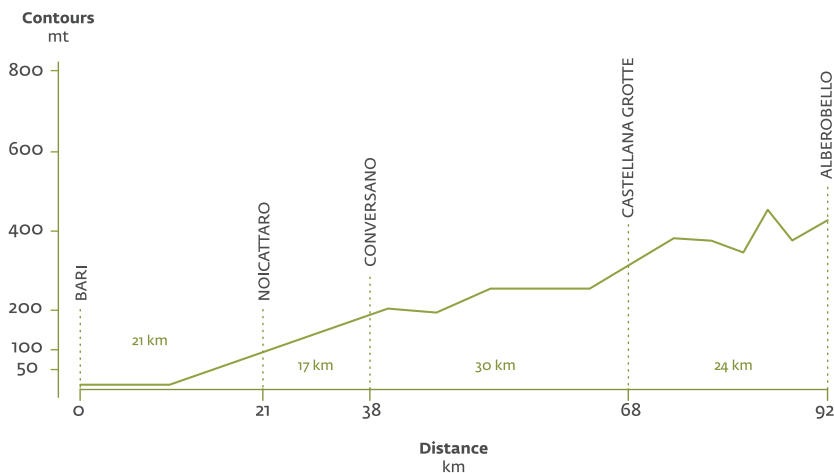
Centri storici



Spiagge



Cibo



● Railway station

— Railway link









Itinerario 5

# DAL MARE ALLA CAMPAGNA

Un lento viaggio a due ruote fischiettando nella natura in fiore. L'itinerario comincia da **Bari**, custode delle sacre spoglie di San Nicola, puntando la torre normanna di **Rutigliano**, dove un fischietto in terracotta è un souvenir prezioso. Superata **Conversano**, città d'arte con importanti vestigia medioevali, ci si tuffa nelle tranquille stradine di campagna costantemente circondate da coltivazioni di alberi da frutto, ciliegi e mandorli in particolare. Una manciata di gustose ciliegie è quel che ci vuole lungo un viaggio sulle due ruote. Si prosegue pedalando immersi in uno spettacolo tutto da godere, dai forti contrasti cromatici, specie in primavera, quando il verde dei campi non arati e il rosso-marrone della terra appena lavorata si mischiano con il bianco della pietra e delle nuvole, e con l'azzurro del cielo e del mare. Dopo pochi giri di ruota, merita una visita il complesso speleologico più importante d'Italia: le **Grotte di Castellana**. La risalita della Murgia da qui è piuttosto morbida e conduce ai 400 metri di quota delle colline di **Putignano**, la "Città del Carnevale". Le strette stradine, una scenografia fiabesca punteggiata dai tipici trulli, accompagnano il cicloturista tra i bianchi vicoli di **Alberobello**, **Patrimonio Unesco** ed ultima scoperta di questo itinerario.

## LE GROTTI DI CASTELLANA



Il complesso speleologico più importante d'Italia e d'Europa. Per circa 3 km, a 70 metri di profondità, un'affascinante architettura naturale di stalattiti e stalagmiti che richiamano figure umane e canyon. Da non perdere *Hell in the Cave*, spettacolo aereo ispirato ai gironi danteschi della Divina Commedia.

📞 +39 389 06 21 562

[Info grottedicastellana.it](http://Info.grottedicastellana.it)

## ALBEROBELLO - LA CAPITALE DEI TRULLI



Una passeggiata tra le vie di **Alberobello**, **Patrimonio Unesco**, è un viaggio senza tempo tra storia e rituali. Tipiche abitazioni in pietra calcarea, i Trulli testimoniano la straordinaria edilizia in pietra a secco, risalente al XV secolo quando i conti di Conversano la imposero ai contadini per sfuggire alla tassa regia imposta dal Regno di Napoli sulla nascita degli agglomerati urbani. La cima è decorata con motivi esoterici, propiziatori o religiosi, simbolo di un passato in cui rituali e credenze erano parte della quotidianità della gente.



### Le spoglie di San Nicola

Un tempo noto come la "marina" di Triggiano, **Baia San Giorgio** era un villaggio di pescatori. Una piccola cappella di San Nicola ricorda che nel 1807, le tre navi baresi dopo aver trafugato da Myra le spoglie del Santo fecero sosta qui prima di sbarcare a Bari.

### I fischietti di Rutigliano

Ancora oggi i vasai rutiglianesi lavorano l'argilla rossa per realizzare suppellettili da cucina, utensili, ma anche i famosi "giocattoli rompitempani" dedicati ai bambini, con raffigurazioni zoomorfe di natura propiziatoria, come il famoso fischietto a forma di gallo.

### La ciliegia Ferrovia

**Conversano** e **Turi**, due piccoli e grandi tesori, dalle passeggiate per le viuzze fino al castello dalla caratteristica torre cilindrica. Ad abbracciarle un panorama di ulivi, mandorli e distese di ciliegi, da cui nascono le squisite ciliegie "ferrovia".

### La Farinella

Nel cuore della Murgia sorge **Putignano**, terra del celebre Carnevale, tra i più antichi d'Italia. La maschera ufficiale della festa è Farinella, e il suo nome si ispira al piatto simbolo della cucina locale: una sfarinata di ceci e orzo abbrustoliti.

📞 +39 080 40 56 555

**Info [carnevalediputignano.it](http://carnevalediputignano.it)**



## Itinerario 6 - Una pedalata dipinta di blu



# BARI E LA COSTA, VALLE D'ITRIA E MURGIA DEI TRULLI, SALENTO

“Ogni volta che vedo un adulto in bicicletta, penso che per la razza umana ci sia ancora speranza.”

Herbert George Wells

## 6. Bari - Brindisi



Lunghezza totale: 136 km



Dislivello: +825 mt

☆☆☆ Facile



Centri storici



Spiagge



Cibo



Siti archeologici




● Railway station

— Railway link

🚲 + 🚆 (p.87)\*





*Itinerario 6*

# UNA PEDALATA DIPINTA DI BLU

In questo itinerario la costa adriatica è ancora protagonista. Si parte da **Bari** e si prosegue verso sud, lungo baie dall'acqua limpidissima, da respirare senza fretta. Oltrepassato il nuovissimo lungomare di **Mola di Bari**, ben presto, si incontrano diversi trulli che si riflettono nelle mille sfumature di blu del mare.

Il caleidoscopio di paesaggi è impreziosito inoltre dal verde degli ulivi e dalle mille tonalità degli orti della campagna. Raggiunto il centro storico di **Polignano a Mare**, sviluppato su un promontorio a picco sull'Adriatico da cui riecheggiano le melodie di Modugno, si tira dritti verso le mura che delineano il lungomare di **Monopoli**. Da questa a **Ostuni** le ruote si fanno strada tra i maestosi ulivi secolari. Il passato e il presente si intrecciano e per diversi chilometri si inseguono le tracce dei centurioni romani che marciavano lungo la via Traiana e dei pellegrini che conducevano il loro cammino sulla via Francigena. L'itinerario termina nell'antica e nobile **Brindisi**, la porta d'Oriente, scalo dei Crociati verso la Terra Santa. Lì dove terminavano antichi cammini, termina anche questo itinerario.





### La città unica

**Monopoli**, dal greco *monos* e *polis*, città unica. Tra balconi fioriti e chiese antiche, d'improvviso, compaiono i gozzi colorati del porticciolo e l'imponente torrione del castello Carlo V. Lasciata la bicicletta, è imperdibile un aperitivo al tramonto.

📍 +39 080 41 40 264



### Polignano a Mare

"Volare" cantava Modugno e con le braccia protese alla città lo ricorda la statua sulla scogliera. Da lì una vista mozzafiato sul mare azzurro e sul paese arroccato. Vietato ripartire prima di un gelato, un caffè speciale con scorza di limone e amaretto, ed un tuffo nelle calette a nord della città.

📍 +39 080 42 52 336



### Il Parco Archeologico di Egnazia

Corteggiata da ulivi secolari a due passi da un mare incantevole, **Egnazia** è l'esempio più esteso di città romana e tardoantica della Puglia. Il sito archeologico testimonia l'attività commerciale del mondo antico.

[Info.egnazia.eu](http://Info.egnazia.eu)



### La città fortificata

Antico crocevia di popoli e culture, **Brindisi** è tutta da scoprire con il suo porto naturale, le rovine romane, le fortezze affacciate sul mare e le chiese medievali. Da non perdere il Castello Aragonese sull'isola di Sant'Andrea e il Castello Svevo voluto da Federico II.

📍 +39 0831 22 97 84



## La tradizione marinaresca

Con una flotta peschereccia di oltre 100 imbarcazioni, **Mola di Bari** è la seconda marineria della provincia di Bari e tra le più importanti dell'Adriatico. A luglio, una sosta per la Sagra del Polpo è l'occasione per gustare le ricette della tradizione marinaresca.

## Capitolo

Distese di sabbia, mare trasparente, fondali da esplorare e divertimento assicurato. Lungo la costa a sud di **Monopoli** si alternano i più esclusivi lidi privati con musica in spiaggia sotto l'ombra delle tamerici. Una sosta per un tuffo è d'obbligo, soprattutto per i cicloturisti più piccoli!

## I ricci di Savelletri

Se si amano i ricci di mare, una sosta a **Savelletri** è irrinunciabile. Un piccolo borgo di pescatori, non lontano da **Fasano**, rinomato per i suoi ristoranti che portano in tavola tutto il sapore del Mediterraneo. Una finestra sul mare e sulla storia, vicinissima al Parco Archeologico di Egnazia.

 **+39 080 43 94 182**

## Il pomodoro Regina di Torre Canne

Una varietà locale di pomodoro da serbo con il peduncolo a forma di coroncina. Si coltiva nell'alto Salento tra **Fasano** e **Ostuni** e nei terreni salmastri litoranei del **Parco delle Dune Costiere**.

 **Fasano +39 080 43 94 182**

 **Ostuni +39 083 13 39 627**



## Itinerario 7 - La pietra delle città eterne



# MAGNA GRECIA, MURGIA E GRAVINE, VALLE D'ITRIA E MURGIA DEI TRULLI,

“Il miracolo del ciclismo  
fa tornare la città terra d'avventura  
o, perlomeno, di viaggio.”

**Marc Augè**

Il bello della bicicletta

## 7. Altamura - Ostuni



Lunghezza totale: 131 km



Dislivello: +1240 mt



Difficoltà  
media



Centri storici



Aree naturali



Cibo



Vino




● Railway station

— Railway link







Itinerario 7

# LA PIETRA DELLE CITTÀ ETERNE

Quando lo spettacolo della natura diventa una scenografia d'autore. Dallo splendido centro storico di **Altamura** questo itinerario taglia in due la Puglia e trasporta il cicloturista alla scoperta del fascino senza tempo della **Valle d'Itria**. Le prime due tappe sono **Santeramo in Colle**, abitata sin dal Neolitico, e **Gioia del Colle**, stretta all'ombra del suo castello di origine svevo-normanna. Dalle terre del Primitivo a **Noci**, "Citta dell'Enogastronomia", l'itinerario si snoda tra i campi coltivati e i muretti a secco, quest'ultimi realizzati con le pietre che venivano su dalla lavorazione della terra. Da qui, in pochi respiri, si incontrano i maggiori luoghi di interesse della Valle d'Itria: **Alberobello**, **Locorotondo**, **Martina Franca** e **Cisternino**. Location uniche al mondo, degli antipasti di paradiso sulla terra. L'itinerario termina dinanzi alla Cattedrale di **Ostuni**, che, alle sue spalle, offre una spettacolare vista a due mari. La prima è la infinita distesa di ulivi, la seconda è l'Adriatico in uno dei suoi tratti più suggestivi.





## La città bianca

Dall'alto dei suoi tre colli, visitando **Ostuni**, la vista panoramica è indimenticabile. Così come lo è il bianco della calce delle case, si narra dovuto a scopi di difesa, così che avrebbe accecato i nemici, o per evitare carestie e pestilenze nei periodi di siccità, nel 1800.

📍 +39 0831 33 96 27

## I chiostri e le gnostre

Sulla collina murgese meridionale, **Noci** è un gioiello circondato da campagne di noci, fragni e roverelle. Il cuore della cittadina è costellato di "gnostre", dal latino *claustrum* (serratura), antichi vicoli chiusi tra le abitazioni che creano degli spazi simili a chiostri.

## U curdunne

Ironicamente il "lungomare" è la via panoramica da cui si può ammirare la facciata prospettica con le "cummerse" (tetti spioventi tipici del luogo). **Locorotondo**, tra i borghi più belli d'Italia insieme a **Cisternino**, ospita ogni anno i prestigiosi festival musicali LOCUS e VIVA.

[Info locusfestival.it](http://Info.locusfestival.it); [vivafestival.it](http://vivafestival.it)

## Martina Franca

Sulle colline orientali della Murgia, equamente distante dalle due coste, ionica ed adriatica, sorge Martina Franca, la cui anima rurale e contadina convive con un crogiolo di arte e cultura. Qui il paesaggio è disegnato da trulli, distese di uliveti e bianche casupole antiche.

📍 +39 080 41 16 554

## IL PRIMITIVO DI GIOIA DEL COLLE



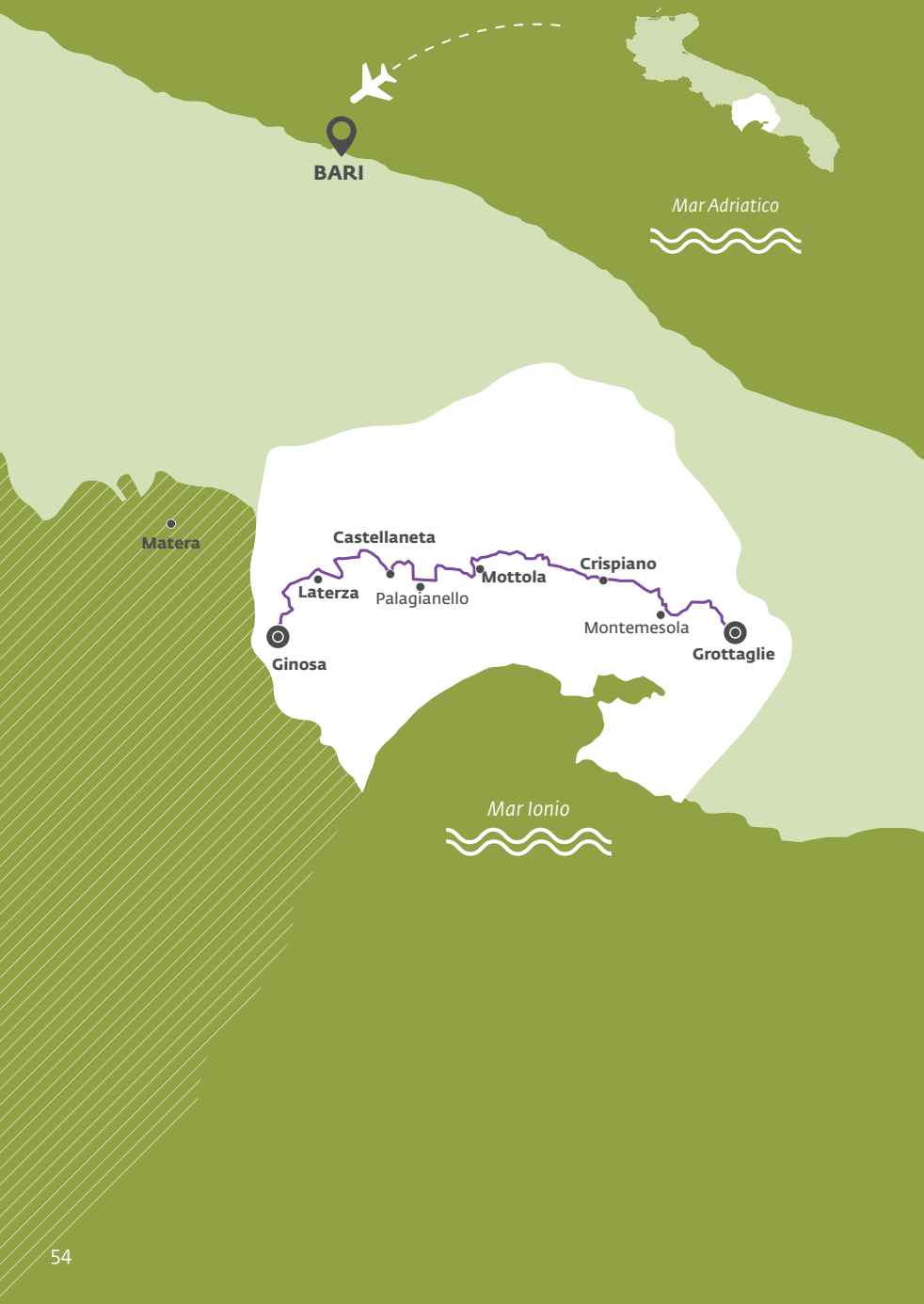
Il Primitivo è un vino dal colore rosso intenso e il sapore avvolgente, introdotto in Puglia probabilmente dai benedettini, che qui trovarono le giuste condizioni per la coltivazione della vite. È originario della zona centrale della Puglia, la **Murgia**.

## DALLA MURGIA ALLA VALLE D'ITRIA, CON GUSTO



Scendendo dalla Murgia per entrare in Valle d'Itria, le meraviglie sotto gli occhi diventano un'esplosione di sapori per il palato. Passiamo dalla mozzarella "fior di latte" di **Gioia del Colle**, ottima sia fresca che in tante preparazioni locali, alle bombette di **Cisternino**, involtini rotondi di capocollo di maiale, ripieni principalmente di pancetta e caciocavallo podolico o canestrato, uniti ad altri condimenti. Rinomata per la manodopera nella lavorazione degli insaccati, **Martina Franca** è dove nasce il Capocollo omonimo, fatto marinare nel vincotto con erbe e spezie locali.

## Itinerario 8 - Nel cuore della storia



# MAGNA GRECIA, MURGIA E GRAVINE

“Il ciclismo, penso abbia contribuito  
a emancipare le donne  
più di ogni altra cosa al mondo.”

**Annie Londonderry**

Ciò che conta è la bicicletta, Robert Penn

## 8. Ginosa - Grottaglie



Lunghezza totale: 90 km



Dislivello: +1070 mt



Difficoltà  
media



Trekking



Aree naturali



Centri storici



● Railway station

— Railway link





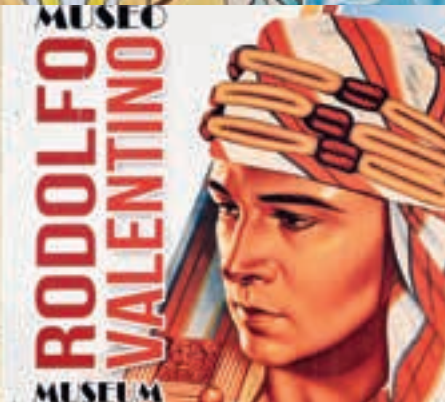


*Itinerario 8*

# NEL CUORE DELLA STORIA

Questo è un itinerario affascinante, in un angolo della Puglia poco conosciuto, ma traboccante di quelle cartoline che restano impresse nella memoria. Il mito e l'eleganza dipinti nella materia di una terra primordiale.

Da **Ginosa** fino al **Parco delle Terre delle Gravine** si scoprono luoghi e storie antiche. Paesi arroccati su profonde spaccature, sentieri rocciosi e cavità carsiche scavate dalle acque dei torrenti. Ginosa circondata per tre lati dalla gravina, il Grand Canyon d'Italia ai piedi di **Laterza**, e poi ancora, tra **Castellaneta** e **Palagianello**, una spettacolare ciclabile che si fa strada su un antico ponte ferroviario che svetta sul profondo solco ai suoi piedi. Una terra unica, capace curva dopo curva di emozionare. E non è tutto! Il susseguirsi di sorprese regala al cicloturista un veloce salto tra la Magna Grecia e le cento masserie di **Crispiano**. Infine la straordinaria vista sul **Golfo di Taranto**, che in un sol colpo permette di ammirare, oltre la Puglia, anche le terre della Basilicata e della Calabria. L'itinerario termina a **Grottaglie**, città delle storiche ceramiche.



## Ginosa

Al confine tra la Puglia e la Basilicata, **Ginosa** è un borgo medievale, ma scavato nella roccia dei pendii tufacei della gravina. La gravina di Ginosa circonda a ferro di cavallo tutto l'abitato, come un piccolo Canyon, affascinante per passeggiate ed escursioni.

📍 +39 099 82 90 332

## Le maioliche

**Laterza** è un originale centro di attività ceramica, fin dalle epoche più remote. La produzione della maiolica si differenzia per l'elegante stesura cromatica, prevalentemente turchina su smalto bianco con sobri interventi di giallo e verde.

📍 +39 099 82 96 793

Info +39 333 57 26 138

## La città del mito

Il mito è Rodolfo Valentino, giovane italiano, bello e magnetico, partito da **Castellaneta** per l'America alla conquista del cinema. Nella sua città natale con un fianco sulla gravina e l'altro proteso al mare, una sosta al Museo Rodolfo Valentino è tra le cose da fare prima di ripartire.

📍 +39 334 28 44 098

## Il Ponte nella Gravina

Un fascino unico, l'ex ponte ferroviario in pietra calcarea di **Palagianello** risale al 1927. Percorribile a piedi o in bici, è una passeggiata con il fiato sospeso, tra gravine, aree archeologiche, masserie storiche e chiese rupestri.

### La Terra delle Gravine

Le gravine sono abissi profondi scavati nel tempo da fiumi ormai inesistenti. Il Parco Naturale Regionale è un'area protetta, con una ricca biodiversità vegetale ed animale, ideale per gli amanti della natura e del trekking.

### Le 100 masserie

Riconosciuto come "Unicità" della Regione Puglia, il paesaggio rurale intorno a **Crispiano** ricorda la Magna Grecia, ed è ricco di palazzi padronali, torri, trulli con le stalle, frantoi ipogei e chiese adornate di affreschi; una storia di signori e contadini tra cui passeggiare e stupirsi.

 **+39 335 82 02 970**

### La città delle Ceramiche

All'estremità meridionale della Murgia dei trulli, **Grottaglie** ospita un quartiere di esperti ceramisti che hanno ricavato forni e laboratori nella roccia di ambienti ipogei utilizzati in passato come frantoi. Camminare tra le botteghe è un'esperienza unica di forme, storia e abilità artigiane. Uno dei principali prodotti, che si può ammirare sui balconi dei palazzi signorili, è il Pumo, dal latino *pomum* frutto, simbolo di prosperità e fecondità.

 **+39 099 56 23 866**



## Itinerario 9 - Un salto tra i due mari



# VALLE D'ITRIA E MURCIA DEI TRULLI, MAGNA GRECIA, MURCIA E GRAVINE, SALENTO

“Una città a misura di ciclista  
non è affatto un'utopia irraggiungibile.”

**Giammarco Ercole**  
Andare in bici

## ● 9. Ostuni - Gallipoli



Lunghezza totale: 153 km



Dislivello: +916 mt

☆☆☆ Facile



Aree naturali



Centri storici

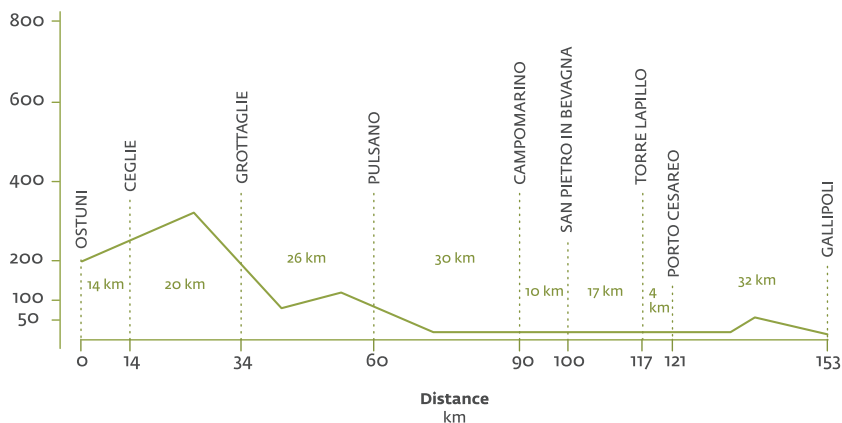


Spiagge



Cibo

Contours  
mt



● Railway station

— Railway link

🚲 + 🗺️ (p.87)\*





Itinerario 9

# UN SALTO TRA I DUE MARI

Dall'Adriatico allo Ionio, un *coast to coast* emozionante. Spiagge, torri e aree naturali protette, l'alba su un versante ed il tramonto sull'altro. L'itinerario parte da Ostuni, con il suo grappolo di case bianche incastonate l'una all'altra. Da qui si pedala alla volta del Castello di **Ceglie Messapica**, capitale dell'enogastronomia pugliese, e poi ancora **Grottaglie**, avamposto tra la **Murgia** e il **Salento**. Atmosfere magiche e ricche di storie. Si mira ancora il mare e si attraversano i paesi della murgia tarantina, erti silenziosi su piccole alture panoramiche. Raggiunta la costa nei pressi del **Parco Archeologico di Saturo** l'itinerario si fa piuttosto semplice e adatto a tutte le gambe. Inseguendo ora la litoranea ionica-tarantina, si incontrano alcune delle più belle località marine della Puglia. Un susseguirsi di spiagge, prevalentemente sabbiose, con acque basse e cristalline, accompagna il cicloturista a **Torre Lapillo**, una delle più scenografiche, e a **Porto Cesareo**, una delle più gettonate. Dopo una boccata di ossigeno nell'**Area Naturale di Porto Selvaggio**, il curioso *coast to coast*, dall'Adriatico allo Ionio, si conclude tra le mura che cingono la splendida **Gallipoli**.



### Torre Lapillo

Acqua verde smeraldo e sabbia bianca finissima, la spiaggia di Torre Lapillo, a **Porto Cesareo** è tutta da scoprire. La sua maestosa torre di avvistamento è tra gli antichi baluardi voluti da Carlo V per difendere le coste pugliesi dalle incursioni saracene.

### Area marina protetta

L'Area Marina Protetta di **Porto Cesareo** è ideale per snorkeling e immersioni tra coralli, praterie sommerse. Il biologo pioniere Pietro Parenzan, trovando una grande concentrazione di habitat marini diversi, fondò qui il **Museo di Biologia Marina**.

*[Info ampportocesareo.it](http://Info.ampportocesareo.it)*

### L'oasi della Puglia

Un fitto bosco di pini, una scogliera affacciata sul blu, la profumata macchia mediterranea, e a far da cornice il Mar Ionio: è il **Parco Naturale Porto Selvaggio e Palude del Capitano**. Un'oasi di bellezza e tranquillità, perfetta per famiglie e amanti della natura.

*📍 +39 0833 83 69 28*

### La perla dello Ionio

Il borgo antico di **Gallipoli** arroccato su un'isola è collegato alla terraferma da un ponte in muratura. Il Castello Angioino Aragonese, la Cattedrale, la Fontana Greca e le spiagge, sono solo alcuni dei motivi che valgono una sosta.

*📍 +39 0833 26 25 29*

### La mandorla cegliese

**Ceglie Messapica** è un paesino delle Murge sud-orientali, nei versi di Pietro Gatti "A' terra mea bone". Qui nasce il biscotto cegliese, a base di mandorle autoctone tostate, con marmellata di amarene, ciliegie, mela cotogna o uva, secondo le varietà locali.

📍 +39 083 13 71 003

### La cozza Tarantina

Una visita alla bellissima **Taranto** ben vale l'assaggio della regina delle acque, la cozza. Quella Tarantina è particolarmente saporita perché cresce lì dove le acque salate del Mar Piccolo si mescolano continuamente con le correnti di acqua dolce chiamate Citri.

📍 +39 334 28 44 098

### Litorale ionico tarantino

Il litorale ionico tarantino è una lingua di spiagge sabbiose e scogliere rocciose, puntellate dalla macchia mediterranea e i suoi profumi. Una fra tutte quella di **Campomarino di Maruggio**, tra le più belle dell'alto Salento con acque limpidissime, l'antica torre ed il vecchio porto.

### San Pietro in Bevagna, una leggenda di mare

La storia rimanda il suo nome all'apostolo San Pietro che naufragò su queste spiagge colto da una tempesta mentre viaggiava per mare. È un tratto di spiaggia sabbiosa bianca, scogliere basse e acque limpide. Perfetta per famiglie e bambini.



## Itinerario 10 - Il vino dei Messapi



● Itinerario 10.1

● Itinerario 10.2

● Itinerario 10.3



# MAGNA GRECIA, MURCIA E GRAVINE, SALENTO

“Camminare a me non va, in bicicletta vo' meglio. [...] pedalavo spesso, ricavandone equilibrio, voglia di fare e volontà.”

Margherita Hack

## 10.1. Grottaglie - Lecce



Lunghezza totale: 97 km



Dislivello: +385 mt



Facile



Aree naturali



Spiagge



Centri storici



Cibo



Vino

Contours  
mt




● Railway station

— Railway link





The background image shows a classical building facade with a pediment featuring a central relief sculpture. To the right, a large, dense bush of pink and white flowers is in full bloom, partially obscuring the building. The sky is clear and blue.

Itinerario 10

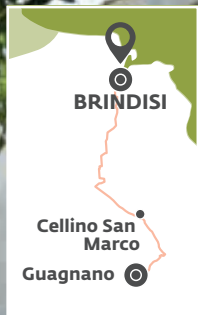
# IL VINO DEI MESSAPI

## 10.1. Grottaglie - Lecce

A ruota libera verso l'elegante signora del barocco e della cartapesta. Itinerario semplice dal punto di vista altimetrico, ma capace di regalare emozioni indimenticabili, da gustare al ritmo morbido delle pedalate. Dopo **Grottaglie** si scoprono da vicino le grandi città di origine messapica, **Francavilla Fontana** e **Oria**, scrigno di storie antichissime, dell'epoca romana e medioevale. Da qui le ruote ripercorrono, per diversi chilometri, le antiche tracce della *regina viarum* dei romani, la via Appia. Da **Manduria** ad **Avetrana** il cicloturista affonda i respiri tra i vigneti del pregiato Primitivo, un vino dal colore rosso rubino intenso.

Lasciata Avetrana, il paesaggio continua tra nuovi vigneti. Da quelli del Primitivo, senza nemmeno avere il tempo di accorgersene, si passa ben presto a quelli del Negroamaro, vino dal colore quasi nero e dal retrogusto amarognolo, tra **Guagnano** e **Campi Salentina**. Questa avventura si conclude nell'esuberante e superbo barocco di Lecce, la capitale del Salento.





## Itinerario 10 - Il vino dei messapi

### Variante 10.2. - Da Brindisi a Guagnano

Questa variante permette la scoperta dei meravigliosi vigneti tra **Brindisi** e **Guagnano** collegando le città di **Brindisi** e  **Lecce**. Lungo il percorso si pedala tra le vie di **Cellino San Marco**, paese del noto cantante Albano Carrisi.

#### 10.2. Brindisi - Guagnano



Lunghezza totale: 38 km



Dislivello: +170 mt



☆☆☆ Facile



Aree naturali



Spiagge



Centri storici



Cibo



Vino





## Itinerario 10 - Il vino dei messapi

### Variante 10.3. - Da Manduria alla Foce del Chidro

Appena 13 km danno la possibilità al cicloturista di collegare decimo e nono itinerario. Da **Manduria** una sottilissima striscia di asfalto si fa strada tra i vigneti per conquistare il mare nei pressi della **Riserva Naturale Foce del Fiume Chidro**.

#### 10.3. Manduria - Foce del Chidro



Lunghezza totale: 13 km



Dislivello: +55 mt



Facile



Aree naturali



Spiagge



Centri storici

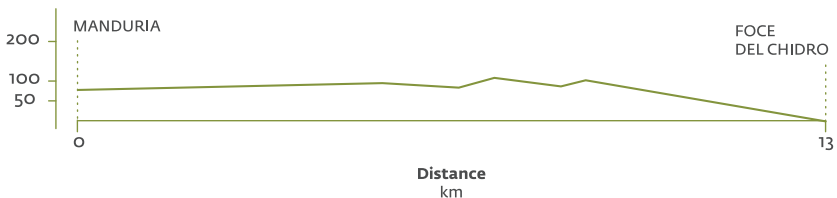


Cibo



Vino

Contours  
mt



Railway station

— Railway link







### Il Castello

Camminando per le vie di **Franca-villa Fontana**, non si può non notare il maestoso Castello merlato, una fortezza costruita per "difendere la città da qualunque assedio". Oggi ospita il **MAFF**, il ricco **Museo Archeologico** della città.

📍 + 39 0831 81 12 62



### Oria

Sulle colline dell'Alto Salento, Oria è immersa nei fasti della corte di Federico II, con le sue viuzze e scalinate che dal centro storico fanno da sfondo al rione del Castello. Insignita della Bandiera Arancione del Touring Club, è località d'eccellenza dell'entroterra.

### Il barocco

Adagiata ai piedi dell'altopiano del Salento, **Lecce** è caratterizzata da palazzi signorili con una ricca scenografia ornamentale e architettonica. Dal barocco leccese all'arte della cartapesta, le vie del suo centro storico sono ricche di storia e certosino artigianato.

📍 +39 0832 24 65 17  
+39 0832 24 20 99



### Fiume Chidro

Il fiume Chidro è un fiume sotterraneo, dalle acque freschissime che sfocia nel caldo Mar Ionio. È raggiungibile in bicicletta, in macchina, o a piedi camminando sulla spiaggia di **San Pietro in Bevagna**. A lui sono dedicate molte leggende legate allo sbarco di San Pietro.



## Primitivo e Negramaro

**Manduria** è terra del Primitivo omonimo, vino DOC il cui vitigno si narra fu portato in Puglia dai Greci. **Guagnano** è centro produttivo DOC del Salice Salentino, dal vitigno negroamaro, il cui nome, ripetizione dell'aggettivo nero in latino e greco ne indica il caratteristico colore.

## La Fòcara

Devozione e spettacolo si fondono nel "fuoco buono" della Fòcara di **Novoli**, la città del fuoco e del vino. È il più grande falò del Mediterraneo, un'architettura altissima di fascine di tralci di vite montate con maestria e secondo tradizione, accesa la sera del 16 gennaio in onore di Sant'Antonio Abate.

*[Infofocara.it](http://Infofocara.it)*

## Caffè Lecce

Chiedere un caffè in **Salento**, vuol dire far incontrare la tradizione araba del caffè con il latte di mandorla. Ecco il particolare caffè al ghiaccio salentino, l'esaltazione del dolce e dell'amaro stretti in un fresco abbraccio. Il pieno di energia per una giornata su due ruote.

## La Ricotta 'scante

In italiano chiamata ricotta forte, per il suo sapore che brucia, è un formaggio spalmabile, ottenuto dal siero di latte di vacca o capra. Da utilizzare per insaporire i sughi con la pasta fresca, il suo trionfo è nella farcitura del panzerotto fritto.



## Itinerario 11 - Architetture della natura



# SALENTO

“Munito di questo strumento, l'uomo supera in efficienza non solo qualunque macchina, ma anche tutti gli altri animali.”

Ivan Illich  
Elogio della Bicicletta

## 11. Lecce - Otranto



Lunghezza totale: 78km



Dislivello: +405 mt



Facile



Aree naturali



Spiagge

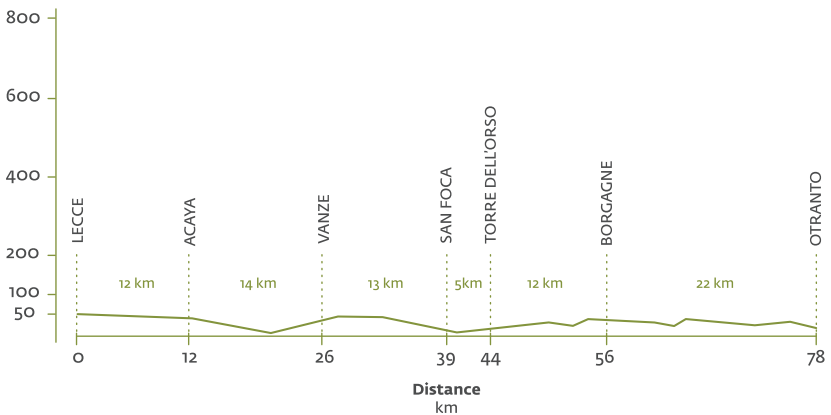


Centri storici



Cibo

Contours  
mt



● Railway station

— Railway link







*Itinerario 77*

# ARCHITETTURE DELLA NATURA

L'entroterra alle spalle e lo sguardo specchiato in acque cristalline. L'itinerario ha inizio da **Lecce** e dopo appena 12 km raggiunge l'antico borgo fortificato di **Acaya**, impreziosito da un castello risalente ai primi anni del 1500. E poi, il silenzio unito alla bellezza del paesaggio dell'oasi **Le Cesine**, Riserva Naturale dello Stato. Per diversi chilometri si ha il lusso di pedalare tra fitti alberi, prima di giungere a ridosso delle spiagge di **San Foca** e di **Torre dell'Orso**, due delle località turistiche più frequentate del Salento, le cui acque cristalline meritano più di un tuffo. Tra le due è possibile ammirare da vicino la suggestiva **Grotta della Poesia** e le antiche rovine di **Roca Vecchia**, antica città dell'età del bronzo. Lasciata la vista sul mare, non prima di aver ammirato i **faraglioni di Sant'Andrea**, si prosegue in direzione **Borgagne**, piccolo paese dal carattere tipicamente salentino. Pochi chilometri più a sud si costeggiano i due **laghi Alimini** prima di terminare l'itinerario, dopo pochi colpi di pedale, dinanzi ai bastioni a picco sul mare di **Otranto**, la "Porta d'Oriente".



### Grotta della Poesia

A circa 20 km da **Otranto**, è una struttura cava erosa dal mare, ricca di numerose iscrizioni votive che la rendono una biblioteca nell'Adriatico. È un luogo dal grande fascino archeologico e naturalistico, dove fare letteralmente un bagno nella storia.

### Le Cesine

Poco distante da **San Cataldo**, nota come la spiaggia dei leccesi, si apre la meravigliosa oasi naturale **Le Cesine**. Qui è possibile ammirare le rare orchidee spontanee e il volo degli aironi e dei germani reali. Le Cesine è infatti un'oasi del WWF, che trovandosi lungo una delle principali rotte migratorie ospita tantissimi uccelli acquatici.

### Alimini

Tra **Torre Sant'Andrea** e **Otranto**, la spiaggia di Alimini con le sue dune di sabbia finissima, il mare trasparente e i fondali bassi, è l'ideale per i più piccoli. Ma il lungo tratto di costa, aperto a tutti i venti, è un vero paradiso anche per i surfisti.

### Il Castello di Otranto

Realizzato nel 1491 da Ferdinando I d'Aragona, ha forma pentagonale e tre torri. Oggi sede di eventi e mostre, ha ospitato la *Lectura Dantis* di Carmelo Bene nel 2001 e dato il nome al primo romanzo gotico della storia, scritto da Horace Walpole nel 1764.

📍 +39 0836 80 14 36

## I faraglioni di Sant'Andrea

Poco distante da **Lecce** e **Otranto**, tra la località turistica di **Torre dell'Orso** e la **Baia dei Turchi**, si trova **Torre Sant'Andrea**, un antico villaggio di pescatori con l'omonima torre di difesa cinquecentesca. I Faraglioni sono una scultura naturale, in cui l'acqua ha modellato la roccia bianca. Tra tutti, il più suggestivo è l'Arco degli innamorati.

## Ciceri e tria

Pasta e ceci alla salentina. *Tria* è la pasta fresca fatta a mano, preparata con farina di semola, in parte lessata in parte frita. I ceci vengono inteneriti diverse ore in ammollo e poi cotti con alloro e verdure varie. Dopo km in sella, è un ristoro da digerire con calma.

## Le pajare

Costruzioni rurali tipiche dell'agro salentino. Realizzate con la tecnica del muretto a secco. Un tempo venivano utilizzate dai contadini come giaciglio in cui trovare riposo dopo una giornata di lavoro o riparo da un temporale improvviso.

## Il pasticciotto

Il pasticcere salentino Andrea Ascalone, un giorno decise di mescolare impasto e crema avanzati da una torta, per crearne una più piccola. Il risultato fu un pasticcio e lo offrì ad un passante che invece lo apprezzò. Così, per caso, è nato il celebre dolce.



## Itinerario 12 - Il sole, il mare e il vento



# SALENTO

“La simpatia che ispira la bicicletta deriva anche dal fatto che nessuna invasione è stata fatta in bicicletta.”

**Didier Tronchet**  
Piccolo Trattato di Ciclosofia

## 12. Anello del Salento



Lunghezza totale: 186km



Dislivello: +1500 mt

☆☆☆ Facile



Aree naturali

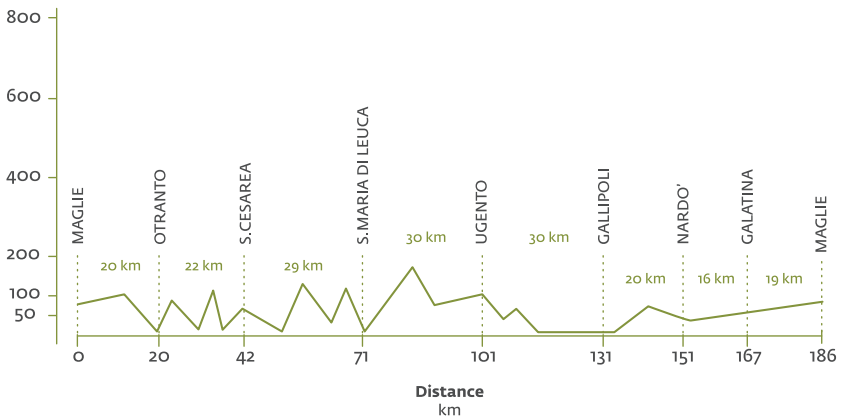


Spiagge



Centri storici

Contours  
mt



● Railway station

— Railway link









Itinerario 12

# IL SOLE, IL MARE E IL VENTO

Giù fino al tacco dello Stivale e lenta riconquista del cuore rurale del Salento. Questo itinerario procede a passo lento, lungo gli spot più belli della macchia mediterranea. Si parte dall'interno, da **Maglie**, per andare verso la costa e assaporare le diverse facce del **Salento** attraverso **Muro Leccese**, **Giurdignano** e **Otranto**. Poi **Punta Palascia**, il punto più orientale d'Italia, dove si ammira l'alba prima che in qualsiasi altro angolo del Belpaese. Da qui, l'Albania è distante appena 70 km. Inseguendo la brulla costa adriatica, si giunge alla piccola baia di **Porto Badisco**, dove approdò Enea in fuga da Troia e, infine, a **Santa Maria di Leuca**, *Finibus Terrae*, la spartiacque dei due mari: lo Ionio e l'Adriatico. L'itinerario, da qui, risale dal versante ionico, spingendosi alla scoperta del nucleo medioevale di **Castrignano** e del mausoleo Centopietre a **Patù**. Dopo un'immersione tra i filari di ulivi perfettamente allineati, si ritorna, per pochi chilometri, a rimettere gli occhi sul mare e su una delle città storiche del Mediterraneo, **Gallipoli**. L'anello che celebra il certo matrimonio tra il cicloturista e il Salento regala il magnifico spettacolo barocco di **Nardò** e i tesori d'arte di **Galatina**. Si conclude con il ritorno a **Maglie**.





### Il lago rosso

A due passi da **Otranto**, le **cave di bauxite**, un tempo utilizzate per l'estrazione di alluminio. Oggi si lasciano ammirare nel gioco di dune rosse a picco su un laghetto sorto dalla falda freatica nata dopo la loro dismissione.

📍 **+39 083 68 01 436**



### Nardò

Tra le vie del centro storico di **Nardò**, piccolo gioiello dell'arte barocca, si racconta la storia del barbiere Luigi Stifani che a partire dagli anni Trenta suonava il violino per le donne "tarantate". Morse dai ragni velenosi erano costrette a ballare fino allo sfinimento.

📍 **+39 0833 83 69 28**



### La Notte della Taranta

Nel cuore della **Grecia Salentina**, dove ancora si parla il griko, antico idioma di origine greca, risplende **Melpignano**. Il piccolo borgo, ogni estate, accoglie il concertone de **La Notte della Taranta**, una grande festa dai ritmi incalzanti e danze sfrenate, legate alle storie della tradizione.

**Info [lanottedellataranta.it](http://lanottedellataranta.it)**



### I muretti a secco

I muretti a secco sono un'arte antichissima, ostinata e paziente, in armonia con gli equilibri della natura. Dividono i terreni tra gli ulivi e, senza l'aggiunta di malta o cemento, permettono all'acqua di penetrare. **L'arte dei muretti a secco** oggi è riconosciuta come **Patrimonio Unesco**.



Meritano una visita il **Parco Naturale Regionale Costa Otranto**, nato dalla volontà di tutelare un patrimonio naturalistico irripetibile; le **torri costiere di Gallipoli**, alcune delle quali visitabili; il piccolo fiordo salentino, il **Ciolo**, vicino **Santa Maria di Leuca** che regala panorami a picco sul mare; la monumentale fontana a cascata di **Santa Maria di Leuca**, con la scalinata e la colonna romana, sono le opere terminali dell'Acquedotto Pugliese; **Punta Meliso**, il punto d'incontro tra i due mari, lo Ionio e l'Adriatico. Si prosegue per **Corigliano d'Otranto**, il "paese parlante" della Grecia salentina, per le sue finestre con scritte ed epigrafi ed il primo giardino filosofico d'Italia, il **Giardino di Sophia**, in cui passeggiare tra i pensieri dei filosofi di tutti i tempi; **Maglie**, detta anche la "**Burago del Salento**" per la rinomata industria dei merletti a "punta d'ago" e dei ricami. Ancora, **Porto Badisco**, località balneare sull'Adriatico, fu il primo approdo di Enea descritto nell'*Eneide* di Virgilio; presenta ritrovamenti di Menhir, megaliti monolitici del neolitico. E infine **Galatina**, legata al culto di *Santu Paulu*, ricordato a ritmo di pizzica per aver dato ad un uomo del posto facoltà di guarire dal morso della tarantola, in cambio di ospitalità.





# Muoversi in Puglia

## Collegamenti Ferroviari

### Trenitalia

trenitalia.com

### Ferrovie del Gargano

ferroviedelgargano.com

### Ferrovie del Nord Barese

ferrovienordbarese.it

### Ferrovie del Sud Est

fseonline.it

## Aeroporti

**Aeroporti di Puglia:** aeroportidipuglia.it

## Porti

### Autorità di sistema portuale del Mare Adriatico Meridionale

adspmam.it

### Autorità di sistema portuale del Mar Ionio

port.taranto.it

## Collegamenti con le Isole Tremiti

### In elicottero da Foggia a Vieste

alidaunia.it/it/orari

### In nave e idrojet da Vieste, Rodi Garganico, Capojale, Termoli

navitremiti.com

### Da Termoli

navlib.it/ita/linee/

*L'elenco dei siti delle compagnie di trasporto non è esaustivo e può essere soggetto a variazioni. Si invitano i viaggiatori a verificare le notizie di viaggio prima della partenza contattando le compagnie di trasporto.*



Il servizio di trasporto biciclette è disciplinato dai regolamenti dei singoli gestori del servizio ferroviario. Si rimanda ai siti di riferimento per dettagli circa le condizioni di trasporto previste sulle diverse linee ferroviarie e tipologie di treni.

## Ciclovie

I 12 itinerari presentati in questa guida intersecano in più punti la costituenda "rete ciclabile regionale", le cui dorsali sono individuate nei tratti regionali delle ciclovie nazionali (BicItalia) ed europee (EuroVelo) secondo quanto previsto dal Piano Attuativo 2015-2019 del Piano Regionale dei Trasporti (L.R. n. 16/2008). In particolare, gli itinerari proposti incontrano: la **Ciclovìa Adriatica**, la **Ciclovìa dei Borboni**, la **Ciclovìa degli Appennini** (con le varianti: **Gargano** e **Ciclovìa dell'Acquedotto Pugliese**), la **Ciclovìa dei tre Mari** e la **Ciclovìa dei Pellegrini**.

L'ASSET, Agenzia Regionale Strategica per la Sviluppo Ecosostenibile del Territorio, promuove i **luoghi dello sport in Puglia**, quali cammini, sentieri, palestre a cielo aperto e **Ciclovie**. Consulta online la cartografia e scarica i tracciati in formato KML sul sito dell'ASSET: [asset.regione.puglia.it](http://asset.regione.puglia.it)

## Indice dei luoghi

**A** Acaya p. 71-75; Alberobello p. 35-37-38-47-49; Alimini, Laghi p. 75-76; Altamura p. 27-29-32-33-47-49; Apricena p. 17; Ascoli satriano p. 17; Alberobello p. 33-34-38; Avetrana p. 65-67; **B** Baia dei Turchi p. 77; Bari p. 21-23-24-35-37-41-43; Barletta p. 21-24-32; Biccari p. 15-17-18; Bisceglie p. 23-25; Bitonto p. 21-23; Borgagne p. 73-75; Bovino p. 15-17-18; Brindisi p. 41-43-44-68; **C** Cagnano Varano p. 7; Campi salentina p. 65-67; Campomarino di Maruggio p. 59-63; Canosa di Puglia p. 15-17-18-27-30-31; Capitolo p. 45; Castel del Monte p. 27-29-32-35; Castellaneta p. 53-55-56; Castrignano p. 81; Cave di Bauxite p. 82; Ceglie Messapica p. 59-61-63; Celle San Vito p. 17-18; Cellino san Marco p. 68; Cerignola p. 13-18; Ciolo p. 83; Cisternino p. 47-49-50-51; Conversano p. 35-37-39; Corigliano d'Otranto p. 83; Cornacchia, Monte p. 17; Crispiano p. 53-55-57; **D** Dauni, Monti p. 17; Deliceto p. 17; **E** Egnazia, Parco Archeologico p. 44-45; **F** Faeto p. 15-17-18; Fasano p. 45; Foce del Chidro, Riserva Naturale p. 69-70; Foggia p. 9-13; Foresta Umbra p. 10-12; Francavilla Fontana p. 65-67-70; **G** Galatina p. 79-81-83; Gallipoli p. 59-61-62-79-81-83; Ginosa p. 53-55-56; Gioia del Colle p. 47-49-51; Giovinazzo p. 23; Giurdignano p. 81; Gravina in Puglia p. 27-29-30-31-33; Grottaglie p. 53-55-57-59-61-65-67; Grotta della Poesia p. 75-76; Grotte di Castellana p. 37-38; Guagnano p. 65-67-68-71; **L** Laterza p. 53-55-56; Le Cesine, Riserva Naturale dello Stato p. 75-76; Lecce p. 65-67-68-70-73-75-77; Locorotondo p. 47-49-50; Lucera p. 15-17-18; **M** Maglie p. 79-81-83; Manduria p. 65-67-69-71; Manfredonia p. 9-7-13-21-25; Margherita di Savoia p. 21-23-27-29-32; Martina Franca p. 47-49-50-51; Mattinata p. 7-9; Melpignano p. 82; Minervino Murgie p. 30-31-33; Muro Lecce p. 81; Mola di Bari p. 41-43-45; Molfetta p. 21-23-25; Monopoli p. 41-43-44-45; Monte Sant'Angelo p. 9-10-11-12-13; Mottola p. 53; **N** Nardò p. 79-81-82; Noci p. 47-49-50; Noicattaro p. 35; Novoli p. 71; **O** Ofanto, fiume p. 17-18; Oria p. 65-67-70; Orsara p. 15; Ostuni p. 41-43-45-47-49-50-59; Otranto p. 73-75-76-77-79-81-82; **P** Palagianello p. 55-56; Parco della Terra delle Gravine p. 55-57; Parco delle Dune Costiere p. 45; Parco Naturale Regionale Costa Otranto p. 83; Parco Naturale Porto Selvaggio e Palude del Capitano p. 62; Parco Nazionale dell'Alta Murgia p. 29-33; Patù p. 81; Peschici p. 7-9-12; Poggiorsini p. 30-31; Polignano a Mare p. 41-43-44; Porto Badisco p. 81-83; Porto Cesareo p. 59-61-62; Porto Selvaggio, Area Naturale p. 61; Pulsano p. 59; Punta Meliso p. 83; Punta Palascia p. 81; Putignano p. 37-39; **R** Roca Vecchia p. 75; Rodi Garganico p. 9; Rutigliano p. 37-39; **S** Saline p. 32; San Cataldo p. 76; San Foca p. 73-75; San Giorgio, Baia p. 39; San Giovanni Rotondo p. 7-9-12; San Marco in Lamis p. 7-9; San Nicandro Garganico p. 7-15; San Pietro in Bevagna p. 59-63-70; San Severo p. 15-18; Sant'Andrea, Faraglioni p. 75-77; Santa Cesarea p. 79; Santa Maria di Leuca p. 79-81-83; Santeramo in Colle p. 47-49; Saturo, Parco Archeologico p. 61; Savelletri p. 41-45; Siponto p. 23-24; Spinazzola p. 30-31; Stornara p. 15; **T** Taranto p. 55-56-63; Torre Canne p. 45; Torre Guaceto p. 41; Torre Lapillo p. 59-61-62; Torre dell'Orso p. 73-75-77; Torre Sant'Andrea p. 76-77; Trani p. 21-23-24; Tremiti, Isole p. 9; Trinitapoli p. 21; Troia p. 15-17-18; Turi p. 39; **U** Ugento p. 79; **V** Valle d'Itria p. 49; Vanze p. 73; Varano, Lago p. 9; Vieste p. 7-9-10-11-12-13; **Z** Zapponeta p. 21.

## Photo Credits

Antonio Caggiano: reportage cicloturistico e copertine

Acidi Colori **Manduria** / Aldo Pavan **Bovino** / Andrea Ruggieri **Pane di Altamura** / Biagio Mastrangelo **Putignano** / Carlo Elmiro Bevilacqua **La notte della Taranta** / Daniele Coricciati **Mola di Bari** / Ekaterina Fedotova **Fior di latte - Gioia del Colle** / Franco Cappellari / Faraglioni di Sant'Andrea, Torre Lapillo, Castel del Monte / Carlos Solito **La Focara di Novoli, Porto Cesareo, Brindisi - Castello Svevo, Vieste - Pizzomunno** / Giorgia Esposito **Ceramiche di Grottaglie** / Giovanni Pugliese **Le 100 Masserie** / Guglielmi **Hell in the cave - Grotte di Castellana** / Helmut Berta **Nardò** / Leonardo D'Angelo **Il Castello di Otranto, Gallipoli, Capitolo** / Massimo Benvenuto **Manfredonia** / Mirabilia Sistemi **Parco Archeologico Egnazia, Trani** / Peppe Allegretta **Maruggio Campomarino** / f.lli Tartaglione **Uva Primitivo - Gioia del Colle** / Paolo Partipilo **Basilica Santa Maria Maggiore di Siponto** / Pasquale Gatta **Santuario San Michele Arcangelo - Monte Sant'Angelo** / Sara Ferraro **San Giovanni Rotondo - Basilica** / Vanda Biffani **Saline Margherita di Savoia, Foresta Umbra** / Vittorio Giannella **Basilica Santa Croce - Lecce, San Pietro in Bevagna Foce del Fiume Chidro** / WildRatFilm **Biccari-Monte Cornacchia**.

## Si ringrazia per aver offerto il proprio generoso contributo nella realizzazione di questa guida:

Apulia Bike Tours - Cicloturismo in Puglia / San Vito dei Normanni  
[cicloturismoinpuglia.it](http://cicloturismoinpuglia.it) / [info@cicloturismoinpuglia.it](mailto:info@cicloturismoinpuglia.it) / tel.+39 0831 1721226

Ciclomurgia - 4 cycling and trek / Trani  
[ciclomurgia.com](http://ciclomurgia.com) / [info@ciclomurgia.com](mailto:info@ciclomurgia.com) / tel.+39 338 9881731

Madera Bike / Ostuni  
[maderabike.com](http://maderabike.com) / [info@maderabike.com](mailto:info@maderabike.com) / tel.+39 327 578 5185

Puglia Cycle Tours / Putignano  
[pugliacycletours.com](http://pugliacycletours.com) / [info@pugliacycletours.com](mailto:info@pugliacycletours.com) / tel.+39 328 477 2837

Salento Bici Tour / Lecce  
[salentobicitour.org](http://salentobicitour.org) / [salentobici@gmail.com](mailto:salentobici@gmail.com) / tel.+39 392 114 4073

Coordinamento editoriale e grafico a cura di **Pugliapromozione**  
Ricerca e testi a cura di **DOCUS.SAS** e **Antonio Caggiano**

©Copyright PUGLIAPROMOZIONE – Edizione 2019



# NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.









# NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



# NOTE

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.





# LA PUGLIA CHE NON TI ASPETTI

*è una riserva di benessere naturale*

ph: Fabio Ingrosso  
Studio 9 / Italia

## PARCO NATURALE REGIONALE DUNE COSTIERE DA TORRE CANNE A TORRE SAN LEONARDO | OSTUNI

58 aree naturali protette dove vivere esperienze uniche tutto l'anno, tra natura, sport e benessere.

Inizia la scoperta su  
[viaggiareinpuglia.it](http://viaggiareinpuglia.it)

#WEAREINPUGLIA  
f t y i s







UNIONE EUROPEA

**PO** PUGLIA  
FESR-FSE  
2014/2020

*Il futuro alla portata di tutti*  
Asse VI - Azione 6.8



REGIONE PUGLIA



PROMOZIONE  
Agenzia Regionale del Turismo