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, MURGIA E GRAVINE
5. VALLE D'ITRIA
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 11 - Architetture della natura

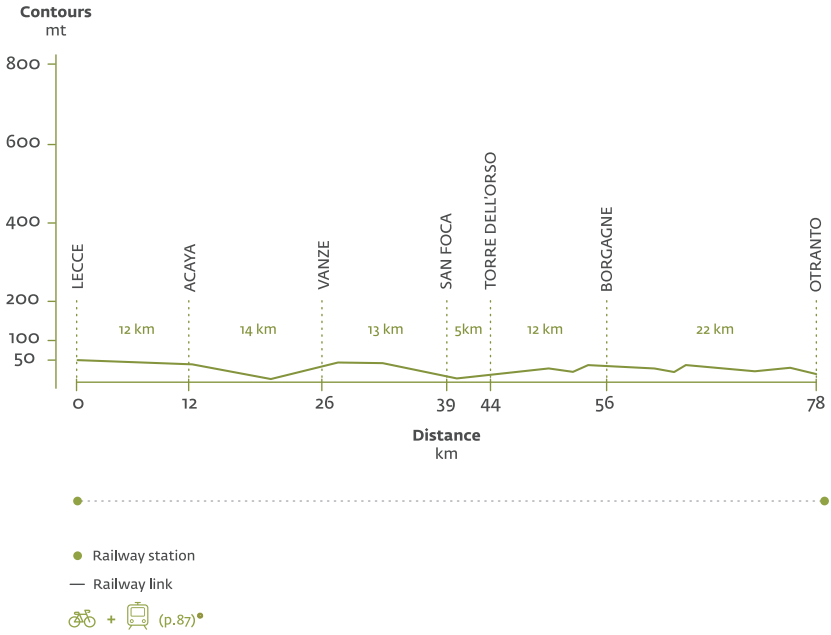
"Munito di questo strumento, l'uomo supera in efficienza non solo qualunque macchina, ma anche tutti gli altri animali."

Ivan Illich
Elogio della Bicicletta

11. Lecce - Otranto

Lunghezza totale: 78km | Dislivello: +405 mt | ★☆☆ Facile

Aree naturali | Spiagge | Centri storici | Cibo



Itinerario 11

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 fritta. 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 pasticciere 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.

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

Bici + Treno

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.

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.

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 **Ciclovia Adriatica**, la **Ciclovia dei Borboni**, la **Ciclovia degli Appennini** (con le varianti: **Gargano** e **Ciclovia dell'Acquedotto Pugliese**), la **Ciclovia dei tre Mari** e la **Ciclovia 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**

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 Leccese** 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 / info@cicloturismoinpuglia.it / tel.+39 0831 1721226

Ciclomurgia - 4 cycling and trek / Trani
ciclomurgia.com / info@ciclomurgia.com / tel.+39 338 9881731

Madera Bike / Ostuni
maderabike.com / info@maderabike.com / tel.+39 327 578 5185

Puglia Cycle Tours / Putignano
pugliacycletours.com / info@pugliacycletours.com / tel.+39 328 477 2837

Salento Bici Tour / Lecce
salentobicitour.org / 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

FSC
www.fsc.org
FSC® C020035

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

#WEAREINPUGLIA

UNIONE EUROPEA

PUGLIA FESR-FSE 2014/2020

REGIONE PUGLIA

PROMOZIONE

Parco Naturale Regionale Dune Costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo