

# PUGLIA BIKE DESTINATION

GUIDA AI  
PERCORSI



**GARGANO**



**DAUNIA**



**BARI E MURCIA**



**SUD DELLA PUGLIA**



Politecnico  
di Bari



asset  
AGENZIA REGIONALE SVILUPPO E FIDUCIA  
SISTEMI ECOLOGICI DEL TERRITORIO



REGIONE  
PUGLIA



Puglia  
PROMOZIONE



ANCI  
PUGLIA



FCI  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA



## PUGLIA BIKE DESTINATION

«La Puglia in bicicletta è ancora più straordinaria: questo l'obiettivo ambizioso che intendiamo comunicare e che stiamo costruendo accanto a Comuni, associazioni e operatori, anche attraverso il supporto costante alle iniziative legate allo sport. Un percorso che ci permetterà da un lato di promuovere le aree interne della nostra regione e i meravigliosi paesaggi che restituiscono, dall'altro di ragionare sulla definizione degli standard da garantire ai viaggiatori che vengono in Puglia per vivere esperienze in bici».



**Gianfranco LOPANE**  
Assessore al Turismo  
Regione Puglia

Questa guida digitale è stata redatta con l'intento di fornire al cicloturista alcune informazioni utili che possano orientarlo nell'apprezzamento e nella visita di una delle zone più belle e più suggestive della penisola italiana che conserva ancora intatte le sue bellezze naturali: boschi lussureggianti, agrumeti, lunghe distese di sabbia e bellissime scogliere che scendono a strapiombo sui bassi fondali del mare, limpidi e calmi.

A cura di:

**Elio SANNICANDRO**  
Direttore Generale  
ASSET



**Giuseppe GAROFALO**  
Responsabile  
Mobilità e Trasporti  
ASSET

**Tommaso DEPALMA**  
Coordinatore CTS  
Anci Puglia

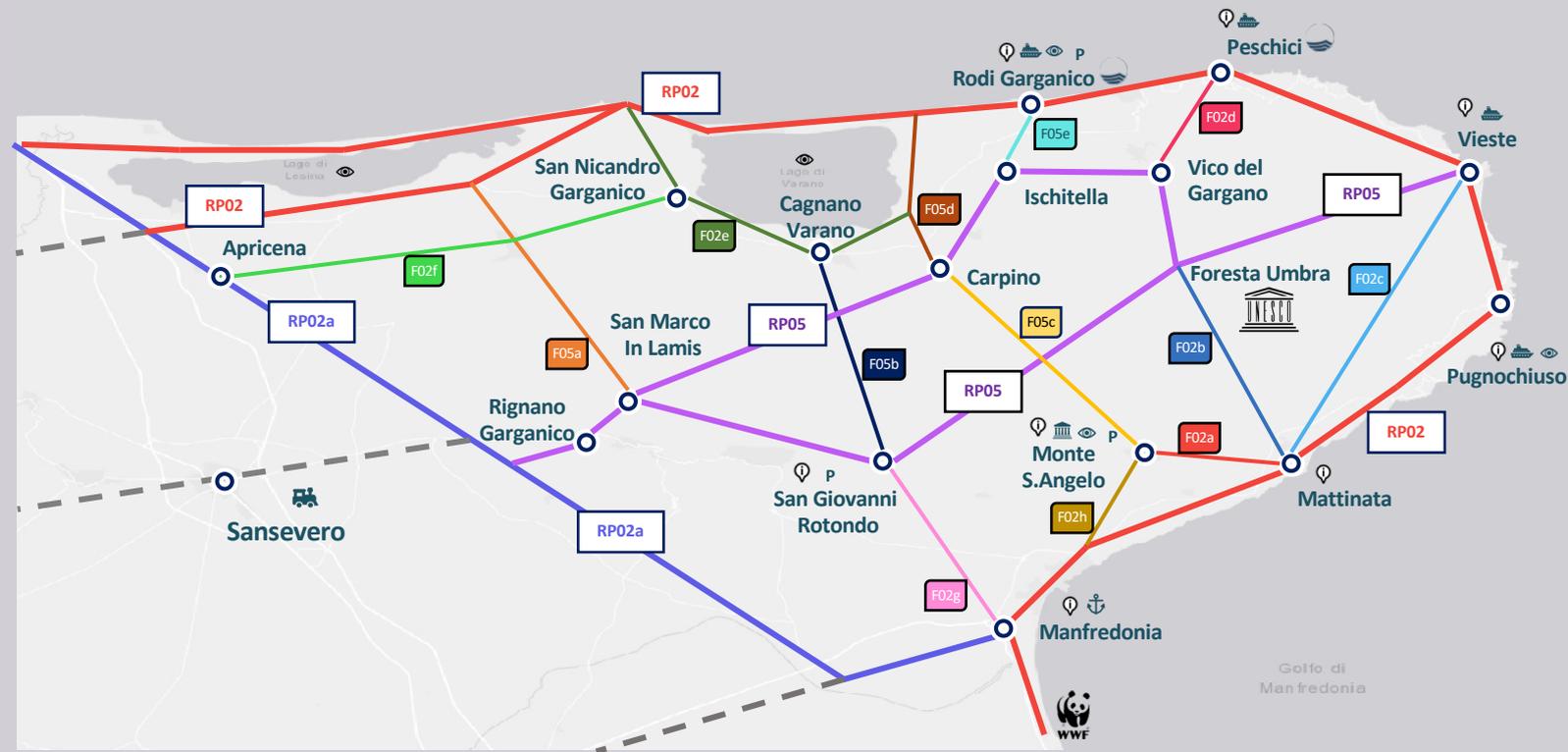


**Fulvio MORGESE**  
Dottorando del  
Politecnico di Bari e  
CTS Ancients Puglia

# GARGANO

*La bicicletta è un modo di accordare la vita con il tempo e lo spazio, è l'andare e lo stare dentro misure ancora umane*

SERGIO ZAVOLI



## F02a

### Monte Sant'Angelo – Mattinata

26 km – 800 m dislivello +

★★☆ Livello medio



*MONTESANT'ANGELO, la sua altitudine è di circa m 800 s.l.m. In pratica è una terrazza sul mare, dal quale si può ammirare il panorama di Manfredonia e di tutto il golfo. Interessante è la visita alla Basilica di San Michele, dinanzi alla quale si erge il Campanile Angioino (1274) dalla caratteristica forma geometrica. Nell'interno della Chiesa si può ammirare la statua di San Michele attribuita al Sansovino (1507).*

### Cagnano Varano – San Nicola Varano

24 km – 300 m dislivello +

★★☆ Livello facile



*LAGO DI VARANO, con i suoi 60,5 km<sup>2</sup> di superficie, è il più grande lago dell'Italia meridionale, è situato lungo la costa settentrionale del promontorio del Gargano, il suggestivo lago è separato dal mare da una lunga e stretta striscia di sabbia.*

## F02b

### Mattinata – Foresta Umbra

10 km – 600 m dislivello +

★★★ Livello difficile



*La BAIADI MATTINATA, è così chiamata perché al centro di essa si trova Mattinata, un paesino bianchissimo tra il verde, che sorge a mezza costa di una grande valle. Gli ulivi sono la nota dominante. La baia è chiusa a sud dal monte Saraceno. Alcuni scavi archeologici, hanno accertato la presenza di Tombe Saracene.*

### San Nicandro Garganico – Apricena

27 km – 400 m dislivello +

★★☆ Livello facile



*Tra i vari centri del Gargano settentrionale si distinguono Apricena (13.005 ab. nel 1961) e San Nicandro (17.270 ab. nel 1961), la cui storia è legata a Federico II, il quale fece costruire alcuni castelli per la sua permanenza temporanea durante gli svaghi venatori.*

## F02c

### Mattinata - Vieste (Valico Del Lupo)

44 km - 650 m dislivello +

★★☆ Livello facile



*VIESTE, anticamente chiamata Apeneste, dista circa km 100 da Foggia. La sua antica origine è testimoniata da resti della storia passata. Ricordiamo il Castello fatto costruire da Federico II nel 1240 ed inoltre la Cattedrale del XIII secolo, ricca di opere d'arte. Alle bellezze dell'arte si aggiungono quelle naturali: nel suo mare, davanti al Castello, il faraglione Pizzomunno slancia la sua mole bianca verso il cielo azzurro.*

### Manfredonia – S. Giovanni Rotondo

18km – 600 m dislivello +

★★☆ Livello medio



*S. GIOVANNI ROTONDO è il paese che ha ospitato Padre Pio, il frate che ha ricevuto le stimmate, nato a Pietrelcina e morto a San Giovanni. Qui troviamo il Santuario ad egli dedicato e al suo interno è posto il tabernacolo realizzato da Floriano Bodini, scolpito da un unico masso di 40 quintali di roccia lavica dell'Etna.*

## F02d

### Peschici – Vico del Gargano

8 km – 380 m dislivello +

★★★ Livello difficile



*PESCHICI, caratteristico paese raggruppato sopra uno sperone roccioso, Peschici si affaccia sul mare con le sue basse case calcinate coperte da cupole di gusto orientale.*

## F02h

### Manfredonia - Monte Sant'Angelo

12 km – 650 m dislivello +

★★★ Livello difficile



*MANFREDONIA, graziosa cittadina alla quale un castello svevo conferisce un carattere storico, una spiaggia affollatissima una nota mondana, le aziende un'impronta industriale.*

## F05a

### San Marco in Lamis – Lago di Lesina

28 km – 800 m dislivello +

★★☆ Livello medio



*S. MARCO IN LAMIS, popoloso centro agricolo adagiato in una conca, alle cui vicinanze sorge il Convento di S. Matteo, in bellissima posizione su di un poggio isolato. Costruito all'epoca dei Longobardi nel VI secolo, divenne ben presto un importante centro benedettino. La costruzione conserva tuttora le strutture esterne e la planimetria tardo-medievale.*

### Rodi – Ischitella

5 km – 100 m dislivello +

★★☆ Livello facile

## F05e



*RODI GARGANICO. è un paesino su un piccolo promontorio ai lati del quale si trovano, da una parte, scogli e mare profondo, dall'altra un arenile che unisce Rodi a San Menaio. Nell'entroterra di RODI si estende un bosco di pini, il profumo dei quali giunge fino al mare.*

## F05b

### San Giovanni Rotondo – Cagnano Varano

15 km – 500 m dislivello +

★★☆ Livello medio



*CAGNANO VARANO, paese che dal punto di vista naturalistico domina il Lago di Varano. Di particolare interesse la grotta di San Michele e numerosi siti archeologici.*

### BICITALIA 6 – CICLOVIA ADRIATICA

## RP02



*PUGNO CHIUSO, una delle località più belle del Gargano. Il fascino deriva soprattutto dalla mirabile fusione avvenuta tra natura ed attrezzature moderne. Qui sono sorti infatti complessi alberghieri, campi da tennis, piscine e tutto ciò che di più moderno si può immaginare.*

## F05c

### Monte Sant'Angelo - Carpino

20 km – 600 m dislivello +

★★☆ Livello medio



*CARPINO fa parte della comunità montana del Gargano con oltre 3000 abitanti, noto per la produzione dell'olio di oliva e delle fave, sede della famosa manifestazione dedicata alla riscoperta, conservazione e promozione della musica popolare italiana.*

### BICITALIA 6 – CICLOVIA ADRIATICA

(VARIANTE DEL TAVOLIERE)

## RP02a



*TAVOLIERE, vasto territorio pianeggiante con affaccio sul Golfo di Manfredonia con presenza di piccoli laghi, stagni e paludi, nonché di modeste alture. Questa estesa pianura delimitata dai Monti Dauni è ricca di reperti archeologici. Oggi è intensamente coltivata tanto da produrre ottimi oli e vini pregiati.*

## F05d

### Carpino – Foce Varano

14 km – 230 m dislivello +

★☆☆ Livello facile



*FOCE, frazione di Ischitella, luogo di particolare interesse che conta numerose attrazioni turistiche, musei e piccoli tour e mini crociere.*

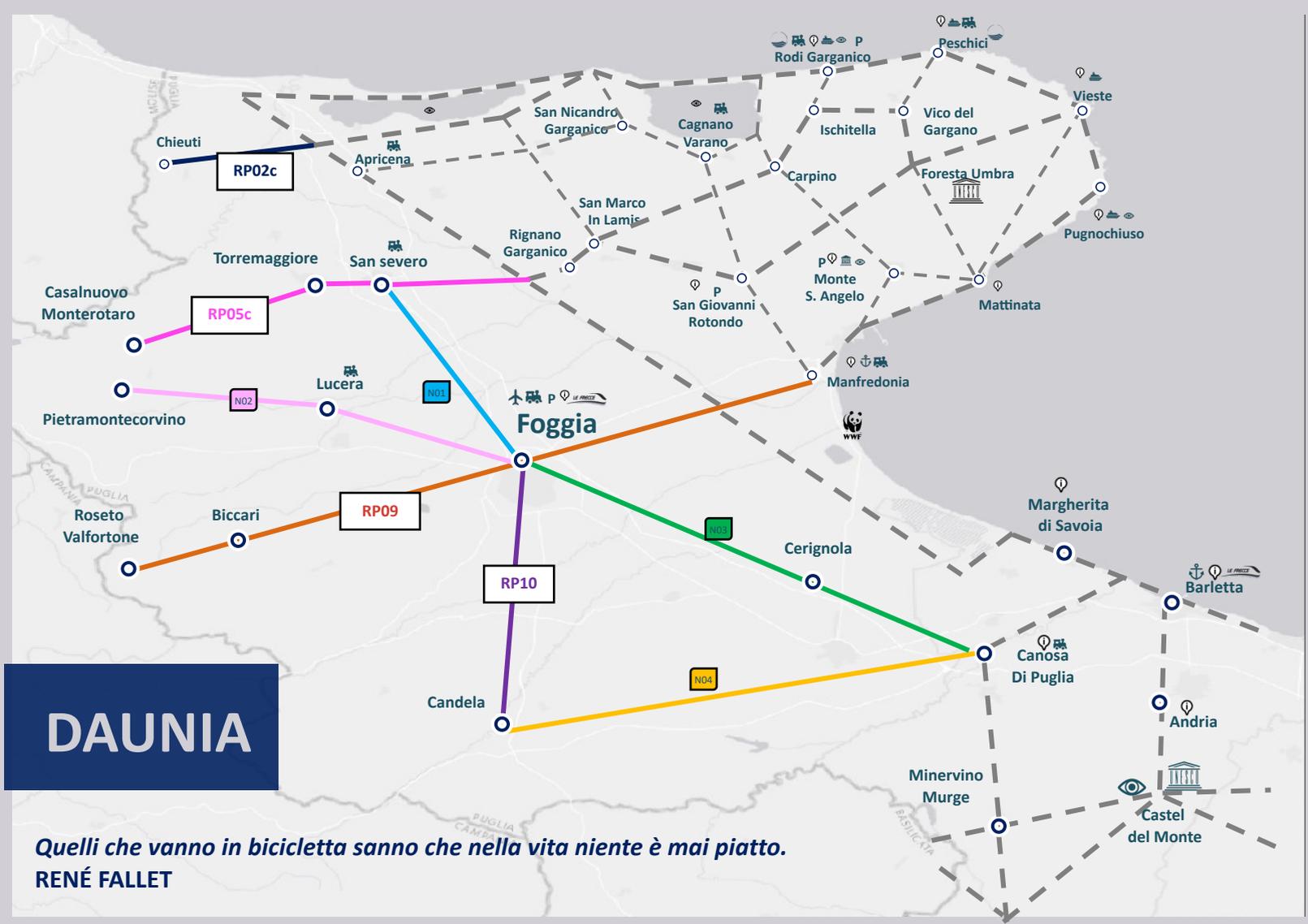
### BICITALIA 11 – CICLOVIA DEGLI APPENNINI

(VARIANTE GARGANO)

## RP05



*FORESTA UMBRA, (11.000 ha) mostra un rigoglio senza confronto e l'intreccio dei rami è così folto che la luce del sole vi penetra a stento ed in pieno giorno si ha l'impressione di essere avvolti da un pallido crepuscolo. La montagna garganica era un tempo ricoperta di un magnifico manto forestale che, pur essendo oggi molto ridotto, occupa ancora una vasta area.*



# DAUNIA

*Quelli che vanno in bicicletta sanno che nella vita niente è mai piatto.*

**RENÉ FALLET**

## N01



**SAN SEVERO**, sorta nel Medioevo intorno a una badia benedettina e già attivo centro commerciale e militare sotto i normanni. Verso la fine del XVI secolo aveva un perimetro di oltre un miglio, per la maggior parte fortificato da potenti mura, e contava una popolazione di circa 5000 abitanti, che però nel 1627 furono fortemente decimati da un violento terremoto, cui ne seguirono altri due di minore intensità (1638 e 1688). Tuttavia la fertilità del suo territorio e la sua posizione le ridiedero vigore e slancio ed agli inizi del XIX secolo essa aveva già circa 16.000 abitanti.

## San Severo - Foggia

35 km – 100 m dislivello +

★☆☆ Livello facile

## N02



**LUCERA**, ovunque si respira storia e arte: l'Anfiteatro Romano; il Castello di Federico II; la cinta muraria voluta da Carlo II d'Angiò. È bello ammirare palazzi raffinati aperti all'ospitalità e chiese imponenti come il Santuario di San Francesco Antonio Fasani con il bel portale e un grande rosone; la Cattedrale dell'Assunta del '300 con un Crocifisso del XV secolo; la collezione di monete romane, bizantine, medievali e la statua "Venere Marina con ancella".

## Foggia - Pietramontecorvino

47 km – 610 m dislivello +

★★☆ Livello medio

## N03



**CERIGNOLA**, di antica origine, sorge su una piccola collina dove lo sguardo spazia sull'immensa pianura. Nel XVIII secolo il terremoto del 1731 distrusse la parte più vecchia dell'abitato, raccolta ai piedi del Palazzo Ducale. Il suo sviluppo recente è il riflesso della trasformazione agricola del territorio comunale, grazie all'opera di due grandi aziende, il seminativo fu sostituito con la vite che, oltre a produrre più redditi, richiamò molti immigrati da Adria e Canosa.

## Foggia - Canosa

73 km – 300 m dislivello +

★★☆ Livello medio

## N04



**CANOSA DI PUGLIA**, soprannominata piccola Roma, per via dei sette colli, è ricca di importanti reperti storici. La Cattedrale di San Sabino del 1080 conserva al suo interno la cattedra vescovile firmata da Romualdo e la Tomba di Boemondo. Gli Ipogei Lagrasta sono 3 con ambienti decorati e affrescati, stanze scavate nella calcarenite e scene scolpite a rilievo del IV-III sec. a.C.

## Canosa – Candela

63 km – 635 m dislivello +

★★☆ Livello medio

## RP02c



Dominano il centro antico, l'imponente Cattedrale e l'elegante palazzo vescovile del '200, ma il vero tesoro di LESINA, a pochi passi dal Parco Nazionale del Gargano, è lo straordinario patrimonio naturalistico, che si allunga sulle verdi dune sabbiose ricoperte di macchia mediterranea, tutelato nella riserva naturale del lago e nell'oasi Lipu. Da non perdere il Museo naturalistico, e i resti dell'Abbazia di Santa Maria di Ripalta, nei pressi del fiume Fortore.

## Lesina - Chieuti

20 km – 300 m dislivello +

★★☆ Livello medio

## RP05c



**SAN SEVERO**, Una passeggiata in centro è l'occasione per scoprire l'elegante Teatro Comunale Giuseppe Verdi, dimore antiche come il settecentesco Palazzo dei Celestini sede del Comune e imponenti chiese romaniche e barocche: la Cattedrale e l'organo del '700, l'altare del Santuario di Maria SS. del Soccorso, le tele della Chiesa di San Nicola con e stucchi del XVIII sec. e la Chiesa di San Severino con il campanile del XIII secolo bassorilievi classici.

## BITETTO – MATERA

58 km – 700 m dislivello +

★★☆ Livello medio

## RP09



Il Museo Archeologico Nazionale occupa sei sale del Castello svevo-angioino di MANFREDONIA, che domina il mare con le sue torri cilindriche e una raccolta di stele daunie incise in pietra calcarea del VII-VI sec a.C.. Poi il borgo medievale di BICCARI, l'area naturale del Lago Pescara, Monte Cornacchia (1151m), Bosco Cerasa. ROSETO VALFORTORE è il paese degli scalpellini con originali portali, colonne e bassorilievi, ma anche la città del miele e del tartufo.

## Manfredonia – Biccari - Roseto Val Fortore

75 km – 1165 m dislivello +

★★★ Livello difficile

## RP10



A FOGGIA si può osservare il mutamento della vita sociale ed economica nella dall'ottimo più grande pianura d'Italia, dopo quella della nuova padana: il Tavoliere. Grazie alla bonifico e alle recenti opere di trasformazione agrario e fondiaria, il Tavoliere di perso oggi l'aspetto di una steppa traversato da tratturi, trasformandosi in una pianura ove spiccano le coltivazioni a vigno, i frutteti e le distese di grano e di foraggi.

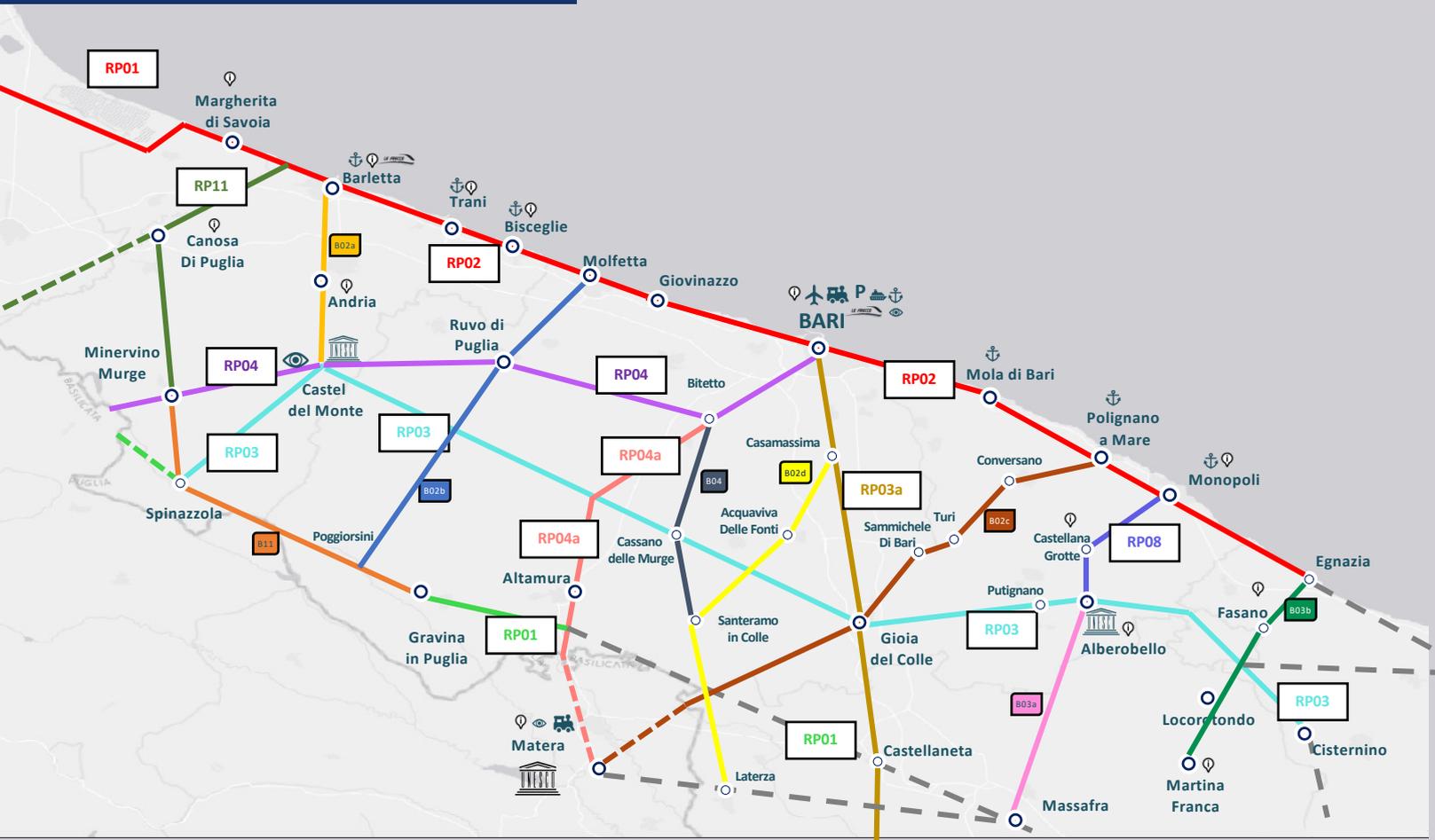
## Foggia - Candela

45km – 440 m dislivello +

★★☆ Livello medio

# BARI E MURGIA

*La vita è come andare in bicicletta,  
per restare in equilibrio devi muoverti*  
ALBERT EINSTEIN



## EUROVELO 5 - BICITALIA 3 - CICLOVIA FRANCIGENA

83 km – 330 m dislivello +

☆☆☆ Livello facile

**RP01**



L'itinerario ciclabile si distingue dalla Via Francigena per camminatori: mentre quest'ultimo segue la Via Traiana, il primo s'ispira alla Via Appia Antica che passava per Taranto. Il percorso si svolge principalmente su strade poco trafficate, ad eccezione che in ingresso ed in uscita da Taranto dove si consiglia di prestare attenzione.

## BICITALIA 6 – CICLOVIA ADRIATICA

200 km – 500 m dislivello +

☆☆☆ Livello facile

**RP02**



La costa adriatica è protagonista da Bari verso sud, lungo baie dall'acqua limpidissima, da respirare senza fretta. Oltrepassato il nuovo lungomare di Mola di Bari, si incontrano diversi trulli che si riflettono nelle mille sfumature di blu del mare. Il caleidoscopio di paesaggi con il verde degli ulivi e le tonalità della campagna, il centro di Polignano a Mare a picco sull'Adriatico sulle melodie di Modugno e il lungomare di Monopoli.

## BICITALIA 10 - CICLOVIA DEI BORBONI (20% OFFROAD)

100 km – 1000 m dislivello +

☆☆☆ Livello medio

**RP04**



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.

## BITETTO – MATERA

58 km – 700 m dislivello +

☆☆☆ Livello medio

**RP04a**



ALTAMURA 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.

## CICLOVIA MONOPOLI - ALBEROBELLO

30 km - 600 m dislivello +

☆☆☆ Livello medio

**RP08**



Dopo pochi giri di ruota da Monopoli, 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 alle 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.

## CICLOVIA VALLE DELL'OFANTO

18km – 600 m dislivello +

☆☆☆ Livello medio

**RP11**



Il versante che confina con le terre della Lucania, nella periferia rurale della Puglia, offre la possibilità di ammirare da vicino lo splendido borghi di Minervino Murge, il "Balcone di Puglia".

## MOLFETTA - POGGIORSINI

66 km – 800 m dislivello +

☆☆☆ Livello medio

**B02b**



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.

## POLIGNANO – GIOIA DEL COLLE - MATERA

72 km – 600 m dislivello +

☆☆☆ Livello medio

**B02c**



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

**RP03**

## BICIALIA 11 - CICLOVIA AQP

★★☆ 80% sterrato



L'Acquedotto Pugliese, un'opera di ingegneria idraulica dallo straordinario significato geografico, storico- sociale e tecnico, considerata ancora oggi, tra le più importanti al mondo. Il lungo percorso si sviluppa su un tracciato, in parte già esistente e percorribile con i mezzi a 2 ruote e pedali, e che aspetta solo di essere completato.

## BARI – CASTELLAN. MARINA (granfondo dei 2 mari)

85 km – 540 m dislivello +

★★☆☆ Livello facile

**RP03a**



L'aria salubre, gli immensi boschi di pini d'Aleppo e il mare cristallino fanno di Castellaneta Marina una località costiera tra le più accoglienti. Essa identifica la marina di Castellaneta cittadina circondata per due terzi da un'oasi protetta di oltre 400 ettari.

**B04**

## GRUMO – FORESTA MERCADANTE - SANTERAMO

30 km – 500 m dislivello +

★★☆☆ Livello medio



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.

## EGNAZIA - FASANO

27 km – 600 m dislivello +

★★☆☆ Livello medio

**B03b**



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

**B11**

## CICLOVIA CANOSA - GRAVINA

50 km – 500 m dislivello +

★★☆☆ Livello medio



I paesaggi quasi lunari cambiano colore ad ogni stagione dell'anno e meritano di essere ammirati ogni volta. GRAVINA IN PUGLIA, arroccata su un imponente canyon con il ponte dell'acquedotto che collega il centro storico con la collina di Botromagno, è tra i comuni della rete Slow Food che si impegnano nel migliorare la qualità della vita degli abitanti e dei visitatori.

## BARLETTA – CASTEL DEL MONTE – SAN MAGNO

44 km – 600 m dislivello +

★★☆☆ Livello medio

**B02a**



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.

**B02d**

## CASAMASSIMA - LATERZA

50 km – 460 m dislivello +

★★☆☆ Livello medio



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

## ALBEROBELLO – MASSAFRA

34 km – 330 m dislivello +

★★☆☆ Livello facile

**B03a**



Per la vastità e la bellezza dei suoi complessi rupestri, Massafra è anche chiamata la "Tebaide d'Italia". Situa nell'entroterra a nord di Taranto, infatti, la città è solcata da una serie di suggestive gravine e lame di origine carsica. La Gravina di San Marco in particolare divide in due parti il paese collegate da ponti e attraversamenti che regalano scenari incantevoli.



## S01a

### Laterza – Martina Franca

70 km – 850 m dislivello +  
★★☆ Livello medio



LATERZA, per un'escursione mozzafiato, tra roccia e natura, l'appuntamento a all'Oasi Lipu di Gravina di Laterza per scoprire uno de loghi internazionali di protezione degli uccelli, con rare specie di macchia mediterranea e antichi boschi di fragni, il famoso pane di Laterza di notevoli dimensioni, cotto negli antichi forni e le tante macellerie con fornello. Altro vanto cittadino è la produzione delle maioliche laertine, a cui è dedicato un Museo.

### Torre S. Sabina – S. Pietro in Bevagna

72 km – 370 m dislivello +  
★★☆ Livello facile



SAN PIETRO IN BEVAGNA, l'acqua ghiacciata alla foce del fiume Chidro, nasce da un profonda cratere subaqueo e si getta in mare. L'originale torre del 1570 "a cappello di prete" (pianta ottagonale a stella), a cui è stata addossata all'inizio del '900 una chiesa dedicata a San Pietro: dall'abside si scende in un ipseo con una vasca battesimale in pietra lavica, che la tradizione identifica come luogo sacro paleocristiano.

## S01b

### Martina Franca – Mesagne

60 km – 300 m dislivello +  
★★☆ Livello facile



MARTINA FRANCA, conosciuta e apprezzata per il suo capocollo già nel Regno di Napoli, fin dal 1700. Dal 2000 è Presidio Slow Food. La carne migliore dei suini di Martina Franca, lasciata marinare nel "vin-cotto", aromatizzata con erbe della "Murgia dei trulli", insaccata in budello naturale, all'affumicata e stagionata per 3 mesi. Le tracce dei produttori delle migliori aziende artigiane con il capocollo, la pancetta arrotolata e la salsiccia.

## S02b

### Brindisi – Porto Cesareo

50 km – 120 m dislivello +  
★★☆ Livello facile



BRINDISI ne ha due: il Castello Alfonsino o di Mare sull'isola di Sant'Andrea, che Alfonso d'Aragona fece costruire nel 1445 e si compone di una rocca in carparo rosso e di un forte per alloggiare le guarnigioni. Il Castello Svevo o di Terra, che si affaccia sul seno di ponente e fu voluto da Federico II nel 1227 come propria residenza fortificata.

## S01c

### Mesagne – Lecce

45 km – 77 m dislivello +  
★★☆ Livello facile



MESAGNE, il Castello voluto nel 1062 da Roberto il Guiscardo, trasformato nel 600 in dimora baronale e oggi sede del Museo del Territorio "Ugo Granafel", con importanti testimonianze della cultura messapica. Entrando da Porta Grande, all'esplorazione del borgo antico, un intreccio di stradine e piazzette con palazzi, stemmi, logge e portali. In piazza Orsini del Balzo si erge austero il Palazzo Cavaliere e la Chiesa di Sant'Anna.

## S02c

### Lecce – S. Maria di Leuca

84km – 280 m dislivello +  
★★☆ Livello facile



Siete nel cuore di LECCE, uno dei salotti più eleganti della città, dove convivono, in perfetta armonia, differenti stili architettonici, di epoca romana, come l'Anfiteatro e la Colonna di Sant'Oronzo, qui portata in onore del Santo che prima segnava il termine della via Appia a Brindisi. Il Sedile, che mescola il gotico degli archi ogivali con la loggia rinascimentale, i palazzi degli anni Venti del '900 e la Chiesa di S. Maria delle Grazie di ispirazione classica.

## S01d

### Lecce – Torre dell'Orso

33 km – 56 m dislivello +  
★★☆ Livello facile



ROCA VECCHIA, Tuffatevi nel mare verde smeraldo che lambisce la Grotta della Poesia e sulle pareti della Poesia Piccola troverete simboli e iscrizioni dall'età protostorica al II sec. a.C. Visitate l'area archeologica con stratificazioni che vanno dall'età del Bronzo Medio al Rinascimento, con resti messapici e medievali

## S02d

### Gallipoli - Castro

43 km – 220 m dislivello +  
★★☆ Livello facile



GALLIPOLI, meta trendy e amata dai giovani per le spiagge bellissime e gli stabilimenti alla moda da Lido Pizzo a Punta della Suina, fino alla Baia Verde. Ammirate il tramonto che tinge di rosa il mare, il Castello Angioino, i nobili palazzi e le chiese lungo la Riviera Nazario Sau-ro, poi camminate tra vicoli del borgo antico e scoprite suggestive dimore aperte all'ospitalità, il frantoio e la splendida Cattedrale di Sant'Agata, dalla ricca facciata barocca.

**S03a**



**GINOSA MARINA**, è una località balneare dell'arco ionico tarantino, frazione di Ginosa. I suoi abitanti sono denominati marinesi, come distinzione dai ginosini, abitanti di Ginosa città. Per la qualità del mare e delle spiagge sabbiose Marina di Ginosa è Bandiera Blu. Il Lago Salinella al tra Puglia e Basilicata, tratto terminale del fiume Bradano, è un luogo dove sostano numerose specie migratorie, qui è possibile il birdwatching.

## Taranto – Ginosa Marina

41 km – 100 m dislivello +

☆☆☆ Livello facile

**RP01**



**MANDURIA**, antica città messapica, circondata da imponenti mura megalitiche, che potete osservare nel Parco Archeologico tra i più vasti d'Italia. Il Fonte Pliniano, che Plinio il Vecchio cita nella sua *Hi-storia Naturalis*: è un'enorme caverna naturale dove sgorga l'acqua e il livello resta sempre costante, grazie al principio dei vasi comunicanti.

## EUROVELO 5 - BICIALIA 3 - CICLOVIA FRANCIGENA

76 km – 200 m dislivello +

☆☆☆ Livello facile

**RP02**



La strada **LITORANEA ADRIATICA** fino a Brindisi, passando per Otranto, regala panorami mozzafiato e si riempie in primavera di anemoni, papaveri e orchidee selvatiche. Esiste un Salento nascosto, fatto di monumenti sotterranei, di chiese paleocristiane, grotte e frantoi ipogei e un Salento ben visibile, quello delle corri costiere e colombaie, dei dolmen e dei menhir, che ne fanno il giardino megalitico più grande d'Europa.

## BICIALIA 6 - CICLOVIA ADRIATICA

**RP03**



**S.MARIA DI LEUCA**, si respira ancora un'atmosfera d'altri tempi con l'imponente faro ottagonale del 1864, la Basilica della Madonna de Finibus Terrae, le ville eclettiche sul lungomare in stile moresco, liberty, gotico e ara-bo. Andate in barca a scoprire le tante grotte tra i due promontori di Punta Meliso e Punta Ristola, come la grotta Porcinara e quella del Diavolo.

## BICIALIA 11 - CICLOVIA AQP MART. FRANCA – S.MARIA DI LEUCA

80% sterrato

**RP06a**



**TARANTO**, oltrepassate il ponte girevole e dritti verso il borgo antico, vedete le due colonne doriche del tempio greco e Castel Sant'Angelo, noto come Castello Aragonese: sorge su strutture greche, bizantine e normanno-svevo-angioine, come rivelano gli scavi, fu ricostruito negli anni 1487-92, per volontà di Ferdinando d'Aragona. Potrete ammirare i 4 torrioni cilindrici, i camminamenti, le gallerie e la Cappella rinascimentale di S. Leonardo.

## BICIALIA14 - CICLOVIA DEI TRE MARI TARANTO – S.MARIA DI LEUCA

**RP06b**



**LEVERANO**, piccolo centro ben conservato, dove tutto sa di antico, con la svettante Torre Quadrata fatta erigere da Federico II, il Convento e la Chiesa di Santa Maria delle Grazie. È città dei fiori e del vino, che festeggia ogni anno, a novembre, con la rassegna *Novello in festa*.

## CICLOVIA DEI TRE MARI - TORRE LAPILLO – LECCE (mare)

49 km – 150 m dislivello +

☆☆☆ Livello facile

**RP06c**



**OTRANTO**, La città più a Oriente d'Italia affascina per il centro storico, per il Ca-stello Aragonese e per la romanica Cattedrale dell'Annunziata il cui fronte è arricchito dallo splendido rosone a 16 raggi del XV secolo. All'interno ammirate il prezioso pavimento a mosaico (XII sec.) del monaco Pantaleone, raffigurante l'albero della vita con scene che mescolano sacro e profano.

## CICLOVIA DEI TRE MARI - S. CATERINA - OTRANTO

57 km – 170 m dislivello +

☆☆☆ Livello facile

**RP07**



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*.

## CICLOVIA COSTA MERLATA – LOCOROTONDO

27 km – 600 m dislivello +

☆☆☆ Livello medio



## Continua a viaggiare

<https://www.viaggiareinpuglia.it/>



## Visita

<https://www.regione.puglia.it/>

<http://asset.regione.puglia.it>

<http://www.poliba.it/>

<https://www.anci.puglia.it/>

<https://www.feder ciclismo.it/>



## Contattaci

[tfi@asset.regione.puglia.it](mailto:tfi@asset.regione.puglia.it)



# SILVANUS

<https://silvanus-project.eu/>

*Questa pubblicazione è finanziata con risorse del progetto SILVANUS, su fondi dell'Unione Europea.*

*Il progetto ha l'obiettivo di realizzare una piattaforma di gestione forestale ecosostenibile e resiliente, con il fine di combattere la diffusione degli incendi boschivi, soddisfare le esigenze di utilizzo efficiente delle risorse, e rigenerare il paesaggio, fornendo protezione contro le minacce di incendi a livello globale.*



Finanziato  
dall'Unione europea