ANELLO CICLOTURISTICO TRA I DUE MARI LUNGO LE ANTICHE STRADE ROMANE

8 GIORNI / 7 NOTTI

Circuito con partenza e arrivo da Brindisi

Durata: **8 giorni / 7 notti** | Difficoltà: **facile/medio** | Tipologia: **Individuale**

Partenza: **tutti i giorni** | **327** km | Prezzo da **€ 1.350**

Un anello in bicicletta di 327 km nella Puglia centro-meridionale, dal mare di Brindisi allo Ionio di Taranto, su per i trulli della Valle d'Itria e di nuovo giù verso l'Adriatico. Sei tappe su strade secondarie che in più punti ricalcano le grandi vie dell'antichità – l'Appia, la Traiana, la Francigena del Sud – e, nel cuore della Valle d'Itria, la moderna Ciclovia dell'Acquedotto Pugliese.

Per chi è. Per chi pedala volentieri qualche ora al giorno e cerca un viaggio che unisca paesaggio, storia e borghi. Le tappe vanno da 46 a 63 km con dislivelli contenuti: una sola tappa impegnativa (Taranto – Martina Franca, +577 m). Con l'e-bike è alla portata di tutti. Si parte e si arriva a Brindisi, a pochi chilometri dall'aeroporto.

Itinerario giorno per giorno

GIORNO 1 ARRIVO A BRINDISI

Arrivo individuale a Brindisi, punto di partenza e di arrivo dell'anello. Per secoli qui terminava la via Appia e, dall'epoca di Traiano, anche la via Traiana, la strada più veloce tra Benevento e il porto adriatico. Nel Medioevo dallo stesso porto partivano i pellegrini della via Francigena del Sud diretti in Terra Santa. Resta il tempo per una passeggiata sul lungomare e fino alla scalinata delle colonne romane. Pernottamento a Brindisi.

GIORNO 2 BRINDISI – MESAGNE

54 km · **+128** m

Consegna delle bici e briefing. Si lascia il porto e si entra nell'entroterra tra ulivi secolari e masserie. Tappa pianeggiante, perfetta per prendere confidenza con la bici, che termina a Mesagne, nel suo centro storico raccolto intorno al castello normanno-svevo. Pernottamento a Mesagne.

GIORNO 3 MESAGNE – TARANTO

63 km · **+170** m · **−230** m

Un lento saliscendi accompagna verso il Mar Ionio, lungo direttrici che ricalcano l'antico tracciato dell'Appia verso Tarentum. Si attraversano Francavilla Fontana, con il suo centro barocco, e Grottaglie, famosa per la ceramica artistica e per il Quartiere delle Ceramiche. All'arrivo, il Mar Piccolo e la città vecchia di Taranto. Pernottamento a Taranto.

GIORNO 4 TARANTO – MARTINA FRANCA

61 km · **+577** m

La tappa più impegnativa del tour. Dal livello del mare si risale gradualmente verso le prime colline della Murgia fino a Martina Franca,

porta della Valle d'Itria: centro barocco, trulli e muretti a secco, e i primi tratti della Ciclovia dell'Acquedotto Pugliese, la via verde che segue il grande canale dell'acquedotto. Pernottamento a Martina Franca.

GIORNO 5 MARTINA FRANCA – MONOPOLI

56 km **+285** m

Una tappa in gran parte in discesa. Si passa da Locorotondo, uno dei Borghi più belli d'Italia con il suo centro storico circolare, e da Alberobello, patrimonio UNESCO con i suoi trulli. Poi si scende tra campagne curate fino al mare di Monopoli, con il porto antico e il centro storico chiuso tra le mura. Pernottamento a Monopoli.

GIORNO 6 MONOPOLI – OSTUNI

46 km **+257** m

Si pedala per un tratto lungo la costa adriatica, dove la via Traiana correva parallela al mare, non lontano dal parco archeologico di Egnazia. Poi si risale dolcemente verso l'interno fino a Ostuni, la città bianca, uno dei panorami più fotografati della Puglia e tappa storica della Francigena del Sud. Pernottamento a Ostuni.

GIORNO 7 OSTUNI – BRINDISI

47 km **+201** m **−343** m

L'ultima tappa chiude l'anello scendendo quasi sempre verso il mare, attraverso le campagne toccate dalla via Traiana. Prima di Brindisi il percorso costeggia la Riserva Naturale di Torre Guaceto, con dune, macchia mediterranea e acque limpide. Arrivo sul lungomare di Brindisi, dove tutto era cominciato. Pernottamento a Brindisi.

GIORNO 8 PARTENZA

Colazione. Fine dei servizi e arrivederci Puglia!

Dettagli del tour

DURATA	8 giorni / 7 notti
TIPOLOGIA	Individuale, autoguidato con app di navigazione

PERCORSO	Anello con partenza e arrivo a Brindisi, 327 km in 6 tappe, +1.618 m di dislivello totale
PARTECIPANTI	minimo 2 persone (viaggiatore singolo con supplemento)
PARTENZA	tutti i giorni
DIFFICOLTÀ	facile/medio
ALLOGGI	Economy (B&B / Hotel 3*) o Deluxe (Hotel 4*/5*), pernottamento e prima colazione
BICI	muscolare, gravel o e-bike – percorso non adatto alle bici da corsa

Prezzi e servizi

Prezzi a persona in camera doppia

CATEGORIA	BASSA STAGIONE	MEDIA STAGIONE	ALTA STAGIONE
Economy B&B / Hotel 3*	€ 1.350	€ 1.450	€ 1.550
Deluxe Hotel 4* / 5*	€ 1.650	€ 1.700	€ 1.800

Stagioni

2026

PERIODO	STAGIONE
7 gen – 27 mar	Bassa stagione
28 mar – 6 apr	Alta stagione Pasqua
7 apr – 31 mag	Bassa stagione
1 giu – 13 lug	Media stagione
14 lug – 24 ago	Alta stagione

PERIODO	STAGIONE
25 ago – 20 set	Media stagione
21 set – 21 dic	Bassa stagione
22 dic – 6 gen 2027	Alta stagione Natale e Capodanno

2027

PERIODO	STAGIONE
7 gen – 21 mar	Bassa stagione
22 mar – 4 apr	Media stagione Pasqua
5 apr – 18 apr	Bassa stagione
19 apr – 2 mag	Media stagione ponti del 25 aprile e 1° maggio
3 mag – 31 mag	Bassa stagione
1 giu – 12 lug	Media stagione
13 lug – 24 ago	Alta stagione
25 ago – 20 set	Media stagione
21 set – 21 dic	Bassa stagione
22 dic – 6 gen 2028	Alta stagione Natale e Capodanno

In alta stagione sono compresi anche ponti e festività.

La quota comprende

- ✓ 7 pernottamenti con colazione
- ✓ Noleggio bici muscolare o gravel

La quota non comprende

- ✕ Pranzi e cene

- ✓ Casco, lucchetto e borsa per la bici
- ✓ Borraccia e sacca Bike & Hike
- ✓ Kit riparazione: camere d'aria, pompa, leva copertoni
- ✓ Trasporto bagagli da un alloggio all'altro
- ✓ App di navigazione “Roadbook for Discovery” con le tracce del tour
- ✓ Assicurazione medico-bagaglio (set informativo)
- ✓ Assistenza telefonica per tutta la durata del viaggio

- ✗ Transfer da e per l'aeroporto (su richiesta)
- ✗ Assistenza su strada con minivan
- ✗ Tasse di soggiorno
- ✗ Tutto quanto non indicato alla voce “La quota comprende”

Supplementi

Camera singola	+30% sulla quota base
Viaggiatore singolo	+ € 360 (solo prenotazioni con 1 partecipante)
Agosto (1 – 24 agosto)	Economy + € 185 · Deluxe + € 360 a persona
Noleggio e-bike	+ € 160 per bici
Notti supplementari e transfer	su richiesta

Le quote valgono per un minimo di 2 partecipanti.

Bici disponibili



Bici muscolare



E-bike



Bici gravel

Mappa del percorso

