Dal Mar Adriatico al Mar Ionio

Viaggio a piedi: dal Mar Adriatico al Mar Ionio

Durata: **8 giorni / 7 notti** | Difficoltà: **moderato** | Tipologia: **Individuale a piedi**

Partenza: **tutti i giorni** | **127,9** km | Prezzo da **€ 965**

La Puglia attraversata a piedi da un mare all'altro: si parte da Polignano a Mare sull'Adriatico e si arriva a Taranto sullo Ionio. In mezzo le Grotte di Castellana, i trulli di Alberobello, Locorotondo e Martina Franca nella Valle d'Itria, i boschi e le masserie di Crispiano e infine la città dei due mari, antica colonia spartana della Magna Grecia.

Per chi è. Per chi vuole un vero coast to coast a piedi. Sono circa 127,9 km in 6 tappe da 16,3 a 27 km: le tappe nella Valle d'Itria hanno

saliscendi continui (+410/+435 m), l'ultima verso Taranto è lunga (27 km) ma in discesa. Serve abitudine a camminare 5-6 ore al giorno.

Itinerario giorno per giorno

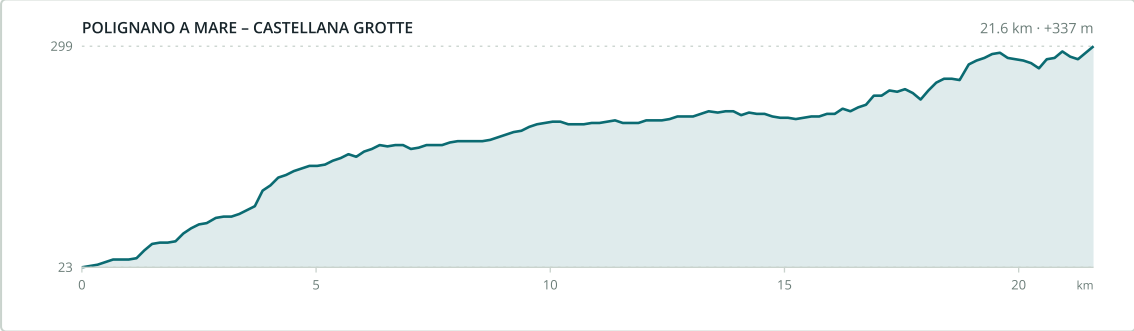
GIORNO 1 ARRIVO A POLIGNANO A MARE



Arrivo individuale a Polignano a Mare, la perla dell'Adriatico: i belvedere sulla scogliera, la statua di Domenico Modugno e, per chi vuole, un giro in barca alle grotte marine. Pernottamento a Polignano a Mare.

GIORNO 2 POLIGNANO A MARE – CASTELLANA GROTTE

19,9 km · **+315** m | sterrato/asfalto | 5 h





Si sale nella terra degli ulivi secolari, lungo il percorso delle “Viedulivi”, fino a Castellana Grotte, che dal 1950 porta nel nome il mondo sotterraneo scoperto nel 1938 da Franco Anelli. Le grotte sono aperte tutto l'anno. Pernottamento a Castellana Grotte.

GIORNO 3 CASTELLANA GROTTE – ALBEROBELLO

18,5 km · **+253** m | sterrato/asfalto | 4,5 h

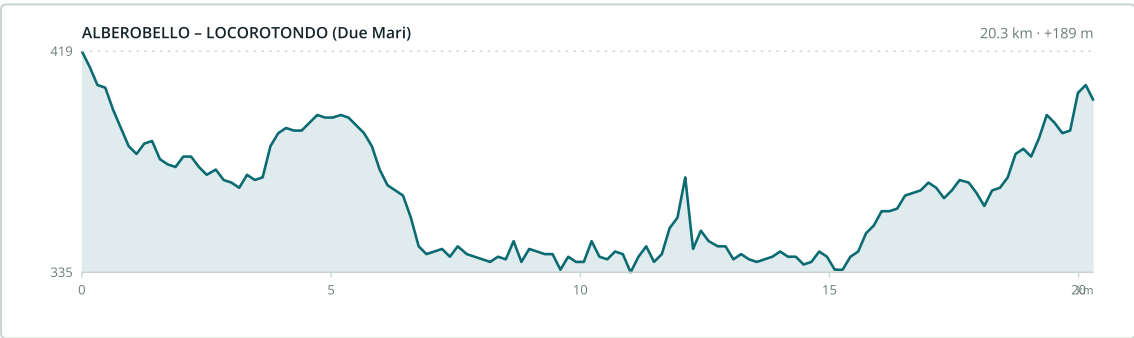


Si cammina verso la Valle d'Itria fino ad Alberobello, la capitale dei trulli, patrimonio UNESCO: la sera, tra i vicoli dei rioni Monti e Aia Piccola, l'atmosfera è magica. Pernottamento ad Alberobello.



GIORNO 4 ALBEROBELLO – LOCOROTONDO

20 km · **+189** m | sterrato/asfalto | 5,5 h

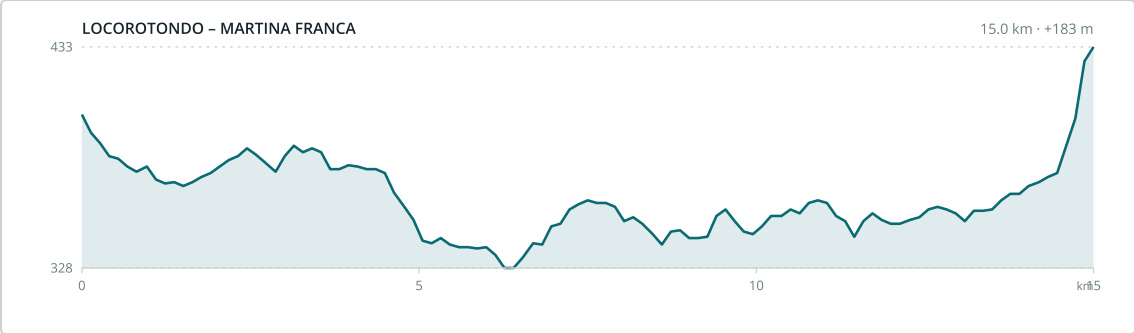


Da Coreggia si imbocca il Canale di Pirro e un lungo sentiero sull'Acquedotto Pugliese, sul bordo di una grande dolina con un antico querceto, poi contrade punteggiate di trulli fino a Locorotondo, con il centro storico circolare. Pernottamento a Locorotondo.



GIORNO 5 LOCOROTONDO – MARTINA FRANCA

16,3 km · **+183** m | sterrato/asfalto | 4,5 h



Fino a Martina Franca, gioiello barocco della Valle d'Itria, con la Basilica di San Martino, i palazzi nobiliari e i balconi in ferro battuto: vale la pena perdersi nei suoi vicoli. Pernottamento a Martina Franca.



GIORNO 6 MARTINA FRANCA – CRISPIANO

26,2 km · **+220** m · **−378** m | sterrato/asfalto | 6,5 h

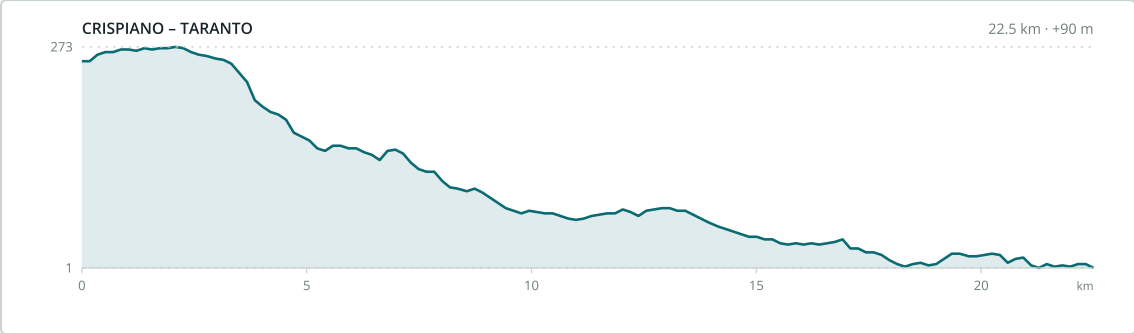


Una tappa lunga, quasi tutta in discesa, nel Bosco delle Pianelle, una grande lecceta, e nella Riserva delle Murge Orientali, fino a Crispiano, la città delle cento masserie, al confine tra Valle d'Itria e Terra delle Gravine. Pernottamento a Crispiano.



GIORNO 7 CRISPIANO – TARANTO

27 km · **+90** m | sterrato/asfalto | 6 h



Si scende verso lo Ionio passando dalla Masseria Amastuola, con la vista sul Golfo di Taranto, fino alla città dei due mari, fondata dagli Spartani nell'VIII secolo a.C. Da non perdere il MArTA, il Museo Archeologico Nazionale. Pernottamento a Taranto.



GIORNO 8 **PARTENZA**

Colazione. Fine dei servizi e arrivederci Puglia!

Dettagli del tour

DURATA	8 giorni / 7 notti
TIPOLOGIA	Individuale a piedi, autoguidato con app di navigazione
PERCORSO	Da Polignano a Mare a Taranto: circa 127,9 km in 6 tappe su sterrato e asfalto
PARTECIPANTI	minimo 2 persone (viaggiatore singolo con supplemento)
PARTENZA	tutti i giorni
DIFFICOLTÀ	moderato
ALLOGGI	strutture selezionate di categoria Comfort Plus, pernottamento e prima colazione

Prezzi e servizi

Prezzi a persona in camera doppia

CATEGORIA	BASSA STAGIONE	MEDIA STAGIONE	ALTA STAGIONE
Comfort Plus categoria unica	€ 965	€ 1.070	€ 1.140

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
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

PERIODO	STAGIONE
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
- ✓ Trasporto bagagli da un alloggio all'altro
- ✓ Borraccia e sacca Apulia Bike Tours
- ✓ App di navigazione "Roadbook for Discovery" con le tracce del percorso
- ✓ Assicurazione medico-bagaglio (set informativo)
- ✓ Assistenza telefonica per tutta la durata del viaggio

La quota non comprende

- ✗ Pranzi e cene
- ✗ Transfer da e per l'aeroporto (su richiesta)
- ✗ Assistenza su strada con minivan
- ✗ Biglietti delle Grotte di Castellana e dei musei
- ✗ 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)	+ € 255 a persona
Notti supplementari e transfer	su richiesta

Le quote valgono per un minimo di 2 partecipanti.

Mappa del percorso


Polignano a Mare
Castellana Grotte
Alberobello
Locorotondo
Martina Franca
Crispiano



Informazioni e prenotazioni: Apulia Bike Tours · Bike & Hike S.r.l. · booking@bikeandhikeitalia.com · +39 0831 172 1226 · WhatsApp +39 377 089 2880

Itinerario stampato da https://www.cicloturismoinpuglia.it/itinerari-a-piedi-in-puglia-dal-mar-adriatico-al-mar-ionio.html