Il Cammino del Salento

Viaggio a piedi: il Cammino del Salento

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

Partenza: **tutti i giorni** | **100** km | Prezzo da **€ 1.050**

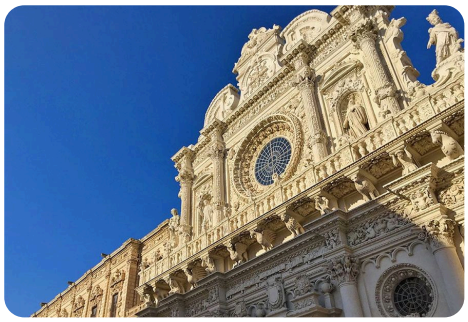
La costa adriatica del Salento a piedi, da San Foca fino alla punta del tacco: la Grotta della Poesia, Torre dell'Orso e i faraglioni di Sant'Andrea, i Laghi Alimini, Otranto, la cava di bauxite e il faro di Punta Palascìa, Porto Badisco, le grotte di Santa Cesarea e Castro, Tricase Porto, il Sentiero delle Cipolliane e il Ciolo, fino a Santa Maria di Leuca. Si parte e si dorme la prima notte nel barocco di Lecce.

Per chi è. Per chi ama il mare e i sentieri costieri. Sono circa 100 km in 6 tappe da 10 a 29 km, su un terreno spesso roccioso e con continui saliscendi (fino a +428 m): l'ultima tappa, 29 km da Tricase a Leuca, è la più impegnativa con circa 10 ore di cammino, 6 per chi prende il treno fino a Gagliano del Capo. Servono buone scarpe da trekking.

Itinerario giorno per giorno

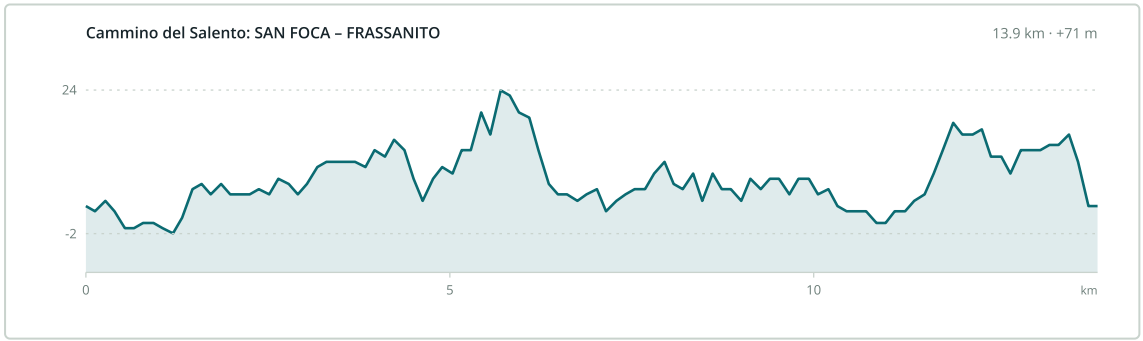
GIORNO 1 ARRIVO A LECCE

Arrivo individuale a Lecce, la Firenze del Sud, capitale del barocco pugliese: Piazza del Duomo, Piazza Sant'Oronzo con l'anfiteatro romano e la Basilica di Santa Croce. Pernottamento a Lecce.



GIORNO 2 LECCE – FRASSANITO

14 km · **+85 / −85** m | sterrato/asfalto | 4 h

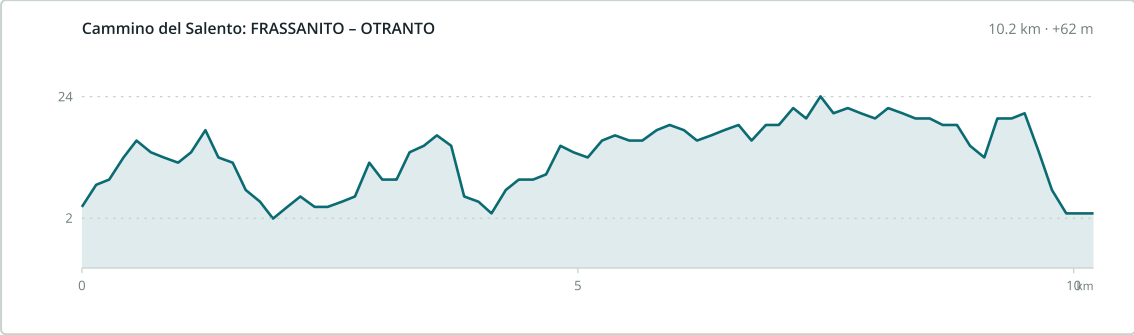


Taxi da Lecce a San Foca, compreso nella quota. Dalla torre del porto si cammina verso Roca Vecchia, con i resti della città messapica e la Grotta della Poesia, poi Torre dell'Orso, i faraglioni di Sant'Andrea e una pineta fino a Frassanito. Pernottamento nella zona dei Laghi Alimini.



GIORNO 3 FRASSANITO – OTRANTO

10 km · **+45 / −45** m | sterrato/asfalto | 3 h

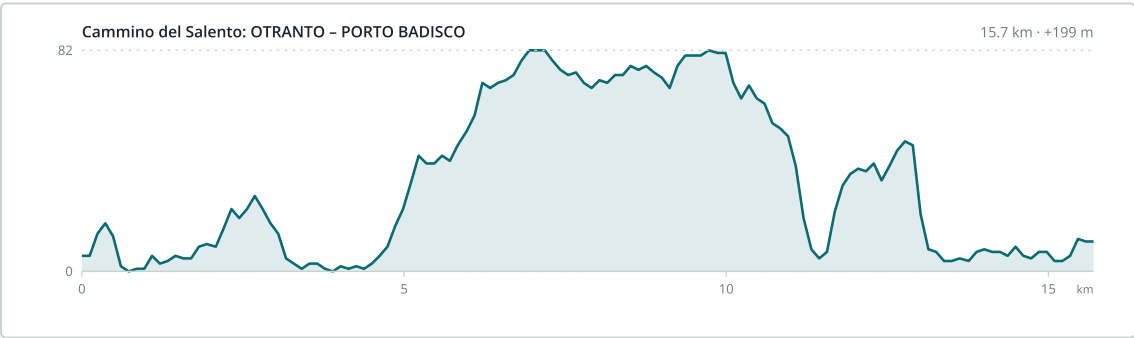


Si costeggiano i Laghi Alimini, ricchi di fauna, e gli uliveti, poi la costa con le grotte Sfondata, dell'Eremita, Verde e della Monaca, fino a Otranto, con il castello aragonese e la cattedrale del grande mosaico pavimentale. Pernottamento a Otranto.

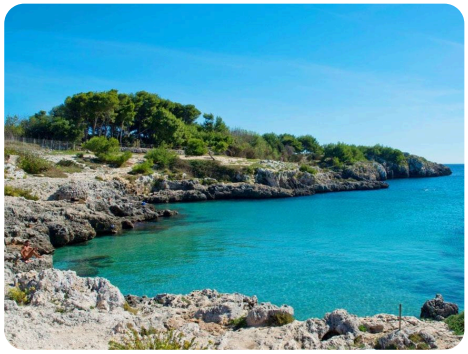


GIORNO 4 OTRANTO – PORTO BADISCO

16 km · **+180 / −175** m | sterrato/asfalto | 5,5 h

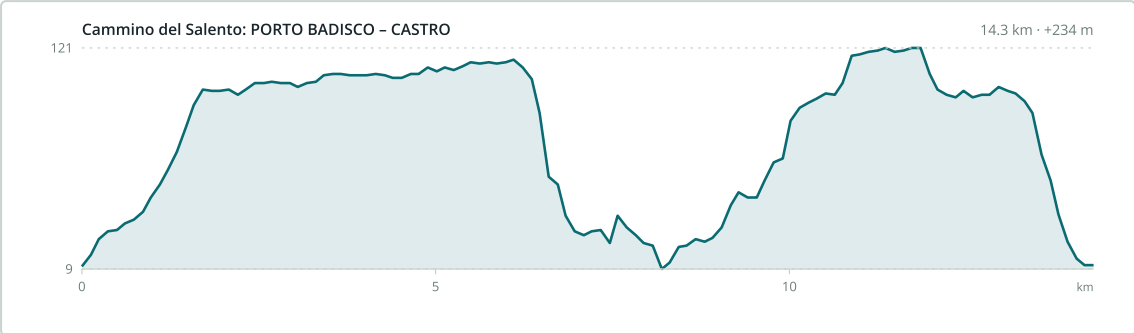


Una delle tappe più impegnative: la Torre del Serpe, i laghetti colorati della cava di bauxite, il faro di Punta Palascìa, il punto più orientale d'Italia, e infine Porto Badisco, dove la leggenda vuole che sia sbarcato Enea, vicino alla Grotta dei Cervi con le sue pitture preistoriche. Pernottamento a Porto Badisco.

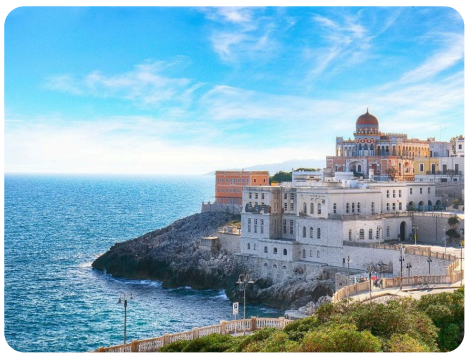


GIORNO 5 PORTO BADISCO – CASTRO

15 km · **+255 / −245** m | sterrato/asfalto | 5,5 h

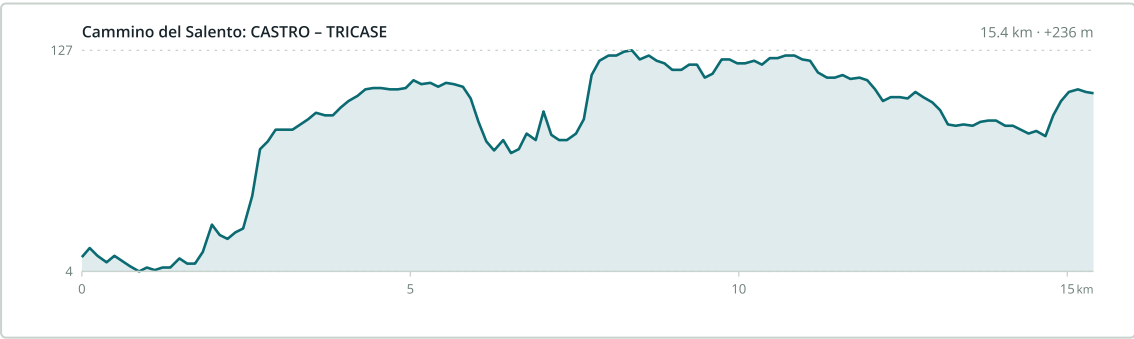


Prima metà sulla costa, poi la salita di Malepasso verso Santa Cesarea Terme, con le sorgenti termali, le spiagge di Porto Miggiano e Fontanelle e la moresca Villa Sticchi. Si passa dalla Grotta Zinzulusa e si arriva a Castro camminando sulle sue mura. Pernottamento a Castro.



GIORNO 6 CASTRO – TRICASE

16 km · **+220 / −130** m | sterrato/asfalto | 5,5 h

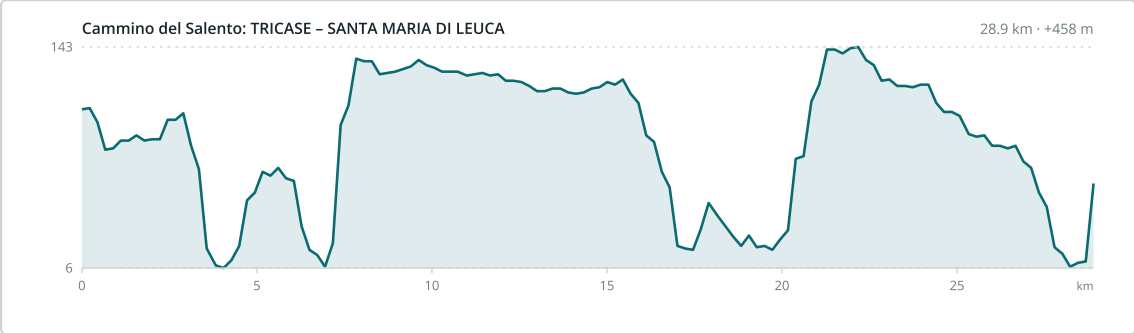


Un sentiero sulla costa rocciosa porta alla Marina di Andrano e a Tricase Porto, per un caffè sul molo, poi si sale a Tricase su antiche strade della Via Francigena. Pernottamento a Tricase.



GIORNO 7 **TRICASE – SANTA MARIA DI LEUCA**

29 km · **+428 / −505** m | sterrato/asfalto | 10 h





L'ultima tappa è la più lunga: 29 km da Tricase lungo la costa. Chi preferisce accorciare prende il treno fino a Gagliano del Capo (circa 17 minuti, biglietto non incluso) e parte da lì. Si scende alla Marina di Novaglie, si percorre il Sentiero delle Cipolliane tra macchia mediterranea e pajare, si passa dal fiordo del Ciolo e si arriva al faro e al santuario di Santa Maria di Leuca. Pernottamento a Santa Maria di Leuca.

GIORNO 8 **PARTENZA**

Un'ultima passeggiata sul lungomare, colazione e arrivederci Puglia!

Dettagli del tour

DURATA	8 giorni / 7 notti
TIPOLOGIA	Individuale a piedi, autoguidato con app di navigazione
PERCORSO	Da San Foca a Santa Maria di Leuca: circa 100 km in 6 tappe su sentieri costieri, 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	€ 1.050	€ 1.125	€ 1.195

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

PERIODO	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
- ✓ Taxi da Lecce a San Foca
- ✓ 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)

La quota non comprende

- ✗ Pranzi e cene
- ✗ Transfer da e per l'aeroporto (su richiesta)
- ✗ Assistenza su strada con minivan
- ✗ Biglietto del treno Tricase – Gagliano del Capo
- ✗ Tasse di soggiorno
- ✗ Tutto quanto non indicato alla voce "La quota comprende"

- ✓ Assistenza telefonica per tutta la durata del viaggio

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


San Foca
Frassanito
Otranto
Porto Badisco
Castro
Tricase



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-il-cammino-del-salento.html