DAI SASSI DI MATERA AL SALENTO

8 GIORNI / 7 NOTTI

Viaggio in bici da Matera a Lecce

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

Partenza: **tutti i giorni** | **321** km | Prezzo da **€ 1.350**

Dai Sassi di Matera al barocco di Lecce, attraverso le due anime della Puglia: la Murgia e la Valle d'Itria dei trulli, con Alberobello, Locorotondo, Martina Franca, Cisternino e Ostuni, e poi il Salento, con Galatina, il mare ionico di Gallipoli, la Grecìa Salentina, Otranto e le calette di Torre dell'Orso. Due siti UNESCO, cinque tappe in bici e un trasferimento in treno che evita una lunga tappa di collegamento.

Per chi è. Per chi vuole vedere il meglio della Puglia in un solo viaggio. Sono 321 km in 5 tappe da 52 a 78 km: le prime due, tra Murgia e Valle d'Itria, hanno salite dolci ma continue (+600/650 m), quelle nel Salento sono quasi pianeggianti. Serve l'abitudine a qualche ora in bici; con l'e-bike è alla portata di tutti.

Itinerario giorno per giorno

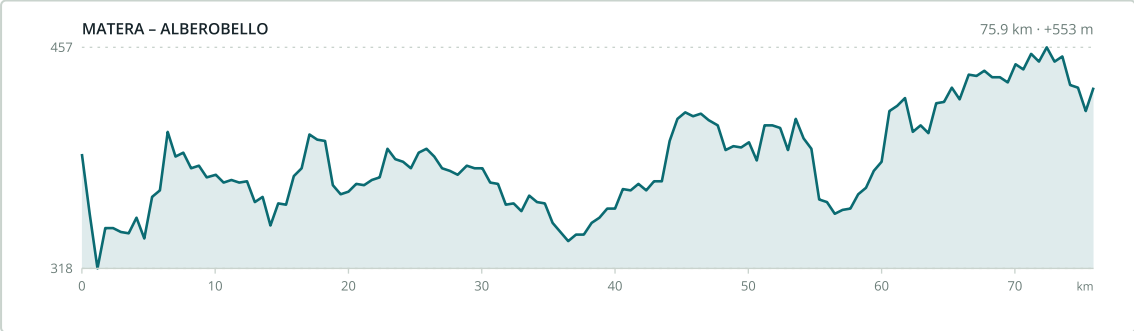
GIORNO 1 ARRIVO A MATERA



Arrivo individuale a Matera, in Basilicata, al confine con la Puglia. I Sassi, i quartieri di case e chiese scavate nel tufo, sono patrimonio UNESCO dal 1993: si visitano chiese rupestri, una casa grotta arredata come un tempo e grotte diventate alberghi e ristoranti. Se arrivate in tarda serata, conviene aggiungere una notte per godersi la città. Pernottamento a Matera.

GIORNO 2 MATERA – ALBEROBELLO

76 km · **+553** m

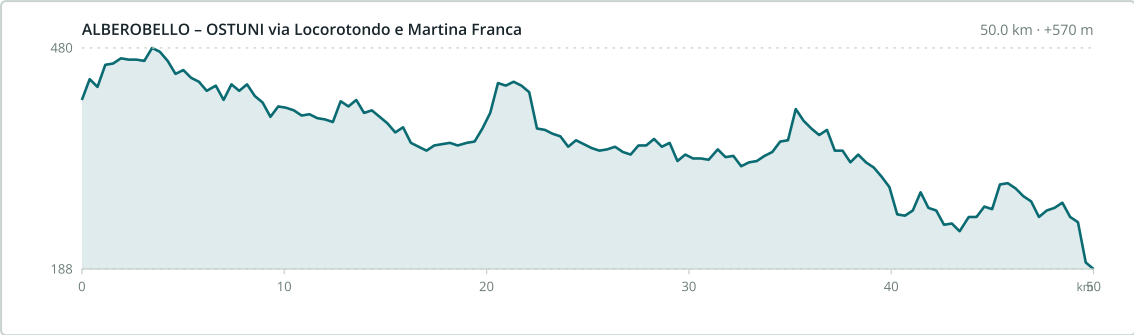




Consegna delle bici e briefing. Si attraversa la Murgia meridionale, l'altopiano calcareo di campi, muretti a secco e masserie che separa la Basilicata dalla Valle d'Itria. È la tappa più lunga del viaggio. All'arrivo, Alberobello, la capitale dei trulli: circa 1.500 costruzioni in pietra con il tetto a cono nei rioni Monti e Aia Piccola, patrimonio UNESCO dal 1996. Pernottamento ad Alberobello.

GIORNO 3 ALBEROBELLO – OSTUNI

50 km · **+570** m





Una giornata nel cuore della Valle d'Itria, tra uliveti, terra rossa, vigneti e trulli sparsi. Le soste da non saltare: Locorotondo, con il centro storico circolare e il suo vino bianco; Martina Franca, con piazze e palazzi barocchi; Cisternino, per un pranzo in una delle macellerie con il fornello pronto, dove si scelgono le bombette da far cuocere. Arrivo a Ostuni, la città bianca, raccolta attorno alla cattedrale in cima al colle. Pernottamento a Ostuni.

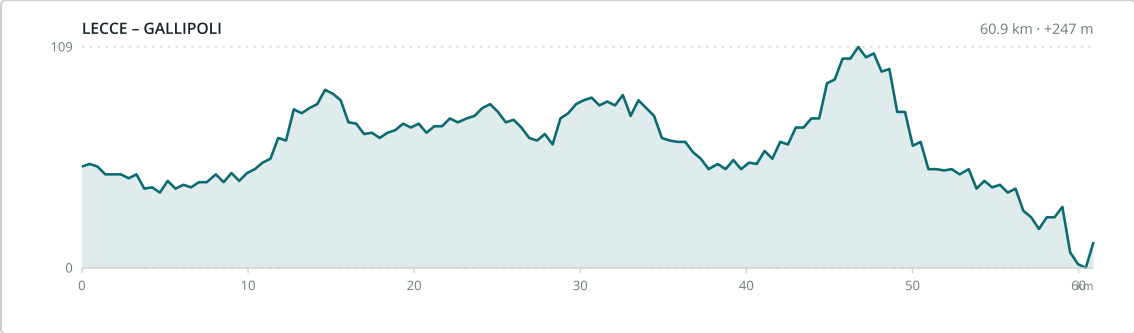
GIORNO 4 OSTUNI – LECCE IN TRENO

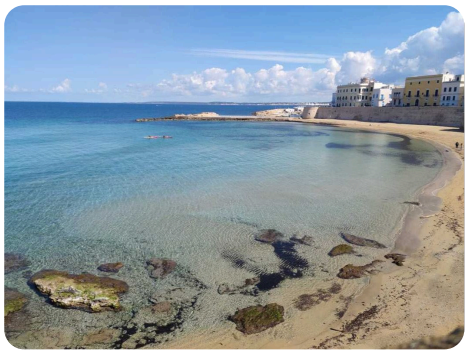


Oggi si viaggia in treno regionale da Ostuni a Lecce, circa un'ora senza cambi (biglietto non incluso); la bici viaggia con voi. Il resto della giornata è per Lecce, la “Firenze del Sud”: il barocco della Basilica di Santa Croce, Piazza del Duomo e Piazza Sant'Oronzo con l'anfiteatro romano. Pernottamento a Lecce.

GIORNO 5 LECCE – GALLIPOLI

61 km · **+247** m

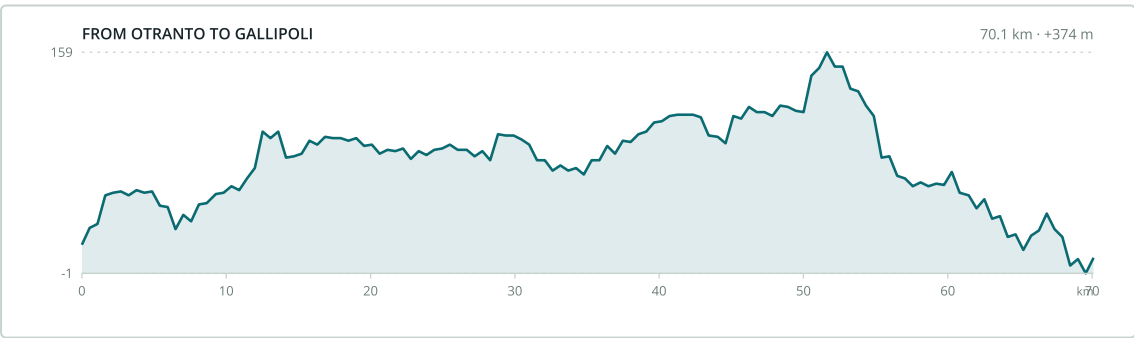




Si pedala nella campagna salentina fino a Galatina, dove la Basilica di Santa Caterina d'Alessandria custodisce un ciclo di affreschi del Quattrocento. Dopo una pausa con un rustico leccese si arriva sullo Ionio a Gallipoli, con il centro storico su un'isola collegata da un ponte e la spiaggia sotto le mura. Pernottamento a Gallipoli.

GIORNO 6 GALLIPOLI – OTRANTO

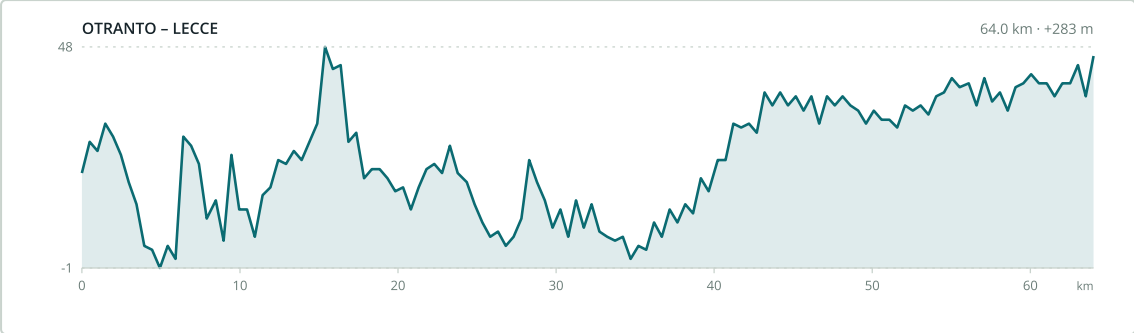
70 km · **+374** m





Dal mare ionico a quello adriatico, attraverso la Grecìa Salentina: a Corigliano d'Otranto gli anziani parlano ancora il griko, un dialetto di origine greca, e Melpignano ogni agosto ospita il concerto finale della Notte della Taranta. Arrivo a Otranto, la città più orientale d'Italia, con il centro medievale sul mare. Pernottamento a Otranto.

GIORNO 7 **OTRANTO – LECCE** **64** km · **+283** m





Al mattino c'è tempo per la Cattedrale di Otranto, con il grande mosaico pavimentale del XII secolo e la cappella dei Martiri. Poi si pedala lungo i Laghi Alimini fino a Torre dell'Orso e alla Grotta della Poesia, perfetta per un bagno. Ultima sosta ad Acaya, borgo fortificato con il suo castello, e arrivo a Lecce. Pernottamento a Lecce.

GIORNO 8 **PARTENZA**

Colazione. Fine dei servizi e arrivederci Puglia! Prima di partire, un ultimo pasticciotto leccese.

Dettagli del tour

DURATA	8 giorni / 7 notti
TIPOLOGIA	Individuale, autoguidato con app di navigazione
PERCORSO	Da Matera a Lecce: 321 km e +2.027 m in 5 tappe, più il treno Ostuni – Lecce
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, e-bike o 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	€ 1.875	€ 2.275

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
- ✓ Noleggio bici muscolare o gravel
- ✓ Casco, lucchetto e borsa per la bici
- ✓ Borraccia e sacca Apulia Bike Tours
- ✓ Kit riparazione: camere d'aria, pompa, leva copertoni
- ✓ Trasporto bagagli da un alloggio all'altro

La quota non comprende

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

- ✓ App di navigazione “Roadbook for Discovery” con le tracce del tour
- ✓ Assicurazione medico-bagaglio (set informativo)
- ✓ 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)	Economy + € 255 · Deluxe + € 505 a persona
Noleggio e-bike	+ € 160 per bici
Noleggio bici da corsa	+ € 75 per bici
Notti supplementari e transfer	su richiesta

Le quote valgono per un minimo di 2 partecipanti.

Bici disponibili



Bici muscolare



E-bike



Bici da corsa



Bici gravel

Mappa del percorso



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-individuali-in-puglia-dai-sassi-di-matera-al-salento-8-giorni.html