DAL MAR ADRIATICO ALLA VALLE D'ITRIA

POLIGNANO A MARE E I TRULLI DI ALBEROBELLO IN BICI

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

Partenza: **tutti i giorni** | **162-255** km | Prezzo da **€ 1.140**

Un anello lento tra il mare e la Valle d'Itria, con partenza e arrivo a Monopoli e due giornate libere senza cambiare albergo. Polignano a Mare e Conversano, le Grotte di Castellana, i trulli di Alberobello, Locorotondo e Martina Franca, le masserie tra gli ulivi di Pezze di Greco, Ostuni e il sito archeologico di Egnazia. Tappe corte e tempo per godersi ogni posto.

Per chi è. Per chi vuole un viaggio in bici rilassato, adatto anche a chi pedala poco. Le 4 tappe di trasferimento sono corte (da 32 a 50 km, 163 km in tutto) e le salite verso la Valle d'Itria sono dolci; nei due giorni liberi si può riposare oppure fare i giri facoltativi a Locorotondo e Martina Franca (40 km) e a Ostuni (52 km).

Itinerario giorno per giorno

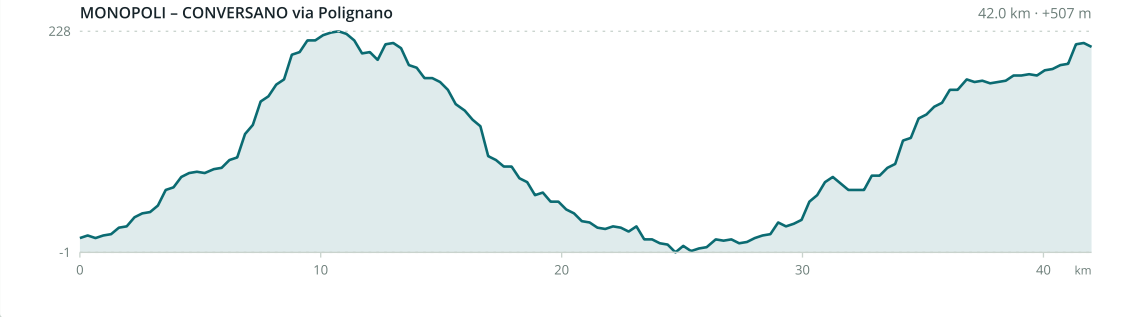
GIORNO 1 ARRIVO A MONOPOLI



Arrivo individuale a Monopoli. Il centro storico si stringe intorno al porto antico, tra vicoli bianchi, la cattedrale e il castello sul mare; la sera c'è solo l'imbarazzo della scelta tra i ristoranti di pesce. Pernottamento a Monopoli.

GIORNO 2 MONOPOLI – CONVERSANO

42 km · **+507** m

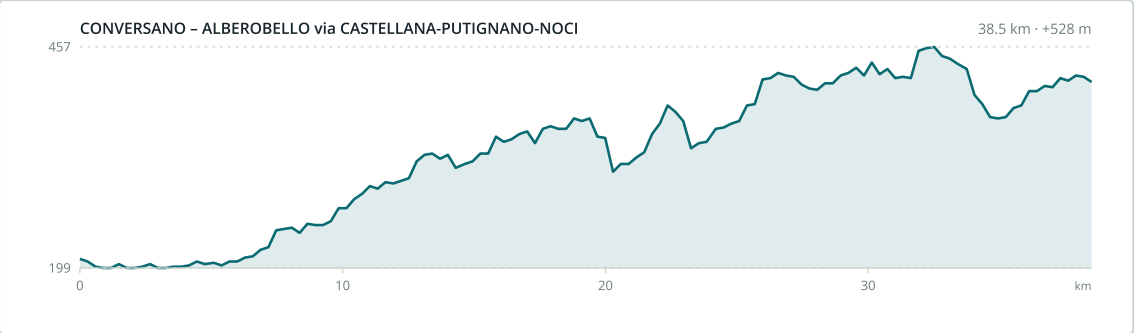




Consegna delle bici e briefing. Si segue la costa fino a Polignano a Mare, arroccata su una scogliera alta una ventina di metri e città natale di Domenico Modugno, e al piccolo porto di San Vito con la sua abbazia sul mare. Poi si sale nell'entroterra fino a Conversano, con il castello di origine normanna, la cattedrale e il monastero di San Benedetto. Pernottamento a Conversano.

GIORNO 3 CONVERSANO – ALBEROBELLO

39 km · **+528** m



Nella campagna verso Castellana Grotte, famose per le loro grotte di stalattiti e stalagmiti (la visita va prenotata in anticipo), poi Putignano e Noci, fino ad Alberobello, la capitale dei trulli, patrimonio UNESCO dal 1996. Pernottamento ad Alberobello.



GIORNO 4 GIORNATA AD ALBEROBELLO

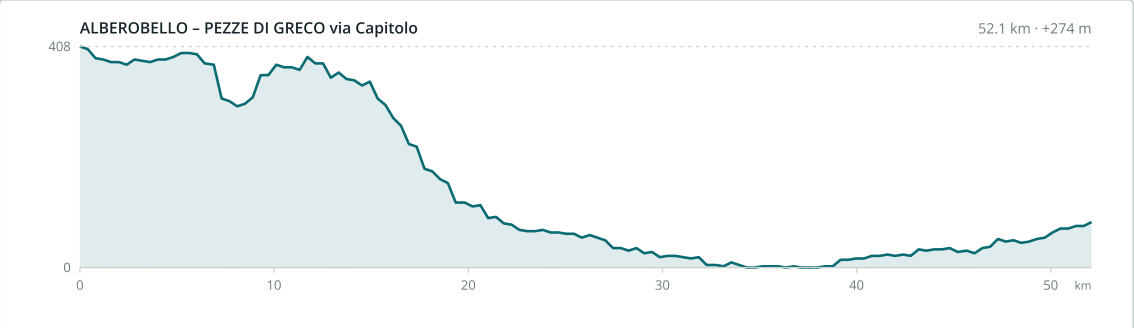
Anello facoltativo **40** km · **+475** m

Una giornata senza cambiare albergo. Si può restare ad Alberobello tra i rioni dei trulli e il Museo del Territorio, oppure fare in bici un anello nel cuore della Valle d'Itria: Locorotondo, con il centro storico circolare, e Martina Franca, con le piazze e i palazzi barocchi. Pernottamento ad Alberobello.



GIORNO 5 ALBEROBELLO – PEZZE DI GRECO

52 km · **+274** m



Stradine di campagna tra muretti a secco, poi una lunga discesa verso l'Adriatico fino a Capitolo, la località balneare di Monopoli con le sue spiagge, e a Pezze di Greco, nella piana degli ulivi secolari tra Fasano e il mare. Pernottamento a Pezze di Greco.



GIORNO 6 GIORNATA A PEZZE DI GRECO

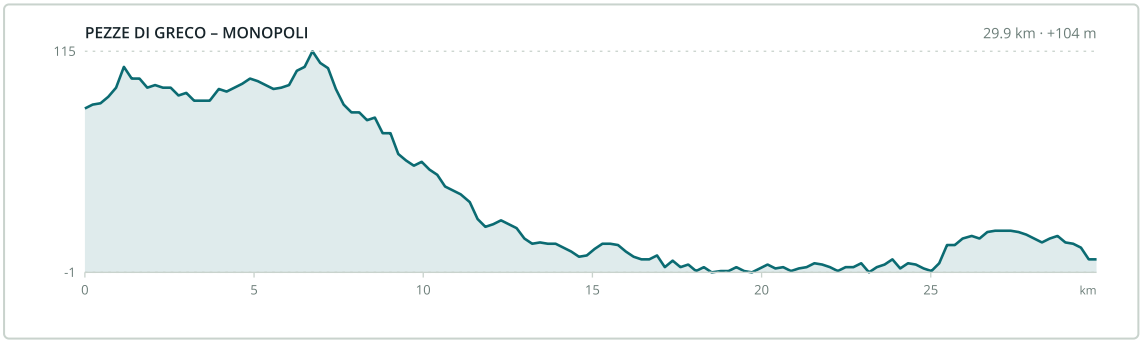
Anello facoltativo **52** km · **+535** m

Altra giornata senza bagagli: relax in piscina o al mare, oppure l'anello in bici fino a Ostuni, la città bianca, con i vicoli imbiancati a calce e la vista sulla piana degli ulivi fino all'Adriatico. Pernottamento a Pezze di Greco.



GIORNO 7 PEZZE DI GRECO – MONOPOLI

30 km · **+104** m



Una tappa facile e quasi pianeggiante verso la costa: il borgo di pescatori di Savelletri, per un caffè o un pranzo di pesce, e il Parco Archeologico di Egnazia, città messapica e poi romana attraversata dalla via Traiana. Arrivo a Monopoli. Pernottamento a Monopoli.



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 da Monopoli: 163 km e +1.413 m in 4 tappe, più due giri facoltativi (fino a 255 km in tutto)
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*	€ 1.140	€ 1.325	€ 1.575
Deluxe Hotel 4* / 5*	€ 1.575	€ 1.975	€ 2.425

Stagioni

2026

PERIODO	STAGIONE
7 gen – 27 mar	Bassa stagione
28 mar – 6 apr	Alta stagione Pasqua

PERIODO	STAGIONE
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
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
- ✓ App di navigazione “Roadbook for Discovery” con le tracce del tour
- ✓ 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	+ € 240 (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-dal-mar-adriatico-alla-valle-ditria.html