GRAND TOUR PUGLIA

Viaggio alla scoperta della Puglia in bicicletta.

Durata: **15 giorni / 14 notti** | Difficoltà: **medio** | Tipologia: **Individuale**

Partenza: **tutti i giorni** | **769** km | Prezzo da **€ 1.975**

La Puglia intera in bicicletta, da Bari a Polignano a Mare in due settimane: le cattedrali romaniche e Castel del Monte, la Murgia e le gravine fino ai Sassi di Matera, la Valle d'Itria, le terre del Primitivo, la costa ionica di Porto Cesareo e Gallipoli, Santa Maria di Leuca, la costa adriatica fino a Otranto e il barocco di Lecce, poi il ritorno tra Ostuni, i trulli di Alberobello e il mare di Polignano. Tre siti UNESCO e due mari.

Per chi è. Per chi ha tempo e vuole conoscere davvero la regione. Sono 769 km in 13 tappe (769 km con la variante sulla costa a Leuca), quasi tutte tra 50 e 70 km; la più lunga è Matera – Martina Franca (88 km, +770 m). Le salite sono dolci ma ricorrenti su Murgia e Valle d'Itria. Serve l'abitudine a pedalare molti giorni di fila; l'e-bike aiuta molto.

Itinerario giorno per giorno

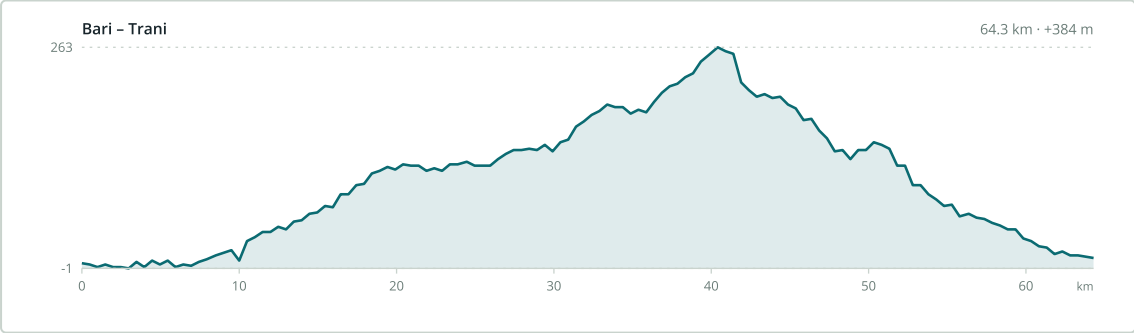
GIORNO 1 ARRIVO A BARI



Arrivo individuale a Bari. La città vecchia, chiusa tra le mura e il mare, è un intreccio di vicoli che porta alla Basilica di San Nicola, capolavoro del romanico pugliese, alla cattedrale e al Castello Normanno-Svevo; fuori dalle mura, la città ottocentesca e il lungomare. Pernottamento a Bari.

GIORNO 2 BARI – TRANI

64 km · **+384** m

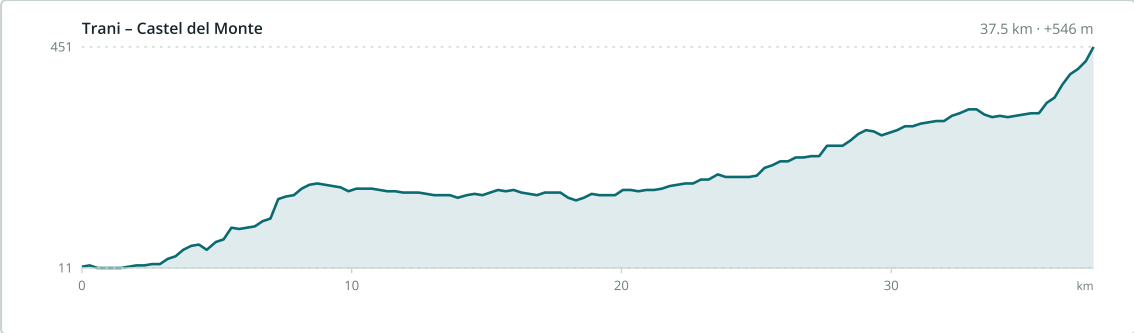




Consegna delle bici e briefing. È la giornata delle cattedrali romaniche: Bitonto, Terlizzi e Ruvo di Puglia, fino a Trani, dove la cattedrale sul mare è considerata la regina delle cattedrali di Puglia, con la celebre porta in bronzo di Barisano da Trani. Pernottamento a Trani.

GIORNO 3 TRANI – CASTEL DEL MONTE

38 km · **+546** m

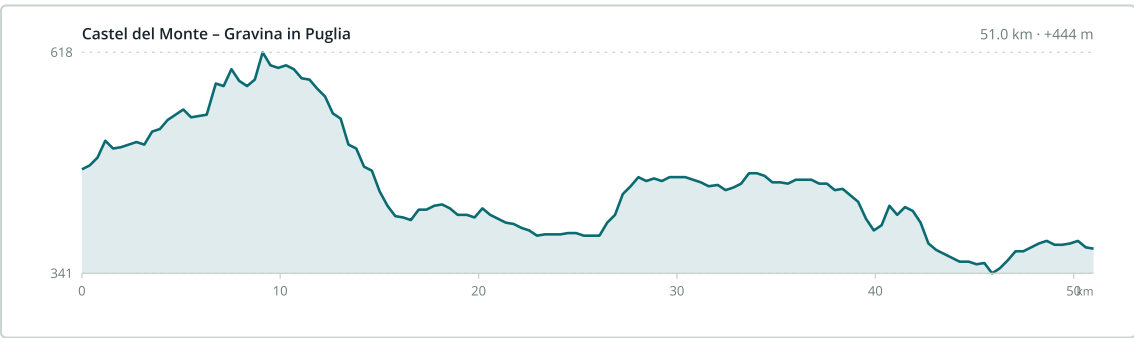




Si entra nella Puglia interna passando da Andria, patria della burrata, e si sale nel Parco Nazionale dell'Alta Murgia tra pascoli, ulivi e vigneti fino a Castel del Monte, il castello ottagonale di Federico II, patrimonio UNESCO. Pernottamento nella zona di Castel del Monte (Minervino Murge o dintorni): distanza e dislivello possono variare di poco a seconda dell'alloggio.

GIORNO 4 CASTEL DEL MONTE – GRAVINA IN PUGLIA

51 km · **+444** m

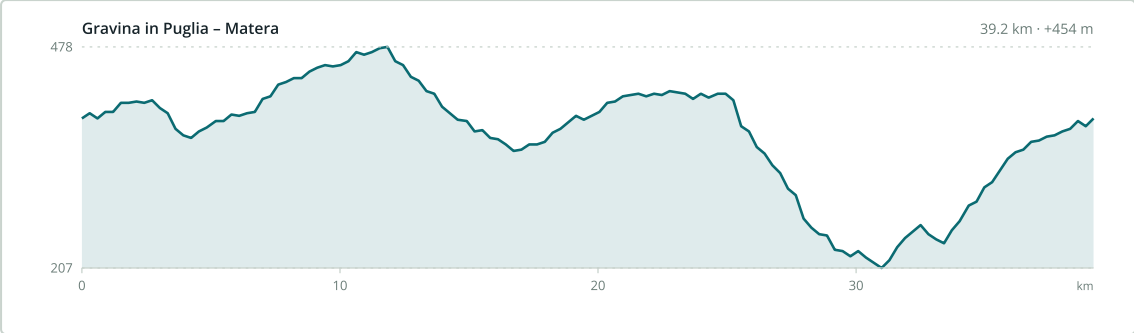




Ancora sull'altopiano della Murgia, uno degli ultimi paesaggi di steppa mediterranea in Italia: prati, rocce bianche, boschi e campi coltivati. Arrivo a Gravina in Puglia, affacciata sul profondo burrone che le dà il nome, con chiese rupestri, grotte e una città sotterranea. Pernottamento a Gravina in Puglia.

GIORNO 5 GRAVINA IN PUGLIA – MATERA

39 km · **+454** m

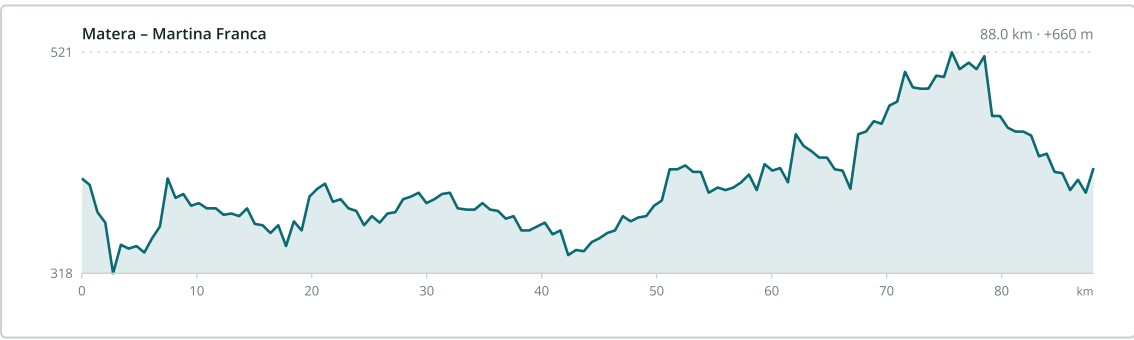




Si sale ad Altamura, che si vede da lontano con le torri della cattedrale: da non perdere il pane e la focaccia. Poi si scende a Matera, in Basilicata, con i Sassi patrimonio UNESCO: case e chiese scavate nel tufo affacciate sulla gravina. Pernottamento a Matera.

GIORNO 6 MATERA – MARTINA FRANCA

88 km · **+660** m

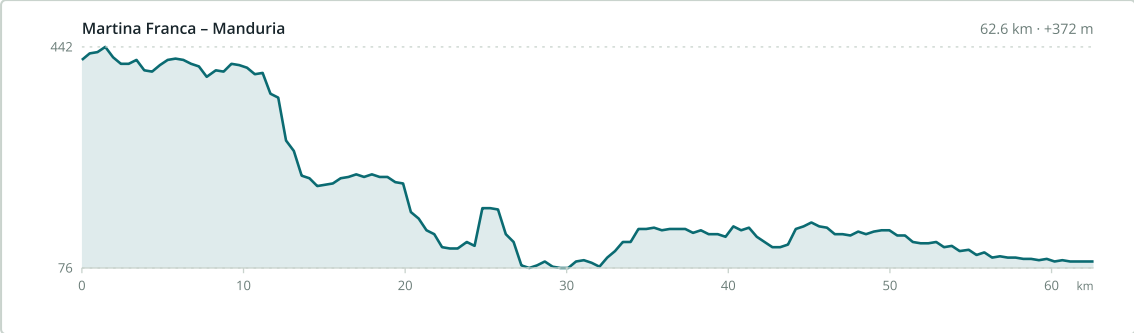




La tappa più lunga attraversa il Parco Naturale Regionale Terra delle Gravine, con i canyon carsici scavati dai torrenti della Murgia e i villaggi rupestri, dove chiese e cripte conservano affreschi di stile bizantino. Arrivo a Martina Franca, la città barocca della Valle d'Itria. Pernottamento a Martina Franca.

GIORNO 7 MARTINA FRANCA – MANDURIA

63 km · **+372** m

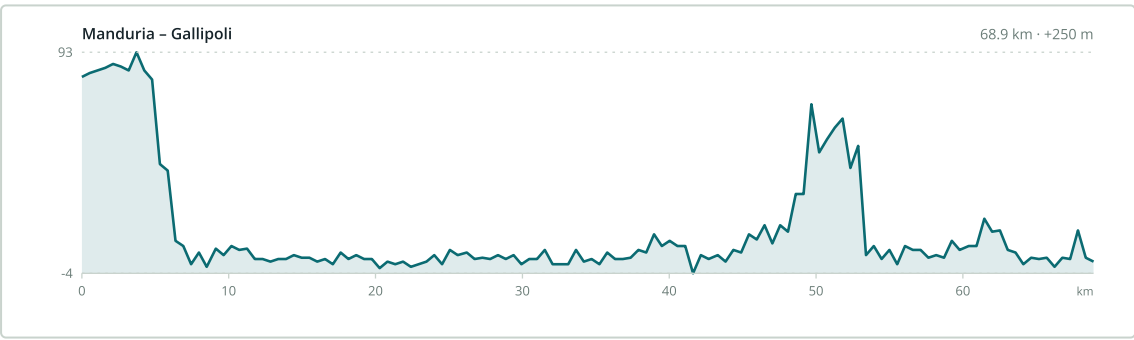


Si scende verso lo Ionio passando da Grottaglie, la città della ceramica con il suo Quartiere delle Ceramiche, fino a Manduria, la città del Primitivo, dove vale un assaggio del vino. Pernottamento a Manduria.



GIORNO 8 MANDURIA – GALLIPOLI

69 km · **+250** m



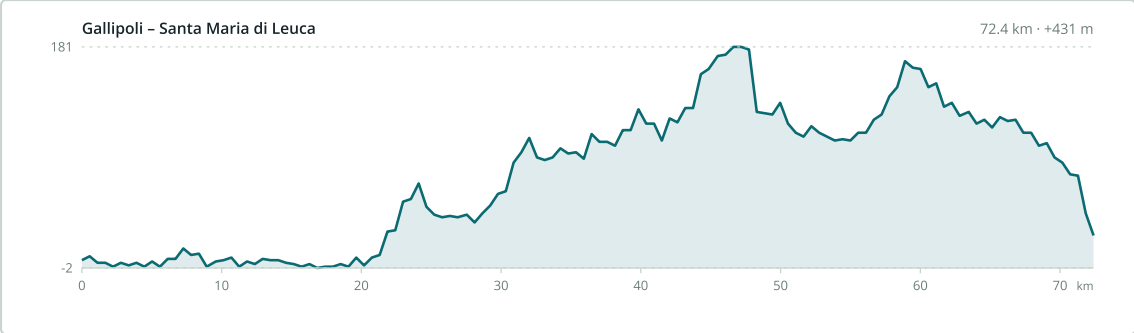
Una tappa lungo la costa ionica del Salento, tra Campomarino, Porto Cesareo e spiagge come Punta Prosciutto, fino a Gallipoli: il centro storico sull'isola, tra chiese barocche e palazzi nobiliari, finisce sulla passeggiata lungo le mura. Pernottamento a Gallipoli.

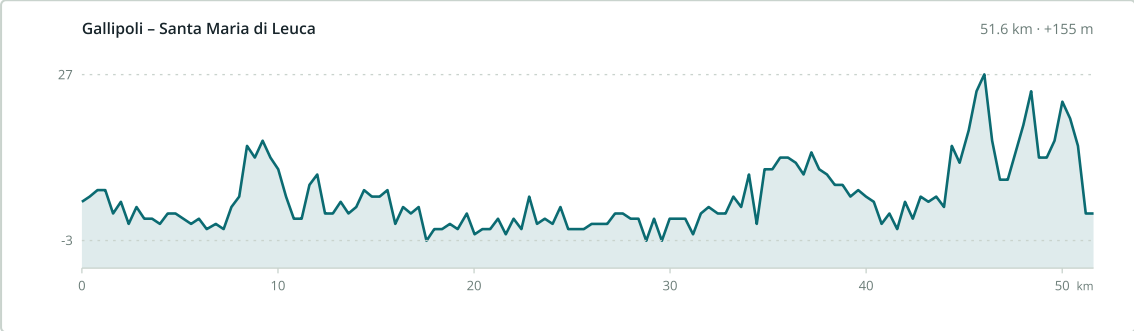


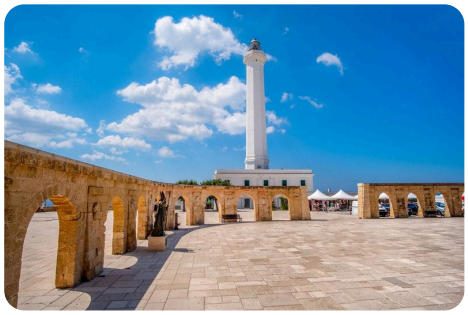
GIORNO 9 GALLIPOLI – SANTA MARIA DI LEUCA

Ugento e Specchia **72** km · **+431** m

Costa **52** km · **+155** m



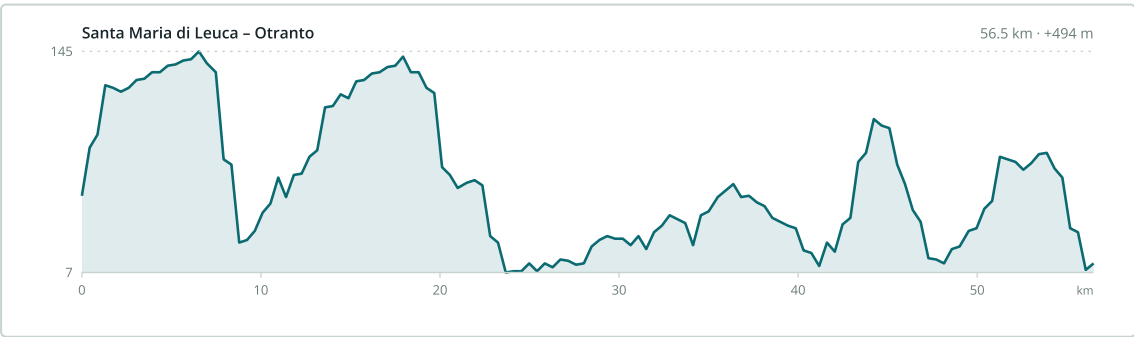




Si segue la costa ionica fino a Torre San Giovanni, poi il percorso principale entra nell'entroterra per Ugento e Specchia, uno dei Borghi più belli d'Italia; la variante più breve resta vicino al mare. Arrivo a Santa Maria di Leuca, la punta estrema del tacco d'Italia, con il faro e il Santuario di Santa Maria de Finibus Terrae. Pernottamento a Santa Maria di Leuca.

GIORNO 10 SANTA MARIA DI LEUCA – OTRANTO

57 km · **+494** m

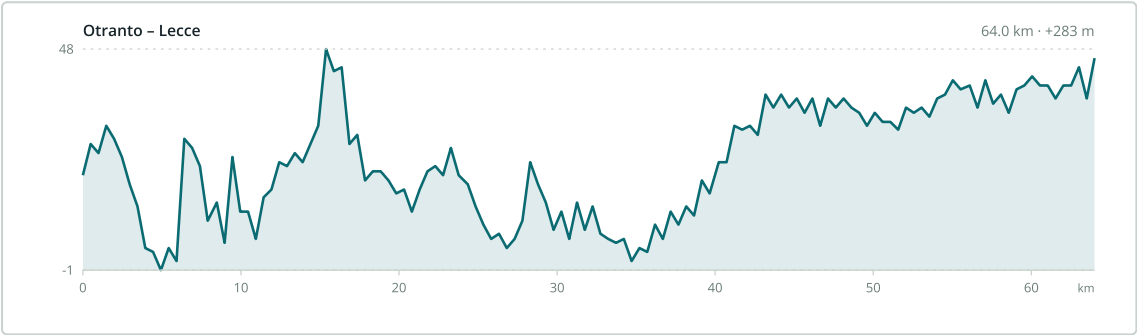


Si risale verso nord sulla costa adriatica, la più spettacolare del Salento: il ponte sull'insenatura del Ciolo, i porticcioli di Tricase Porto e Castro Marina, strade panoramiche sopra le scogliere. Arrivo a Otranto, con il castello aragonese e il centro medievale sul mare. Pernottamento a Otranto.



GIORNO 11 OTRANTO – LECCE

64 km · **+283** m

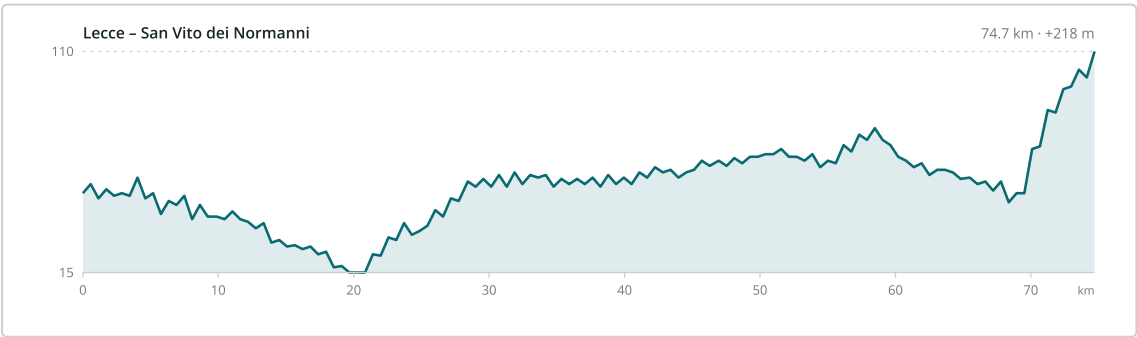




Al mattino la Cattedrale di Otranto, con il grande mosaico pavimentale del XII secolo e la cappella dei Martiri. Poi i Laghi Alimini, Torre dell'Orso e un bagno nella Grotta della Poesia, e l'ultima sosta ad Acaya prima di Lecce, capitale del barocco. Consigliamo una notte in più a Lecce. Pernottamento a Lecce.

GIORNO 12 LECCE – SAN VITO DEI NORMANNI

75 km · **+218** m



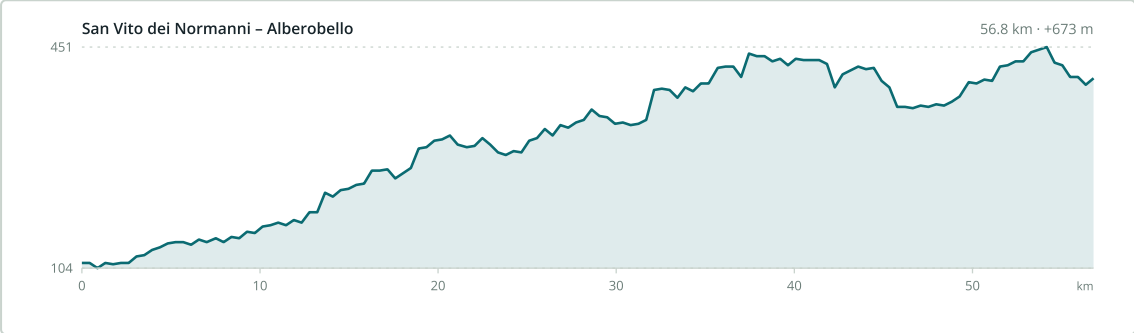
Si lascia il Salento verso nord passando da Squinzano e dall'Abbazia di Santa Maria di Cerrate, gioiello romanico in mezzo agli ulivi, poi dal castello di

Mesagne fino a San Vito dei Normanni, dove ha sede Bike & Hike. Pernottamento a San Vito dei Normanni.



GIORNO 13 SAN VITO DEI NORMANNI – ALBEROBELLO

57 km · **+673** m



Si risale sulle colline della Valle d'Itria, tra trulli, vigneti e uliveti, toccando le città bianche di Ostuni, Cisternino e Locorotondo. Arrivo ad Alberobello, la capitale dei trulli: circa 1.500 nei rioni Monti e Aia Piccola, patrimonio UNESCO dal 1996. Pernottamento ad Alberobello.



GIORNO 14 ALBEROBELLO – POLIGNANO A MARE

32 km · **+166** m



L'ultima tappa passa da Castellana Grotte, famosa per le sue grotte di stalattiti e stalagmiti, e poi scende verso il mare fino a Polignano a Mare,

arroccata su una scogliera alta una ventina di metri sull'Adriatico, città natale di Domenico Modugno. Pernottamento a Polignano a Mare.



GIORNO 15 **PARTENZA**

Colazione. Fine dei servizi e arrivederci Puglia!

Dettagli del tour

DURATA	15 giorni / 14 notti
TIPOLOGIA	Individuale, autoguidato con app di navigazione
PERCORSO	Da Bari a Polignano a Mare: 769 km e +5.375 m in 13 tappe (769 km e +5.930 m con la variante sulla costa)
PARTECIPANTI	minimo 2 persone (viaggiatore singolo con supplemento)
PARTENZA	tutti i giorni
DIFFICOLTÀ	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*	€ 1.975	€ 2.425	€ 2.825
Deluxe Hotel 4* / 5*	€ 2.825	€ 3.625	€ 4.275

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
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

PERIODO	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

- ✓ 14 pernottamenti con colazione
- ✓ Noleggio bici muscolare o gravel
- ✓ Borsa posteriore e lucchetto (casco e borraccia su richiesta)
- ✓ Kit riparazione: camera d'aria di scorta, pompa, leva copertoni
- ✓ Trasporto bagagli da un alloggio all'altro
- ✓ App di navigazione con tracce, roadbook e informazioni pratiche e turistiche
- ✓ 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
- ✗ Tasse di soggiorno
- ✗ Tutto quanto non indicato alla voce “La quota comprende”

Supplementi

Camera singola	+30% sulla quota base
Viaggiatore singolo	+ € 780 (solo prenotazioni con 1 partecipante)
Noleggio e-bike	+ € 300 per bici

Noleggio bici da corsa	+ € 150 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-grand-tour-puglia.html