I SITI UNESCO DI PUGLIA E BASILICATA

Matera, Alberobello e Castel del Monte in bici

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

Partenza: **tutti i giorni** | **305-348** km | Prezzo da **€ 1.140**

Un anello da Bari a Bari che unisce i tre siti UNESCO del viaggio: Castel del Monte, il castello ottagonale di Federico II; i Sassi di Matera, in Basilicata; i trulli di Alberobello. In mezzo, le cattedrali romaniche di Bitonto, Ruvo e Trani, l'altopiano dell'Alta Murgia, Gravina e Altamura, e alla fine il mare di Polignano. Un viaggio più di storia e di paesaggi che di spiagge.

Per chi è. Per chi ama l'arte e i paesaggi dell'interno. Sono circa 300 km in 6 tappe (fino a 348 se si rientra a Bari in bici), con salite regolari

sull'altopiano della Murgia: la tappa più lunga è Matera – Alberobello (78 km, +650 m). Difficoltà media; con l'e-bike è alla portata di chi pedala abitualmente.

Itinerario giorno per giorno

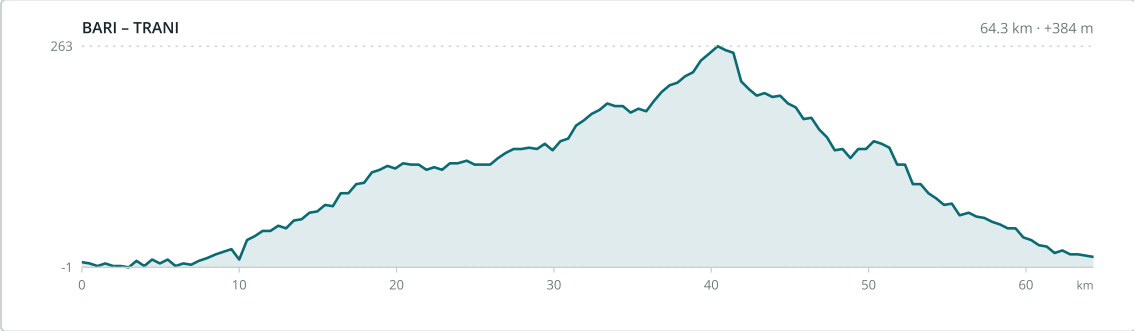
GIORNO 1 ARRIVO A BARI



Arrivo individuale a Bari. Bari 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 di San Sabino e al Castello Normanno-Svevo, tra piazze vivaci come Piazza Mercantile e Piazza del Ferrarese. Pernottamento a Bari.

GIORNO 2 BARI – TRANI

64 km · **+384** m

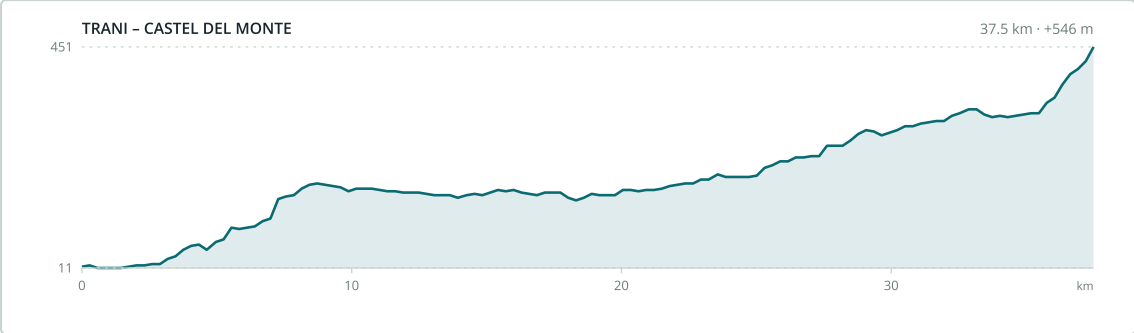




Consegna delle bici in hotel e briefing. È la giornata delle cattedrali romaniche: Bitonto, Terlizzi e Ruvo di Puglia, fino a Trani, dove la cattedrale sul mare è considerata la regina delle cattedrali di Puglia, con la celebre porta in bronzo di Barisano da Trani. Pernottamento a Trani.

GIORNO 3 TRANI – CASTEL DEL MONTE

38–50 km · **+546–750** m

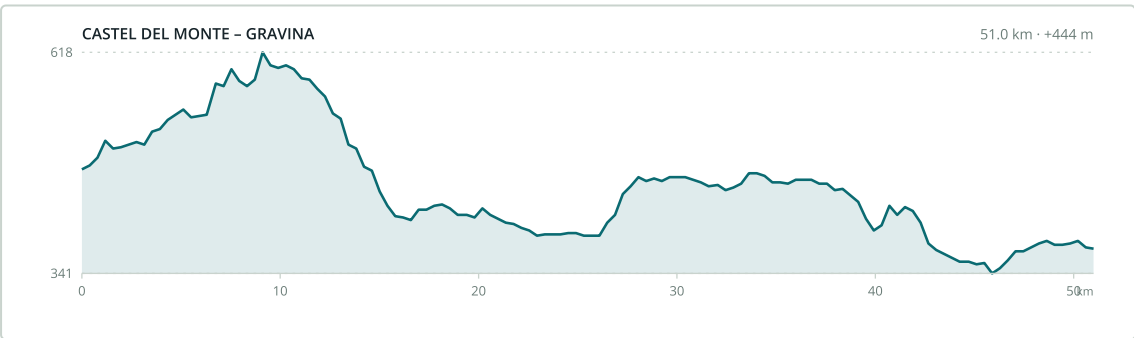




Si passa da Andria, patria della burrata, e si sale nel Parco Nazionale dell'Alta Murgia tra pascoli, ulivi e vigneti fino al primo sito UNESCO del viaggio: Castel del Monte, il castello ottagonale di Federico II, simbolo del potere e della cultura dell'imperatore. Pernottamento nella zona di Minervino Murge: chilometri e dislivello dipendono dalla posizione dell'alloggio.

GIORNO 4 CASTEL DEL MONTE – GRAVINA IN PUGLIA

51–55 km · **+444–540** m

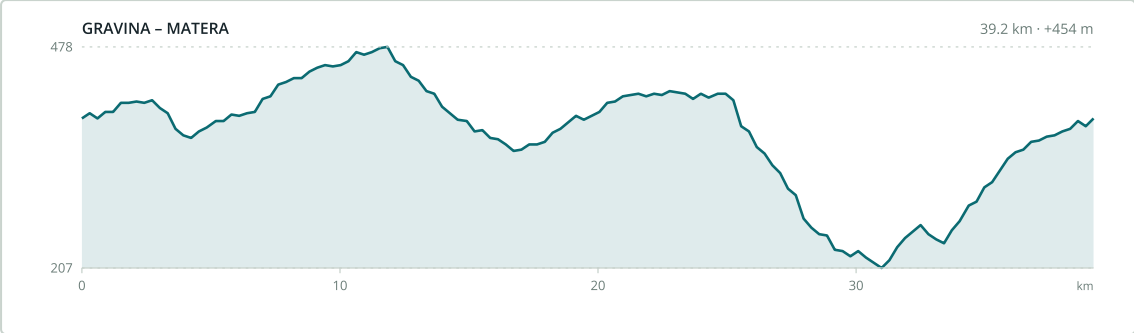




Ancora sull'altopiano della Murgia, tra prati, rocce bianche, boschi e campi coltivati. Arrivo a Gravina in Puglia, affacciata sul profondo burrone scavato dal torrente, con grotte, chiese rupestri e una città sotterranea da esplorare. Anche qui la distanza varia a seconda dell'alloggio della sera prima. Pernottamento a Gravina in Puglia.

GIORNO 5 GRAVINA IN PUGLIA – MATERA

39 km · **+454** m

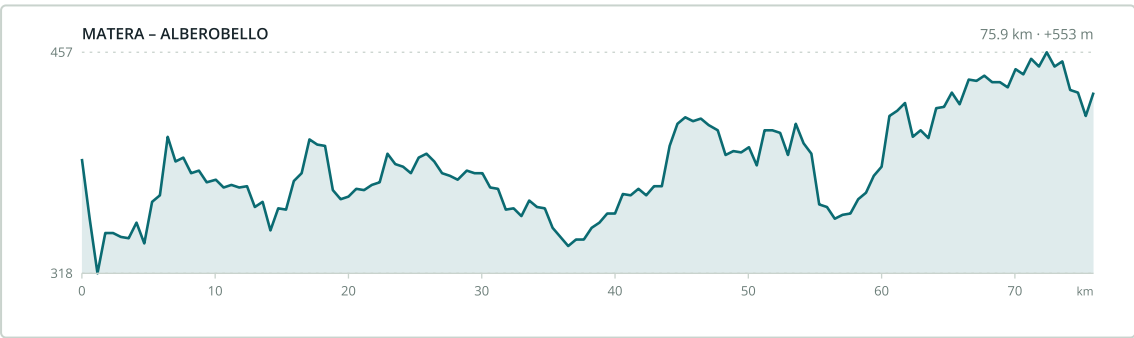


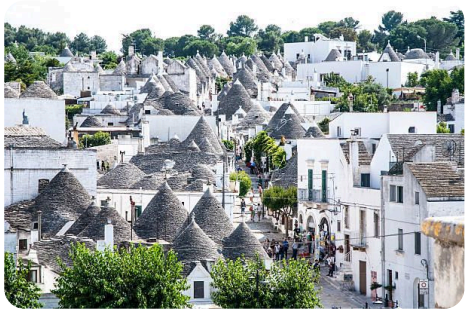


Si sale ad Altamura, con le torri della cattedrale che dominano l'altopiano: da non perdere il pane e la focaccia. Poi si entra in Basilicata e si arriva a Matera, secondo sito UNESCO del viaggio: i Sassi, case e chiese scavate nel tufo, patrimonio dell'umanità dal 1993. Pernottamento a Matera.

GIORNO 6 MATERA – ALBEROBELLO

76 km · **+553** m



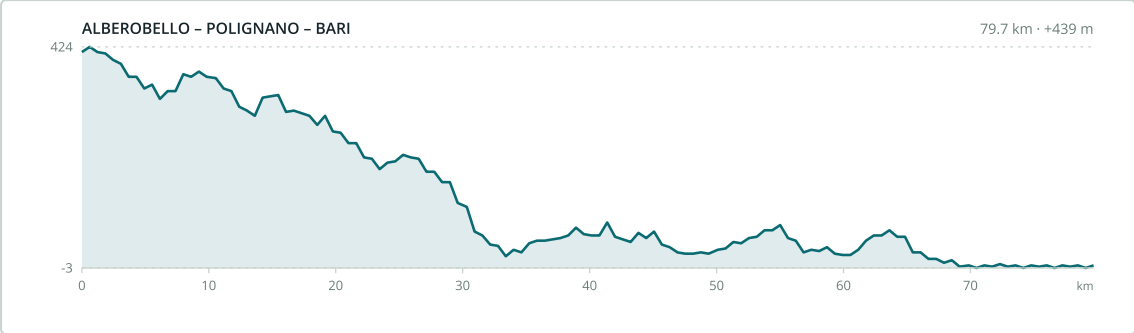


Si rientra in Puglia passando da Gioia del Colle, con il castello normanno-svevo, e da Noci, fino ad Alberobello, terzo sito UNESCO: circa 1.500 trulli nei rioni Monti e Aia Piccola, patrimonio dell'umanità dal 1996. Chi vuole può dormire in un trullo. Pernottamento ad Alberobello.

GIORNO 7 ALBEROBELLO – POLIGNANO A MARE – BARI

Fino a Polignano a Mare, poi treno per Bari **32** km · **+166** m

Tutto in bici **80** km · **+439**





Si pedala nella campagna fino a Castellana Grotte, famosa per le grotte di stalattiti e stalagmiti, e poi si scende al mare di Polignano, arroccata sulla scogliera e città natale di Domenico Modugno: vale un bagno e un caffè nel centro storico prima dell'ultimo tratto. La giornata finisce a Bari, dove il viaggio è cominciato, e l'unica cosa da scegliere è come arrivarci: il treno regionale da Polignano (biglietto non incluso, la bici viaggia gratis) oppure altri 48 km in sella lungo la costa. Pernottamento a Bari.

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 Bari: circa 300 km in 6 tappe, rientro da Polignano a Bari in treno (oppure circa 348 km pedalando anche l'ultimo tratto)
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*	€ 1.140	€ 1.275	€ 1.525
Deluxe Hotel 4* / 5*	€ 1.525	€ 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
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 Polignano a Mare – Bari
- ✗ 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

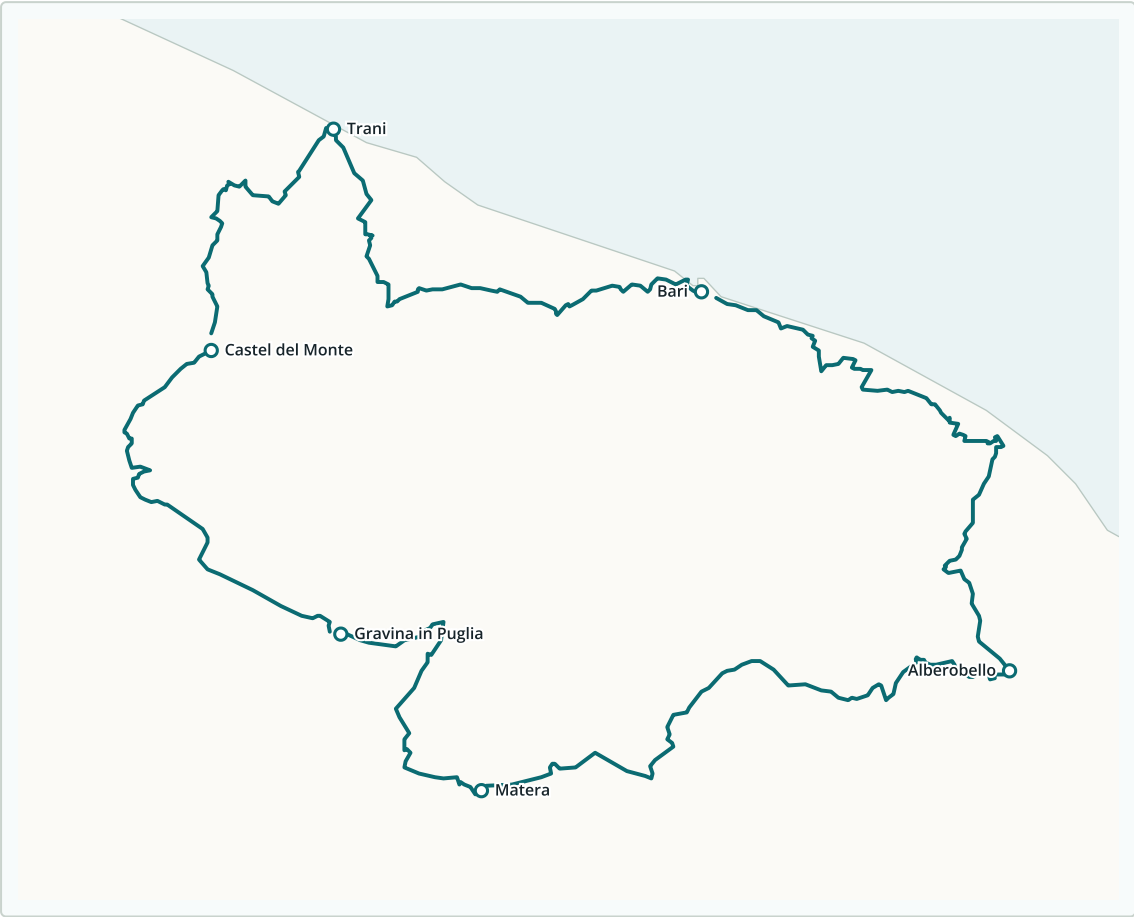


Bici da corsa



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-i-siti-unesco-di-puglia-e-basilicata.html