# LE CITTA' BIANCHE DI PUGLIA

*Ostuni, Alberobello e la valle d'Itria - Itinerari in bicicletta*

Durata: **6 giorni / 5 notti** | Difficoltà: **facile** | Tipologia: **Individuale**

Partenza: **tutti i giorni** | **216** km | Prezzo da **€ 770**

Un viaggio breve tra le città bianche della Puglia, con base a San Vito dei Normanni, dove si dorme tre notti. Si pedala tra la Riserva di Torre Guaceto e Ostuni, nella Valle d'Itria di Cisternino, Locorotondo, Alberobello e Martina Franca, a Ceglie Messapica e nell'Alto Salento dei castelli di Mesagne e Oria. Strade secondarie, uliveti e vigneti, lontano dai giri più turistici.

**Per chi è.** Per chi ha pochi giorni o vuole un primo assaggio di Puglia in bici. Sono 216 km in 4 tappe da 38 a 72 km: la salita più lunga è quella

da Ostuni verso la Valle d'Itria (+615 m), l'ultimo anello è quasi pianeggiante. Difficoltà facile; con l'e-bike è adatto a tutti.

## Itinerario giorno per giorno

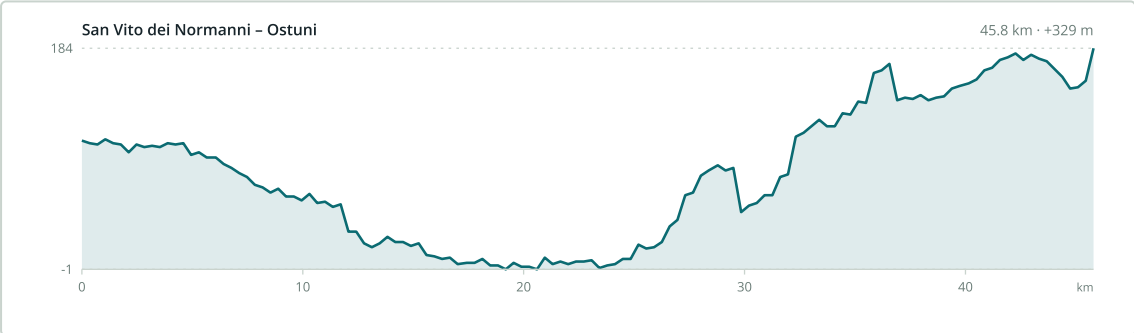
### GIORNO 1 ARRIVO A SAN VITO DEI NORMANNI



Arrivo individuale a San Vito dei Normanni, dove ha sede Bike & Hike, a circa mezz'ora dall'aeroporto di Brindisi. Il paese è immerso tra ulivi e vigneti, a pochi minuti dalla Riserva di Torre Guaceto e dal mare: nel centro storico chiese barocche, palazzi e il castello, e buoni ristoranti dove cominciare il viaggio. Pernottamento a San Vito dei Normanni.

### GIORNO 2 SAN VITO DEI NORMANNI – OSTUNI

**46** km · **+329** m

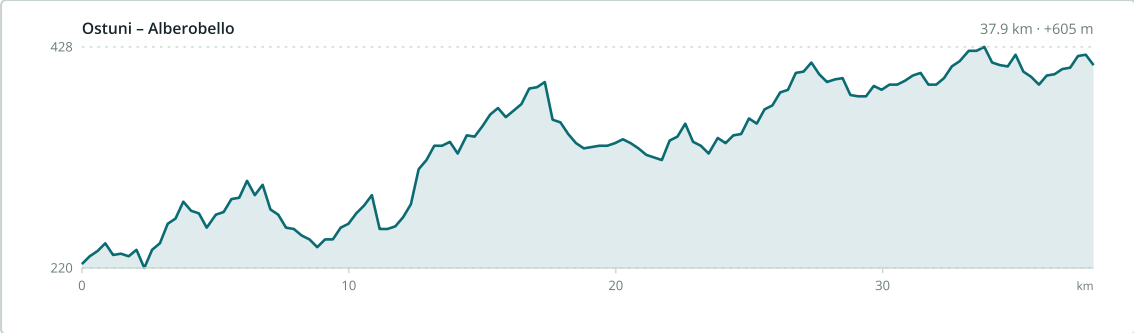





Consegna delle bici e briefing. Dopo un giro nel centro di San Vito si pedala verso la Riserva Naturale di Torre Guaceto, con dune, zone umide e un'area marina protetta dove nidificano le tartarughe. Poi Carovigno, con il suo castello, e la salita verso Ostuni, la città bianca, raccolta sul colle intorno alla cattedrale. Pernottamento a Ostuni.

## GIORNO 3 OSTUNI – ALBEROBELLO

**38** km · **+605** m

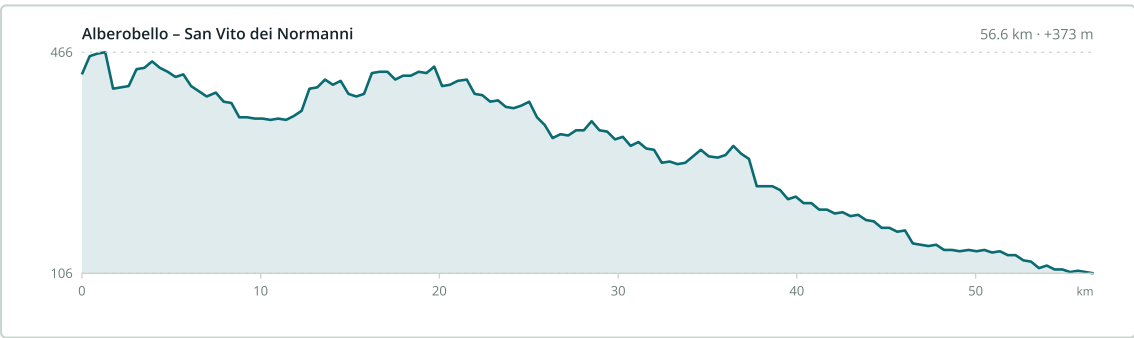





Si sale sulle colline della Valle d'Itria, tra boschi, vigneti e uliveti punteggiati di trulli, attraversando le città bianche di Cisternino e Locorotondo. È la tappa con più salita, ma anche la più panoramica. Arrivo ad Alberobello, la capitale dei trulli: si può anche dormire in un trullo. Pernottamento ad Alberobello.

## GIORNO 4 ALBEROBELLO – SAN VITO DEI NORMANNI

**57** km · **+373** m

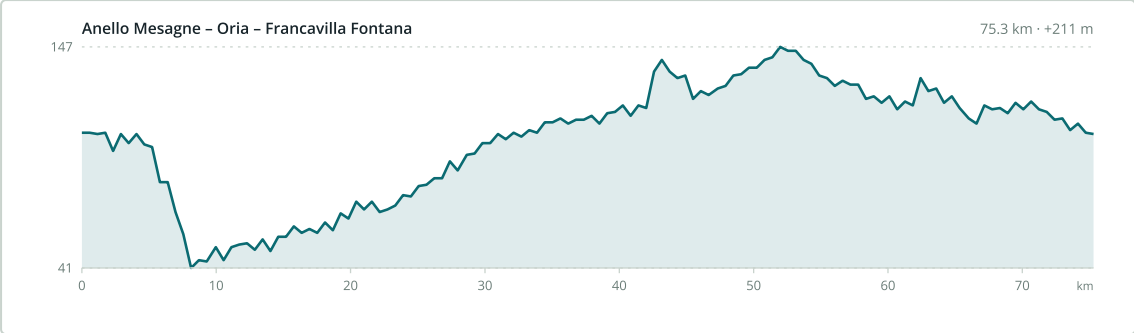




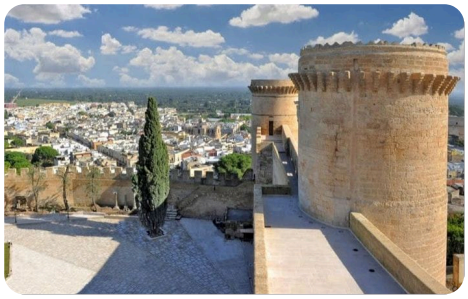

Si passa da Martina Franca, con il centro barocco, e da Ceglie Messapica, con il castello ducale e una grande tradizione gastronomica, prima di scendere nella piana degli ulivi fino a San Vito dei Normanni. Pernottamento a San Vito dei Normanni.

## GIORNO 5 ANELLO MESAGNE – ORIA – FRANCAVILLA FONTANA

**75** km · **+211** m




Un anello quasi pianeggiante nell'Alto Salento: Mesagne, con il centro storico e il castello normanno-svevo, e Oria, dominata dal castello svevo, poi il rientro passando da Francavilla Fontana e dal suo centro barocco. Pernottamento a San Vito dei Normanni.



**GIORNO 6** **PARTENZA**

Colazione. Fine dei servizi e arrivederci Puglia!

---

# Dettagli del tour

| | |
|---|---|
| **DURATA** | 6 giorni / 5 notti |
| **TIPOLOGIA** | Individuale, autoguidato con app di navigazione |
| **PERCORSO** | Da San Vito dei Normanni: 216 km e +1.518 m in 4 tappe |
| **PARTECIPANTI** | minimo 2 persone (viaggiatore singolo con supplemento) |
| **PARTENZA** | tutti i giorni |
| **DIFFICOLTÀ** | facile |
| **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**<br>B&B / Hotel 3* | € 770 | € 875 | € 1.075 |
| **Deluxe**<br>Hotel 4* / 5* | € 1.095 | € 1.375 | € 1.675 |

## Stagioni

### 2026

| PERIODO | STAGIONE |
|---|---|
| **7 gen – 27 mar** | Bassa stagione |
| **28 mar – 6 apr** | Alta stagione<br>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<br>Natale e Capodanno |

### 2027

| PERIODO | STAGIONE |
|---|---|
| **7 gen – 21 mar** | Bassa stagione |

| PERIODO | STAGIONE |
|---|---|
| **22 mar – 4 apr** | Media stagione<br>Pasqua |
| **5 apr – 18 apr** | Bassa stagione |
| **19 apr – 2 mag** | Media stagione<br>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<br>Natale e Capodanno |

In alta stagione sono compresi anche ponti e festività.

### La quota comprende

- ✓ 5 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
- ✗ 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** | + € 180 (solo prenotazioni con 1 partecipante) |
| **Agosto (1 – 24 agosto)** | Economy + € 185 · Deluxe + € 360 a persona |
| **Noleggio e-bike** | + € 115 per bici |
| **Noleggio bici da corsa** | + € 55 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

