PUGLIA: SASSI TRULLI E SALENTO

La Puglia in bicicletta da Matera a Lecce

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

Partenza: **tutti i giorni** | **380** km | Prezzo da **€ 1.035**

Dai Sassi di Matera alla punta del tacco d'Italia: la Murgia e i trulli di Alberobello, la Valle d'Itria fino a Ostuni, poi il treno per Lecce e il giro completo del Salento in bici, da Gallipoli a Santa Maria di Leuca, lungo la costa adriatica fino a Otranto e di nuovo a Lecce. Due siti UNESCO, due mari e sei tappe in bicicletta.

Per chi è. Per chi vuole la Puglia classica e il mare del Salento nello stesso viaggio. Sono 380 km in 6 tappe da 52 a 78 km (380 km con la variante sulla costa a Leuca): salite dolci ma continue tra Murgia e Valle

d'Itria, pianura e saliscendi nel Salento, qualche strappo sulla costa tra Leuca e Otranto. Con l'e-bike è alla portata di tutti.

Itinerario giorno per giorno

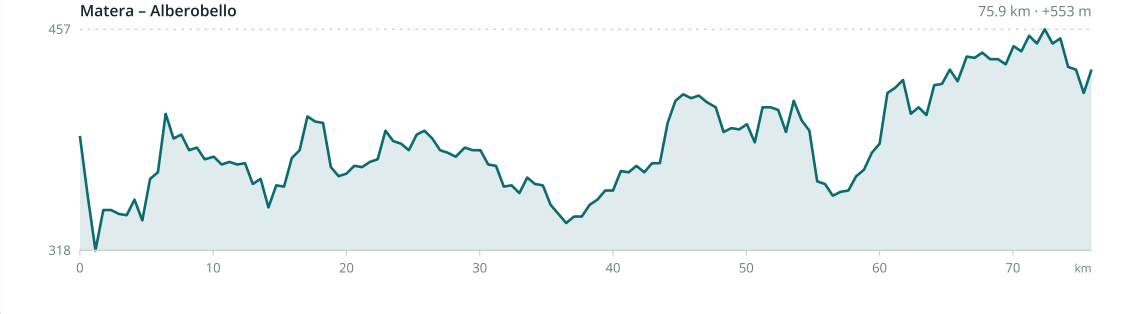
GIORNO 1 ARRIVO A MATERA



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

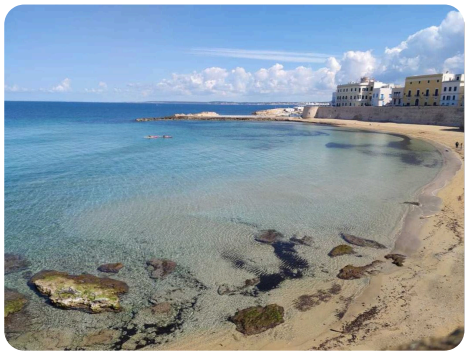


Una giornata nel cuore della Valle d'Itria, tra uliveti, terra rossa, vigneti e trulli sparsi. Le soste da non saltare: Locorotondo, con il centro storico circolare e il suo vino bianco; Martina Franca, con piazze e palazzi barocchi; Cisternino, per un pranzo in una delle macellerie con il fornello pronto, 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 TRENO OSTUNI – LECCE E LECCE – GALLIPOLI

61 km · **+247** m



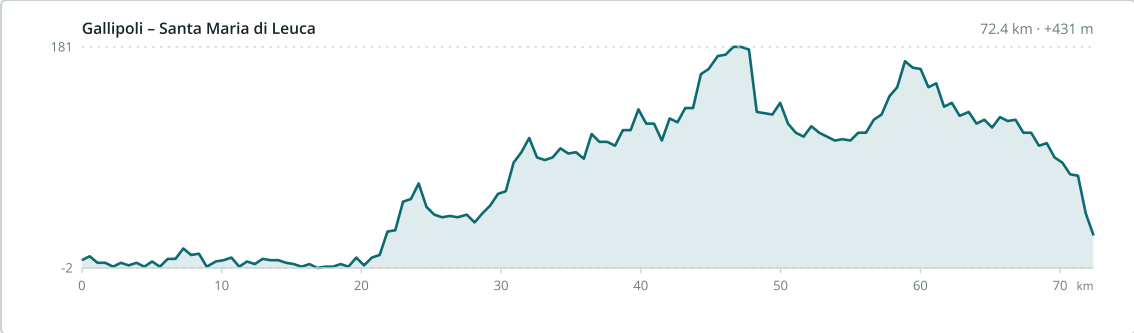


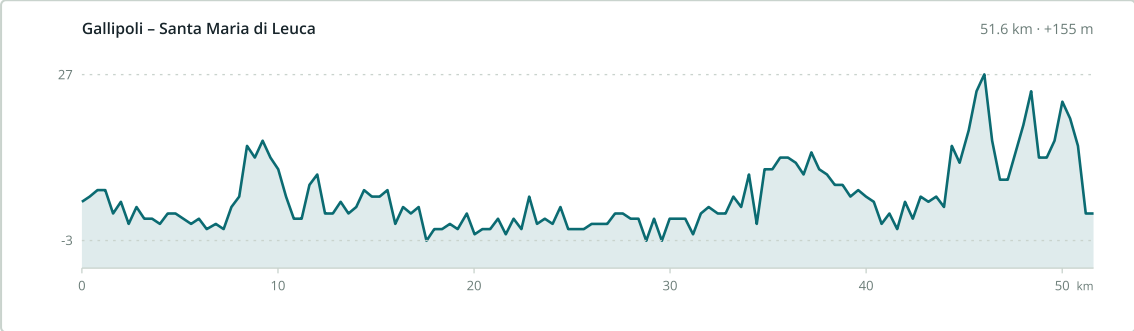
Al mattino il treno regionale da Ostuni a Lecce, circa un'ora senza cambi (biglietto non incluso, la bici viaggia gratis). Dalla stazione di Lecce si parte subito in bici nella campagna salentina: Galatina, con gli affreschi della Basilica di Santa Caterina d'Alessandria, e Galatone, con le sue chiese barocche, fino allo Ionio di Gallipoli. Lecce si visita con calma l'ultimo giorno. Pernottamento a Gallipoli.

GIORNO 5 GALLIPOLI – SANTA MARIA DI LEUCA

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

Costa **52** km · **+155** m



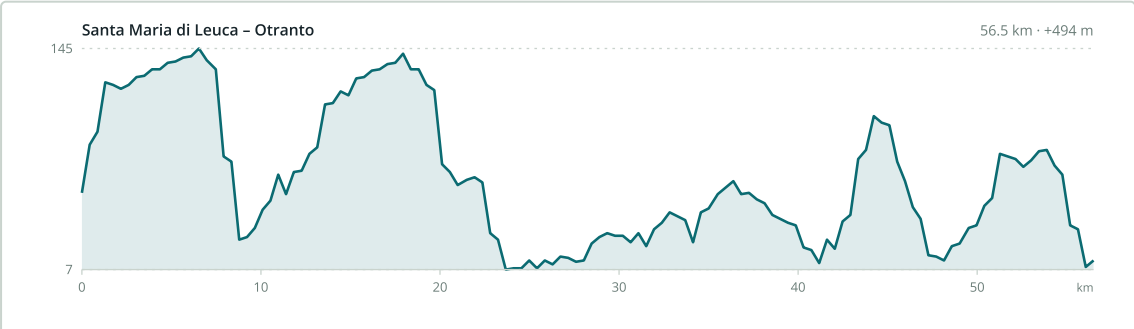


Si segue la costa ionica fino a Torre San Giovanni, tra acque trasparenti che invitano a una sosta. Il percorso principale entra poi nell'entroterra per Ugento e Specchia, uno dei Borghi più belli d'Italia; la variante più breve resta vicino al mare. L'arrivo è a Santa Maria di Leuca, la punta estrema del tacco d'Italia, con il faro e il Santuario di Santa Maria de Finibus Terrae affacciati sul mare. Pernottamento a Santa Maria di Leuca.



GIORNO 6 SANTA MARIA DI LEUCA – OTRANTO

57 km · **+494** m

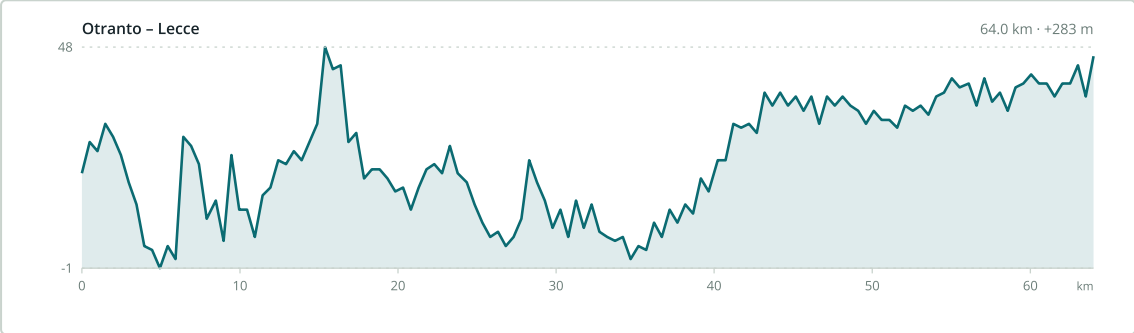




Si risale verso nord lungo la costa adriatica, la più spettacolare del Salento: una strada panoramica a saliscendi sopra le scogliere, i porticcioli di Tricase Porto e Castro Marina, Santa Cesarea Terme. Nelle giornate più limpide all'orizzonte si vedono le montagne dell'Albania. Arrivo a Otranto, con i vicoli bianchi che salgono al Castello Aragonese. 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, con una sosta per un bagno nella Grotta della Poesia, una piscina naturale scavata nella roccia. Ultima fermata ad Acaya, borgo fortificato con il suo castello, e rientro a Lecce. Pernottamento a Lecce.

GIORNO 8 PARTENZA

Colazione. Fine dei servizi e arrivederci Puglia! Se il volo o il treno partono presto, conviene aggiungere una notte a Lecce per visitare la città con calma.

Dettagli del tour

DURATA 8 giorni / 7 notti

TIPOLOGIA	Individuale, autoguidato con app di navigazione
PERCORSO	Da Matera a Lecce: 380 km e +2.578 m in 6 tappe (380 km e +2.635 m con la variante sulla costa), 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*	€ 1.035	€ 1.210	€ 1.375
Deluxe Hotel 4* / 5*	€ 1.400	€ 1.725	€ 2.125

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

PERIODO	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

La quota non comprende

- ✕ Pranzi e cene

- ✓ 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

- ✗ 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”

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-sassi-trulli-e-salento.html