LA VIA TRAIANA IN BICI: DA TRANI A BRINDISI

Durata: **7 giorni / 6 notti** | Difficoltà: **facile** | Tipologia: **Individuale gravel**

Partenza: **tutti i giorni** | **256** km | Prezzo da **€ 1.000**

La via Traiana, la strada che l'imperatore Traiano costruì all'inizio del II secolo per collegare Benevento al porto di Brindisi, attraversava la Puglia lungo l'Adriatico. Questo tour in gravel ne segue le tracce da Trani a Brindisi: le cattedrali romaniche di Trani e Ruvo, Bari Vecchia, Polignano a Mare e Monopoli, gli scavi di Egnazia, Ostuni, la Riserva di Torre Guaceto e la colonna romana sul porto di Brindisi.

Per chi è. Per chi vuole un tour gravel facile e vario, tra città d'arte e mare. Sono 256 km in 5 tappe da 45 a 55 km, quasi sempre vicino alla costa: le salite più lunghe sono il primo giorno verso Ruvo (+450 m) e la risalita verso Ostuni (+400 m). Adatto anche a chi usa la gravel per la prima volta.

Itinerario giorno per giorno

GIORNO 1 ARRIVO A TRANI



Arrivo individuale a Trani, sull'Adriatico. Il centro storico medievale si stringe intorno al porto dei pescherecci, pieno di bar e ristoranti di pesce, e alla cattedrale sul mare dedicata a San Nicola Pellegrino, uno dei capolavori del romanico pugliese. Pernottamento a Trani.

GIORNO 2 TRANI – RUVO DI PUGLIA

50 km · **+450** m



Consegna delle bici e briefing. Si lascia il mare per l'entroterra, tra vigneti e ulivi, passando da Andria e Corato fino a Ruvo di Puglia, con la cattedrale romanica e una lunga tradizione di ceramiche antiche. Pernottamento a Ruvo di Puglia.

GIORNO 3 RUVO DI PUGLIA – BARI

47 km · **+150** m



Una pedalata facile che riporta sulla costa passando da Terlizzi e dal porticciolo di Giovinazzo, fino a Bari: da una parte l'elegante quartiere murattiano, dall'altra Bari Vecchia, dove in via dell'Arco Basso si impastano a mano le orecchiette e si assaggiano panzerotti e sgagliozze. Pernottamento a Bari.

GIORNO 4 **BARI – POLIGNANO A MARE**

53 km · **+200** m



Lungo la costa fino a Mola di Bari e poi a Polignano a Mare, la perla dell'Adriatico, con il centro storico bianco arroccato sulla scogliera e le balconate a picco sul mare, città natale di Domenico Modugno. Pernottamento a Polignano a Mare.

GIORNO 5 **POLIGNANO A MARE – OSTUNI**

59 km · **+425** m



Si prosegue sulla costa fino al porto antico di Monopoli, poi si passa accanto al Parco Archeologico di Egnazia, grande porto romano attraversato dalla via Traiana, di cui si vede ancora il tracciato. Dopo Savelletri si lascia il mare e si sale tra gli ulivi secolari fino a Ostuni, la città bianca. Pernottamento a Ostuni.

GIORNO 6 **OSTUNI – BRINDISI**

47 km · **+201** m



Dopo il borgo medievale di Carovigno si scende tra gli uliveti verso il mare e la Riserva Naturale di Torre Guaceto, poi un percorso costiero porta a Brindisi, dove sul porto la colonna romana segna la fine della via Traiana e dell'Appia. Pernottamento a Brindisi.

GIORNO 7 **PARTENZA**

Colazione. Fine dei servizi e arrivederci Puglia!

Dettagli del tour

DURATA 7 giorni / 6 notti

TIPOLOGIA	Individuale gravel, autoguidato con app di navigazione
PERCORSO	Da Trani a Brindisi: 256 km e +1.426 m in 5 tappe su fondo misto
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	gravel o e-bike

Prezzi e servizi

Prezzi a persona in camera doppia

CATEGORIA	BASSA STAGIONE	MEDIA STAGIONE	ALTA STAGIONE
Economy B&B / Hotel 3*	€ 1.000	€ 1.190	€ 1.370
Deluxe Hotel 4* / 5*	€ 1.300	€ 1.645	€ 1.995

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

- ✓ 6 pernottamenti con colazione
- ✓ Noleggio bici 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
- ✗ Ingresso al Parco Archeologico di Egnazia
- ✗ Tasse di soggiorno
- ✗ Tutto quanto non indicato alla voce “La quota comprende”

Supplementi

Camera singola	+30% sulla quota base
Viaggiatore singolo	+ € 315 (solo prenotazioni con 1 partecipante)
Agosto (1 – 24 agosto)	Economy + € 215 · Deluxe + € 435 a persona
Noleggio e-bike	+ € 140 per bici
Notti supplementari e transfer	su richiesta

Le quote valgono per un minimo di 2 partecipanti.

Bici disponibili



Bici gravel



E-bike

Mappa del percorso

