

## GITA SCOLASTICA – BARI-BRINDISI

*Grazie per aver scelto Puglia Cycle Tours e Puglia Hiking Tours per la vostra vacanza in bicicletta e a piedi in Puglia.*

*Nelle pagine seguenti troverete l'itinerario e informazioni utili sul vostro viaggio.*

*Questo tour di 3 giorni in bicicletta vi permette di scoprire una regione ricca di bellezze, tutte molto vicine tra loro!*

*Vedrete un paesaggio vario e sorprendente e conoscerete l'architettura, l'arte, la cultura, le tradizioni e l'enogastronomia pugliese.*

**Bari e Brindisi** sono rispettivamente il punto di partenza e di arrivo del tour: sono le principali città della Puglia, ognuna con un aeroporto internazionale e comode strutture ricettive.

A Bari incontrerete un membro del nostro team per un briefing di benvenuto, durante il quale vi darà informazioni sul programma, sulle biciclette e sul navigatore che userete per seguire l'itinerario che abbiamo pianificato per voi.

Si tratta di un tour autoguidato, il che significa che sarete liberi di pedalare al vostro ritmo. Prenotiamo gli hotel, forniamo assistenza e vi forniamo i percorsi turn-by-turn (voce e segnale) precaricati sul nostro dispositivo.

**La distanza giornaliera è tra i 37 e i 68 chilometri. Le distanze e le altitudini possono subire variazioni in relazione agli alloggi prenotati.**

**Mappe più dettagliate sono state caricate sul vostro dispositivo e saranno mostrate durante il briefing principale.**

Abbiamo pensato a un itinerario per raggiungere il difficile obiettivo di mostrarvi gli angoli più belli della nostra regione, percorrendo i sentieri più suggestivi. Il tour è adatto a chiunque sia relativamente abituato ad andare in bicicletta, indipendentemente dall'età.

 In caso di emergenza, per favore contattate:

OFFICE +39 (0)80 205 1187

Seguiteci su



Per le foto del tour in bicicletta sui social network, utilizzare i seguenti hashtag:

**#GiroDiPuglia**

**#PugliaCycleTours**

**#Weareinpuglia**

Condividete la vostra esperienza con noi e con la nostra comunità!

## Giorno 1: ARRIVO A BARI, briefing e bike fit (da definire luogo e orario)

### BARI E LA TERRA DI BARI

*Questo è il cuore pulsante della regione, il centro e il punto di inizio da cui probabilmente comincerà l'esplorazione della Puglia. La vitalità del territorio si esprime nel cibo e nella zona costiera, ricca di paesi di mare come Bari, Trani, Monopoli in cui porticcioli, cattedrali e spiagge mozzafiato si alternano senza sosta. Quest'energia continua a sprigionarsi nell'area rurale, popolata di grotte e gravine, luoghi cui natura e uomo hanno plasmato un'identità unica nella zona della Murgia, dove ad esempio spicca Castel del Monte.*

*Bari, da un lato città elegante, formale, sede delle istituzioni regionali e di palazzi e teatri storici. Dall'altro, città di mare, spontanea e gioviale, che nel centro storico, pieno di vicoli e piazze, rivive nella sua veste più popolare. Bari è esplosione di energia e opposti. Il suo lungomare è tra i più lunghi e affascinanti d'Italia e costeggia il quartiere murattiano, pieno di edifici imponenti e raffinati, fino ad arrivare a Piazza del Ferrarese, porta del cuore antico della città. Da non perdere un tour tra le proposte gastronomiche di street food come focaccia barese, sgagliozze e popizze da accompagnare con una bella birra fresca, guardando il mare.*

*Per maggiori informazioni, rivolgetevi all'InfoPoint turistico nel centro della città:*

<https://www.viaggiareinpuglia.it/infopoint/6849/it/Info-point-Bari>

*(Piazza del Ferrarese, 29)*

### Highlights

- **BASILICA DI SAN NICOLA**, Largo Abate Elia, 13  
Nel cuore del centro storico di Bari, straordinario esempio di architettura romanica pugliese, è uno dei principali poli del turismo religioso dell'Italia meridionale, visitato da pellegrini provenienti da tutto il mondo e in particolare dall'Europa orientale.  
*Opening hours:* consultare il sito web per gli orari <https://www.basilicasannicola.it/>
- **CATTEDRALE DI SAN SABINO**, Piazza dell'Odegitria  
Eretta nel XIII secolo, è un altro straordinario esempio di architettura romanica pugliese e nell'ipogeo conserva importanti reperti archeologici, come i resti di un edificio civile di epoca romana, la basilica paleocristiana a tre navate e la chiesetta bizantina.  
*Opening hours:* consultare il sito web per gli orari <https://www.arcidiocesibaribitonto.it/luoghi-di-culto/cattedrale/view>
- **CASTELLO NORMANNO SVEVO**, Piazza Federico II di Svevia  
Storicamente attribuito al re normanno Ruggero II, il castello fu costruito nel 1131 su preesistenti strutture abitative bizantine e, dopo un duro intervento di Guglielmo I il Malo, fu recuperato da Federico II di Svevia tra il 1233 e il 1240.  
*Opening hours:* consultare il sito web per gli orari e i tickets  
<https://musei.puglia.beniculturali.it/musei/castello-svevo-di-bari/>

- **STRADA DELLE ORECCHIETTE:** Passate davanti alla piazza del Castello e cercate l'Arco Alto e l'Arco Basso, imboccate quest'ultimo e scorgete le signore della città vecchia che preparano le orecchiette, una ad una, appena uscite dalla porta di casa. Se volete scoprire il vero spirito di Bari, non potete non visitare Bari Vecchia, di giorno cuore antico e popolare del capoluogo pugliese e di notte luogo di moda per i giovani.
- **SPAZIO MURAT,** Piazza del Ferrarese, 13  
Fondato nel 1818 come mercato alimentare, è stato demolito a metà del XX secolo e successivamente ricostruito negli anni '90. Punto di contatto tra la città vecchia e la periferia moderna, è uno dei luoghi culturali più apprezzati della città, dedicato alla promozione della cultura contemporanea. Punto di contatto tra la città vecchia e la periferia moderna, è uno dei luoghi culturali più apprezzati della città, dedicato alla promozione e alla diffusione della cultura contemporanea. Oltre a ospitare e gestire il Puglia Design Store, offre un ricco programma di attività caratterizzato da mostre, incontri, workshop e iniziative didattiche, con particolare attenzione alle arti visive e al design.
- **TEATRO PETRUZZELLI,** Corso Cavour, 12  
Di proprietà della famiglia Messeni Nemagna, è il più grande teatro della città metropolitana di Bari, il quarto teatro italiano e il più grande teatro privato d'Europa. Nella notte tra il 26 e il 27 ottobre 1991 fu devastato da un violentissimo incendio doloso e solo la cupola, che soffocò le fiamme crollando, ne evitò la distruzione. L'ultima opera rappresentata fu la Norma (ironia della sorte, l'opera termina proprio con un incendio) e fu poi ricostruito e inaugurato nel 2009.  
Opening hours: : consultare il sito web per gli orari e i tickets  
<https://www.fondazionepetruzzelli.it/>
- **TEATRO PICCINNI,** Corso Vittorio Emanuele II, 84  
Dedicato al musicista barese Niccolò Piccinni, fu costruito nel 1854 nel cuore pulsante di Bari ed è il teatro più antico della città. Posizionato lungo una delle strade più rappresentative di Bari, questo teatro è senza dubbio tra i più importanti e capienti della città, nonché il quarto teatro più grande della Puglia. Dopo un importante restauro conservativo (molto complesso), nel 2019 questo splendido gioiello è tornato a splendere con i suoi tipici affreschi ottocenteschi e tutte le decorazioni che da sempre caratterizzano questo luogo.  
Opening hours: consultare il sito web per gli orari e i tickets  
<https://www.teatropubblicopugliese.it/teatro/teatro-piccinni/> - ☎ +39 080 577 2465
- **TEATRO MARGHERITA,** Piazza IV Novembre  
Un tempo in legno, interamente circondato dall'acqua e collegato alla terraferma da un molo, il Teatro Margherita è oggi un luogo di incontro e di confronto su temi legati all'arte contemporanea, sullo stesso lotto già occupato da edifici dedicati allo spettacolo e al tempo libero fin dalla fine del XIX secolo. È il primo edificio di Bari realizzato in cemento armato e unico in Europa per la sua particolare costruzione su palafitte.  
Opening hours: consultare il sito web per gli orari e i tickets ☎ +39 351 145 9819

- **PIAZZA DEL FERRARESE**

È uno dei punti di accesso alla città vecchia che, attraverso stradine, vicoli e viuzze, si estende dall'asse piazza Ferrarese-piazza Mercantile fino al castello normanno-svevo. Affacciato sul lungomare Imperatore Augusto, è la culla della *movida* barese!

- **PIAZZA DEL MERCANTILE**

Una delle piazze più famose e storiche della città di Bari, fu costruita in epoca medievale e acquisì fin dall'inizio la sua importanza sociale, politica ed economica. Situata nel cuore della città vecchia di Bari (la famosa Bari Vecchia), Piazza Mercantile gode ancora oggi di un'affluenza non indifferente di giovani, famiglie e turisti.

- **N'DÈRR'A LA LANZ**, Molo San Nicola, 6

Tempio barese del pesce crudo, "Nderr La'Lanz" è un simbolo culturale, il luogo della baresità per eccellenza. È come un ristorante all'aperto dove mangiare sushi alla barese, cioè ottimo pesce crudo locale e freschissimo da gustare direttamente sul posto, circondati da un panorama spettacolare che si estende lungo la costa tra il Lungomare Araldo di Crollalanza e la zona delle mura storiche.

## Caffè, snack e aperitivo

- **ANTICA GELATERIA GENTILE**, Piazza Federico II di Svevia, 33 - ☎ +39 080 528 2779

Proprio di fronte al castello, in una gelateria vecchia di quasi un secolo, semplicemente il miglior gelato della città!

- **LA CICLATERA**, Strada Angiola, 21 - ☎ +39 375 548 8532

Si trova in un locale storico della città vecchia di Bari dove si possono gustare ottimi cocktail e drink, tisane, cioccolate calde e soprattutto caffè (Ciclatera significa proprio caffettiera!).

- **CAFFÈ D'ARTE**, Via San Francesco d'Assisi, 9 - ☎ +39 080 528 9368

Locale storico di Bari, nelle vicinanze del Castello Svevo, dove si respira l'elegante atmosfera dei caffè letterari di un tempo.

- **CAFFÈ COGNETTI**, Via Salvatore Cognetti, 17/19 - ☎ +39 080 524 7578

È una caffetteria e torrefazione a conduzione familiare nel centro di Bari. La sua miscela speciale di caffè si chiama "Hopera", in onore del famoso Teatro Petruzzelli situato di fronte al locale.

- **BACIO DI LATTE**, Via Sparano, 25/A - ☎ +39 080 523 4177

Accogliente caffetteria e panetteria con numerose filiali in tutta la città. Gustate una torta, un gelato o un "panino" con un succo di frutta fresco (solo alcune delle loro specialità), dalla colazione a tutto il giorno.

- **LA CICLATERA SOTTO IL MARE**, Via Venezia, 16 - ☎ +39 375 569 5737

Situato vicino al Fortino Sant'Antonio, è uno dei ristoranti più popolari di Bari. L'atmosfera marinara all'interno e la vista pittoresca sul lungomare all'esterno si combinano con un menu ben strutturato che include opzioni senza glutine.

## Panifici (per provare le migliori focacce e panzerotti della città)

- **PANIFICIO FIORE**, Strada Palazzo di Città, 38 - ☎ +39 080 523 6290
- **PANIFICIO SANTA RITA**, Str. Strada dei Dottula 8
- **MAGDA**, Via Prospero Petroni, 32 - ☎ +39 080 524 2207
- **EL FOCACCIARO**, Via Salvatore Cognetti, 43 - ☎ +39 080 554 0998
- **PANIFICIO PALESANO**, Corso Cavour, 125 - ☎ +39 349 762 5647
- **CIBÒ**, Piazza Mercantile, 29 - ☎ +39 339 795 6736 (Specialità: Panzerotti)

## BARI – MOLA DI BARI – S. VITO – POLIGNANO – MONOPOLI (+/- 45.3 km – Elev. Gain: +244/-230)

*Il punto di partenza è **Bari**, capoluogo della Puglia e ponte tra Oriente e Occidente del Mediterraneo. Bari è anche la città di San Nicola, uno dei santi più importanti della cristianità, venerato nella splendida Basilica in pietra bianca che si affaccia sul mare. Pedalerete nella città vecchia, lungo le mura della città e poi lungo uno dei lungomari più lunghi e affascinanti d'Europa. Pedalerete sempre a un passo dal mare: prima per raggiungere la bella cittadina di **Mola di Bari**, poi il porticciolo e l'imponente abbazia di **San Vito**; infine entrerete a **Polignano a Mare**, una delle città più affascinanti che incontrerete sulla Ciclovía Adriatica e città natale di "Mister Volare" Domenico Modugno. Ancora pochi chilometri tra il blu intenso del mare, il rosso della terra e il verde degli ulivi e si arriva al vostro hotel a **Monopoli**, destinazione finale della prima tappa.*



### Spiagge lungo la strada

**Torre a Mare** (+/-km 17)

**Cozze** (+/-km 30)

**San Giovanni** (+/- km 35)

**San Vito** (+/- km 36) Un bel porticciolo con abbazia medievale

**Monopoli:** una volta arrivati a destinazione, potete proseguire un po' più a sud (meno di 1 km) e trovare piccole insenature e spiagge dove fare un ultimo bagno per oggi.

### Per una pausa a Mola di Bari

- **CAFFÈ ADRIATICO**, Via Guerrieri, 1 - ☎ +39 (0)80 474 1057  
Per una pausa di fronte al lungomare.
- **GRAN CAFFÈ MODERNO**, Piazza XX Settembre - ☎ +39 342 743 3408  
Caffè con tavoli nella bella piazza principale della città.

## **POLIGNANO A MARE**

### **Highlights**

- **BALCONATE PANORAMICHE**  
Passeggiate nel centro storico e godetevi la vista sul mare dalle famose balconate della città.
- **CHIESA MATRICE DI SANTA MARIA ASSUNTA** Piazza Vittorio Emanuele II, 21 - (XIII c.)  
La facciata combina elementi gotici e barocchi. All'interno una preziosa natività, un organo in legno e un altare maggiore.
- **DOMENICO MODUGNO STATUE**, Lungomare Domenico Modugno, 9  
Non perdetevi una foto con il famoso cantante di "Volare..."! Raggiungete la terrazza a picco sulla scogliera, prima del borgo storico.
- **MUSEO D'ARTE CONTEMPORANEA PINO PASCALI**, Via Parco del Lauro, 119  
Un museo d'arte contemporanea intitolato all'artista Pino Pascali, nato a Polignano e famoso in tutto il mondo, che contiene molte mostre interessanti.  
*Opening hours:* per gli orari e i biglietti consultare il sito web <https://www.museopinopascali.it/>

### **Caffè, snack e aperitivo**

**(non perdetevi un gelato a Polignano, ecco un elenco delle migliori gelaterie)**

- **IL SUPER MAGO DEL GELO**, Piazza Giuseppe Garibaldi, 22 - ☎ +39 (0)80 424 0025
- **BAR TURISMO** – Via Pompeo Sarnelli,7 - ☎ +39 (0)80 424 0327

## Giorno 2: MONOPOLI - SAVELLETRI - OSTUNI - CAROVIGNO (+/- 68.1 Km – Elev. Gain: +499/-515)

*Monopoli vi colpirà. Anno dopo anno, la città sta diventando uno dei luoghi più belli e dinamici della costa adriatica meridionale. Avrete la possibilità di apprezzarne il fascino in bicicletta, partendo dal porto vecchio e percorrendo le mura medievali. Uscirete poi dalla città lungo la costa, ammirando tante incantevoli insenature fino ad arrivare a Savelletri, dove avrete la possibilità di visitare l'antica città romana di Egnazia e gli scavi archeologici lambiti dal mare.*

*Potrete ammirare imponenti masserie, spesso trasformate in affascinanti resort. Man mano che si procede verso l'interno, ci si imbatte in una distesa di ulivi secolari, in alcuni casi addirittura millenari. Poi, farete un salto ancora più indietro nel tempo visitando il dolmen di Montalbano, una tomba megalitica dell'età del bronzo. Da lì, noterete una collina ricoperta di case bianche: è Ostuni. Ci arriverete dopo una breve salita, nella città conosciuta anche come "la città bianca", che è un elegante e splendente belvedere su due mari: il mare blu che tocca l'orizzonte e il mare verde - ancora più grande - dei milioni di ulivi, simbolo della Puglia. Avrete la possibilità di ammirare il labirintico centro storico di Ostuni, una vera e propria Kasbah mediterranea in pietra calcarea. Dopo una breve sosta nel cortile del castello "Dentice di Frasso" di Carovigno, si torna sulla costa per concludere la seconda tappa al vostro hotel.*



## MONOPOLI

### Highlights

- **CASTELLO DI CARLO V**, Largo Castello, 5  
Costruito sulla striscia di terra più avanzata rispetto al mare, faceva parte del sistema di fortificazione costiera, voluto da Carlo V in Puglia. Oggi è un centro culturale gestito dal Comune.
- **BASILICA CATTEDRALE MARIA SANTISSIMA DELLA MADIA**, Largo Cattedrale - (XII sec)  
Costruita in stile romanico, ma completata secoli dopo. Dal 1501 sono stati aggiunti l'attuale altare maggiore, l'abside con le 16 nicchie e la cappella superiore che ospita l'icona di Maria Santissima.
- **TORRE CIVICA DELL'OROLOGIO**, Via Giuseppe Garibaldi 84 - punto di riferimento pubblico - accesso libero  
Risalirebbe al XII secolo e sarebbe appartenuta alla Confraternita di San Damiano. Al piano terra si trova una colonna angolare detta "dei ceppi". Ai piani superiori: lo stemma civico, l'orologio e il timpano del campanile, infine la statua di San Gennaro del XVII secolo. La struttura ha una pianta semi-esagonale, in muratura tufacea a vista, con una copertura piana a terrazze percorribili: una scala e una rampa conducono ai piani superiori.  
<http://cartapulia.it/dettaglio?id=125860>
- **Cripta di Santa Maria del Soccorso** - (X sec)  
Cripta con accesso da gradini. All'interno, un gruppo scultoreo e un affresco della Vergine con il Bambino. <https://www.comune.monopoli.ba.it/Amministrazione/Luoghi/Chiesa-rupestre-Madonna-del-Soccorso>
- **Palazzo Palmieri** - (XVII sec)  
Prestigioso palazzo appartenuto a una delle famiglie più potenti e influenti di Monopoli.
- **Porto antico** - L'attuale porto turistico fu realizzato probabilmente nel V sec. a.C. quando importanti fortificazioni messapiche si affacciavano sul bacino.

### Caffè, snack e aperitivo

- **NUOVO PREMIATO CAFFÈ VENEZIA**, Piazza Garibaldi, 18 - ☎+39 (0)80 219 6364  
Perfetto per una veloce pausa caffè e per un pranzo leggero e gustoso nel cuore pulsante della città vecchia.
- **TUTTAPPOSTO**, Via Porto, 26 - ☎+39 393 213 5071  
A partire dalle 18.00, godetevi un aperitivo o un dopocena nell'atmosfera molto accogliente di un locale minuscolo con una piccola finestra sul porto.
- **VINI E PANINI**, Largo Giuseppe Garibaldi, 34 - ☎(0)80 967 3612  
Rilassatevi sotto un pergolato e assaggiate una selezione dei nostri prodotti locali su un piatto o in un panino, insieme a un delizioso vino locale.

## Highlights lungo la strada

- **MUSEO E PARCO ARCHEOLOGICO DI EGNAZIA**  
Importantissimo sito archeologico, un tempo sede di una città greco-romana risalente al IV a.C., con un interessantissimo museo a un passo dal mare. È possibile visitare anche la messapica "Tomba delle melagrane".
- **PARCO NATURALE REGIONALE DELLE DUNE COSTIERE**  
Meravigliosa Riserva Naturale Regionale sulla costa adriatica tra Torre Canne e Torre San Leonardo, intorno al KM 30 del vostro itinerario.

## SAVELLETRI

### Caffè, snack e aperitivo

- **SKIPPER BAR** Piazza Amati 4 - ☎+39 3881697229  
Caffè molto bello per rilassarsi per una pausa.

### Ristoranti

- **LA TAVERNA DI UMBERTO** Via Ticino 2 - ☎+39 0804829205  
Ristorante di pesce molto accogliente.

## TORRE CANNE

### Caffè, snack e aperitivo

- **EL CHIRINGUITO "LA CAPINERA"**, Via Eroi del Mare, 145 - ☎+39 320 142 5240  
Un cocktail lounge bar sullo splendido mare Adriatico nella pittoresca cornice della costa di Fasano.
- **CIPORTI COCKTAIL&SOUL**, Via Eroi del Mare, 109 ☎+39 339 449 0940  
Bellissimo posticino sul molo del porticciolo di Torre Canne. Bella vista e atmosfera rilassante! Ci sono anche tavoli con altalene per sedersi, divertente!

### Ristoranti

- **ALBACHIARA €€**, Strada Provinciale Torre Canne, 90 - ☎+ 39 339 536 5659  
Delizioso ristorante di pesce super fresco sulla scogliera. Gustate la pasta con il loro sugo segreto ai ricci di mare seduti in riva al mare! (Si consiglia la prenotazione)
- **AL BUCO €€**, Via Eroi del Mare, 8 - ☎+ 39 (0)80 482 0021  
Un po' più caro degli altri due, ma ne vale la pena. A un passo dal ristorante c'è anche una pescheria: c'è bisogno di dire altro? Oh, sì, provate anche il loro gelato! (Si consiglia la prenotazione)

## OSTUNI

### Highlights

- **CATHEDRAL SANTA MARIA ASSUNTA**, Piazza Beato Giovanni Paolo II  
La chiesa principale, costruita tra il 15° e il 18° secolo.
- **MUSEO DI CIVILTÀ PRECLASSICHE DELLA MURGIA MERIDIONALE**, Via Cattedrale, 15  
Il Museo delle Popolazioni Preclassiche espone un famoso scheletro paleolitico di donna incinta.
- **PIAZZA LIBERTA'**  
Piazza principale che comprende la chiesa di San Francesco con l'antico convento, ristrutturato nel XIX secolo, oggi sede del Municipio. Un convento, ristrutturato nel XIX secolo, oggi sede del Municipio. Sul lato opposto si trova il settecentesco Obelisco di Sant'Oronzo, uno dei simboli della città e un tempo residuo dell'antica cinta muraria.
- **OBELISCO DI SANT'ORONZO**  
Al centro della piazza, costruita in pietra calcarea a metà del XVIII secolo, la guglia di Sant'Oronzo è un obelisco in stile barocco di oltre 20 metri con una struttura a forma quadrata divisa in basi orizzontali, con la statua del santo vestito con un paramento episcopale. La guglia che funge da punto di collegamento tra la città medievale e quella moderna è il risultato della gratitudine di Ostuni verso colui che salvò la popolazione dal contagio della peste nel 1656.
- **LA CHIESA DELLO SPIRITO SANTO**, Via Roma  
Costruita nel 1637 per volere del vescovo Melingi, vanta come unico elemento decorativo lo splendido portale gotico proveniente dalla chiesa di Ognissanti, poi demolita. Il portale risale al 1450 e nella lunetta si può ammirare la "Dormitio Mariae" ovvero la vergine sul letto di morte circondata dagli apostoli.

### Caffè, snack e aperitivo

- **LA MELA BACATA**, Via Scipione Petrarolo, 17 - ☎+39 333 184 0829  
Sedetevi su un comodo pouf su una scalinata in un vicolo della città vecchia e sgranocchiate qualcosa!
- **CREMERIA ALLA SCALA**, Via Tenente Nino Antelmi, 17 ☎+39 0831 36 6436  
Superbo gelato fatto in casa!
- **CASBAH RISTO CAFE**, Via Vito Tamborrino, 5 ☎+39 0831 217502  
Aperitivi in una location molto scenografica e in un contesto accogliente.
- **RICCARDO**, Via Gaetano Tanzarella Vitale, 61 ☎+39 0831 306046  
Locale tranquillo ed elegante in un mulino restaurato del XIII secolo, offre cocktail e musica lounge.

## CAROVIGNO

### Highlights

- **“DENTICE DI FRASSO” CASTLE**, Via Sant’Anna, 2 - ticket 5 euro [www.castellodicarovigno.it](http://www.castellodicarovigno.it)  
Fondata probabilmente dai Normanni, si distingue per la particolare forma triangolare - risalente al XVI secolo - e per la presenza di fortificazioni alla sommità: la torre quadrata, la torre rotonda e infine la torre lanceolata, detta "della mandorla". Il cortile nobile alberato completa la sua bellezza.

### Caffè, snack e aperitivo

- **CAFFETTERIA CENTRALE**, Corso Vittorio Emanuele, 72 ☎+39 377 0997265  
Caffetteria in posizione centrale con tavoli all'aperto con vista sulla piazza.
- **CHOCOLATE CAFÈ**, Via Alcide De Gasperi, 36 - ☎+39 0831 99 5479  
Questa caffetteria è apprezzata a livello locale per i suoi dolci, le sue torte e i suoi gelati. Non perdetelo se siete alla ricerca di un dessert di alta qualità. A poche centinaia di metri dal centro storico. <https://chocolate-cafe-pasticceria-bar-gelateria.business.site/>
- **BAR MEZZALUNA CAFE’**, Viale Foggia 46, +39 0831 607995.  
Questa caffetteria si trova sulla strada per la stazione ferroviaria di Carovigno. Fermatevi qui per un ottimo espresso e per gustare dolci o croissant di qualità.

### **Giorno 3: CAROVIGNO – TORRE GUACETO – BRINDISI** **(+/- 37.1 Km – Elev. Gain: +193/-184)**

*Qui si percorrono strade circondate da imponenti ulivi, che diventeranno sempre meno numerosi quando si arriverà alla **Riserva Naturale Statale di Torre Guaceto**. La Riserva ha sia una grande importanza ambientale, per la sua flora e fauna marina e per le migrazioni degli uccelli, sia un indiscutibile valore storico e architettonico, per l'imponente torre medievale da cui prende il nome "Torre Guaceto". Ma soprattutto è una località con un paesaggio di straordinaria bellezza. Da Torre Guaceto si percorrono gli ultimi chilometri per arrivare a **Brindisi** e concludere il tour in bicicletta.*

## **BRINDISI**

### **Highlights**

- **PORTO ROMANO**

Sotto le chianche, in riva al mare, in vista della residenza del prefetto, riemergono i resti della città romana di **Brundisium**, la città sul mare, di oltre duemila anni fa.

- **COLONNE ROMANE DELL'APPIA**

Al porto della città si trovavano originariamente due colonne binate, un unicum nel panorama architettonico dell'antichità.

- **CASTELLO FEDERICIANO** (1227), Via dei Mille

Il Castello Svevo costruito durante il regno di Federico II, noto anche come castello "di Terra", per distinguerlo dal:

- **CASTELLO ALFONSINO** (15-16 sec.), Isola di Sant'Andrea

Costruito in epoca aragonese e situato su uno sperone di terra all'ingresso del porto, è chiamato anche castello "del mare" per ovvie ragioni.

### **RECUPERO BICI A BRINDISI (da definire luogo e orario)**