



Natura, Cultura e Avventura

TREKKING DEL GARGANO

Natura, cultura, tradizioni e buona cucina, in un viaggio indimenticabile sulla Montagna del Sole.

Dal mare alla montagna, dalla montagna al mare, alla scoperta di un Gargano segreto che si racconta in un itinerario fantastico, ricco di natura, storia, antiche tradizioni e sapori unici da riscoprire a tavola.

Partiremo da un antica Masseria nei pressi di Vieste, dove il tempo sembra essersi fermato. Ceneremo accanto al fuoco ascoltando i racconti del pastore, degustando il suo caciocavallo podolico, dal sapore ineguagliabile, presidio di Slow food.



Al mattino, dopo una colazione genuina, ci incamminiamo verso Monte Sacro, passando attraverso il bosco di Vieste, ricco di maestosi esemplari di Roverella, sentinelle delle antiche masserie che si ritrovano sul percorso.

Seguiremo il vecchio sentiero dei "Sammichelari", che un tempo veniva percorso dai pellegrini di San Michele che si recavano a piedi a Monte sant'Angelo in occasione della festa, tradizione che è stata ripresa negli ultimi anni da un gruppo di pellegrini di Vieste.

Raggiungeremo la vetta di **Monte Sacro**, con i suoi pendii adorni di **orchidee selvatiche**, dove visiteremo le suggestive rovine dell'Abbazia della SS. Trinità di Monte Sacro, sorta su un antico tempio dedicato a Giove, evangelizzato e trasformato in abbazia dai frati benedettini nel 1508.



Continueremo verso **Monte Sant'Angelo ***, una delle mete di pellegrinaggio più famose e più antica al mondo, dove rimarremo affascinati dalla bellezza del suo centro storico, formato da basse case a schiera, costruite ricalcando le curve di livello, sulle quali domina l'imponente **Castello**, antica dimora dei sovrani Normanni, Svevi e Aragonesi, oggi colonizzata da numerose piante di Enula candida e Campanula del Gargano. Poco distante vi è l'antica grotta delle apparizioni, sulla quale si erge il **santuario di San Michele**, visitato ogni anno da migliaia di pellegrini.



Da Monte scenderemo verso il mare, in un percorso caratterizzato da muretti a secco e dai profumi della macchia mediterranea, in una zona ricca di testimonianze antichissime, come le innumerevoli tombe daunie di **monte Saraceno**, che domina la graziosa cittadella di **Mattinata** con le sue strette vie e le sue bianche case che si affacciano sulla baia.



Da Mattinata ci muoveremo lungo la costa, in un sentiero con vista mare dallo scenario mozzafiato, scendendo verso una delle più belle spiagge del Gargano, **Vignanotica**, con le sue bianche scogliere calcaree a picco sul mare ed una miriade di ciottoli dai colori e le forme più bizzarre. Concluderemo il nostro viaggio con una rilassante gita in barca lungo la costa, ammirando le sue innumerevoli grotte e le sue strane formazioni rocciose, frutto del lungo lavoro dell'acqua e del vento. Se le condizioni del mare non permettessero la gita in barca, continueremo il nostro viaggio con un emozionante jeep safari alla scoperta delle bellezze del Parco del Gargano.



Calendario 2011

dal 09 al 13 marzo

dal 13 al 17 aprile

dal 04 al 08 maggio

dal 01 al 05 giugno

dal 27 settembre al 01 ottobre*

dal 19 al 23 ottobre

altre date su richiesta (minimo 6 persone).

Programma

1 giorno ritrovo a Vieste (ore 16.00); sistemazione in Agriturismo/Albergo.

2 giorno Vieste – Monte sacro (agriturismo) 6 ore, 400 m in salita e 200 m in discesa

3 giorno Monte sacro - Monte Sant'Angelo (albergo) 7 ore, 200 m in salita e 200 m in discesa

4 giorno Monte Sant'Angelo – Mattinata (agriturismo) 4 ore 800 m in discesa

5 giorno Mattinata – Vignanotica - Vieste, 3,5 ore, 150 m in salita e 150 m in discesa (percorso misto con autobus, a piedi e motobarca).

Ore di cammino giornaliera: 4/7; 5 giorni / 4 notti; si consiglia qualche escursione di allenamento prima di partire.

Cosa portare: scarponcini da trekking, abbigliamento da escursionismo, borraccia, macchina fotografica.

Pasti: pranzo al sacco, cene in trattorie locali o agriturismi .

Sapori tipici: caciocavallo podolico, pancotto con fave e cicoria, orecchiette fatte in casa, ostie ripiene, ciangolarie, limoncello locale.

Ospitalità: si dorme in alberghi e agriturismi, in camere con 2/3/4 letti.

Difficoltà: media

Costi: contatta Explora Gargano.

Note: il numero minimo di partecipanti per effettuare l'escursioni è di **6 adulti**, fino ad un massimo di **15**; **vi consigliamo di prenotarvi per tempo.**

*per il trekking di Settembre, il terzo giorno partiremo molto presto al mattino (ore 5.00) per unirci al gruppo dei pellegrini di San Michele che ogni anno partono a piedi da Vieste per raggiungere il Santuario di Monte Sant'Angelo nel giorno della festività.

Da qui si procederà come da programma.

INFORMAZIONI: tel/fax: 0884702237 | info@exploragargano.it | www.exploragargano.it

EXPLORANDO IN BIKE

La Transgarganica: ovvero l'unione del piacere del cicloturismo, con l'avventura, la cultura, la buona tavola e le antiche tradizioni della Puglia.

Una vacanza itinerante in bike attraverso il Gargano, dove toccheremo con mano la genuina ospitalità della sua gente.

Ci aspettano verdi e selvagge colline, innumerevoli sentieri tra uliveti e faggete maestose, stupendi singletrails, discese mozzafiato fino alla costa, anfratti solitari e la Foresta Umbra, cuore verde del Parco nazionale del Gargano.

Passeremo la notte in posti caratteristici del luogo, riscoprendo la semplicità del passato ma con il necessario comfort. Un giro per cicloturisti e per tutti coloro che non si accontentano facilmente e che desiderano toccare con mano la cultura e lo stile di vita del Gargano.

Programma

1. giorno: arrivo individuale

ore 18,00: arrivo e sistemazione presso il Residence Padre Pio a Vieste (FG); aperitivo di benvenuto e presentazione della Transgarganica; cena e pernottamento.

2. giorno: Vieste–Peschici (ca. 47 km / 1180 dislivello)

I sentieri forestali ci portano dalla costa verso la Foresta Umbra, da cui si gode di un panorama davvero unico. Con una discesa mozzafiato verso Monte Pucci raggiungiamo di nuovo la costa di Peschici. Lunch presso un pescatore e pernottamento presso il B&B La Chiusa delle More.

3. giorno: Peschici–Rodi Garganico (ca. 52 km / 1290 dislivello)

Lasciamo Peschici e ci inoltriamo in una tranquilla vallata di ulivi; ci inerpiamo su una strada asfaltata fino a Vico del Gargano. Da qui percorreremo diversi sentieri e talvolta anche delle discese tecniche con una vista incredibile sul Lago di Varano. Pernottamento al B&B Villa Vittoria.

4. giorno: Rodi Garganico–Monte Calvo (ca. 46 km / 1020 dislivello)

La nostra giornata inizia con una trasferta in bus verso San Giovanni Rotondo. Visiteremo la monumentale Chiesa di Padre Pio e poi di nuovo in sella risalendo il Monte Calvo (mt. 1065), la vetta più alta del Gargano. Da qui raggiungeremo poi il nostro alloggio seguendo dei singletrails con vista a 360° sul promontorio e oltre. Pernottamento all' Agriturismo Falcare.

5. giorno: Cagnano Varano–Monte San Angelo (ca. 44 km / 720 dislivello)

Partiremo attraversando la fitta foresta di «Bosco Quarto» ed inizieremo il nostro giro assai impegnativo verso Monte Sant' Angelo. Dopo una stupenda discesa arriveremo a Mattinata attraverso Monte Saraceno, un luogo ricco di testimonianze del passato con una vista mozzafiato sul mare. A sera alloggeremo presso l' agriturismo l' Incoronata, una antica masseria con annesso frantoio.

6. giorno: giornata di riposo a Mattinata

L' idillica atmosfera al frantoio é quanto di meglio ci possiamo aspettare per gustarci una giornata di pausa. Se qualcuno cerca comunque un po' di attività, potrà passare la giornata in spiaggia o raggiungere la vicina Manfredonia per una visita alla città con il suo castello federiciano.

7. giorno: Mattinata–Monte Sacro (ca. 58 km / 1250 dislivello)

Anche per oggi ci aspettano un magnifico panorama ed una salita impegnativa, prima di goderci la meritata sosta con pranzo nei pressi di Monte Sacro. Concluderemo il nostro giro scendendo dalla montagna al mare, ricordando tutti i posti meravigliosi visitati in questo viaggio fantastico attraverso il Gargano. Serata di chiusura con alloggio per la notte al Residence Padre Pio.

Transgarganica 2011

28 maggio – 04 giugno 2011

10 – 17 settembre 2011

Inizio	Sabato	Vieste	Bikeresidence Padre Pio
1. tappa	Domenica	Peschici	B&B La Chiusa delle More
2. tappa	Lunedì	Rodi	B&B Villa Vittoria
3. tappa	Martedì	Cagnano Varano	Masseria Falcare, borgo contadino
4. tappa	Mercoledì	Mattinata	Frantoio Incoronata, fattoria con frantoio
	Giovedì	Giornata di riposo	Frantoio Incoronata, fattoria con frantoio
5. tappa	Venerdì	Vieste	Bikeresidence Padre Pio

Prezzo per persona: **€ 870,00** supplemento singola **€ 70,00**

Si intende incluso ogni pernottamento, 5 tour guidati, pensione completa (escluso il pranzo del giorno di riposo), trasporto e trasferta durante il tour, visite e degustazioni.

A causa della grandezza del gruppo, non siamo in grado di garantire sempre delle camere singole.

Escluse bibite, bicicletta e viaggio di arrivo.