



*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 colonizzato 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, ciangularie, 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](mailto:info@exploragargano.it) | [www.exploragargano.it](http://www.exploragargano.it)