

## 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 **Mattinata** incamminandoci verso Monte Sant'angelo, risalendo lungo la Valle Carbonara, una lunga linea di faglia che spacca in due il Gargano; dove un tempo brillavano le pile di legna accumulate dai carbonai, ora si distendono gli ulivi su ampi terrazzamenti costruiti dall'uomo. Un'antica mulattiera ci condurrà sempre più su, verso il luogo prediletto dall'arcangelo Michele, la città di Monte sant'angelo, una delle mete di pellegrinaggio più famose e più antica al mondo, dove passarono Papi, Santi ed Imperatori, prima di intraprendere il loro viaggio verso la Terra Santa. Nel pomeriggio visita libera al centro storico di **Monte Sant'Angelo** 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 la suggestiva grotta delle apparizioni, sulla quale si erge il santuario di San Michele, visitato ogni anno da migliaia di pellegrini.



Al mattino prendiamo a ritroso l'antico sentiero dei pellegrini di san Michele, che un tempo si recavano da Vieste a piedi verso Monte sant'Angelo in occasione della festa, tradizione che è stata ripresa negli ultimi anni da un gruppo sempre più numeroso di pellegrini viestani. Proseguendo attraverso una maestosa e fresca lecceta, cammineremo in direzione di **Monte Sacro**, con i suoi pendii che in Primavera si ricoprono di orchidee selvatiche; sulla vetta sorgono le suggestive rovine dell'Abbazia della SS. Trinità di Monte Sacro, eretta su un antico tempio dedicato a Giove, evangelizzato e trasformato in abbazia dai frati benedettini nel 1508. L'agriturismo ci attende ai piedi del Monte Sacro.



Dopo un energica colazione, ci dirigiamo verso la cima del **monte Sacro** per la visita alle rovine dell'antica abbazia, visita che ci lascerà senza parole per l'incredibile fascino di questi luoghi. Terminata la visita, riprendiamo il cammino dei pellegrini attraversando il bosco di Vieste, tra monumentali esemplari di Roverella, antiche sentinelle delle numerose masserie che incontreremo sul percorso. Scendendo dolcemente verso il mare, il bosco cede il passo ai terreni coltivati ad ulivo. Ed è proprio in mezzo ad una distesa di ulivi secolari che scogeremo le bianche mura di 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**.



Ultimo di giorno di cammino quasi tutto in discesa, su un percorso panoramichissimo verso la costa e la cittadina di **Vieste**, nostro punto d'arrivo. Avremo tempo per visitare l'antica **necropoli di San Salvatore**, un insieme di tombe a cassetta sparse tra ulivi secolari e spettacolari cutini. Arriveremo in tarda mattinata a Vieste, percorrendo gli ultimi chilometri sulla lunga spiaggia del **Pizzomunno**, che prende il nome dal bianco faraglione di roccia calcarea che ci dà il benvenuto a Vieste.



### **Calendario 2014**

dal 19 al 23 marzo

dal 23 al 27 aprile

dal 13 al 18 maggio

dal 02 al 06 giugno

dal 27 settembre al 01 ottobre\*

altre date su richiesta ( minimo 5 persone ).

### **Programma**

**1 giorno** ritrovo a Mattinata (ore 16.00). Sistemazione e presentazione del trekking a cura delle guide ufficiali del parco del Gargano.

**2 giorno** Mattinata – Monte Sant'Angelo (albergo) 4-5 ore, 750 m in salita.

**3 giorno** Monte Sant'Angelo - Monte sacro (agriturismo) 6-7 ore, 400 m in discesa e 400 m in salita, Km. 18,5.

**4 giorno** Monte sacro – La Sgarrazza (agriturismo) 5-6 ore 200 m in salita 400 m in discesa, km 16,5.

**5 giorno** La Sgarrazza – Vieste (arrivo) 4 ore, 100 m in salita e 400 m in discesa, km 11,8.

Da qui ritorno in bus a Mattinata, Foggia.

**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:** facile

## **INFORMAZIONI**

### **COME ARRIVARE AL LUOGO DI RITROVO**

**Arrivare in auto da Nord e Sud:** dall' autostrada A14 uscire al casello di Foggia e proseguire sulla SS 89 in direzione Mattinata per circa 60 km.

**Arrivare in treno da Nord e Sud:** scendere alla stazione di Foggia; da qui procedere con autobus di linea verso Mattinata ( [www.sitasudtrasporti.it](http://www.sitasudtrasporti.it); [www.ferroviedelgargano.com](http://www.ferroviedelgargano.com)).

**Arrivare in aereo:** fare scalo a Bari e dall'aeroporto procedere in treno fino a Foggia e poi in bus fino a Mattinata. Diversamente, quando è attivo il servizio, procedere in bus dall'aeroporto di Bari fino a Mattinata ( <http://pugliairbus.aeroportidipuglia.it> ).

### **NOTE**

- il numero minimo di partecipanti per effettuare l'escursioni è di **5 adulti**, fino ad un massimo di **20** per guida; **vi consigliamo di prenotarvi per tempo.**
- Le spese previste per il vitto ed alloggio possono variare a seconda delle scelte di ogni partecipante.
- Nelle località di arrivo ogni partecipante provvede in proprio per la sistemazione alberghiera.
- Non sono previste assicurazioni per infortuni che si dovessero verificare durante i trekking. I partecipanti potranno assicurarsi per conto loro con polizza per «Assistenza alla persona», «Spese mediche»

---

**INFORMAZIONI:** cell.3481927520 - 3407136864  
mail: [info@exploragargano.it](mailto:info@exploragargano.it)  
web: [www.exploragargano.it](http://www.exploragargano.it)