




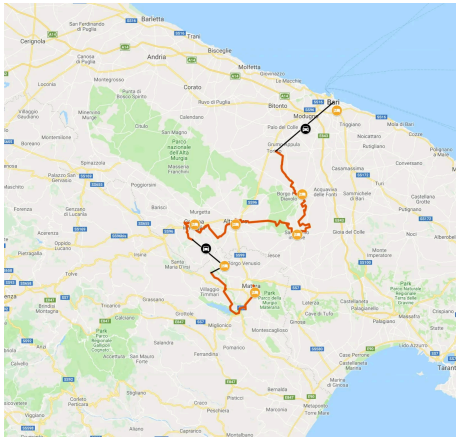
GASTRONOMY SUMMER

stile : Autoguidato Viaggi a Piedi Cammini
 difficoltà : 
 durata : 7 giorni
 periodo: Apr Mag Giu Lug Set Ott
 codice: ITSW400

Cammino Materano, da Bari a Matera - Italy

Cammino Materano, da Bari a Matera

7 giorni, PREZZO DA € 876



Stai camminando lungo una strada silenziosa, tra il verde intenso dei campi ed il giallo brillante del sole. L'aria del mattino è piacevole, fresca e frizzante, e ti accarezza il viso. L'unico suono è quello dei tuoi passi - fino ad un belare di pecore lontano, un gregge guidato da un pastore che ci saluta con un sorriso.

Arriverai a **Matera**, un luogo magico come nessun altro al mondo - una piccola Gerusalemme dall'anima tutta italiana, un presepe vivente animato tutto l'anno.

In mezzo, il viaggio: un giorno uliveti, mandorli e fiori selvatici ti accompagnano lungo un cammino piacevole e rilassante, **perfetto per pensare**. Quello dopo ti avventuri tra cespugli, campi e piccoli anfratti - diventiamo più energici e avventurosi, **il corpo si anima**.

Attraverserai paesi pugliesi dove siamo accolti come ospiti d'onore, affacciati su profonde gravine, i centri storici come labirinti di pietra in cui perdersi per ritrovarsi.

Alla fine della giornata arriverai in un luogo, ma soprattutto da alcune persone: **un'umanità viva e accogliente**, che ti farà sentire ogni giorno un po' più a casa.

La Via Materana è quasi una **meditazione in cammino**, un percorso che ti riconnette con i piaceri ancestrali e semplici della vita. Come una birra fresca e una cialedda all'ombra della cattedrale.

Itinerario

Giorno 1 Arrivo a Bari

Il vostro viaggio inizia con l'arrivo a **Bari**, una città piena di attrattive, in passato spesso ingiustamente sottovalutata. Passeggiate lungo il Lungomare ammirando i suoi edifici Liberty prima di visitare il Castello Svevo-Normanno, che domina la città vecchia e l'Adriatico. D'obbligo una visita alla **Chiesa di San Nicola** (uno dei più begli esempi di Romanico in Italia, e grande meta di pellegrinaggi). Non perdetevi inoltre un giro per le **animate vie di Bari Vecchia**, col suo struscio nel bellissimo contesto dell'antico nucleo medievale.

Giorno 2 Da Cassano delle Murge a Santeramo, 21,5 Km

Questa mattina un transfer vi porterà a Cassano, dove inizierete il percorso. Oggi ti immergi nel **bosco di Mesola**: cammini tra roverelle, lecci e pini d'Aleppo, tra il suono delle cicale e quello attutito degli uccelli.

Continui tra strade sterrate e **muretti a secco**, tra piccole pinete in cui godersi un po' di fresco e campi popolati da greggi di pecore.

Oggi arrivi a **Santeramo in Colle**: siediti in piazza e goditi una granita o un cappuccino al caldo, mentre il corso si anima sotto i tuoi occhi e i vari circoli cittadini si raggruppano in rumorosi gruppetti. Anche qui i "fornelli pronti" sfriggono pronti a cucinare il taglio di carne che preferisci.

E' possibile prendere una scorciatoia che accorcia il cammino di circa 5 Km verso la fine del percorso.

Distanza: 21,5 km

Dislivello: +475/ -299 m

Giorno 3 Da Santeramo ad Altamura, 24,4 Km

Il percorso di oggi si snoda nel **Parco Nazionale dell'Alta Murgia**: qui in primavera i campi sono colorati da fiori selvatici coloratissimi, mentre d'estate il paesaggio si fa lunare, nei caldi toni dell'erba bruciata. Sulla tua strada masserie e jazzi per le greggi, aree archeologiche e grotte con affreschi antichi.

Se hai voglia di una sosta dal gusto autentico, fermati alla Masseria Scalera: qui puoi gustare formaggio e pane fatto in casa accompagnato da buon vino rosso, il pranzo del contadino pugliese.

Oggi ti attende Altamura, città fondata da Federico II di Svevia: **Altamura** è uno spaccato di vita Pugliese - il corso che si accende di sera con le famiglie a passeggio, gli anziani che chiacchierano seduti sulle panchine in piazza, i forni dove ogni giorno viene prodotto con passione il **Pane d'Altamura**, prodotto DOP fatto con farina di semola.

Se avete un po' di tempo, passate per il **Museo Archeologico**: qui si racconta la storia dell'Uomo di Altamura, un esemplare di Uomo di Neanderthal il cui scheletro ben conservato è stato trovato in una grotta appena fuori la cittadina, e della **valle dei Dinosauri**, un luogo unico al mondo (purtroppo chiuso) che raccoglie un numero impressionante di impronte di dinosauri di ogni tipo.

Distanza: 24,4 km

Dislivello: +300/ -337 m

Giorno 4 Da Altamura a Gravina in Puglia, 20 Km

Oggi il cammino è attraverso l'aperta campagna: campi di graminacee e girasoli, orti e campi.

Il nome di Gravina, il paese in cui giungi oggi, significa burrone: la città è letteralmente costruita ai margini di un ampio canyon, una vista incredibile a cui affacciarsi dopo una visita alla bella cattedrale.

La storia di Gravina si trova **scavando nella roccia**. E' da cercare nel sottosuolo, dove sotto la città moderna esiste un'altra città sotterranea - scavata nei secoli nella roccia tufacea. Cantine per la conservazione del vino, chiese rupestri, stalle... un **mondo sotterraneo tutto da esplorare**, accompagnati dai ragazzi del paese che, se optate per una visita guidata, vi condurranno con passione nei meandri sotterranei della loro città.

Distanza: 20 km

Dislivello: +300/ -420 m

Giorno 5 Da Gravina in Puglia a Borgo Picciano - transfer Masseria la Fiorita, 10Km

Attraversa il ponte di pietra: ai tuoi lati si estende l'**immensa Gravina** che dà il nome alla città. Sotto i tuoi piedi la Via Appia, che collegava Roma all'importante porto di Brindisi.

Proseguendo lungo il cammino, il sentiero ti conduce fino al **Parco Archeologico di Botromagno**. Qui Giuseppe ti raggiungerà per portarti a casa sua - un luogo incantevole, una masseria dove la produzione segue i ritmi delle stagioni e non si avvale di sostanze chimiche, tra le prime in Basilicata a scegliere l'agricoltura naturale.

Qui puoi rilassarti all'ombra del portico ammirando l'aia popolata di animali e le attività della fattoria, prima di una cena a base dei prodotti coltivati a pochi metri dal tavolo in cui stai mangiando.

Distanza: 10 km

Dislivello: +151/ -236 m

Giorno 6 Da Lago San Giuliano a Matera, 16 Km

L'ultima tappa del percorso, gli ultimi passi verso **Matera**.

Un ultimo saluto alla famiglia di Giuseppe prima di proseguire. Seguiamo boschi e dolci colline, in un paesaggio ondulato di campi coltivati che ci conduce fino a Matera. Per chi non è mai stato qui, il mistero di cosa davvero sia Matera permane fino a giungere ad un belvedere da cui si apre la vista sui Sassi. Case scavate nella roccia, costruite una sopra l'altra, testimonianza di un passato antico che da vergogna d'Italia è divenuto **patrimonio Unesco nel 1993** e ha fatto da set ad un gran numero di film.

Un vero museo a cielo aperto, un labirinto di B&B, laboratori artigianali e ristoranti ospitati da sassi, affacciato sul profondo canyon della Gravina.

Matera è città Europea della Cultura 2019, e questo sarà un anno di festa: aspettati di trovarla viva e celebrante, accesa in ogni suo angolo, e unisciti alle celebrazioni. Sei arrivato alla fine del viaggio, e **questa festa è anche per te**.

Distanza: 16 km

Dislivello: +387/ -107 m

Giorno 7 Arrivederci Matera!

Il viaggio termina dopo colazione.

Sistemazione

Hotel 3/4 stelle nelle città mentre nelle campagne e nei piccoli borghi BB o agriturismi



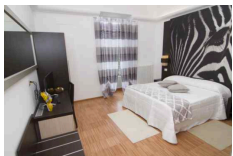
Hotel Adria - Bari



B&B I Bannisti - Santeramo



Hotel San Nicola - Altamura



Relais al Bastione - Gravina di Puglia



Borgo Picciano - Masseria la Fiorita



Matera - Hotel I Sassi

Informazioni pratiche

**Bari:**

Treno: Stazione di Bari Centrale

Aereo: Aeroporto di Bari

Auto: Autostrada A14 collega Bari a Bologna

Matera:

Da Matera a Bari potete usare il treno consultando gli orari a questo link:

<https://ferrovieappulolucane.it/>



Tracce GPS disponibili su richiesta. Ti forniremo comunque accesso alla nostra APP personalizzata di autonavigazione, utilizzabile anche offline

Incluso

La quota comprende

- 6 pernottamenti in camera doppia in hotels ***, B&B e agriturismi con prima colazione
- 1 cena a Masseria la Fiorita
- trasporto bagagli da albergo ad albergo
- transfer previsti dal programma
- Descrizioni dettagliate del percorso in formato digitale, mappe, tracce GPS e App.
- Credenziale del Pellegrino
- assicurazione medico-bagaglio
- supporto telefonico 24h su 24

La quota non comprende

- viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- i pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- le visite e gli ingressi - le mance
- gli extra di carattere personale
- eventuali tasse di soggiorno
- tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"
- guida ufficiale del cammino spedita al primo hotel
- documentazione di viaggio cartacea (descrizione del percorso e mappe), spedita al primo hotel

Servizi aggiuntivi

Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- supplemento camera singola
- assicurazione annullamento
- eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta