



A PIEDI

La via della scogliera- da porta vecchia a porto ghiacciolo.

Il percorso da realizzare a piedi è affrontabile da chiunque abbia voglia di conoscere la natura ai ritmi lenti dei propri passi. La camminata parte dalla città vecchia e si snoda sulla scogliera nella parte sud del litorale monopolitano. Il tracciato attraversa piccole spiagge sabbiose, calette nascoste con acqua trasparente, rocce e i profumi della macchia mediterranea. Bagno ristorante nell'insenatura di porto ghiacciolo e visita alla prospiciente Abbazia di Santo Stefano. Colazione a sacco e successivo rientro.

Scheda tecnica

Ore di cammino 2 (andata e ritorno)

Abbigliamento comodo con scarpe da ginnastica, cappello

Cosa portare zainetto, telo da mare, abbronzante, pasto colazione al sacco, acqua

Percorso si snoda sulla scogliera a sud di Monopoli attraversando una serie di piccole insenature sabbiose ed esattamente porta vecchia, porto bianco, porto rosso, porto verde, porto paradiso, lido colonia, porto camicia, porto marzano, porto lucertola, lido ghiacciolo per giungere l'Abbazia di Santo Stefano. Rientro.

IN BICI

La strada traiana

Il percorso da realizzare in bici è alla portata di tutti con il piacere di godere i panorami senza lo schermo dei vari finestrini per entrare in contatto diretto con il territorio attraverso il piacere di viaggiare lentamente. La pedalata parte dalla città vecchia e si snoda su strade secondarie a traffico bassissimo per la maggior parte pianeggiante. Il percorso costeggia il mare e l'antica via traiana fino a raggiungere il museo e il parco archeologico di Egnazia. Bagno ristorante tra gli scavi archeologici. Colazione a sacco e successivo rientro.

Scheda tecnica

Ore di pedalata 2 - km da percorrere 24 (andata e ritorno)

Abbigliamento comodo con scarpe da ginnastica, cappello

Cosa portare zainetto, telo da mare, abbronzante, pasto colazione al sacco, acqua



Monopoli-Torre Canne – Parco naturale regionale delle Dune

Il percorso da realizzare in bici è alla portata di tutti con il piacere di godere i panorami senza lo schermo dei vari finestrini per entrare in contatto diretto con il territorio attraverso il piacere di viaggiare lentamente. La pedalata parte da Piazza Palmieri nella città vecchia e si snoda su strade secondarie a traffico bassissimo per la maggior parte pianeggiante. Il percorso costeggia il mare e l'antica via traiana fino a raggiungere Parco naturale regionale delle Dune
Colazione a sacco e successivo rientro.

Scheda tecnica

Ore di pedalata 3 - km da percorrere 30 (circa andata e ritorno)

Abbigliamento comodo con scarpe da ginnastica, cappello

Cosa portare zainetto, telo da mare, abbronzante, pasto colazione al sacco, acqua

La strada degli ulivi secolari

Il percorso da realizzare è alla portata di tutti con il piacere di un contatto diretto con una realtà rurale di grande bellezza. La pedalata parte da Piazza Palmieri nella città vecchia e si snoda su strade secondarie pianeggianti a traffico bassissimo.

Il percorso prevede la visita all'oliveto secolare dove si produce l'olio extravergine da ulivi secolari di Puglia "longevo" e alla masseria Santa Barbara entrambi i siti, insieme ai muretti a secco, rendono unico questo territorio. Pranzo a sacco e successivo rientro passando da Polignano a Mare.

Ore di pedalata 2 - km da percorrere 35 (circa andata e ritorno)

Abbigliamento comodo con scarpe da ginnastica, cappello

Cosa portare zainetto, telo da mare, abbronzante, pasto colazione al sacco, acqua