Tour enogastronomico in Salento

Un viaggio enogastronomico in bici di 9 giorni

Codice tour: ITPUG02CG



Un **tour enogastronomico in bicicletta nel Salento** è uno dei modi migliori per scoprire la Puglia, la regione più sud-orientale d'Italia. Pedalare in questo lembo di terra, immerso nel cuore del Mar Mediterraneo, significa vivere un'esperienza che combina **sport, relax, cultura ed enogastronomia**. Il **Salento**, situato nel celebre "tacco dello stivale", è un territorio ricco di storia: ogni tappa rivela i segni lasciati da antiche civiltà come **Messapi, Greci, Romani e Normanni**. Percorrere questa zona in bici è come attraversare un **museo a cielo aperto**: dolmen preistorici, santuari bizantini nascosti tra le rocce, chiese rupestri, cattedrali barocche e scorci spettacolari della costa adriatica e ionica. Oltre al patrimonio artistico e naturale, il Salento è conosciuto nel mondo per la sua cucina tipica, che unisce in modo unico **sapori di mare e di terra**. Durante il viaggio potrete assaggiare piatti tradizionali come il **panzerotto**, la **focaccia barese**, le **pettole**, le **orecchiette alle cime di rapa** e la caratteristica **zuppa Cecamariti**. Da non perdere anche i formaggi locali, tra cui **caciocavallo** e **canestrato pugliese**. Sul fronte dei vini, il re indiscusso è il **Primitivo di Manduria**, uno dei rossi più apprezzati d'Italia, ideale per accompagnare i sapori intensi della cucina pugliese. Il tour prende il via da **Lecce**, la città più grande della regione e considerata la **"Firenze del Sud"** grazie alla sua straordinaria architettura barocca. Qui potrete prendervi il tempo per visitare il **Duomo**, il **teatro romano** e l'**anfiteatro**, il **Castello di Carlo V**, oltre ai numerosi musei e alle chiese che rendono unica questa città. Che siate amanti della natura, appassionati di cultura o semplicemente in cerca di una vacanza attiva dai ritmi lenti, un **viaggio in bici nel Salento** è un'esperienza autentica, ricca di colori, profumi, tradizioni e buon cibo.



Date del tour: Ogni venerdì e sabato dal 01/01/2027 – 03/07/2027 e dal 27/08/2027 – 31/12/2027
È possibile cominciare in un altro giorno con supplemento di € 150,00 p.p.
Luglio ed Agosto su richiesta.

Partecipanti: Minimo 2 persone. Viaggiatore singolo su richiesta.

Livello: 1,5
Il Salento è quasi completamente pianeggiante, rendendo la pedalata un viaggio piacevole per ciclisti di qualsiasi livello. Il percorso giornaliero sarà di circa 3-4 ore di piacevole pedalata, attraversando prevalentemente strade secondarie, con innumerevoli luoghi da visitare. Il terzo giorno vi saranno alcune differenze di dislivello. Questo facile tour ha lo scopo di godere appieno del paesaggio e della cultura circostante apprezzando tutti i suoi diversi aspetti. Le mappe GPS vi guideranno attraverso le strade più suggestive e meno trafficate.

Distanze giornaliere tra 29 km e 58 km
Km totali: 305 km o 320 km

Programma in breve

Giorno 1 Arrivo individuale a Lecce
Giorno 2 Lecce – Otranto (58 km)
Giorno 3 Otranto giro ad anello (29 km)
Giorno 4 Otranto – Leuca (54 km)
Giorno 5 Leuca – Ugento (47 km)
Giorno 6 Ugento – Galatone/Santa Maria al Bagno (40/45 km)
Giorno 7 Galatone/ Santa Maria al Bagno giro ad anello oppure corso di cucina o escursione in barca a vela (30 o 45 km)
Giorno 8 Galatone/ Santa Maria al Bagno – Lecce (42 km)
Giorno 9 Fine del tour

Programma giornaliero

Giorno 1 Arrivo individuale a Lecce
Briefing, consegna bici e Gps nel vostro B&B a Lecce

Pernottamento e prima colazione a Lecce

Giorno 2 Lecce - Otranto
La tappa di oggi propone un **percorso pianeggiante** ricco di scorci culturali e naturalistici. Dopo la colazione si pedala verso **Acaya**, affascinante borgo fortificato celebre per il suo **castello rinascimentale** di epoca aragonese. Si prosegue poi nella **Riserva Naturale "Le Cesine"**, oasi WWF che ospita numerose specie di **uccelli migratori**. Il percorso continua lungo la costa fino ai resti dell'antica città dell'età del bronzo **Roca Vecchia**, per poi raggiungere i suggestivi **Laghi Alimini**, un'area dove spiagge, boschi e laghi creano un paesaggio unico. L'ultima parte della giornata porta a **Otranto**, una delle città più rappresentative del Salento. Qui è possibile visitare la **Chiesa di San Pietro**, con affreschi bizantini, e la **Cattedrale**, famosa per il suo **mosaico pavimentale medievale**. La giornata si conclude con una **cena di pesce fresco**, ideale per assaporare la cucina tipica salentina.

Pernottamento con colazione e cena ad Otranto
Distanza: 58 km

Giorno 3 Otranto giro ad anello
Questo **breve giro ad anello** permette di scoprire i dintorni di **Otranto** e allo stesso tempo di dedicare ancora un po' di tempo alla visita della città. Il percorso segue il fiume **Idro**, che in epoca antica diede proprio il nome a Otranto. La prima tappa è **Casamassella**, piccola oasi di tranquillità dove è ancora possibile vedere all'opera i tradizionali telai della **Fondazione Le Costantine** (visita guidata inclusa). Si prosegue poi verso **Giurdignano**, noto come *parco megalitico del Salento*, ricco di **dolmen** e **menhir** risalenti all'età del bronzo. Il tour continua fino a **La Cutura**, un sorprendente giardino botanico con una collezione unica in Europa di **piante grasse e cactus**, oltre a serre e spazi verdi ricchi di specie rare. In tarda mattinata è prevista una **degustazione di prodotti locali** in una tipica panetteria della zona. Rientrati a Otranto, si potrà visitare il centro storico e la **Cattedrale romanica** con il suo celebre **mosaico del XII secolo**, realizzato dal monaco Pantaleone. Un'opera straordinaria che raffigura scene religiose, figure storiche e personaggi mitici come **l'Arca di Noè**, **Alessandro Magno** e persino **Re Artù**. Per chi lo desidera, è disponibile anche la possibilità di una **passeggiata a cavallo**, al mattino o nel pomeriggio.

Pernottamento, prima colazione ad Otranto e degustazione
Distanza: 29 km

Giorno 4 Otranto - Leuca
Oggi il percorso in bici vi porterà lungo la **costa più selvaggia del Salento**, tra scogliere mozzafiato e panorami sullo **Stretto di Otranto**. La prima tappa è il faro **Palacìa**, situato all'estrema punta orientale d'Italia, e il vicino **laghetto rosso**, formatosi in una cava di bauxite ormai in disuso. La pedalata prosegue lungo la costa, dove alte scogliere regalano viste spettacolari: con il bel tempo sarà possibile scorgere persino le **montagne di Albania e Grecia**. Vale la pena fermarsi alla **Grotta Zinzulusa**, una delle grotte anchialine più famose d'Italia, con discese di quasi 60 metri nelle viscere della terra. Il paesaggio circostante è caratterizzato da **terrazzamenti e muretti a secco**, ingegnosi sistemi agricoli dei contadini locali per rendere coltivabili terreni aridi e impervi. Dopo aver attraversato il **ponte sul Ciolo**, un piccolo canyon

ricco di flora rara, il percorso culmina al **Santuario di Santa Maria di Leuca**, situato sul promontorio del Capo di Leuca, dove il **mare Adriatico incontra il Mar Ionio**, accanto al suo storico faro.

Pernottamento, prima colazione e cena a Leuca
Distanza: 54 km

Giorno 5 Leuca - Ugento
Oggi esplorerete **Capo di Leuca**, l'estremità meridionale della Puglia, tra borghi storici, uliveti e testimonianze archeologiche. La tappa inizia con la visita a una suggestiva **torre di difesa** situata nel centro di un piccolo borgo, seguita dall'antico **mulino scavato nella roccia**. Tra le curiosità locali spicca il monumento funerario noto come **"Centopietre"**, formato da grandi pietre disposte in modo enigmatico. Tra i momenti salienti del percorso c'è la visita a **Leuca Piccola**, importante stazione di pellegrinaggio che conserva ancora un'ampia area sotterranea. Il percorso prosegue verso **Giuliano**, con il suo **castello e la chiesa del X secolo**, prima di inoltrarsi tra gli **uliveti con muretti a secco**, fino a un antico frantoio dove è prevista una **degustazione di olio d'oliva**.
La giornata si conclude a **Ugento**, dove merita una visita il **museo archeologico**, ricco di reperti che raccontano la storia millenaria del Salento.

Pernottamento, prima colazione e degustazione di olio ad Ugento
Distanza: 47 km

Giorno 6 Ugento - Galatone – Santa Maria al Bagno
Oggi si pedala lungo la **costa ionica del Salento**, con tappe spettacolari come l'**Isola di Sant'Andrea** e il **Parco Naturale di Punta Pizzo**, aree di grande valore naturalistico. Si raggiunge poi **Gallipoli**, la cosiddetta **Perla dello Ionio**, dove sarà possibile gustare un **aperitivo su una terrazza vista mare**. La città è divisa tra la parte moderna e il centro storico, situato su un'isola: anticamente un piccolo villaggio di pescatori, oggi incanta con i suoi **vicoli caratteristici**, la **brillante luce del mare** e il **vivace mercato del pesce**. Proseguendo, si visita la **Chiesa Bizantina di San Mauro**, un vero tesoro nascosto costruito su uno sperone roccioso, con **affreschi risalenti al XIII secolo**. La giornata si conclude a **Santa Maria al Bagno**, suggestiva località costiera ideale per rilassarsi dopo una giornata di pedalate tra mare, storia e natura.

Pernottamento, prima colazione e cena a Santa Maria al Bagno
Distanza: 40/45 km

Giorno 7 Galatone / Santa Maria al Bagno O un corso di cucina O escursione in barca a vela
La giornata di oggi è dedicata a esplorare i **dintorni di Gallipoli**, tra borghi storici e esperienze enogastronomiche. La prima tappa è **Galatone**, pittoresca cittadina barocca, seguita dal **Castello di Fulcignano**, costruito tra XII e XIII secolo dai Normanni. Si prosegue poi verso **Galatina**, famosa per la **Chiesa di Santa Caterina**, interamente affrescata in stile giottesco. Il centro storico è ideale per passeggiare e degustare **prodotti locali**, come dolci tradizionali e salumi tipici. Per chi desidera un'esperienza più pratica, è possibile prenotare un **corso di cucina con Mamma Anna**, imparando a preparare le ricette tipiche del Salento o **un'escursione in barca a vela.**

Pernottamento e prima colazione a Santa Maria al Bagno
Distanza: 30 km o 45 km

Lezione Di Cucina
In alternativa alla pedalata del giorno 7, un'escursione che permette di vedere alcuni dei punti salienti dell'entroterra gallipolino, abbinandola a un'esperienza culinaria presso una famiglia

locale. Pedalando lungo strade secondarie di campagna, tra ulivi e muri a secco, si arriva alla "**Tenuta DonnAnna**", dove si svolge il corso di cucina. I prodotti vengono raccolti dall'orto di famiglia per poi passare alla preparazione: ***pitta di patate*** (una sorta di gateau di patate, con un ripieno di pomodori, olive, capperi, cipolle e tonno), ***pittule*** (delle palline di pasta fritta, ripiene di pomodori e capperi, oppure vuote da provare con il miele), ***orecchiette fatte a mano*** (una pasta tipica locale, a forma di orecchio, preparata con le dita e il coltello), il ***pasticciotto*** (una torta di pasta frolla, ripiena di crema chantilly) o il ***tiramisù.*** Seguirà un pranzo in famiglia, dove si consumeranno i piatti preparati, accompagnati da vino locale. Se la stagione e le temperature lo permettono, è possibile fare il bagno e rilassarsi in piscina.

Escursione In Barca A Vela
Alternativa alla "**Galatone / Santa Maria al Bagno**", dopo diversi giorni di pedalata, un'escursione che vi permette di godere della Puglia da un altro punto di vista: il mare. Proponiamo un'escursione in barca a vela con partenza da Gallipoli con una barca di 13 metri, con 4 cabine (dove i clienti potranno fare una "**siesta**") e 3 bagni. La barca può ospitare fino a 12 persone. L'equipaggio è a bordo. Durante l'escursione, se i clienti hanno piacere, possono imparare alcuni concetti base e le tecniche di vela altrimenti possono rilassarsi e godersi la giornata. Visiteremo uno dei due più importanti parchi naturali della Puglia (**isola di Sant'Andrea o Porto selvaggio**, in base al vento). Faremo alcune fermate per nuotare e fare snorkeling. Il pranzo è incluso (antipasto, portata principale, frutta o dolce e vino)

Giorno 8 Gallipoli - Lecce
Nell'**ultimo giorno in bici** del vostro tour, il percorso attraversa paesaggi rurali punteggiati da **case coloniche e ville fortificate del XIX secolo**. Lungo la strada, sarà possibile visitare alcune interessanti città storiche: **Nardò**, con il suo centro barocco, e **Copertino**, famosa per l'imponente **castello normanno**. Qualche chilometro prima di arrivare a **Lecce**, è prevista una sosta presso i **Fratelli Martina**, maestri della **ceramica tradizionale pugliese**, per scoprire l'arte e le tecniche locali. Il tour si conclude nel **tardo pomeriggio a Lecce**, con la **restituzione delle biciclette** e il termine del viaggio tra storia, arte e tradizioni del Salento.

Pernottamento, prima colazione e cena a Lecce
Distanza: 42 km

Giorno 9 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Hotel: Agriturismo (farmhouse B&B), ***,****,***** hotel e B&B.

Prezzi per persona in hotel standard 2027

In camera doppia prezzo per adulti:

- Da 01/01/2027 al 06/05/2027: € 1.250
- Da 07/05/2027 al 10/06/2027: € 1.385
- Da 11/06/2027 al 03/07/2027 (ultima partenza): € 1.480
- Da 27/08/2027 al 09/09/2027: € 1.480
- Da 10/09/2027 al 30/09/2027: € 1.385
- Da 01/10/2027 al 31/12/2027: € 1.250

Supplemento Singola: € 260

Prezzi hotel ****/***** per persona 2027

In camera doppia prezzo per adulti:

- Da 01/01/2027 al 06/05/2027: € 1.765
- Da 07/05/2027 al 10/06/2027: € 1.900
- Da 11/06/2027 al 03/07/2027: (last departure) € 1.995
- Da 27/08/2027 al 09/09/2027: € 1.995
- Da 10/09/2027 al 30/09/2027: € 1.900
- Da 01/10/2027 al 31/12/2027: € 1.765

Supplemento Singola: € 300

Noleggio Bici per entrambe le categorie:
Noleggio Bici (trekking bike 21 gears): € 145
Noleggio e-bike: € 250
Gravel bike (14 gears): € 250

Incluso nel prezzo

- 8 pernottamenti e prime colazioni
- 4 cene (bevande escluse)
- 4 degustazioni di vini, formaggi ed altri prodotti locali
- Briefing e consegna delle bici
- Trasporto bagaglio
- GPS con tracce incluse e supporto per il telefono
- Road book con informazioni culturali e stradali
- Assistenza locale

Non incluso nel prezzo

- Tasse di soggiorno
- Tutto ciò non espressamente menzionato sotto "Il prezzo include"

Politica di annullamento

- Fino a 60 giorni prima della data di inizio: 100,00 € di spese amministrative
- Da 59 a 30 giorni prima della data di inizio: 30% del costo totale del viaggio
- Da 29 a 14 giorni prima della data di inizio: 50% del costo totale del viaggio
- Da 13 a 6 giorni prima della data di inizio: 75% del costo totale del viaggio
- 5 giorni prima della data di inizio: 100% del costo totale del viaggio

Le biciclette: Ibride, E-bikes e Gravel
Il noleggio bici include il casco, kit attrezzi, lucchetto, borsa laterale, tasca da manubrio

Inizio / Fine del tour: Lecce / Gallipoli

ECOLOGICO TOURS
Cantonal 41C/19
6565 San Bernardino
Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com
tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com