



### TABELLA RIASSUNTIVA CAMMINI

Data	Cammino	Guida	Informazioni tecniche	Note
<b>Venerdì 04/10/2024</b>	ANTICHE VIE DEL MARE. Da Monte Sant'Angelo alla costa di Mattinata	Matteo Falcone	<b>Difficoltà:</b> Escursionistico <b>Lunghezza:</b> 9km <b>Durata:</b> 3h	Abbigliamento adatto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scarpe da trekking;</li> <li>• bastone professionale</li> </ul>
<b>Sabato 05/10/2024</b>	Alla scoperta degli eremi di Pulsano attraversando il canyon di Valle Campanile	Andrea Stuppiello	<b>Difficoltà:</b> Escursionistico <b>Lunghezza:</b> 9km <b>Durata:</b> 5h	Abbigliamento adatto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scarpe da trekking;</li> <li>• bastone professionale</li> </ul>
<b>Sabato 05/10/2024</b>	Escursione in bike Alla scoperta dell'Abbazia Santa Maria di Pulsano	Michele Simone	<b>Difficoltà:</b> Turistico <b>Lunghezza:</b> 25 km <b>Durate</b> 4h	Abbigliamento adatto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scarpe da trekking;</li> <li>• Abbigliamento lungo</li> <li>• Giubbotto paravento</li> <li>• Giubbotto antipioggia</li> </ul>
<b>Domenica 06/10/2024</b>	Alla ricerca del colosso della Foresta Umbra	Matteo Falcone	<b>Difficoltà:</b> Turistico <b>Lunghezza:</b> 2,7km <b>Durata:</b> 2h	Abbigliamento adatto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scarpe da trekking;</li> <li>• bastone professionale</li> <li>• Abbigliamento lungo</li> </ul>
<b>Domenica 06/10/2024</b>	Escursione in bike Foresta Umbra Unesco	Michele Simone	<b>Difficoltà:</b> Turistico <b>Lunghezza:</b> 2,7km <b>Durata:</b> 2h	Abbigliamento adatto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scarpe da trekking;</li> <li>• Abbigliamento lungo</li> <li>• Giubbotto paravento</li> <li>• Giubbotto antipioggia</li> </ul>

## **VENERDI 04 OTTOBRE 2024**

### **ANTICHE VIE DEL MARE. Da Monte Sant'Angelo alla costa di Mattinata**

L'antica via del Mare è un antico tratturo che serviva agli abitanti di Monte Sant'Angelo per arrivare velocemente a valle, verso il mare. Lo percorreremo tra gli scenari panoramici e i paesaggi mozzafiato della costa di "Macchia di Monte Sant'Angelo" fino alla costa di Mattinata, attraversando il Monte Saraceno con la sua necropoli Daune fino alla splendida spiaggia di Punta Grugno.

- **ore 9:00 Ritrovo davanti l'hotel "Casa del Pellegrino" Piazza Carlo D'Angio'**
- **ore 9:30 Partenza dalla Basilica di San Michele Arcangelo con servizio navetta su prenotazione (Max 10 posti)**
- **ore 10:00 Arrivo IN ZONA BIVIO CAVOLA "MACCHIA – MATTINATA"**
- **ore 10:00 INIZIO CAMMINO**
- **ore 13:00 RITORNO A MONTE SANT'ANGELO**

**Prenotazione obbligatoria al numero 3495285571(Biagio de Nittis)**



## **SABATO 05 OTTOBRE 2024**

### **ALLA SCOPERTA DEGLI EREMI DI PULSANO ATTRAVERSANDO IL CANYON DI VALLE CAMPANILE**

A pochi km da Monte Sant' Angelo vi è l' Abbazia di Santa Maria di Pulsano costruita nel VI secolo da Papa – monaco San Gregorio Magno con i suoi 24 eremi. Il nostro viaggio inizierà dalla discesa dell'avventurosa Valle Campanile, il più grande Canyon che ospita la maggior parte degli eremi a strapiombo nella natura aspra e selvaggia della valle di Pulsano. Risaliremo verso l'Abbazia attraverso le insenature e i gradini di pietra scavati a mano dai monaci che hanno abitato gli eremi intorno al X secolo.

- **ore 9:00 Ritrovo davanti l'hotel "Casa del Pellegrino" Piazza Carlo D'Angio'**
- **ore 9:30 Partenza dalla Basilica di San Michele Arcangelo con servizio navetta su prenotazione (Max 10 posti)**

- ore 10:00 Arrivo nei pressi della Via dell'Acquedotto Pugliese- per la discesa nella Valle Campanile
- ore 11:30 Risalita presso l'Abbazia Santa Maria di Pulsano.
- ore 12:15 READING "MEMORIE DAL CONVENTO di Lidia Vitale

Prenotazione obbligatoria al numero 3495285571(Biagio de Nittis)

### **Escursione in Bike: Alla Scoperta dell'Abbazia di Santa Maria di Pulsano**

Questo tour ci permetterà di trascorrere una giornata tra natura, sport e cultura. Abbiamo scelto un percorso mozzafiato alla scoperta dell'Abbazia di Santa Maria di Pulsano una perla del VI secolo nel Gargano. Il percorso prevede un tratto della Via Francigena del Sud fino ad intersecare i tratturi più belli che conducono all' Abbazia.

- ore 9:00 Ritrovo davanti l'hotel "Casa del Pellegrino" Piazza Carlo D'Angio'
- ore 9:30 Partenza dalla Basilica di San Michele Arcangelo
- ore 12:00 Arrivo nei pressi della Abbazia Santa Maria di Pulsano

Prenotazione obbligatoria al numero 3289559567 (whatsapp)



### **DOMENICA 06 OTTOBRE 2024**

#### **ALLA RICERCA DEL COLOSSO DELLA FORESTA UMBRA**

**Laghetto d'Umbra - Murgia** (Tempo di percorrenza 2 ore - Distanza km 2,7): Il sentiero, quasi tutto pianeggiante, inizia dal laghetto d'Umbra, per terminare nei pressi del COLOSSO DELLA FORESTA UMBRA, il faggio più grande ed alto di tutta la Foresta. Lungo il percorso si potranno ammirare tassi millenari e faggi dalle dimensioni impressionanti.

- ore 8:00 Ritrovo davanti l'hotel "Casa del Pellegrino"
- ore 8:30 Partenza con servizio navetta gratuita

- ore 9:30 Arrivo Foresta Umbra Laghetto e partenza cammino
- ore 12:00 Ritorno Foresta Umbra Laghetto
- ore 13:00 Arrivo a Monte Sant'Angelo

Prenotazione obbligatoria al numero 3495285571 (Biagio de Nittis)

### **ESCURSIONE IN BIKE: SCOPRENDO LA FORESTA UMBRA**

Il tour ci permetterà di pedalare in un percorso incantevole, alla scoperta delle faggete e del sottobosco della Foresta Umbra patrimonio Unesco in estrema rilassatezza.

L'itinerario è una vera e propria passeggiata di livello semplice, adatta anche ai bambini, di circa 20 km. Visiteremo tutti i luoghi più significativi e importanti della Foresta Umbra, passando per il sentiero di Falascone, della Murgio, il Cutino d'Otri e la Riserva dei Daini

L'escursione si effettuerà con abbigliamento sportivo, pantalone lungo e maglia lunga-si consiglia giubbotto paravento e antipioggia.

- ore 8:00 Ritrovo davanti l'hotel "Casa del Pellegrino"
- ore 8:30 Partenza con servizio navetta gratuita
- ore 9:30 Arrivo Foresta Umbra Laghetto e partenza cammino
- ore 11.30 Reading musicale. Memorie dalla Foresta. Claudio Lerro & Rione Junno
- ore 12:00 Ritorno Foresta Umbra Laghetto
- ore 13:00 Arrivo a Monte Sant'Angelo

Prenotazione obbligatoria al numero 3289559567 (whats app)



prenotarsi (specificando il nominativo di tutti i partecipanti unitamente ad un contatto telefonico) inviando una mail a [msafrancigena@gmail.com](mailto:msafrancigena@gmail.com) o un messaggio al seguente numero **3495285571 BIAGIO DE NITTIS SOLO PER I TREKKING A PIEDI**

Le scarpe da trekking sono **OBBLIGATORIE**. Si consiglia inoltre abbigliamento da trekking traspirante, un'abbondante riserva d'acqua e snack energetici (esempio: frutta secca).

Gli eventi sono gratuiti

*prenotarsi (specificando il nominativo di tutti i partecipanti unitamente ad un contatto telefonico) inviando un messaggio WHATsAPP al seguente numero **SOLO PER I TREKKING in Bike 3289559567***

*Le scarpe da trekking sono **OBBLIGATORIE**. Si consiglia inoltre abbigliamento da trekking traspirante, giubbotto paravento e antipioggia un'abbondante riserva d'acqua e snack energetici (esempio: frutta secca).*

*Gli eventi sono gratuiti*

DESCRIZIONE PER COMUNICATI STAMPA.

INDICAZIONI PER ARRIVARE A MONTE SANT'ANGELO

*Da Bari:* uscita Gargano ss16 o autostrada a Cerignola, seguire per Manfredonia/Gargano e successivamente per *Monte Sant'Angelo*.

*Da Napoli:* uscita autostradale Candela e seguire per Foggia. Successivamente per Manfredonia e Gargano e ancora per *Monte Sant'Angelo*.

*Da Nord:* uscita autostradale Foggia e seguire per Manfredonia e Gargano e successivamente per *Monte Sant'Angelo*.