

La festa del cicloturista

IL PERCORSO

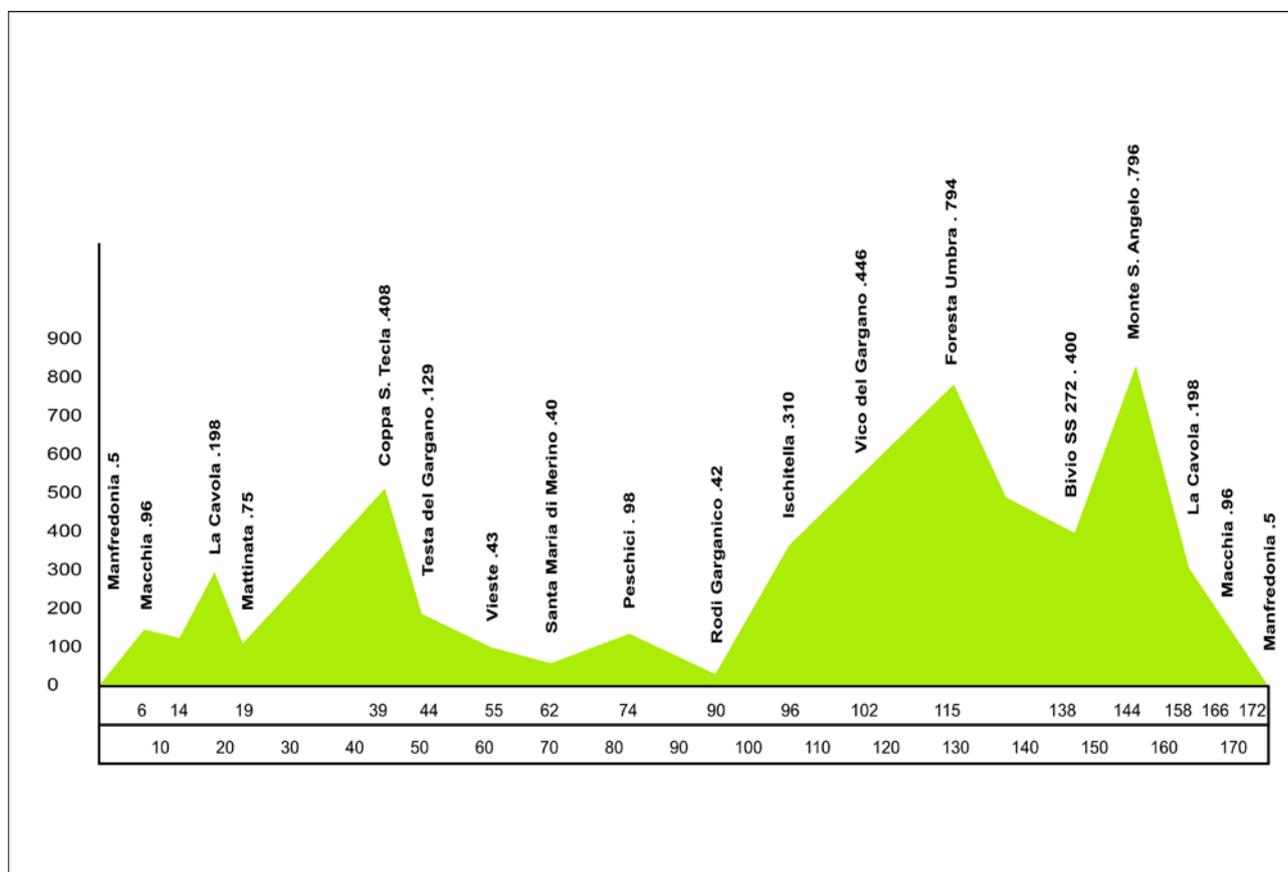
Questo itinerario è stato definito definito “ la festa del cicloturista” in quanto permette un giro abbastanza completo del Gargano: 175 km che toccano le località paesaggisticamente più interessanti del promontorio, con particolare attenzione per l’entroterra, che presenta molti aspetti inediti, difficili da trovare nei “depliant” turistici.

LA TECNICA

La lunghezza del percorso non va sottovalutata, pur non presentando il tracciato asperità di grande rilievo. Sono comunque richieste una buona preparazione atletica e un allenamento piuttosto solido. Il tragitto è sconsigliabile ai ciclisti solitari per la mancanza di assistenza dal 90° al 150° chilometro. Si consiglia di percorrerlo in un gruppo di 6 – 8 elementi, possibilmente con una macchina a seguito. Il rapporto 42 x 21 dovrebbe essere sufficiente, ma non sarà superfluo il 23 per i meno preparati.

RIFORNIMENTI

Poiché la maggior parte del tracciato si snoda nella zona turistica, non si hanno problemi di rifornimento. Luogo consigliato per una sosta e un pic-nic è la Foresta Umbra, con le sue aree attrezzate.



Lungo la via sacra

IL PERCORSO

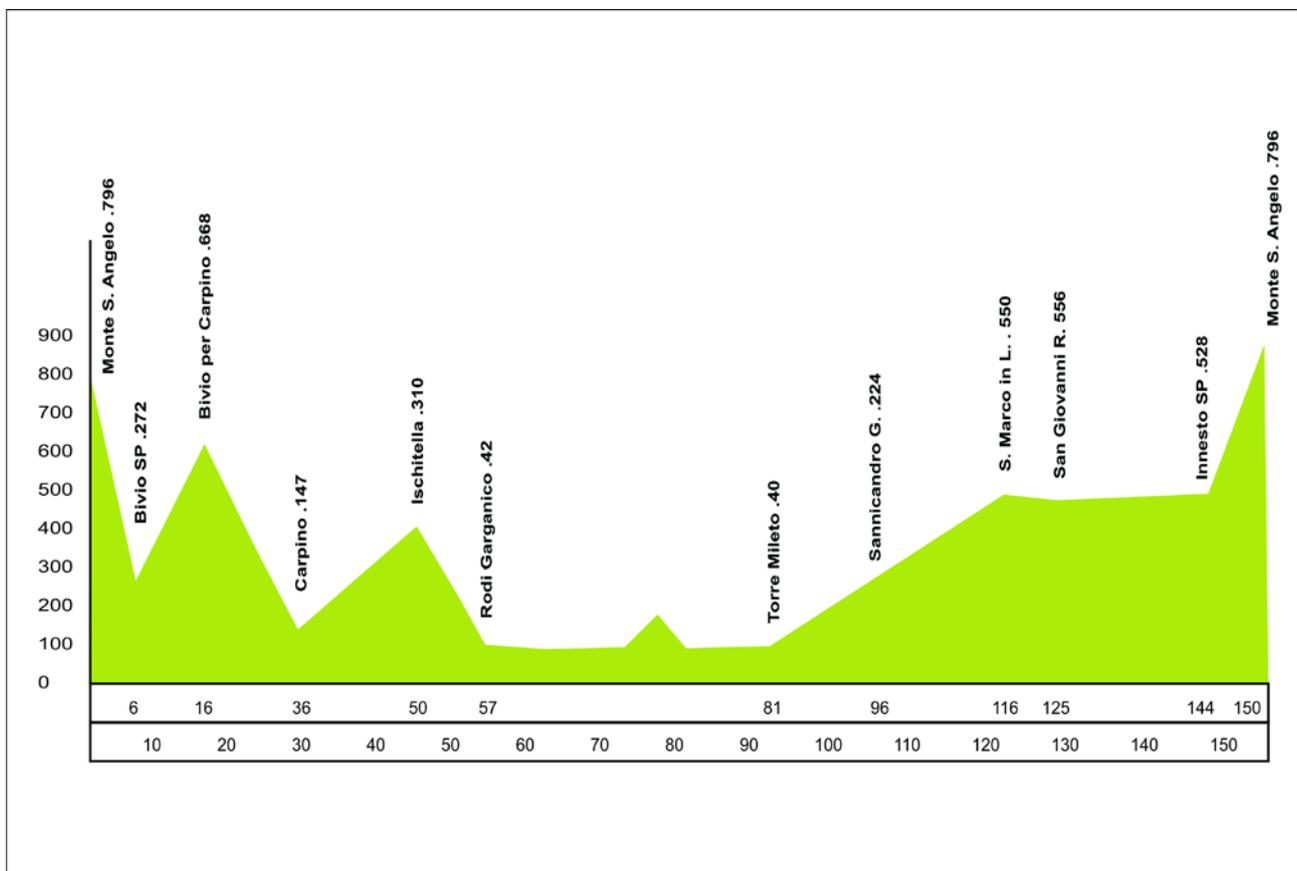
L'itinerario parte e termina a Monte Sant'Angelo, lungo quella che una volta era la "Via Sacra Longobardorum" e che portava i pellegrini alla Grotta dell'Arcangelo Michele. Si attraversa anche San Giovanni Rotondo, città di S. Pio, il "frate delle stimmate" conosciuto in tutto il mondo.

LA TECNICA

Si tratta di 150 km dal profilo altimetrico particolarmente impegnativi e come tali da consigliare soltanto a cicloturisti particolarmente allenati. Nei tratti in salita si suggerisce di usare un rapporto 42 x 21, con la possibilità del 42 x 23 per i meno allenati. La possibilità di assistenza tecnica-meccanica è scarsa lungo tutto il percorso. Consigliabile, quindi, un'auto al seguito con a bordo arnesi e materiali per piccole riparazioni.

RIFORNIMENTI

La zona consigliata per una sosta o pic-nic è quella compresa tra il 60° e l'80° chilometro. Non mancano comunque a Monte Sant'Angelo ristoranti in grado di offrire menù tipici con tutte le specialità della cucina garganica.



In mezzo alle pinete

IL PERCORSO

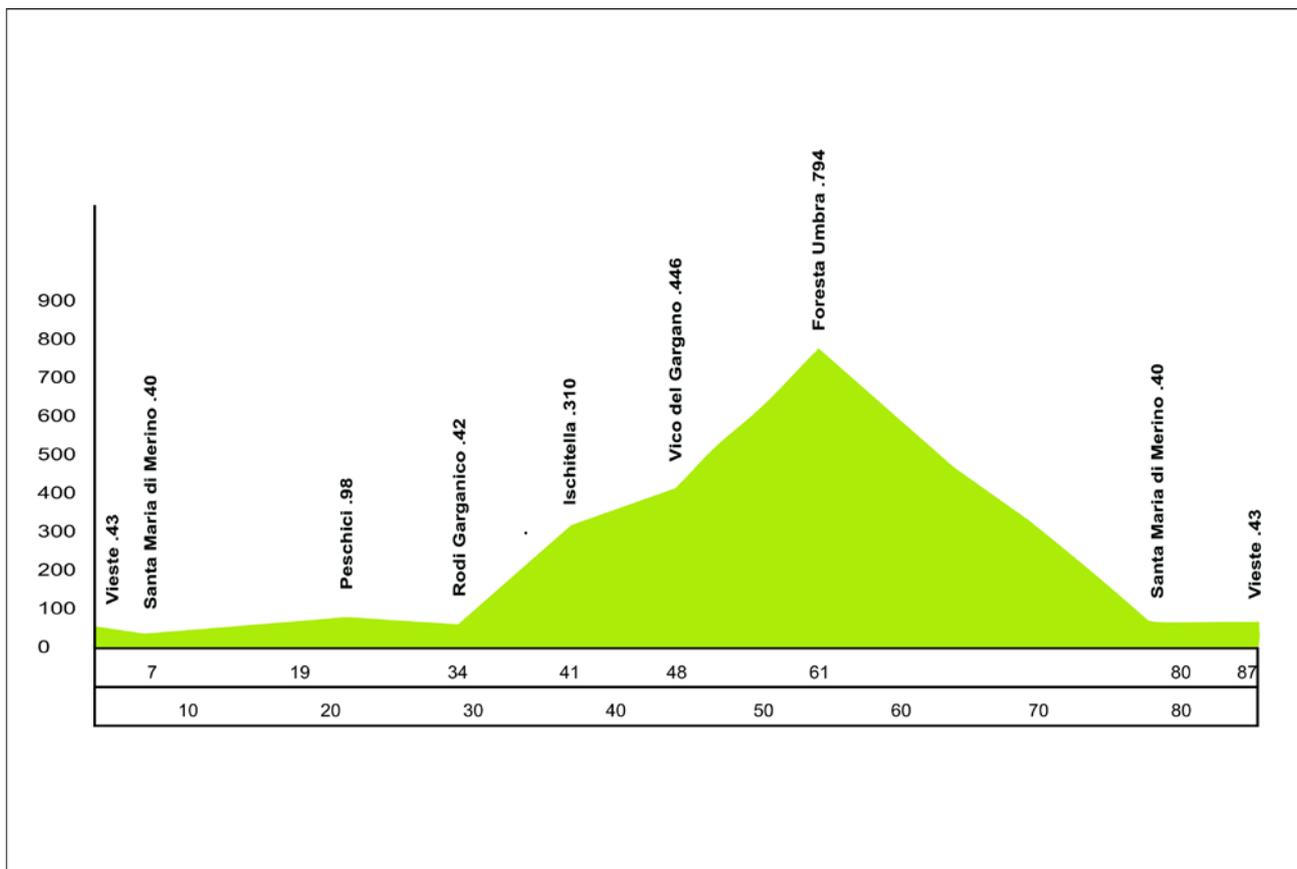
L'itinerario parte e termina a Vieste. E' l'occasione per addentrarsi soprattutto nel lussureggiante entroterra di questa parte del Promontorio, fino a giungere nella Foresta Umbra: un'autentica passeggiata ecologica, anche in questo caso nei posti più belli e forse meno "celebrati" del Gargano.

LA TECNICA

La media del tracciato (90 km) lo rende idoneo un po' a tutti i cicloturisti. Nei primi quaranta chilometri il tragitto, vallonato, è piacevole e si snoda tra abordabili saliscendi. Più impegnativi i successivi 30 km che portano al rifugio della Foresta Umbra. Il fondo stradale è buono. Rapporti consigliati 42 x 19 – 21, o 42 x 23 per chi vuol pedalare con maggiore tranquillità.

RIFORNIMENTI

Tutta la zona è sufficientemente dotata di punti di ristoro, soprattutto nel periodo estivo.



Tra mare e lago

IL PERCORSO

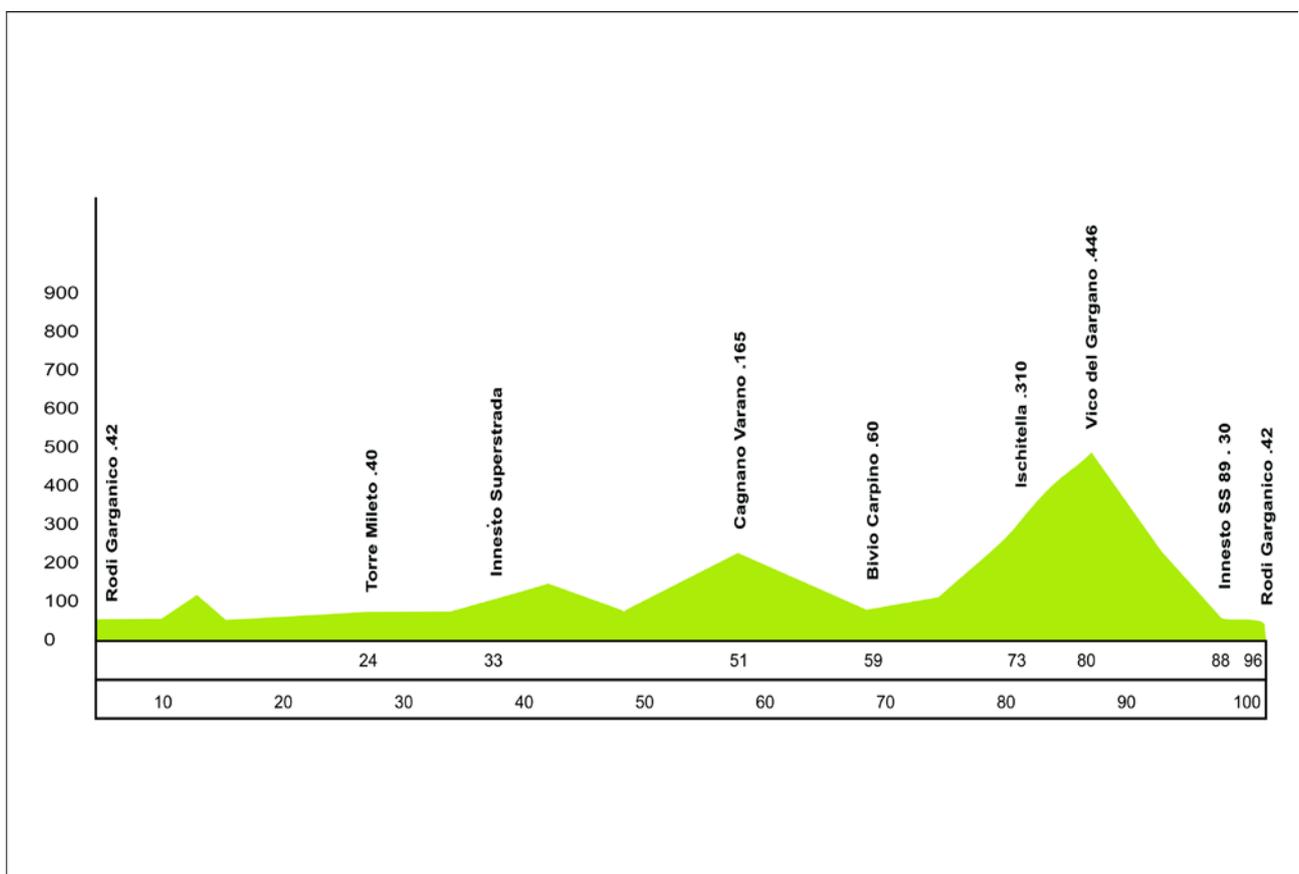
Si parte dal mare per tornarci dopo aver girato intorno al lago di Varano, attraverso un paesaggio reso particolarmente suggestivo dalla presenza di vaste zone di macchia mediterranea che costituisce un habitat tipico dell'Adriatico.

LA TECNICA

Il tracciato è adatto a tutti i cicloturisti, compresi quelli della domenica. Sull'intero percorso il fondo stradale è ottimo, ma si raccomanda di usare particolare attenzione perché il traffico automobilistico è molto sostenuto soprattutto nel periodo estivo. Per i rapporti, si suggerisce un 42 x 18 ai più allenati e un 42 x 20 per i cicloturisti della domenica.

RIFORNIMENTI

La zona è ben fornita di punti di ristoro in grado di soddisfare tutti i gusti: dal panino alle grigliate di pesce (soprattutto anguille) che qui sono veramente eccellenti.



Itinerario n. 5 a

Tra mari e monti

IL PERCORSO

Il promontorio nella sua infinita varietà di paesaggi, due giorni per chi ama pedalare con impegno e nello stesso tempo desidera immergersi nella natura più selvaggia ed incontaminata, tra mare e collina, tra acque azzurre e verdi pinete. Un itinerario completo alla scoperta del Gargano: ecologico ma che richiede capacità atletiche, come nella migliore tradizione del cicloturismo.

LA TECNICA

Oltre duecento chilometri articolati su due tappe, da percorrere in due giorni. Si parte dal mare per arrivare dopo 80 km di continui saliscendi nel cuore della Foresta Umbra,. La seconda parte della tappa porta a Rodi Garganico, lungo un percorso quasi tutto in discesa, una salutare passeggiata. Meno impegnativa la seconda tappa. Rapporti consigliati 42 x 21 – 23.

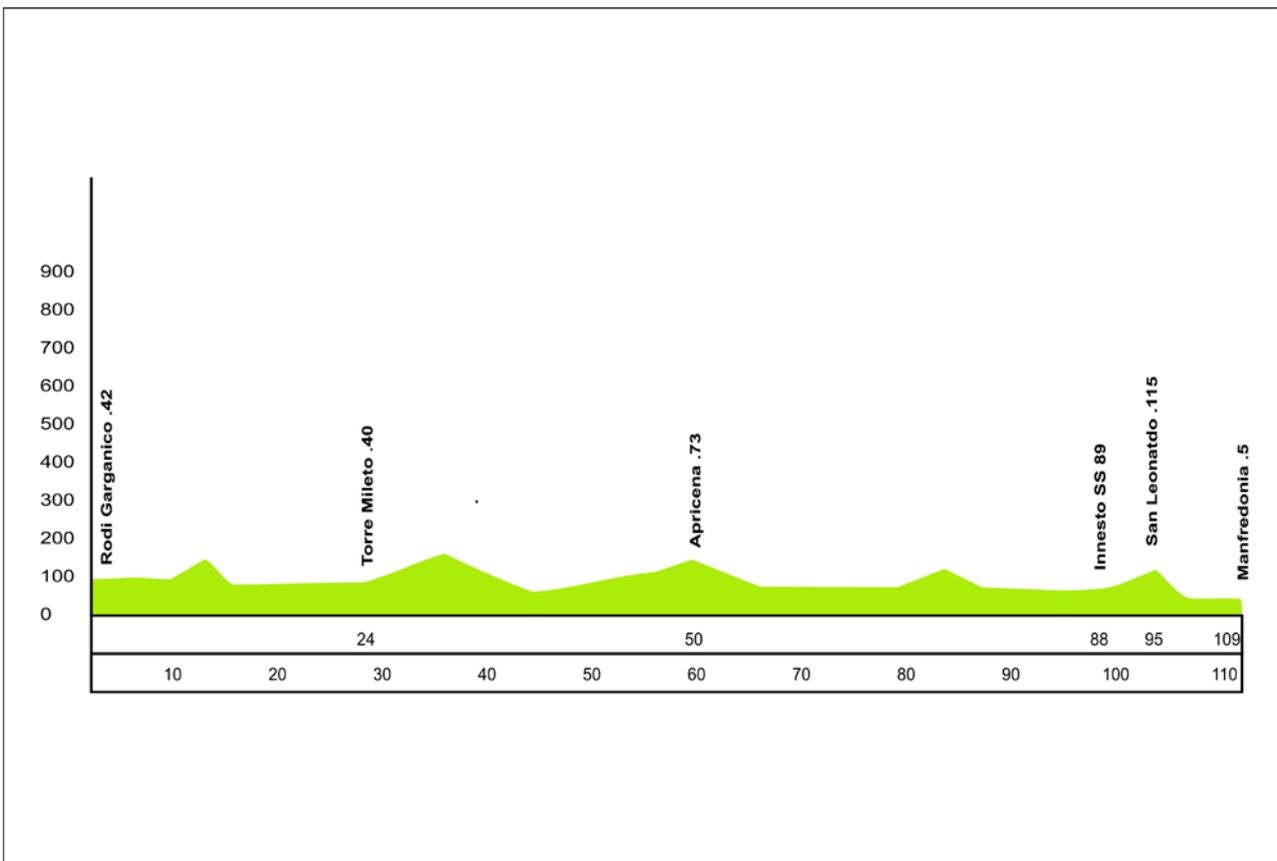
RIFORNIMENTI

Per la prima tappa il percorso offre la possibilità di una suggestiva sosta nella Foresta Umbra, dove è quasi d'obbligo fermarsi per un pic-nic o per una colazione a sacco. Per quanto riguarda la seconda tappa, il rifornimento è in funzione dell'orario di partenza. Consigliabile, all'arrivo, una visita ad uno degli ottimi ristoranti di Manfredonia.

5a



5b



Gran fondo del Gargano

IL PERCORSO

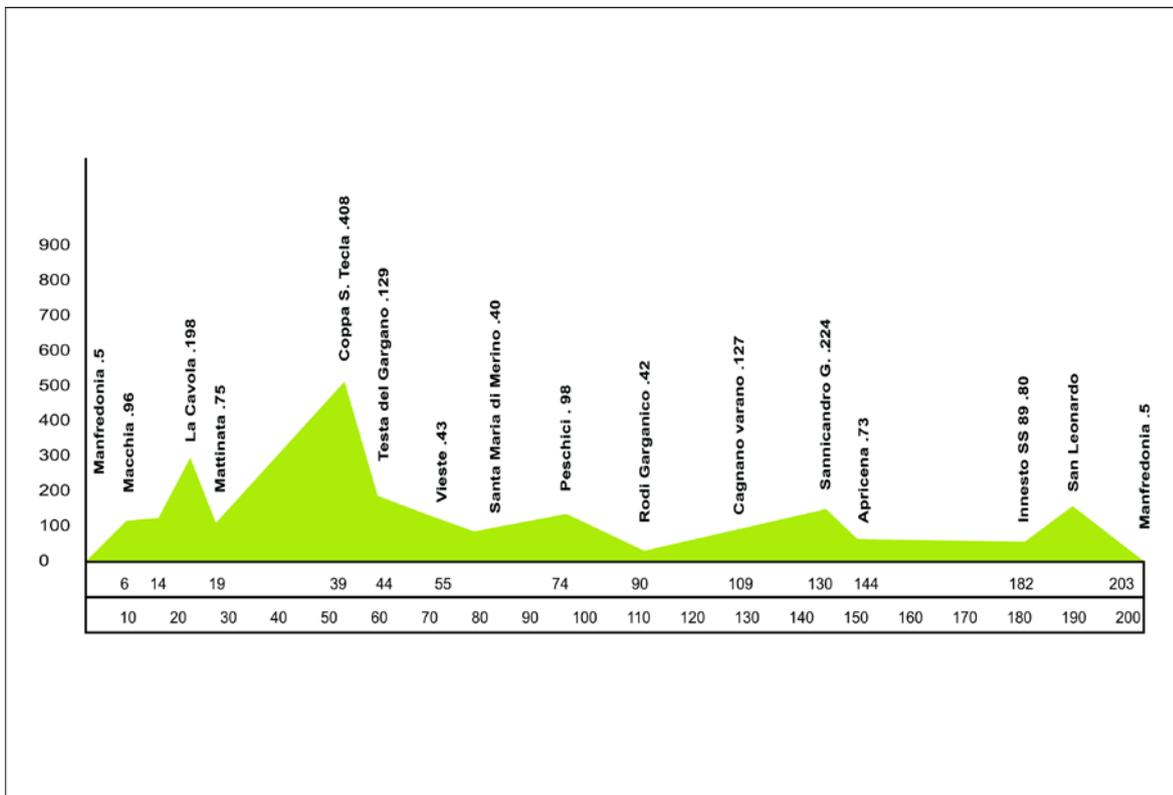
200 km che costituiscono un vero e proprio “Giro del Gargano” e che portano il cicloturista su strade che vedono ogni anno le esibizioni e le gesta dei ciclisti di ogni categoria. Lungo il percorso poi, c’è anche uno spettacolo da non perdere, quello di una natura che qui celebra un autentico trionfo. Il percorso, che dal mare porta al cuore del promontorio, introduce infatti in alcune zone che possono essere giustamente ritenute tra le più belle ed incontaminate d’Italia. Un’esperienza da non perdere.

LA TECNICA

Non è un percorso per tutti. Anche i cicloturisti più allenati potranno trovarsi in difficoltà nell’affrontare la lunga distanza e i continui saliscendi del tracciato. Ma vale la pena tentare. È necessaria un’auto al seguito, sia per i rifornimenti, sia per il trasporto dell’attrezzatura per le piccole riparazioni e qualche ruota di ricambio. Il fondo stradale è in ogni caso buono sull’intero percorso. I rapporti saranno scelti in funzione della condizione fisica del momento. I più idonei sembrano tuttavia i 42 x 19 – 21 con eventualmente il 42 x 23 per i meno allenati. Si consiglia comunque, di pedalare “senza strafare” poiché sarà, in ogni caso, un’esperienza da raccontare.

RIFORNIMENTI

È consigliabile portare i rifornimenti nell’auto al seguito.



Il paradiso degli scalatori

IL PERCORSO

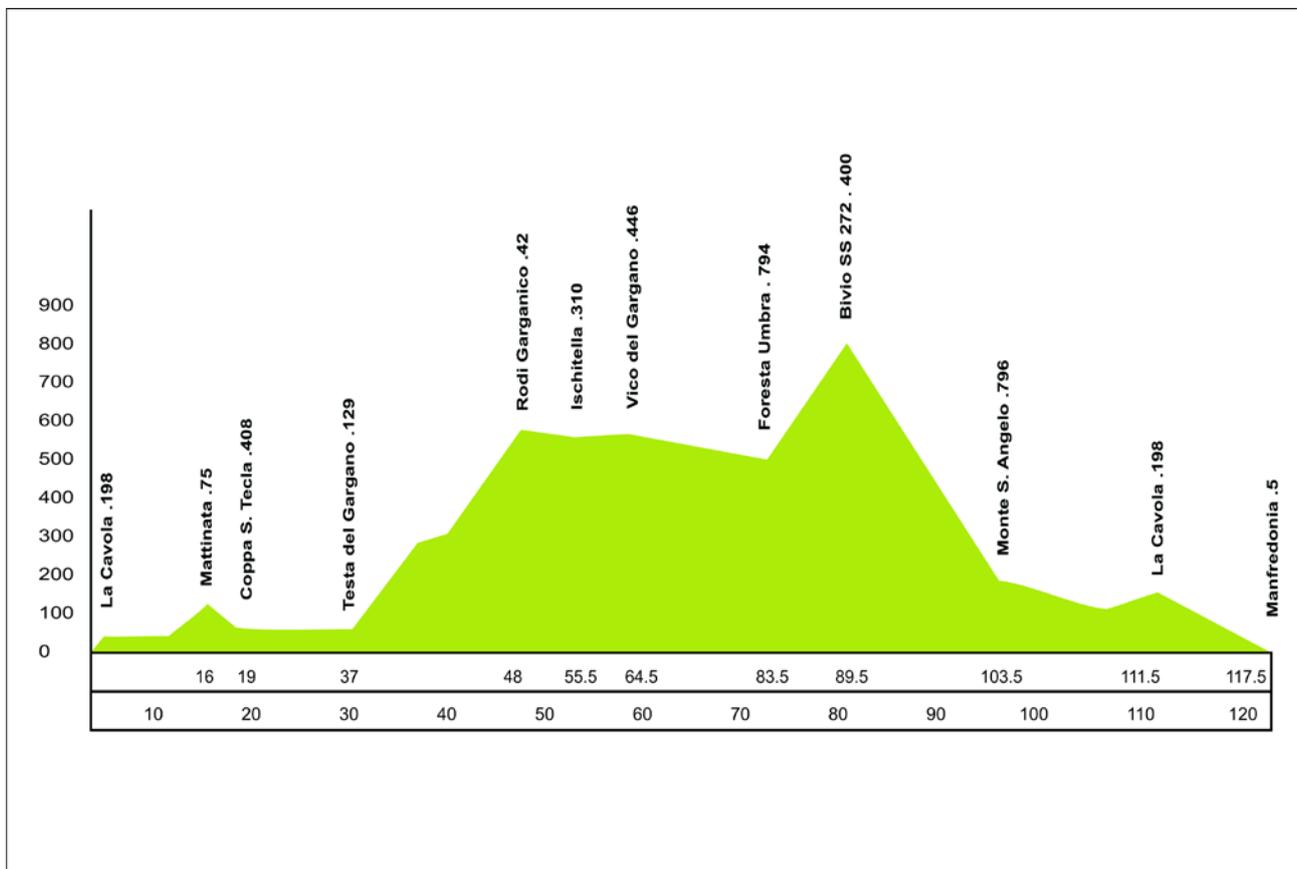
Il Gargano è anche il paradiso degli scalatori e lo dimostra questo itinerario che corre attraverso i crinali del versante meridionale, riproponendo una diversa dimensione del Gargano: quella più religiosa e culturale. Si toccano: il Santuario di S. Matteo a S. Marco in Lamis, baluardo di cristianità durante il Medioevo, San Giovanni Rotondo, la cittadina di Padre Pio, per giungere a Monte Sant'Angelo dove si consiglia di visitare il Santuario di San Michele con la caratteristica grotta, la cosiddetta Tomba di Rotari, il centro storico con il Quartiere medievale Junno e il Castello.

LA TECNICA

Il tragitto è particolarmente idoneo per gli scalatori, ma può essere percorso agevolmente anche da cicloturisti di buona volontà sui pedali. Due le salite di rilievo: la prima che porta a Borgo Celano dopo aver lasciato la strada Pedegarganica, la seconda che da Carbonara giunge a Monte Sant'Angelo con uno strappo di 6 chilometri. Rapporti suggeriti: 42 x 19 – 21 – 23.

RIFORNIMENTI

Nessun problema durante il percorso per quanto riguarda l'approvvigionamento, mentre potrebbe crearne qualcuno la mancanza di meccanici e centri di assistenza in caso di guasti.



Lungo le strade più belle del mondo

IL PERCORSO

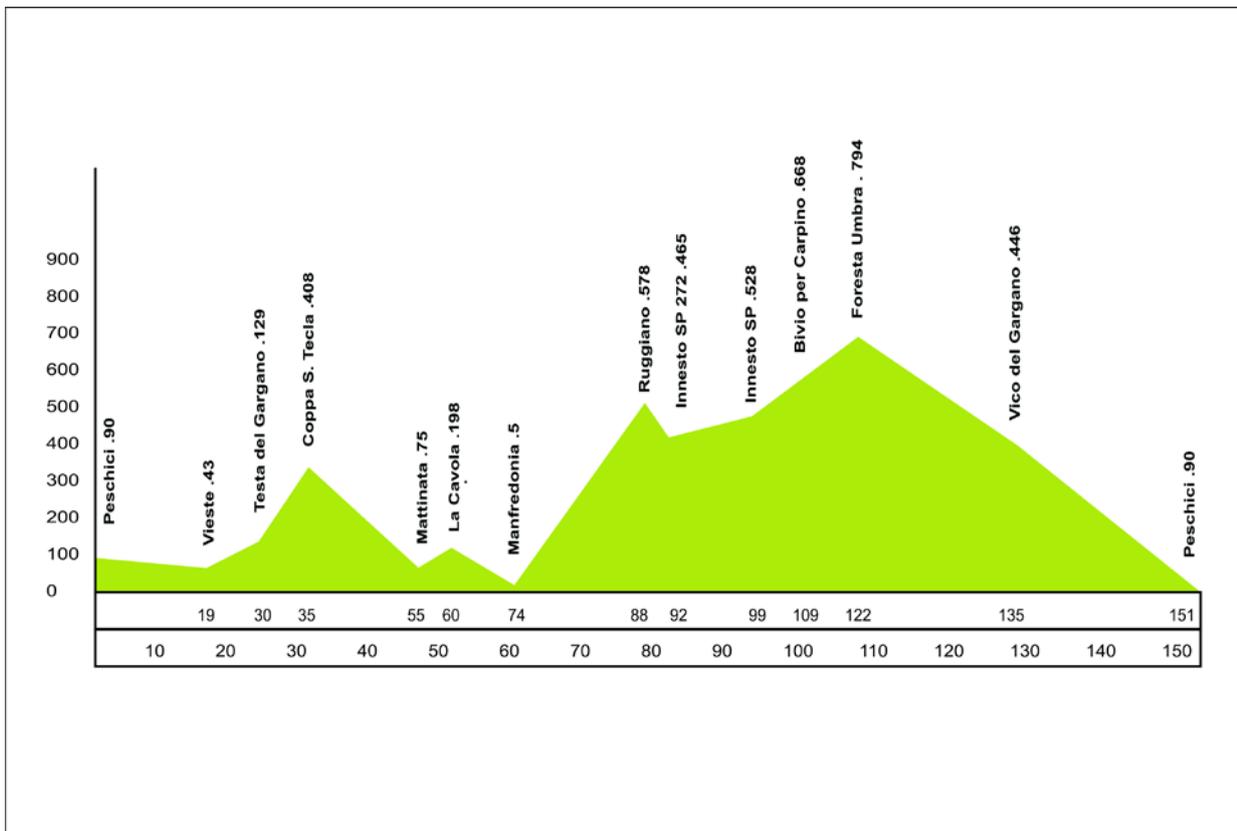
Qualcuno le ha definite proprio così : “le strade più belle del mondo”, quelle che da Peschici portano a Manfredonia e che costituiscono il pezzo forte di questo tracciato che, parte dalla “perla bianca” del Gargano per farvi ritorno , dopo 150 chilometri nelle zone più suggestive delle costa e della montagna, con panorami di stupefacente bellezza che sicuramente non faranno rimpiangere la fatica.

LA TECNICA

Il tracciato è riservato a cicloturisti con una buona preparazione di base. La prima parte del percorso, 74 km, porta da Peschici a Manfredonia lungo la strada costiera: continui saliscendi e due strappi impegnativi: la salita di S. Tecla e l’arrivo alla Cavola dopo Mattinata, da dove si sale verso Ruggiano, sui monti che fanno da corona alla città. Da qui si scende all’innesto della SP 372 per arrivare al Bivio Carbonara dopo 7 km. La pedalata continua in un’oasi di verde sulla SP 528, attraverso salite di un certo impegno che porteranno fino ai 724 m sul livello del mare della Foresta Umbra. Da qui a Peschici c’è un’altra comoda discesa in mezzo al verde, che ripagherà della fatica sopportata. Rapporti consigliati: 42 x 19 – 21, non è superfluo il 23 per i meno allenati.

RIFORNIMENTI

Si consiglia l’auto al seguito. Ed eventualmente una colazione al sacco che potrebbe essere consumata nella Foresta Umbra, dotata di apposite aree per pic-nic.



Una palestra di ciclismo

IL PERCORSO

Il Gargano è una palestra di ciclismo, con le sue strade vallonate che propongono tracciati sempre diversi e impegnativi, sia per i cicloturisti sia per chi voglia allenarsi per un'attività agonistica. Anche in questo caso, ci troviamo di fronte a un percorso estremamente vario e suggestivo, che pur senza salite di spicco, si snoda attraverso un continuo saliscendi che dopo 55 km conduce alla Foresta Umbra.

LA TECNICA

Il fondo stradale si presenta generalmente buono. Non ci sono strappi di particolare impegno ma il continuo saliscendi della prima parte è sicuramente interessante per il cicloturista. Nessuna difficoltà per la seconda parte del tracciato che porta dalla Foresta Umbra a Santa Maria di Merino e da qui a Rodi Garganico. Attenzione al traffico automobilistico che specie in estate può essere intenso. Per chi può contare su un buon allenamento, i rapporti 42 x 19 – 21 – 23 sono sufficienti.

RIFORNIMENTI

Si suggerisce di organizzare una colazione al sacco, da consumare in allegria durante il tragitto. Le aree attrezzate per pic-nic in Foresta Umbra sono numerose.



Tra uliveti e pinete

IL PERCORSO

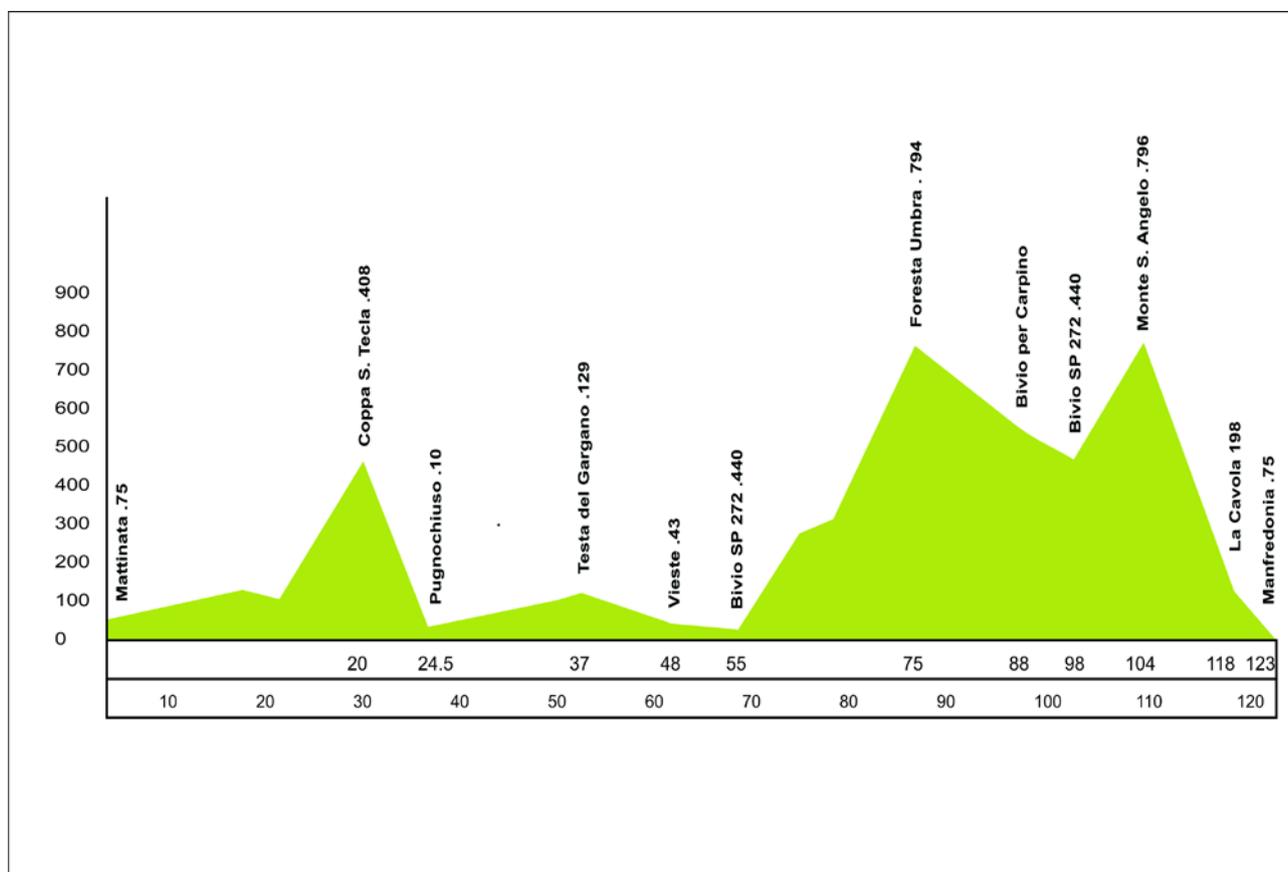
Si parte e si torna a Mattinata, una delle città più antiche del Gargano (scavi archeologici hanno rinvenuto necropoli risalenti anche all’VII secolo avanti Cristo), caratteristica per la sua stupenda spiaggia di ciottoli e le sue grotte marine. Il percorso comincia dal mare per snodarsi poi, nell’entroterra del promontorio.

LA TECNICA

Il tragitto, lungo 122 km, si addice ai cicloturisti allenati poiché presenta tre salite di un certo impegno. I primi 23 km, con l’arrivo a Coppa S. Tecla, quindi i 16 km compresi tra il Bivio di Merino e la Foresta Umbra, e infine, lo strappo di 6 km tra il bivio Carbonara e Monte Sant’Angelo. Il fondo stradale è ottimo, ma il tragitto è trafficato, soprattutto nei mesi estivi, poiché ricadente in località ad alta vocazione turistica. I rapporti sono in funzione della preparazione atletica, ma si suggerisce il 42 x 19 – 21, con il 42 x 23 come scorta.

RIFORNIMENTI

Poiché il tragitto si presta particolarmente a una pedalata tra amici, suggeriamo di organizzarsi con un’auto al seguito per rifornimenti veloci. L’itinerario potrebbe concludersi con una grigliata da organizzare nella Foresta Umbra.



Lungo le vie della transumanza

IL PERCORSO

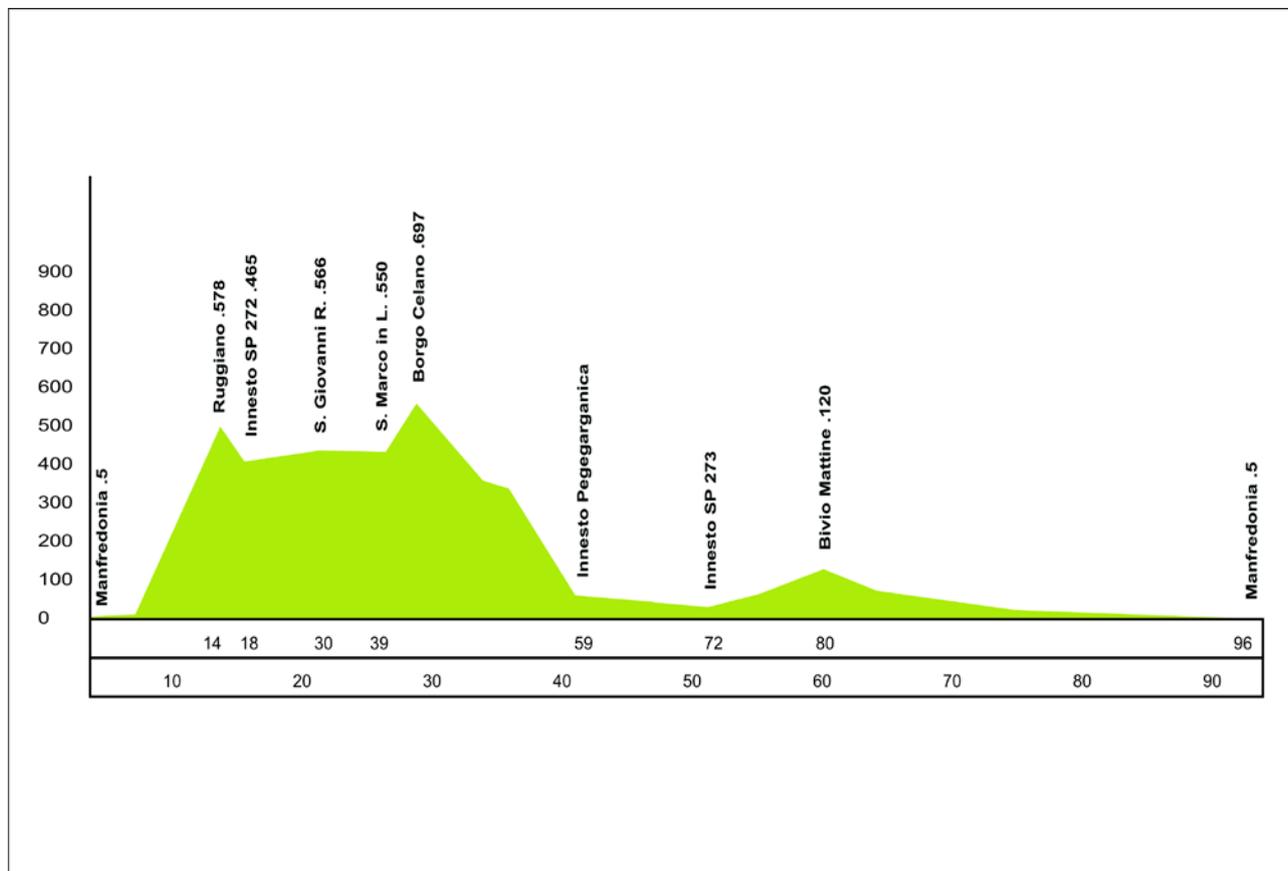
Il Gargano non è soltanto sole, mare e pinete, ma un paesaggio sempre vario e cangiante, che sa anche stupire per la bellezza aspra e selvaggia. È il caso dei paesaggi che si schiudono lungo questo itinerario, che porta il cicloturista attraverso le colline del versante meridionale del promontorio, teatro di centri storici di rara bellezza, ma anche di pascoli dove vengono allevati i famosi bovini ed ovini garganici. Un itinerario diverso dal solito, che parte da Manfredonia, la città più grande del Gargano, fondata da Re Manfredi sulle rovine dell'antica Siponto, città ricca di storia, come dimostra il Museo Nazionale che ospita tra l'altro le Stele Daunie, monumenti funerari di eccezionale pregio archeologico.

LA TECNICA

Novanta chilometri tra le colline, una bella pedalata che presenta un solo strappo di rilievo: quello che da Manfredonia porta a Ruggiano. Il tempo stimato è di 4 ore circa, con rapporti 42 x 19 – 21 che dovrebbero essere più che sufficienti.

RIFORNIMENTI

Data la brevità del tragitto, dovrebbe essere sufficiente una buona colazione al sacco che ciascuno può portare con sé, oppure da acquistare in uno dei numerosi punti di ristoro di cui il percorso è dotato.



Un tuffo nella storia

IL PERCORSO

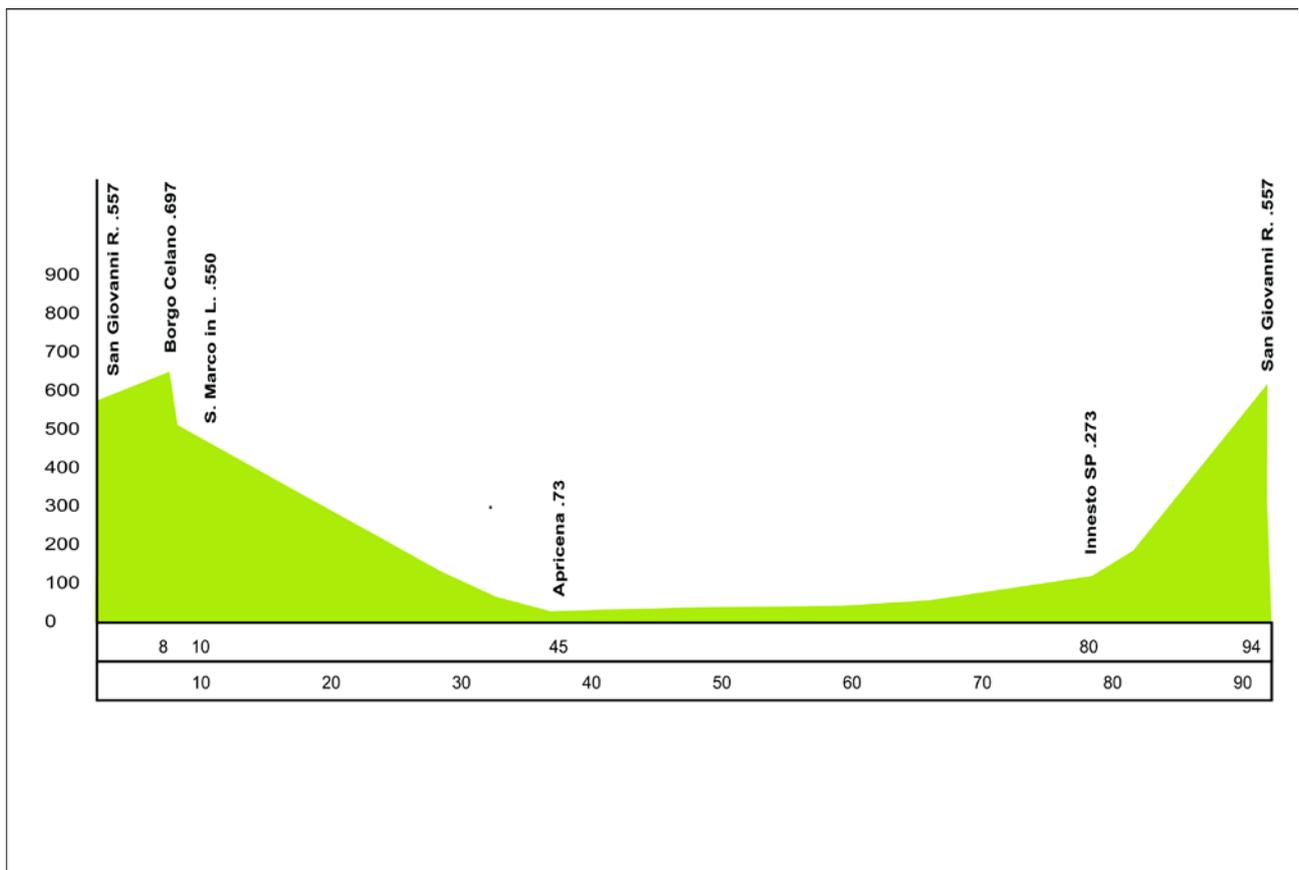
Un itinerario per gli amanti della storia e della cultura che, pedalando, possono immergersi nel passato del promontorio, nei suoi paesi ricchi di memorie come San Giovanni Rotondo, reso famoso negli anni più recenti dalla santificante presenza di Padre Pio e San Marco in Lamis, dove sono presenti le reliquie dell'apostolo Matteo, in un convento che è uno dei più antichi della Puglia.

LA TECNICA

È un tragitto non molto impegnativo se non negli ultimi otto chilometri, che presentano una salita che va affrontata con un 42 x 21 – 23. Il resto dell'itinerario, lungo in tutto 95 km, è invece composto di abbordabili saliscendi, con discese molto veloci, che possono essere tranquillamente affrontate con rapporti veloci.

RIFORNIMENTI

L'intero tracciato è dotato di numerosi punti di ristoro.



Una passeggiata nella natura

IL PERCORSO

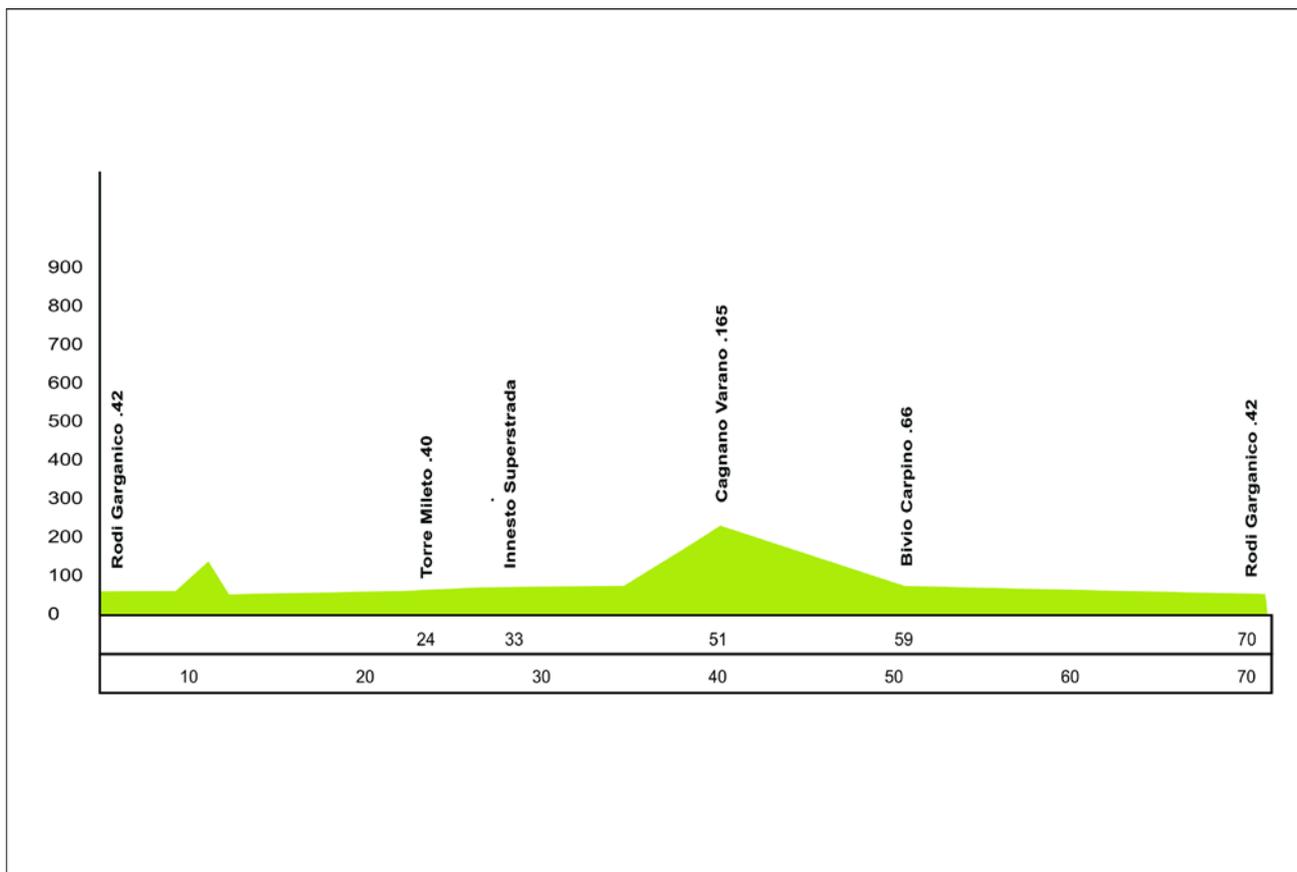
Ecco un itinerario adatto a quanti amano pedalare facile a contatto con la natura. La stretta striscia di terra che separa le lagune di Varano e di Lesina dal mare è una delle zone più incantevoli del promontorio, per la presenza di una vegetazione molto folta e caratteristica. La parte del percorso che va nell'entroterra costeggiando il lago, offre invece, panorami di bellezza inestimabile.

LA TECNICA

E' un tragitto che non presenta particolari difficoltà e che può essere pertanto ritenuto adatto a tutti. Il primo tratto è pianeggiante e presenta un fondo stradale molto buono, il secondo che abbandona il mare costeggiando la parte meridionale del lago, presenta qualche saliscendi, ma in compenso è meno trafficato. Vanno bene rapporti lunghi.

RIFORNIMENTI

Consigliamo di effettuare il rifornimento con una breve pausa nella zona di Torre Mileto.



Pedalare in amicizia

IL PERCORSO

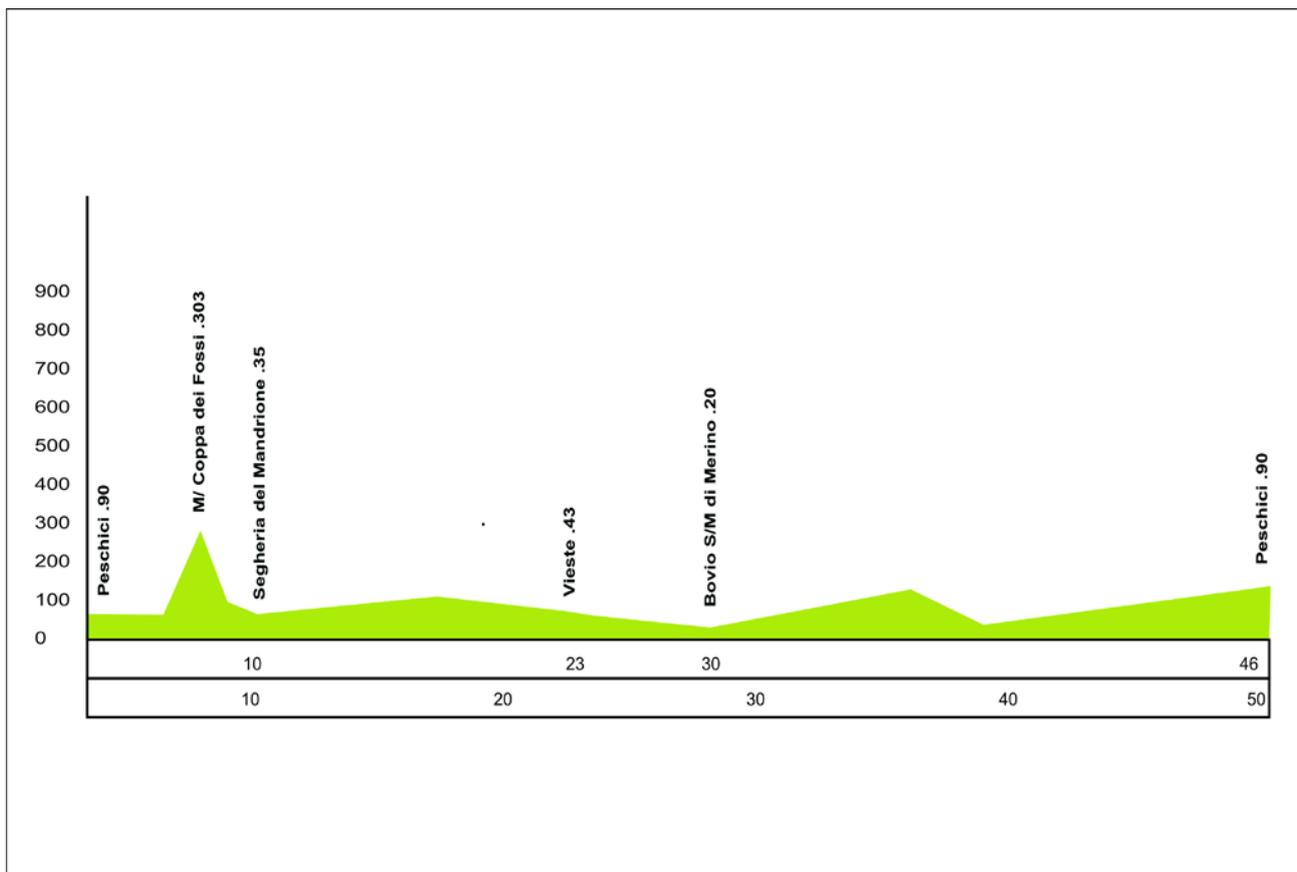
L'itinerario inizia e termina a Peschici dopo 40 Km di mare splendido, colline ondose, pinete sempre verdi in un autentico tripudio della natura. Rimarchevole il panorama che si gode da Torre di Monte Pucci, una delle tante torri costiere risalenti al 1500 e di cui il Promontorio è provvisto. A Peschici è invece da visitare il centro storico, uno tra i più integri del Gargano.

LA TECNICA

Il tragitto è stato studiato anche per coloro che con una bici sportiva intendono fare dello sport. C'è qualche lieve difficoltà soltanto nei primi chilometri, per il resto l'itinerario fila liscio come l'olio, dando modo a chi lo percorre di gustare per intero le stupende bellezze paesaggistiche del territorio. Rapporti consigliati 42 x 21 – 23 nei primi chilometri, poi il 52 sarà d'obbligo.

RIFORNIMENTI

La brevità del tragitto suggerisce un pic-nic, con amici. I posti non mancano, l'allegria è assicurata.



Dove il turismo celebra il suo trionfo

IL PERCORSO

L'itinerario inizia e termina a Vieste, nel cuore della zona turistica, passando per Pugnochiuso, centro vacanze di notorietà internazionale, lungo un tracciato essenzialmente marino, tra alberghi, villaggi turistici, campeggi e soprattutto costeggiando un Adriatico che per bellezza non ha eguali. Si tratta di una vera e propria pedalata turistico – ecologica, che consentirà di apprezzare il cuore turistico del promontorio.

LA TECNICA

Il tragitto, lungo 40 km è molto bello e vario. Si comincia con i dolci saliscendi che costituiscono la caratteristica della zona, per giungere poi a uno strappo che costituirà la felicità degli scalatori: 5 km di salita con i quali si raggiunge Coppa Santa Tecla a quota 408 m sul livello del mare. Poi è il turno dei discesisti. Una pedalata tutto sommato per tutti i gusti e per tutti i livelli di preparazione. Rapporti consigliati 42 x 19 – 21.

RIFORNIMENTI

La zona è ricca di posti ideali per un pic-nic o per consumare una colazione al sacco.

