

LA GRAN VIA IN BICI

musica, cultura e tradizioni

-da Roma a Brindisi sulle orme della Regina Viarum-

UN CICLOTUR PER RISCOPRIRE IL PIU' IMPORTANTE ASSE VIARIO DELL'ANTICHITA'

dal 18 al 29 aprile 2019

(12 giorni/11 notti)

bicicletta - mtb/ibride
(percorso misto sono sconsigliate
le bici da corsa)
disl. max 842 m. - km tot 692

Sistemazioni presso: hotel-b&b-
appartamenti
trattamento: mezza pensione
accompagnatore: Enrico Caruso
n. partecipanti 10

(periodo 18/23 apr)
Sara ROVERSI
Ovidio NARDI
Domenico DICEMBRE

(periodo 18/29 apr)
Walter DE DOMINICIS
Giorgio TUPONE
Rossella RIVANO
Jan KARLSSON
Remo BOSCARIN

Vincenzo ORSO
Silvia Francesca Pietra

(periodo 23/26 apr
solo serv ricettivi)
Franco GIOVANARDI

PROGRAMMA

1° giorno: giovedì 18 aprile - km 42 - dislivello ascesa m 580

Percorso che richiede allenamento (000)

Itinerario: **Roma-Castel Gandolfo-Albano Laziale-Ariccia-Genzano di Roma-Velletri**

Ore 8:30 incontro con gli organizzatori in piazza del Campidoglio con partenza prevista per le ore 9:00.

Passando dal Colosseo e dalle Terme di Caracalla raggiungeremo Porta San Sebastiano. Da qui inizia la VIA APPIA ANTICA, che percorreremo sul suo tracciato, su asfaltato e in brevi tratti su basolato, fino alle porte della fraz. di Frattocchie, nel comune di Marino. Si prosegue seguendo la via Francigena fino a Castel Gandolfo (primo tratto in salita di ca 4 km), e poi in direzione di Albano Laziale, passando dall'Anfiteatro romano. Riprenderemo la via Appia Antica su asfalto che presenta, prima di raggiungere Genzano di Roma, un breve tratto impegnativo lungo poco meno di 2 km. Superata la città dei Castelli Romani ci ritroveremo su un tratto di Appia Antica con basolato, molto suggestivo. Raggiunta la località di San Gennaro, imboccheremo la via Appia Vecchia fino a Velletri, che raggiungeremo dopo 5 km. Quest'ultimo tratto del percorso è caratterizzato da alcuni saliscendi.

Velletri- Trattamento di camera e colazione

Pernottamento presso il Guest House Il Privilegio; colazione al bar convenzionato con la struttura.

Cosa vedremo:

Roma- Porta San Sebastiano

Roma- Villa di Massenzio

Roma- Tomba di Cecilia Metella

Roma- Ninfeo di Villa dei Quintili

Albano Laziale- Anfiteatro Romano

Genzano di Roma- basolato Appia Antica al XIX

miglio

2° giorno: venerdì 19 aprile - km 74 - dislivello ascesa m 208

Percorso che richiede allenamento (000)

Itinerario: **Velletri-Cisterna di Latina-Latina-Pontinia-Terracina**

Dopo la prima colazione riprenderemo l'itinerario collegandoci al punto in cui

l' Appia Antica proseguiva in direzione dell'Agro Pontino. Il tratto a seguire fino all'imbocco con la ss7 Appia è lungo circa 10 km. Durante questo percorso scopriremo in più punti tratti di strada con basolato, alcuni ancora in buon stato di conservazione. Percorreremo in piena campagna anche qualche sterrato a volte erboso, ricalcando l'esatto percorso della strada consolare. A ricordarlo non solo brevi tratti del lastricato dell'antica via, ma anche ciò che rimane delle mura di sostruzione come base di appoggio dove non era possibile direttamente sul terreno. Non mancheranno delle difficoltà, come per esempio l'attraversamento di un fossato. Tuttavia è possibile evitarlo con una deviazione ma che allunga di 2 km l'itinerario.

Raggiunta la statale abbiamo ancora 3 km, da fare in fila indiana, per raggiungere la città di Cisterna di Latina (antica stazione di posta *Ad Sponsas*), dove sosteremo per il pranzo libero. Continuiamo il percorso su strade con limitato traffico veicolare, attraversando parte del Pontino in prossimità della statale Appia. Per quasi 30 km percorreremo dei rettili a volte lungo canali, a volte attraverso le distese dei campi bonificati. Nell'avvicinarci alla destinazione finale della giornata, dopo percorso un breve tratto della ss7 Appia, devieremo su un percorso che riprende il tracciato dell'Appia Antica che ci introduce nel centro storico di Terracina. Quest'ultima parte dell'itinerario è interessato da diversi resti di monumenti sepolcrali, tratti di basolato e da ciò che rimane dell'acquedotto del Fico.

Terracina- Trattamento di mezza pensione

Pernottamento e prima colazione presso il B&B Hegelberger; cena presso il Ristorante Pizzeria Vesuvio.

Cosa vedremo:

Velletri- tratti di basolato della Via Appia Antica sud

Terracina- monumenti sepolcrali e resti dell'acquedotto del Fico

Terracina- Foro Emiliano con tratto dell'Appia antica e resti del Teatro di Silla

Terracina- Resti del Capitolium e di un arco romano

Terracina- Complesso del Tempio di Giove Anxur

3° giorno: sabato 20 aprile - km 69 - dislivello ascesa m 423

Percorso che richiede allenamento (000)

Itinerario: **Terracina-Monte S.Biagio-Fondi-Itri-Formia-Minturno**

Prima colazione ed incontro con la guida per la visita guidata del centro storico di Terracina. Al termine riprenderemo il percorso in salita in direzione di Monte Sant'Angelo, da dove proseguiva l'Appia Antica. Lunga poco meno di 3 km la pendenza di questa strada non è impegnativa se escludiamo il primo breve tratto, uno strappetto di circa 300 m che potremo fare anche a piedi. In questa zona oltre che incontrare resti del tracciato storico e di monumenti sepolcrali, potremo godere di un bellissimo panorama sul golfo di Terracina e sulla piana di Fondi. Raggiunta la valle, percorreremo 5 km sulla statale 7 Appia in fila indiana e prestando attenzione al traffico di solito non intenso. Effettueremo una breve pausa per la visita del Mausoleo dell'Imperatore romano Servio Galba, in ottimo stato di conservazione, prima di uscire dalla statale. I prossimi 10 km saranno su strade secondarie e vicinali che attraversano la piana di Fondi e raggiunta la città sosteremo per il pranzo libero nella piazza principale dell'antico *castrum*, che rappresenta uno dei pochissimi esempi di "castra romana" rimasti intatti.

Proseguendo sulla ss7, dopo circa 5 km entreremo nel Parco Naturale dei Monti Aurunci, dove troveremo uno dei più suggestivi tracciati dell'Appia Antica. Ben conservato e recuperato con interventi di restauro in più momenti. Rappresenta nel suo contesto un tracciato monumentale di straordinaria tecnica stradale. Il percorso a seguire, nella prima parte in salita per circa 3 km, con pendenza non costante, ci riserverà altre sorprese che testimoniano l'antichità romana, come per esempio: l'Arco Romano del I° sec a.C. a Itri, alcune pietre miliari, il monumentale Mausoleo di Cicerone e Fontana di San Remigio. Raggiunta Formia, faremo una deviazione nel quartiere Castellone, dove è possibile identificare resti dell'antica città romana spesso assorbiti o riutilizzati nelle successive costruzioni della città. Ripreso il percorso in direzione della meta finale della giornata ancora monumenti sepolcrali e resti di acquedotto a ricordarci il percorso stradale più importante dell'antica Roma. Prima di raggiungere l'hotel a Minturno faremo una breve deviazione al Parco di Gianola per visitare l'ultimo monumento della giornata: il porticciolo romano.

Minturno- Trattamento di mezza pensione presso l'Hotel Il Postiglione.

Cosa vedremo:

Monte San Biagio- Mausoleo dell'Imperatore Galba

Fondi-Itri- tracciato monumentale dell'Appia Antica nel Parco Nat dei Monti Aurunci

Itri- Arco Romano del I° sec a. C.

Formia- Mausoleo di Cicerone

Formia- Quartiere Castellone

Formia- Porticciolo romano al Parco di Gianola e Monte di Scauri

4° giorno: domenica 21 aprile - 65 km - dislivello ascesa m 169

Percorso che richiede allenamento (000)

Itinerario: **Minturno-Cellole-Mondragone-Grazzanise-Capua-S. Maria Capua Vetere**

Prima colazione. Riprenderemo il percorso della giornata dopo la visita guidata del Parco Archeologico di *Minturnae*, fondata per motivi commerciali come colonia marittima sul fiume *Liris* (oggi Garigliano). Il suo decumano è la via Appia, e ancora oggi possiamo ammirarne parte dell'antico tracciato. Al termine della visita supereremo il confine regionale delimitato dal fiume Garigliano, ed eccoci in Campania. Il percorso prosegue lungo la costa domiziana, inizialmente attraverso il Parco Regionale

del fiume Garigliano fino alle note località balneari di Baia Domizia, su una strada litoranea con traffico quasi assente. In questa zona esisteva una delle città più floride nell'Impero romana: la città romana di *Sinuessa*, di cui oggi non ne rimane più nulla, se non pochi resti come quelli della meravigliosa Villa romana suburbana di Punta San Limato, ed un tratto di strada romana, forse un cardo. Imboccheremo per un breve tratto la ss7 che qui si ricongiunge con la litoranea per riprendere la strada dell'antico tracciato della via Appia. Dopo circa 4 km, raggiunta la città di Mondragone, nelle vicinanze del cimitero comunale si trova uno dei luoghi nell'antichità utilizzato probabilmente per il ristoro e cambio dei cavalli (*mansiones*). Ci troviamo nel Parco Archeologico Appia Antica di Mondragone. Qui sarà possibile ammirare un breve tratto dell'Appia con ancora ben visibile un raro diverticolo laterale in ottimo stato di conservazione e un muro di sostruzione per il sostegno della strada. Dopo la sosta per il pranzo libero, riprenderemo il percorso attraversando l'area ora bonificata (Piana di Carinola) un tempo solcata dall'Appia Antica (la strada a volte diventa sterrata). Gli antichi romani chiamavano questa zona "*campo stellato*" a seguito del fatto che la sera le stelle si rispecchiavano negli acquitrini. Raggiunta Capua, l'antica *Casilinum*, attraverseremo il centro superato il ponte sul Volturno, punto di incontro delle due strade consolari: la via Appia e la via Latina (via Casilina). Ancora pochi chilometri ed eccoci a Santa Maria Capua Vetere meta finale della giornata.

Santa Maria Capua Vetere- Trattamento di mezza pensione
Pernottamento e prima colazione presso i B&B Villa d'Errico e l'Attico di Angela; cena presso il Ristorante Per Bacco.

Cosa vedremo:

Minturno- Parco archeologico di Minturnae
Sessa Aurunca- Sinuessa, Villa romana suburbana Punta San Limato
Mondragone- Parco archeologico Appia Antica
Capua- Palazzo del Municipio, 6 busti ornamentali di epoca romana provenienti dall'Anfiteatro Campano

5° giorno: lunedì 22 aprile - 61 km - dislivello ascesa m 430 -

Percorso che richiede allenamento (000)

Itinerario: **S. Maria Capua Vetere-Caserta-S. Nicola la Strada-Maddaloni-Cervino-S. Maria a Vico-Arpaia-Montesarchio-Benevento**

Prima colazione. Dedicheremo parte della mattinata alla visita guidata dell'Anfiteatro Campano, secondo per ordine di grandezza dopo il Colosseo e del Museo dei Gladiatori. L'Anfiteatro dell'antica Capua (oggi Santa Maria Capua Vetere) presenta condizioni ottimali di conservazione. Fu il primo anfiteatro al mondo ad essere realizzato e fu sede della prima e rinomata scuola dei Gladiatori. Estremamente interessanti sono i sotterranei praticamente ancora intatti. Dopo la visita attraverseremo il traffico centro cittadino ricalcando l'antico percorso, ora Appia Nazionale per ritrovarci ai confini cittadini sulla via Appia Antica. In questo tratto potremmo vedere alcuni monumenti sepolcrali, riutilizzati a nuova destinazione, come le *Carceri vecchie*, il più grande mausoleo campano, e la *Canocchia*.

Ci troviamo nella piena area urbana del casertano che supereremo dopo la città di Maddaloni a 15 km dalla partenza. Il traffico in questa parte della via Appia sarà abbastanza intenso, con qualche breve tratto di strada con senso di marcia opposto, in particolare nei centri cittadini. Con la dovuta cautela e in tassativa fila indiana supereremo la zona fra l'altro interessata da resti di antiche città romane attraversate dalla via Appia come: *Calatia*, nei pressi di Maddaloni. Superata quest'ultima località eccoci sempre sul tracciato dell'Appia Antica, che scorre parallelo alla ss7 Appia. Ci troveremo in un'area di campagna, incastonati fra i monti che si stringono fin nei pressi di Arpaia, luogo delle *Forche Caudine*, famose per la battaglia fra i Sanniti e i Romani, che subirono una grave sconfitta. Qui arriveremo dopo circa 10 km di percorso passando per pochi chilometri sulla ss7. Passeremo anche da alcune località fondate in epoca romana sulla via consolare, come Santa Maria a Vico l'antica *Vicus Novanensis*. Sosta pranzo libero. Usciti dalla statale, continueremo l'itinerario lungo strade secondarie di campagna ai piedi del Monte Taburno, attraversando la suggestiva Valle Caudina. Raggiunta Montesarchio, l'antica città sannitica "*Caudium*" in seguito fortificata dai romani a guardia della via Appia, effettueremo una breve sosta prima di riprendere il percorso in direzione sud. Proseguendo da quest'altro lato della valle, passeremo lungo strade secondarie con traffico quasi nullo che attraversano alcune contrade della zona, per immetterci dopo circa 7 km sulla ss7. Ancora un breve tratto sulla statale ed eccoci nuovamente sulla Appia Antica che lasceremo solo brevemente in località Epitaffio (luogo dove ha sede un monumento l'Epitaffio appunto, che delimitava il confine dell'enclave di Benevento, un tempo parte dello Stato Pontificio), per riprenderla dopo circa 2 km. Ultimo tratto di Appia Antica e siamo al Ponte Leproso, costruito dai romani che ci introduce nella città di Benevento.

Benevento- Trattamento di mezza pensione
Pernottamento e prima colazione presso i B&B Piazza Roma Rooms, La Fara e Arco dolce Arco; cena presso il Ristorante Triggio.

Cosa vedremo:

S. Maria C.V. - Anfiteatro Campano e Museo del Gladiatore

S. Maria C.V.- Monumento sepolcrale, le Carceri Vecchie e la Canocchia
Arpaia- luogo delle Forche Caudine
Benevento – Ponte Leproso

6° giorno: martedì 23 aprile – giornata di riposo e visita città

Itinerario: Benevento città

Prima colazione. Mattinata dedicata alla visita guidata della città. La visita sarà dedicata alla scoperta dei monumenti che testimoniamo il periodo dell'antica Roma.

Elevata a rango di *municipium*, la città di Benevento (*Beneventum*) in epoca romana ebbe particolare sviluppo. Grazie all'importante arteria di comunicazione quale era al tempo la via Appia divenne una delle città più floride del Mediterraneo e si poté arricchire di numerosi e splendidi monumenti.

Resto della giornata a disposizione per il riposo o attività ricreative.

Benevento- Trattamento di mezza pensione

Pernottamento e prima colazione presso i B&B Piazza Roma Rooms, La Fara; pranzo presso il Ristorante Triggio.

Cosa vedremo:

Port'Arsa, mura romane e Terme di San Cristiano
Teatro Romano

Arco del Sacramento e area archeologica del foro romano
Arco di Traiano

7° giorno: mercoledì 24 aprile - 55 km - dislivello ascesa m 842

Percorso per chi ha un buon allenamento (0000)

Itinerario: Benevento-Apice-Mirabella Eclano-Grottaminarda-Bisaccia

(trasferimento in minivan+furgone gli ultimi 25 km)

Prima colazione. La giornata di oggi presenta il maggior dislivello di tutto il ciclotour. L'ultimo tratto di circa 25 km, è composto da una salita costante e continua che rallenterà molto la durata del percorso. Possiamo evitarla avvalendoci di un trasferimento in pulmino o minivan, che ci permetterà di raggiungere la destinazione finale in tempo per poter visitare il Museo archeologico di Bisaccia (l'antica città sannita e poi romana di "Romulea"), ubicato all'interno del bellissimo Castello Ducale.

Imboccata la via di San Pasquale che parte dall'Arco di Traiano, raggiungeremo la periferia della città, all'altezza di un piccolo ponte romano del II sec d.C. Proseguendo verso Apice, ci allontaneremo di qualche chilometro dalla zona dove si presume passasse la via Appia Antica. Il paesaggio in questa zona del beneventano, fin dalla periferia cittadina è molto suggestivo e caratterizzato da distese di prati erbosi a perdita d'occhio. Raggiunta Apice Vecchio, faremo una breve sosta per una passeggiata all'interno della "città fantasma", abbandonata negli anni '80 dopo il terribile terremoto dell'Irpinia.

Proseguiremo sempre su strade tranquille e poco trafficate fino a ricongiungerci con l'Appia, nel luogo dove ancora oggi possiamo ammirare i resti di un bellissimo ponte romano (Ponte Rotto) sul fiume Calore. Questa parte del percorso è interessata da alcuni strappi di circa 200/300 m in ascesa abbastanza impegnativi, che potremo fare a piedi.

Ripreso il percorso per i prossimi 10 km di strada, bella per i paesaggi e priva di traffico, continueranno alcuni saliscendi, a volte impegnativi, che ci condurranno fino al Passo di Mirabella, dove è ubicata l'area archeologica dell'antica città romana di *Aeclanum*, che visiteremo. Pranzo libero. Ancora su strade tranquille, non frequentate da auto, raggiungeremo la città di Grottaminarda, e dopo una breve sosta di ristoro riprenderemo a pedalare fino alla ben restaurata "Dogana Aragonesa" di Flumeri voluta da Federico D'Aragona nel 1479. Fu una residenza di caccia e in seguito dogana delle pecore: luogo di sosta della transumanza dalla Puglia alla Campania. Entrati della Valle dell'Ufita, avremo circa 9 km da percorrere in piano su una provinciale con traffico limitato, prima di raggiungere il punto di incontro per il trasferimento in pulmino per Bisaccia.

Bisaccia- Trattamento di mezza pensione presso l'Hotel Domus Romulea.

Cosa vedremo:

Benevento – Ponte romano del II sec d.C.
Apice – Ponte Rotto del I sec a.C.

Mirabella Eclano - Parco archeologico di Aeclanum
Bisaccia – Museo archeologico

8° giorno: giovedì 25 aprile - 61 km - dislivello ascesa m 746

Percorso per chi ha un buon allenamento (0000)

Itinerario: Bisaccia-Aquilonia-Rocchetta Sant'Antonio-Venosa

Prima colazione. La giornata di oggi, fra le più bella di tutto il viaggio, è caratterizzata da un paesaggio davvero mozzafiato.

Tra l'ultimo lembo dell'Irpinia e l'estremo nord della Lucania la natura la fa da padrona, regalandoci continui panorami diversi tra loro ma strepitosi allo stesso tempo. Anche oggi, per una parte del percorso ci discosteremo dalla zona dove passava l'Appia, per motivi dovuti alla bellezza dell'itinerario e diminuzione del dislivello in ascesa. Raggiunta Aquilonia, attraverso un bellissimo percorso a tratti su strada a traffico zero e su sterrato, passeremo all'interno di uno dei tanti parchi

eolici che caratterizzano la zona. La bellezza della natura e il silenzio saranno i protagonisti per tutta la giornata: deliziandoci in continuo di spettacolari viste panoramiche. Seguirà quindi la visita del singolare Parco Archeologico di Carbonara. Si tratta dei resti molto ben restaurati dell'antica città (oggi Aquilonia), distrutta dal terremoto del 1930 e abbandonata nel dopoguerra. Dopo la visita e una sosta di ristoro proseguiremo in discesa fino al Lago di San Pietro, altro angolo di particolare bellezza. Superata una breve salita non impegnativa di 2 km prenderemo una provinciale assolutamente priva di traffico, che in una bellissima e lunghissima discesa ci condurrà in terra lucana. Prima di Rocchetta Scalo prenderemo una statale, non eccessivamente trafficata che dopo 7 km diventa una bella e tranquilla provinciale. Pranzo libero. Faremo circa 20 km in piano e pochi chilometri in leggera salita quasi impercettibile. In questo lungo tratto di strada, dal paesaggio sempre suggestivo e caratterizzato da distese di prati e campi coltivati, a volte potremo incontrare terriccio melmoso in quando strada utilizzata prevalentemente da trattori. In caso di pioggia nei precedenti giorni, consiglio dotarsi di sacchetti di plastica per coprire le scarpe ed evitare di sporcarle in caso si volesse scendere dalla bici. Arrivati al bivio con la statale, mancano ancora 12 km per raggiungere Venosa, che continueremo a percorrere su un'altra provinciale molto tranquilla e con altrettanto suggestivo paesaggio circostante. In questa parte finale ci saranno alcune brevi salite prima di entrare in città.

Venosa- Trattamento di mezza pensione

Pernottamento e prima colazione presso l'Hotel Orazio; cena presso il Ristorante Al Baliaggio.

Cosa vedremo:

Aquilonia - Parco Archeologico di Carbonara

Venosa - Museo Archeologico Nazionale di Venosa

9° giorno: venerdì 26 aprile - 65 km - dislivello

ascesa m 653

Percorso che richiede allenamento

Itinerario: Venosa-Palazzo S. Gervaso-Gravina di Puglia

Prima colazione. Visiteremo il Parco Archeologico di Venosa, l'antica città latina di *Venusia*, che conserva resti monumentali dal periodo repubblicano all'età medioevale, come l'impianto termale del I sec d.C., alcune *Domus* e quartieri abitativi, fino alla così detta "Incompiuta": un impianto ecclesiale di epoca normanna mai portata a compimento. Al termine della visita, su una statale leggermente trafficata in uscita dalla città, ci dirigeremo a Palazzo San Gervaso. In questa prima parte del percorso lungo 20 km, potremo ammirare un paesaggio cangiante: da distese di prati verdi a improvvisi e piacevoli tratti boscosi. A Palazzo S. G. faremo una sosta di ristoro. Usciti dalla città continueremo l'itinerario prendendo quasi subito una lunga provinciale inibita al traffico veicolare, che lasceremo solo alle porte di Gravina, dopo aver percorso ben 40 km in assoluto silenzio e con la sola compagnia della natura. Anche questa strada, per le ragioni già dette, in caso di pioggia il terriccio diventa melmoso. Questo bellissimo tratto caratterizzato da vasti pianori e suggestive verdi colline, fin dall'inizio sarà in gran parte in discesa con l'unica salita di circa 2 km che troveremo a poca distanza prima del bivio finale all'ingresso della città.

Gravina in P.- Trattamento di mezza pensione

Pernottamento e prima colazione presso il B&B-Appartamenti Opera Events; cena presso il Ristorante Osteria Cucco.

Cosa vedremo:

Venosa - Parco Archeologico di Venosa

Venosa - Casa di Orazio

Venosa - Complesso della Santissima Trinità

10° giorno: sabato 27 aprile - 65 km - dislivello ascesa m 307 - Percorso per chi ha un buon allenamento

Itinerario: Gravina di Puglia-Palagianello-Taranto

(trasferimento in treno da Palagianello a Taranto)

Prima colazione. Prima di riprendere il percorso visiteremo alcuni monumenti della città. Passeremo sul Ponte viadotto-acquedotto, visiteremo alcune chiese rupestri e l'area archeologica "Padre Eterno", poco distante dal luogo dove i romani avrebbero costruito la stazione di *Silvium*. Su una provinciale, inizialmente interessata dal traffico e circondata da un bel paesaggio collinare, percorreremo i primi 15 km. Al bivio su una statale imboccheremo la gradevole sp28 Appia per 6 km per proseguire su un'altra provinciale meno interessante ma suggestiva per i suoi dintorni sempre gradevoli alla vista. Raggiunta la località di Jesce, dove si trova una antica Masseria fortificata del XVI sec. termina il lungo tratto che abbiamo percorso su provinciali. Superato il bivio delle 6 strade ci troveremo a poca distanza dalla sp20 che in realtà è una bella strada sterrata di campagna. All'incrocio con la ss7 prenderemo una carrareccia che ci immetterà su una stretta strada in parte asfaltata e in parte sterrata, che percorreremo in buona parte in discesa. Bellissimi i dintorni: piccoli boschi, gravine e prati verdi ci terranno compagnia per una decina di chilometri. Prima di concludere il percorso giornaliero, imboccheremo per circa 1 km la ss7, che in questa zona è poco frequentata. Ci troveremo ora a soli 2 km dalla stazione ferroviaria di Palagianello, dove prenderemo il treno per raggiungere Taranto.

Taranto- Trattamento di mezza pensione

Pernottamento e prima colazione presso l'Hotel Plaza; cena presso il Ristorante Marc'Aurelio.

Cosa vedremo:

Gravina- Ponte viadotto-acquedotto sulla gravina

Gravina- Area archeologica Padre Eterno

Taranto - Castello Aragonese

11° giorno: domenica 28 aprile - 74 km - dislivello ascenda m 288

Percorso che richiede allenamento

Itinerario: **Taranto-S. Giorgio Ionico-Carosino-Oria-Mesagne-Brindisi**

Prima colazione. **Dedicheremo un po' di tempo della mattina per visitare l'irrinunciabile "MARTA", Museo Nazionale Archeologico di Taranto.** Tra i più importanti Musei archeologici italiani, il MARTA raccoglie reperti del periodo Paleolitico fino all'età romana, comprendendo anche reperti del tardoantico e altomedioevale: da non perdere gli *Ori di Taranto*, oreficerie di età ellenistica e della prima età romana.

Attraverseremo per intero la città in direzione est per 5 km, dove prenderemo una provinciale poco trafficata che percorreremo per 4 km. Devieremo su una bella sterrata non facile da individuare, che terminerà sulla ss7 alle porte di San Giorgio Ionico. Entreremo in città su breve salita per proseguire verso Carosino dove faremo una breve sosta. Qui il percorso appena usciti dalla città diventa interessante: si tratta di una strada in piena campagna lunga 6 km che sembra una ciclabile, frequentata da podisti e circondata da campi di grano e alberi di ulivi. Per 3 km percorreremo una statale in leggera salita con poche macchine, fino al bivio per Oria che raggiungeremo dopo 12 km su provinciale quasi priva di traffico. Arrivati a Oria effettueremo una sosta per una visita in questa splendida città messapica: conquistata dai romani, ricca di monumenti e con una forte comunità ebraica. Appena usciti dalla città sorprendentemente troveremo un bel percorso ciclabile con segnaletica che si chiama "Appia" e che ci condurrà direttamente a Mesagne. Faremo 13 bellissimi chilometri immersi nella natura. All'uscita dalla città passeremo vicino al Tempietto di San Lorenzo di età tardo romana, per proseguire su una strada parallelo al ss7 che diventa sterrata dopo 5 km. Ne percorreremo altrettanti attraverso campi e passando vicino Masserie prima di arrivare al sottopasso della statale. Prenderemo una strada di periferia con traffico limitato che ci condurrà direttamente sulla via Appia che taglia interamente la città moderna fino alle porte dell'abitato storico di Brindisi. Faremo una sosta per una visita alle "Vasche Limarie" dell'acquedotto romano, per entrare nel centro storico che attraverseremo per intero fino alle *Colonne romane*, dove terminerà il nostro lungo ciclotour sulla Gran Via. Fine del viaggio e rientro individuale alle proprie città di provenienza.

Brindisi- Trattamento di mezza pensione

Pernottamento e prima colazione presso il B&B Le Colonne BuenaVista; cena presso il Ristorante Cascipò.

Cosa vedremo:

Taranto- MARTA, Museo Naz Archeologico di Taranto

Oria- Centro storico

Mesagne - Centro storico (fu una villa romana posta sulla via Appia antica)

VISITE GUIDATE (facoltative):

Terracina, centro storico (con la collaborazione del Comune di Terracina);

Minturno, parco archeologico di Minturnae (orari 08:30-19:30, ingr € 5,00 a persona, visita guidata 1 ora eur 120,00 a gruppo);

S. Maria Capua Vetere, Anfiteatro Campano e Museo dei Gladiatori (orari 09:00-tramonto, ingr € 2,50 persona, visita guidata 1 ora eur 100,00 a gruppo);

Benevento, percorso archeologico del periodo romano (con la collaborazione di TRIVIUM);

Mirabella Eclano, Parco Archeologico di Aeclanum (ingr e visita liberi);

Venosa, Parco Archeologico e Santissima Trinità (orari 9:00-tramonto, ingr P. Arch. € 2,50 a persona, SS Trinità gratuito, visita guidata 1 ora eur 60,00 a gruppo);

Gravina di Puglia, Chiese rupestre di S. Michele alle Grotte (orari 09:30-12:30; 15:00-18:90 ingr e visita illustrata eur 3,00 a persona su prenotazione)

Taranto, MARTA, Museo Archeologico (orari 08:30-19:30 ingr € 8,00 a persona);

Brindisi, percorso archeologico del periodo romano (con la collaborazione di PAST).

NON DIMENTICARE:

Un documento di riconoscimento;

Bici in ordine (almeno due camere d'aria - freni in ordine - Kit riparazione);

La borraccia (anche due);

Mantellina o giacca antipioggia/antivento;

Lucchetto e luci;

Il casco;

Abbigliamento consono alla stagione e cambi necessari.

VARIAZIONI:

Eventuali variazioni al presente programma potranno essere apportate dall' accompagnatore.

INFORMAZIONI:

Treni Palagianello-Taranto del 27 aprile:
costo € 2,20 (trasporto bici gratuito)

Reg 12625 h16:13-16:35;
Reg 22413 h17:22-17:45;
Reg 12627 h18:29-18:52;
Reg 12629 h19:19-19:57

MAPPE PERCORSO:

www.mapmyride.com profilo: enrico caruso (contattare Enrico per l'apertura delle schede)

ROMA-VELLETRI

VELLETRI-TERRACINA

TERRACINA-MINTURNO

MINTURNO-S.MARIA C.V.

S. MARIA C.V.-BENEVENTO

BENEVENTO-BISACCIA

BISACCIA-VENOSA

VENOSA-GRAVINA IN P.

GRAVINA IN P.-TARANTO

TARANTO-BRINDISI

Organizzazione tecnica:

CONVENIA TURISMO T.O.

A.Reg. Lazio n. 246/03 del 16/06/2003

Polizza RC Viaggi n. 1505000379/Z NOBIS Scad. Programma: 18/04/2019

Fondo di Garanzia: IT/EVO/MGA/FFI/2019/C00470