

Alla scoperta della Via Francigena in Puglia con il progetto HIKE Tra attività sportive e culturali, incontri e workshop

Programma preliminare

Provincia di Bari, 12 – 15.09.2024

Giovedì, 12 settembre, Bari

- **17.00 – 19.00: Workshop** “Preparazione fisica per le escursioni” con specialisti ed esperti, presso l’Università di Bari, Sala del Consiglio del Dipartimento di Studi Classici di Bari Vecchia

Venerdì, 13 settembre, camminata Bari - Mola di Bari (23 km)

- 08:00: partenza, Teatro Margherita (molo di Sant'Antonio, Bari)
- sosta intermedia a Torre a Mare, pranzo al sacco
- 16:00: arrivo presso Castello Angioino, Mola di Bari
- 16:30: lezione di yoga presso l’anfiteatro del castello (necessario portare telo) o in alternativa visita guidata al Castello Angioino e al mercato ittico

Sabato, 14 settembre, camminata Mola di Bari - Polignano a Mare (16 Km)

- 08:00: partenza, Castello Angioino, Mola di Bari
- Pranzo al sacco
- 14:00: arrivo, Ponte di Cala Lama Monachile
- 14:30: attività ricreative di carattere sportivo

Domenica, 15 settembre, camminata Polignano a Mare – Monopoli (12 km)

- 08:00: partenza, l'Arco Marchesale (la porta di ingresso al centro storico di Polignano a mare)
- Sosta intermedia presso Torre Incina con tuffo nell’insenatura di Cala di Torre Incina
- Pranzo al sacco
- 15:00: arrivo, Piazza Giuseppe Garibaldi
- 15:00: Accoglienza dell'amministrazione e pesca sportiva

Provincia di Brindisi, 27 – 29.09.2024

Venerdì, 27 settembre, tappa in BICICLETTA a pedalata assistita, Torre Canne (Fasano) - Parco di Santa Maria di Agnano - Ostuni (18 km)

- 09:00: InfoPoint di Torre Canne, partenza a bicicletta a pedalata assistita (offerta dal comune di Ostuni)
- 10:30: visita al Parco di Santa Maria di Agnano (circa 1 ora)
- Pranzo al sacco
- 12:00: arrivo, infopoint di Ostuni

Sabato, 28 settembre, camminata Torre Santa Sabina – Torre Guaceto (12 km)

- 08:30: Ritrovo e partenza in bus dal parcheggio di Torre Guaceto
- 09:00: Inizio dell'escursione dal Mirage Hotel, Spiaggia del Camerini, Torre Santa Sabina
- 13:00: arrivo, Centro Recupero Tartarughe Marine
- Pranzo al sacco
- Visita a piedi alla Riserva con sosta nei punti di interesse e il bagno per un totale di due ore.
- IN ALTERNATIVA: un percorso in bicicletta muscolare e attività introduzione snorkeling nella Riserva naturale di Torre Guaceto in base a condizioni climatiche (35€ a persona compresa la bicicletta, l'attrezzatura per lo snorkeling e l'istruttore).

Domenica, 29 settembre, camminata Punta del Serrone – Brindisi (7 km)

- 8:30: partenza in bus presso l'autorità portuale in Zona Giardini Vittorio Emanuele di Brindisi
- 09:00: inizio percorso a piedi presso Punta del Serrone
- 9:00 - 9:30: momento di riscaldamento muscolare con la Casa di Quartiere di parco Buscicchio
- 9:30 - 11:30: Camminata a Punta del Serrone
- Pranzo al sacco e il bagno in loco
- 13:30: trasferimento in bus da Punta del Serrone al Porticciolo Turistico, Brindisi
- 14:00 - 15:00: prova Kayak con Brindisi Colmare presso il Porticciolo Turistico
- 15:00: rientro in bus alla Zona Giardini Vittorio Emanuele (Pressi autorità portuale).

Domenica 29 settembre, Brindisi

- **18-19.30: Workshop "Sicurezza durante le escursioni"** con specialisti ed esperti, presso la Sala Conferenze dell'Accademia degli Erranti, Brindisi

* Tutte le attività sono gratuite ad eccezione di quelle specificatamente indicate

[ISCRIVITI SUL SITO WWW.HIKE-PROJECT.EU](http://WWW.HIKE-PROJECT.EU)