

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

Programma preliminare

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

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 (Torre a Mare) - Mola di Bari (10 km)

- 08:00: ritrovo, Bari Stazione (con il treno si prosegue per Torre a Mare. Biglietto offerto).
- 09:00: partenza a piedi dalla stazione di Torre a Mare
- 12:00: arrivo presso il Castello Angioino, Mola di Bari
- 12:15: lezione di yoga presso il castello (necessario portare un telo)
- 13:00: pranzo al sacco e tempo libero
- 14:00: 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 e il bagno a San Vito di Polignano
- 14:00: arrivo, Ponte di Cala Lama Monachile
- 15:30: visita culturale al Museo - Fondazione Pino Pascali (ingresso offerto dall’amministrazione comunale)

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 bagno nell’insenatura di Cala di Torre Incina, pranzo al sacco e il bagno
- 15:00: arrivo, Piazza Giuseppe Garibaldi e accoglienza dell’amministrazione
- 15:30: dimostrazione di pesca sportiva e cooking-class in barca

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)

- 08.10: Si offre la navetta con posti limitati da Fasano a Torre Canne (punto di ritrovo [qui](#) - Viale della Resistenza (capolinea)
- 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
- Si offre la navetta da Ostuni a Fasano/ Torre Canne con posti limitati, in alternativa ritorno con mezzi pubblici (www.stpbrindisi.it ; www.trenitalia.it)

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

- 08:30: Ritrovo e partenza in bus dal parcheggio di Torre Guaceto (Ingresso Nord Riserva Torre Guaceto, <https://maps.app.goo.gl/LeJhD6WrfbVzyAKX9>)
- 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.
- Rientro al parcheggio di Torre Guaceto

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: riscaldamento muscolare con Giuseppe Petrugno, istruttore del tiro con l'arco della Cooperativa di Comunità Legami di Comunità - BR che opera nella 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 o tempo libero presso il Porticciolo Turistico
- 15:00: rientro in bus alla Zona Giardini Vittorio Emanuele (Presso autorità portuale).

Domenica 29 settembre, Brindisi

- **18 - 20.00: Workshop “Sicurezza durante le escursioni”** con specialisti ed esperti, presso la Sala Conferenze dell’Accademia degli Erranti, Brindisi (Via Giovanni Tarantini, 35, 72100 Brindisi)
- Modera e introduce: Simona Spinola, responsabile comunicazione progetto HIKE, AEV
- Saluti:
 - Rosy Barretta, Presidente Brindisi e Antiche Strade
 - Daniela Maglie, Assessore
 - Francesco Ferrari, Presidente Associazione Europea Vie Francigene (AEVF)
- Interventi:
 - Claudio Focarazzo, Guida Ambientale
 - Michael Bolognini, METHOD Wilderness Experience
 - Dott.ssa Monica Fontanive, Wellness Coach Associazione Esperti Promotori Mobilità Ciclistica
 - Adriano Bolognese, associazione Mollare Mai
 - Dott. Giampiero Sorace, Medico dello Sport
 - Antonio Melcore, Brindisi e Antiche Strade
 - Anna Pernice, travel blogger @anna_pernice
- **Aperitivo di chiusura**

** Tutte le attività sono gratuite, a eccezione di quelle specificatamente indicate*