



travel  
to life

## Italien

### Apulien und Mehr - Küstenwandern an der Adriaküste

11 Tage Wanderreise Apulien - Küstenwandern abseits der bekannten Pfade mit Tomas Raabe

#### Höhepunkte

- » Exklusive Kleingruppe
- » 7 abwechslungsreiche Wanderungen und Spaziergänge überwiegend an der Küste
- » gemütliche Radfahrt entlang der Trabocchi-Küste
- » abwechslungsreiche Gargano Halbinsel
- » Tagesausflug zum weitgehend unbekannten Tremiti - Archipel
- » abwechslungsreiche Küste mit tollen Ausblicken und einsamen Stränden
- » dieTrulli bei Alberobello
- » historische Küstenorte
- » leckere regionale und saisonale (Fisch-) Küche

#### Dein Reiseverlauf



## **Termine & Preise**

Datum von	Datum bis	Preis
27.03.2024	06.04.2024	1.790 €
06.11.2024	16.11.2024	1.790 €

## **Enthaltene Leistungen**

- » Transfers (Kleinbus/PKW) laut Reiseplan ab Bari bis Rom
- » Ausflugs- und Wanderprogramm wie beschrieben inkl. Transfers (Kleinbus/PKW/Schiff)
- » 10 Übernachtungen im Doppelzimmer in einfachen Hotels oder Bed & Breakfast Unterkünften
- » 10 x Frühstück; 7x Abendessen
- » Das Frühstück bei den Übernachtungen in den Bed & Breakfast Unterkünften kann auch außerhalb in Bars erfolgen und ist ein einfaches italienischen Frühstück mit Croissant & Cafe, ggf. mit zusätzlichem Getränk wie einem Obstsaft
- » Leihfahrrad (ggf. E-Bike gegen Aufpreis)
- » Qualifizierte, deutschsprachige Travel To Life-Reiseleitung durch Tomas Raabe

## **Nicht enthaltene Leistungen**

- » Zuschlag Einzelzimmer: 190,-
- » Flug (Economy) nach Bari und zurück ab Rom. Gerne sind wir Dir bei der Buchung behilflich.
- » Nicht genannte Mahlzeiten, fakultativ Ausflüge und Trinkgelder
- » Getränke

## **Gruppengröße: 5-8 Personen**

## **Reisebeschreibung**

### **das unbekanntere Apulien bei einer Wanderreise an der Adria erleben**

Im Herzen des Mittelmeers gelegen, ist Apulien (Puglia wie es in Italien heißt) reich an bezaubernder Natur, alter Geschichte und kulinarischen Erlebnissen. Obwohl nicht gänzlich unbekannt, ist Apulien immer noch ein kleiner Geheimtipp. Bereits die Griechen, Römer, Byzantiner und Normanen wussten neben der strategischen Lage die Schönheit der Natur zu schätzen. Ein besonders schönes Gebiet ist der Gargano Nationalpark auf dem Sporn des italienischen Stiefels. Die eindrucksvolle Natur mit seiner üppigen Vegetation auf karstigen Felsen am kristallklaren Meer werden wir ausgiebig entdecken. Zum Nationalpark gehören auch die abgelegenen Tremiti-Inseln. Vermutlich die wenigsten von uns haben schon mal von diesem Inselparadies gehört. Dies ist ein Grund, für uns dieses Insel Archipel auf einem Tagesausflug kennenzulernen. Neben den Wanderungen haben wir auch eine gemütliche Fahrradtour auf einer ehemaligen Bahntrasse an der Trabocchi-Küste der Provinz der Abruzzen im Programm. So lernt Ihr diese einmalige Küste mit ihren namengebenden Trabocchi aus einer anderen Perspektive kennen. Kulinarisch gehört Apulien zu den Spitzenreitern in Italien. Aromatisches Obst und Gemüse, feinstes Olivenöl, traditionelle Nudelsorten und fangfrische Fische und Meeresfrüchte werden Euch lukullisch verwöhnen. Und auch die Weine aus der Region gehören zu den besten Produkten Italiens. Aber was wäre Apulien ohne die bekannten Trulli, die seit fast 30 Jahren zum Weltkulturerbe der UNESCO zählen. Daran kommen auch wir nicht vorbei. Daher bilden diese zipfelmützenartigen Häuser den Auftakt zu unserer Reise, bevor wir das unbekanntere Apulien und die sich nördlich anschließende Küste bis in die Provinz der Abruzzen erkunden. Komm mit nach Apulien, einer der schönsten Reiseziele Italiens.

Dein Reiseleiter auf der Apulien-Wanderreise: Tomas Raabe

Den gebürtigen Frankfurter Tomas hat es vor 12 Jahren zum ersten Mal in die Abruzzen verschlagen. Dort war er sofort von der Ursprünglichkeit dieser italienischen Region begeistert und ihm wurde klar, dass er selbst Teil davon sein wollte. Infolgedessen kaufte er sich ein kleines Bauernhaus und stellte fortan sein eigenes Olivenöl her. Über das regionale Bewusstsein fand er schnell Kontakt zu den Einheimischen und auch seine Leidenschaft zu Natur und Kultur dieser Region. Er kennt die verborgenen Pfade der wenig berührten Gegend und mit seinem umfangreichen Wissen zur Geschichte und Natur aus seinem früheren Leben als studierter Geograph/Geologe und Landschaftsökologe begeistert er seit einigen Jahren dort seine Gäste und gibt Dir einen Einblick in das authentische Leben des unbekannten Italiens, vor allem auch aus kulinarischer Sicht. Er erforscht weiterhin Kochrezepte und unbekannte Pfade Richtung Süden und konzentriert sich gerade dabei auf die

Küste Apuliens. Es ist eine wenig bekannte Gegend, die auch im zeitigen Frühjahr und späten Herbst, wenn keine Tourismussaison herrscht, hervorragend bereist werden kann. Schließlich erlebt man so ein sehr authentliches und regionales Italien zu einer Zeit, in der die Einheimischen quasi unter sich sind.

Unsere Standorte für unsere Wanderreise: Während unserer Wanderreise übernachten wir in familiengeführten B&B Unterkünften oder kleineren Hotels. Die Zimmer sind sauber und ruhig. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche. In allen Unterkünften ist ein italienisches Frühstück inkludiert. Bei unseren Hotels genießen wir zudem ein hervorragendes Abendessen mit mehreren Gängen.

## Tagesablauf

### Legende

Ü = Übernachtung; F = Frühstück; M= Mittagessen; A = Abendessen

### 1. Tag: Anreise nach Bari

Nach Ankunft in Bari erwartet Dich Dein Reiseleiter Tomas am Flughafen. Dann geht?½s mit dem gemeinsamen Transfer im Minibus zur ersten Unterkunft auf halben Weg zwischen Bari und Alberobello, dem Zentrum der Trulli Häuser. Nach Ankunft in unserem gemütlichen Bed & Breackfast lernst Du beim ersten gemeinsamen Abendessen (nicht inkludiert) Deine Mitreisenden kennen und bekommst eine erste kurze Einführung in die Reise. Dein Wander-Erlebnis in Apulien kann beginnen!

### 2. Tag: Die Trulli bei Alberobello

Was wäre Apulien ohne die bekannten Trulli?

Nach dem Frühstück fahren wir ins Zentrum der Trulli Siedlungen. Die beiden Viertel Rione Aia piccola und Rione Monti stehen seit 1996 unter UNESCO-Schutz. Diese "steinernen Iglus" sollen in diesen Viertel entstanden sein.

Nach einer ausführlichen Besichtigung, hast Du noch die Möglichkeit die Trullis selbst zu entdecken und Dir auch eine Cappuccino Pause zu gönnen.

Am Nachmittag geht es dann Richtung Mattinata, unserem ersten Standort auf unserer Wanderreise entlang der Adriaküste.

Für die nächsten 3 Nächte übernachten wir in einem charmanten, familiär geführten B&B. Am Abend werden wir in einer Pizzeria einkehren. (F/A).

### 3. Tag: Wanderung auf dem Saraceno Trail

In den folgenden Tagen entdeckst Du nun das unbekanntere Apulien.

Nach einem italienischen Frühstück (Cappuccino & Cornetto) in einer Bar starten wir unsere heutige Wanderung auf dem "Saraceno Trail". Es ist ein sehr abwechslungsreicher Wanderweg auf Pfaden entlang der Küste. Durch Olivenhaine gelangen wir zur "Necropoli Daunia". Der Rückweg führt über eine hügelige

Landschaft zurück zur Unterkunft. (Gehzeit ca. 5 Stunden, ca. 13 km, 450 Hm im Auf- und Abstieg). Am Abend lassen wir uns mit einem Fischessen verwöhnen. (F/A)

#### **4. Tag: Küstenwanderung zum Strand di Vignanotica**

Nach dem Frühstück fahren wir ca. 15 Minuten zum Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung. Zunächst folgen wir einem kleinen Tal bis zur "Baia delle Zagare", einem Strand mit beeindruckenden Felsformationen. Nun geht es auf einem schmalen Pfad bergauf, um unsere Wanderung hoch über der Küste fortzusetzen. Immer wieder ergeben sich tolle Ausblicke und die Pinienwälder und auch der wilde Rosmarin steuern aromatische Düfte bei. Unser Tagesziel ist der Strand "di Vignanotica", der von über hundert Meter hohen Kreidefelsen dominiert wird. (Gehzeit ca. 5-6 Std., ca. 13 km, ca. 300 Hm im Auf- und Abstieg). (F)

#### **5. Tag: Standortwechsel nach Vieste - unterwegs eine Kurzwanderung**

Heute wechseln wir die Unterkunft. Dazu fahren wir in Richtung Vieste.

Auf dem Weg dorthin kommen wir zum "Valico di Lupo", einer etwa 650 hochgelegenen Weidelandschaft, die von freistehenden, uralten Baumriesen dominiert wird. Wir erkunden diese beeindruckende Landschaft auf einer Kurzwanderung mit Picknick (ca. 3-4 Stunden).

Anschließend geht es zu unserem Quartier in Vieste, wo wir zwei Nächte verbringen. Vieste war im Mittelalter ein bedeutender militärischer Vorposten und diente der Kontrolle der Seewege der südlichen Adria. (F/A)

#### **6. Tag: individuelle Erkundung von Vieste und Küstenspaziergang**

Am Vormittag kannst Du die eindrucksvolle Altstadt von Vieste am östlichsten Zipfel des Gargano auf eigene Faust erkunden. Am Nachmittag fahren wir dann noch etwas die Küste entlang und unternehmen einen ausgedehnten Spaziergang zum "Torre de Sfinale" (ca. 2-3 Stunden, Bademöglichkeit). (F/A)

#### **7. Tag: Lago di Varano und Standortwechsel nach Termoli**

Nach dem Frühstück erlassen wir Vieste und fahren eine gute Stunde zum "Lago di Varano". Der Varano-See ist mit einer Fläche von etwa 60,5 qkm der größte Küstensee Italiens. Er ist im Laufe der Zeit von einer Lagune zu einem Süßwassersee geworden. An seiner Südküste, der ehemaligen Meeresküste wandern wir durch pittoreske Olivebhaine und geniessen die Aussichten auf den See. (ca. 9km, 3 Stunden, 240 HM im Auf- und Abstieg)

Nach der Wanderung fahren wir in etwa einer Stunde zum Küstenort Termoli, wo sich unser B&B für die Nacht befindet.

(F)

#### **8. Tag: Die kaum bekannten Tremiti Inseln**

Heute heißt es ziemlich früh aufstehen, denn es geht per Schiff auf die abgelegenen "Isole Tremiti". Aber es lohnt sich! Das abgeschiedene, weitgehend unbekannte Archipel wird ausschließlich im Sommer bewohnt. Tolle Klippen und glasklares Wasser! Wir wandern auf auf den beiden Hauptinseln. Insgesamt verbringen wir 6-7 Stunden in dieser abgeschiedenen Welt und machen ein Picknick in einem Pienienwald.

Nach der Rückkehr aufs Festland fahren wir zu unserer letzten Unterkunft nach Moscufo. (F/A)

#### **9. Tag: Die fotogene Trabocchi-Küste**

Nur ein paar Kilometer südlich von Pescara beginnt die "Trabocchi-Küste". Durch die Umwandlung einer alten Eisenbahnlinie in einen modernen Radweg, können wir uns die ganze Küste per Leihfahrrad genüsslich ansehen. Der Charakter der Küste ist wieder völlig anders und wird von den namensgebenden Trabocchi dominiert. Trabocchi heißen die merkwürdigen, sehr filigranen Pfahlbauten, die ins Meer gebaut sind. Diese Konstruktionen aus Stangen, Seilen und Fischernetzen sind nicht leicht zu begreifen: Es sind

typische Fischfangvorrichtungen, die seit der Herrschaft der Aragonesen so verwendet werden. (F/A)

### **10.Tag: gemütlicher Ausklang der Reise**

Heute lassen wir die Reise langsam ausklingen und gehen es gemütlich an. Wir steigen zum "Ripari die Giobbe" , einer Felsbucht mit Kiesstrand, ab. Das Wasser ist wundervoll klar. Anschließend spazieren wir durch Ortona und runden den Tag mit der Besichtigung der "Abbazia di San Giovanni in Venere" ab, die eindrucksvoll oberhalb der Küste liegt.

Auch das "dolce vita" kommt bestimmt nicht zu kurz. Wie wäre es mit einem Eis in einer Eisdiele in San Vito und/oder einer köstlichen Frittura (frisch frittierte Meeresfrüchte und Kleinfische) in Francavilla.

Den Abend lassen wir gemeinsam bei einem Abschlussessen ausklingen und erinnern uns an die vergangenen Tage, von denen wir noch lange zehren werden. (F/A)

### **11.Tag: Heimreise via Rom**

Je nach Rückflug ab Rom müssen wir rechtzeitig den Tag beginnen und nach Rom fahren. (F)

#### **Hinweis zur Flugbuchung / Sammeltransfer**

Bitte halte mit uns Rücksprache, wenn Du beabsichtigst den Flug selbst zu buchen. Es findet jeweils nur ein Sammeltransfer statt. Deine Ankunft in Bari sollte bis spätestens 15:30 erfolgen. Deinen Rückflug ab Rom solltest Du bitte nicht früher als 13:00 planen.

## **Anforderungen**

Wanderungen bis 5 Std. Gehzeit bzw. bis zu 450 Höhenmetern bei einer Wanderstrecke von bis zu 14 km. Die Wanderungen finden überwiegend auf unbefestigten Wegen statt, die geröllig sein können. Sie sind aber nur ausnahmsweise schmal oder steil. Mit etwas Grundkondition und Freude an Bewegung sind die Wanderungen gut machbar, Trittsicherheit sollte allerdings gegeben sein. Halbhohe Wander- oder Trekkingschuhe /-stiefel sind erforderlich!

Die Tagesverpflegung / das Lunch Paket wird je nach Wunsch der Teilnehmer gemeinsam oder einzeln immer möglichst frisch ggf. am Vortag eingekauft. Getränke sind auf den Wanderungen selbst mitzuführen. Hinweis: Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.