

# ESCAPE



PROGRAM: VANDRING I APULIEN MED MATERA

## KULTURVANDRING I APULIEN MED MATERA

☞ 7 frukostar, 5 luncher och 6 middagar inkluderad

Dag 1

### Alberobello

☞ Middag

Vi flyger till Bari och åker vidare till kända **Alberobello** med sina trulli-hus. Här bor vi centralt i tre nätter, omhuldade av syditaliensk landsbygd. På kvällen bekantar vi oss med Apuliens **fräscha och smakrika medelhavskök**.

Dag 2

### Vandring i Terra delle Gravine

☞ Frukost, lunch, middag

🕒 2,5 timmar

📍 6,5 km


📏 150 m upp/ner

Den första dagen börjar med en kort transfer till **naturskyddsreservatet Terra delle gravine** och byn Ginosa, "**Lilla Matera**". Här börjar vår första vandring, som tar oss genom ett spännande karstlandskap av **raviner, grottor och vatten**. Efteråt får vi **smaka**

**på traktens vin** innan vi återvänder till Alberobello.

Dag 3

## Vandring Via dell'Acqua

 Frukost, lunch, middag

 5 timmar


 14 km

 100 m upp/ner

Efter frukost åker vi en kort bit till starten av vår led som följer Apuliens ”**gömda flod**”, en akvedukt som når hela vägen ner till lands ände vid Santa Maria di Leuca. Här får vi vandra genom historien och ett landskap fyllt av **sekelgamla olivträd**. Vi besöker sedan **Locorotondo, en av Italiens vackraste byar**, där vi kan gå vilse i de vitkalkade gränderna. Till sist tar vi **tåget** tillbaka till Alberobello.


Dag 4

## Vandring till Monopoli och matlagning

 Frukost, lunch, middag

 4 timmar

 9 km

 50 m upp/ner

Idag säger vi *arrivederci* till Alberobello och åker ut till **adriatiska kusten**. Vandringen börjar vid ett befäst kloster vid havet, där bland andra **de maltesiska korsriddarna** höll till. Vi går längs kusten och passerar vaktorn där man tände eldar för att varna för saracenska pirater, och en suggestiv grottby med medeltida anor. Till lunch får vi vara med och **knåda den lokala pastasorten orecchiette** och avnjuta den tillsammans med diverse delikatesser. Vi checkar sedan in på vårt fina hotell i **Monopoli**.

Dag 5


## Vilodag i Monopoli

 Frukost

Monopoli grundades av messapierna för 2500 år sedan och har sett romare, östgoter, bysanter, normanner, korsriddare och aragonier passera genom sin långa historia. Idag är det **en vacker liten kuststad** där de varma sandstensfasaderna speglas i den turkosa bukten och fiskebåtarna ligger uppdragna huller om buller på stranden. **Mer Medelhav än så här blir det inte!** Ikväll ges chansen att hitta sin alldeles egna **Lady och Lufsen-restaurang** under stjärnhimlen.


Dag 6

## Vandring till Polignano

 Frukost, lunch, middag

 3,5 timmar

 7 km

 50 m upp/ner


I den uppåtgående solen (som i Italien når Apulien först) vandrar vi i riktning mot **Polignano**, en av de finaste kustbyarna i den här delen av Apulien. Gamla stan är befäst av en tjock stadsmur och ligger på en udde med en pittoresk strand nedanför. På vägen

utforskar vi ett spännande landskap av klippor, grottor och vikar som lockar till **svalkande bad**.

Väl framme åker vi vidare till **Matera** där vi bor resans sista nätter.


Dag 7

## Vandring i Sassi di Matera

 Frukost, lunch, middag

 3 timmar


 7 km

 400 m upp/ner

Idag vandrar vi runt **en av världens äldsta städer!** Matera ligger i grannlandskapet **Basilicata** och är ett måste för den som besöker de centrala delarna av Apulien. **Världsarvslistade Sassi di Matera** är ett fascinerande område med kyrkor och bostäder inhuggna direkt i klipporna. Här har **många filmer spelats in** (Pasolinis *Matteusevangeliet* och Mel Gibsons *Passion of Christ* för att nämna några). Vår lokala guide leder oss genom historia, geologi, natur och mycken skönhet på vår sista vandring. Avskedsmiddag på kvällen.

Dag 8

## Farväl till Apulien och Matera

 Frukost

Vi återvänder hem efter en veckas stora upplevelser i denna sevärda del av Italien.