



# Basilicata

## Ciclovia dei tre mari



**E-BIKE**  natura

📅 **Da sabato 04 a sabato 11 ottobre**  
**2025**  
📶 **Medio - Impegnativo**  
🏡 **8 giorni / 7 notti**

Una pedalata che parte dalla Puglia e le trasparenze del Mar Mediterraneo per attraversare le campagne costellate dalle forme iconiche dei trulli, fino al fascino di Matera la città dei sassi e delle chiese rupestri. Proseguendo in Basilicata, una terra di antichissime tradizioni, origini orgogliose, storie e leggende di secoli di brigantaggio; qui erano considerati utopistici combattenti a difesa di una civiltà contadina che con l'unificazione nazionale aveva trovato poca prospettiva di crescita. Un viaggio mai banale, fra gravine, resti di masserie, polvere argillosa dei calanchi, il verde dei campi del Metaponto, l'azzurro del Mar Ionio, i boschi di querce e pini loricati del Parco Nazionale del Pollino ed infine Maratea, nel golfo di Policastro sul Mar Tirreno.

**€ 1.480,00 /pers.**

in doppia (min. 21 persone)

### Quota garantita

con prenotazione entro 30 giugno 2025

#### Acconto

**430,00 €**

**inclusa nel quota**

#### Sistemazione in camera singola

**280,00 €**

disponibilità limitata, solo su richiesta

#### Supplemento nr. inferiore partecipanti

**230,00 €/pers**

min 15 persone

#### La quota comprende

servizio bus GT per l'intero itinerario, con carrello biciclette al seguito per trasporto e-bike personali e bagaglio; sistemazione itinerante 7 notti in hotels 3 stelle locali, in camere doppie con servizi privati; trattamento di mezza pensione dalla cena del primo giorno alla colazione dell'ultimo, bevande escluse (le cene potrebbero essere in ristorante esterno convenzionato, raggiungibile a piedi); guida autorizzata in e-bike per tutto l'itinerario; visita guidata a Matera; assicurazione medico-bagaglio e annullamento per motivo imprevisto, imprevedibile, giustificato e documentato (le coperture assicurative, franchigie e condizioni dettagliate sono riportate sul nostro sito)

#### La quota non comprende

pasti, bevande, tassa di soggiorno (ove prevista); facchinaggio; ingressi a siti/ chiese/ musei come da programma; mance, extra personali e tutto quanto non specificato alla voce

Le distanze in chilometri indicate nel programma possono variare con una tolleranza massima del 10% positiva o negativa. L'agenzia si riserva, qualora si configurino condizioni non presenti al momento della stampa, di variare l'ordine e lo svolgimento delle visite e/o le località di pernottamento. Tutte le visite saranno rispettate, seppure con ordine cronologico diverso garantendo comunque l'integrale svolgimento del programma nella sua sostanza.

# itinerario giornaliero

## 1° giorno: - nostra zona - Puglia

(bus - 930 km)

Mattina presto ritrovo dei partecipanti, carico delle biciclette personali sul carrello e viaggio in bus fino in Puglia . Assegnazione delle camere, cena in hotel o ristorante, pernottamento .

## 2° giorno: - Polignano – Alberobello – Gioia del Colle

(bici 63 Km; dislivello +800/-470mt)

Prima colazione e rilascio camere. Iniziamo a pedalare, lasciando alle nostre spalle il Mar Mediterraneo per raggiungere Alberobello, nella Valle d’Itria. Definita la capitale dei trulli, straordinarie testimonianze di edilizia in pietra a secco a lastre dal tetto a forma conica o piramidale, ci incanterà con una distesa di oltre 1.500 trulli che dal 1996 sono entrati di diritto nella World Heritage List dell’UNESCO. Proseguiamo fino a Gioia del Colle, un delizioso borgo dalle origini bizantine, con l’imponente Castello Normanno Svevo e circondato dalla bellezza dell’Altopiano delle Murge. Arrivo in hotel, cena e pernottamento.

## 3° giorno: - Gioia del Colle - Matera

(bici 41 km; dislivello +250/-200mt)

Prima colazione e rilascio camere. Sui pedali lasciamo la Puglia per “sconfinare” nella Basilicata, verso Matera: una città tra le più antiche del mondo il cui territorio custodisce testimonianze di insediamenti umani a partire dal paleolitico e senza interruzioni fino ai nostri giorni. Visita guidata a piedi della [città dei Sassi](#), il cui nucleo urbano originario, si è sviluppato a partire dalle grotte naturali scavate nella roccia e successivamente modellate in strutture sempre più complesse all’interno di due grandi anfiteatri naturali che sono il Sasso Caveoso e il Sasso Barisano. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

## 4° giorno: - Matera – Bernalda - Tursi

(bici 105 km; dislivello +1220/-1430mt)

Prima colazione e rilascio camere. Oggi si pedala verso il Mar Ionico, attraversando un tratto della piana del Metaponto fino al borgo di Bernalda, il cui nome è legato a quello del regista italo americano Francis Ford Coppola, infatti i nonni paterni erano originari di qui. Il territorio di Bernalda, con la vicina frazione di Metaponto, offre mare e natura, come la Riserva Naturale Metaponto, un’area naturale protetta istituita nel 1972. Proseguiamo fino a Tursi, città natale di Albino Pierro (due volte candidato al Nobel per la letteratura) sorge su una collina di formazione arenaria composto da un antico borgo circondato da dirupi, le “jaramme” e la Rabatana, nome assegnato dai Saraceni. Arrivo in hotel, cena e pernottamento.

## 5° giorno: - Tursi – Policoro - Valsinni

(bici 64 km; dislivello +660/-620mt)

Prima colazione e rilascio camere. Pedaliamo direzione mare; dire Policoro vuol dire Mar Jonio ma anche Eraclea, cioè antichità greca in Lucania; sorge al centro del Golfo di Taranto, nelle vicinanze del fiume Agri, nella profonda anima della costa ionica, sulla fertile pianura di Metaponto un territorio noto per gli alberi da frutto e agrumeti. Raggiungiamo poi Valsinni, un bellissimo borgo medievale sul monte Coppolo, compreso nel Parco Nazionale del Pollino. Un luogo romantico, sormontato da un castello ricco di storia affascinante legata alla poetessa Isabella Mora uccisa dai fratelli perché innamorata di un barone spagnolo. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

## 6° giorno: - Valsinni - Episcopia

(bici 72 km; dislivello +1390/-1090mt)

Prima colazione e rilascio camere. Percorriamo una parte del Parco Nazionale del Pollino, seguendo il corso della valle del fiume Sinni; qua e là possiamo ammirare castelli e borghi fortificati usati come avanposto di difesa, boschi ricchi di una vegetazione suggestiva e grotte che vengono utilizzate per la conservazione del vino. La nostra meta di oggi è Episcopia, il cui nome significa “vedetta” con il castello chiuso tra torrioni. Arrivo in hotel, cena e pernottamento.

## 7° giorno: - Episcopia – Maratea

(bici 84 km; dislivello +1690/-2140mt)

Prima colazione e rilascio camere. In sella, raggiungiamo Latronico, centro termale nel Parco del Pollino; sede di numerose attività artigianali per la lavorazione della pietra grigia locale, del ferro e del legno è noto anche come stabilimento termale per il valore terapeutico delle sue acque, indicate per le malattie delle vie respiratorie. Poi Lauria, il paese più popolato e grande della Valle del Noce, legato all’attore e regista Rocco Papaleo per scendere man mano fino alla tappa finale del nostro viaggio: il Mar Tirreno e Maratea. Conosciuta come la Perla del Tirreno, è un capolavoro della natura , con baie e spiagge, grotte, montagne, torri costiere, chiese e antichi monasteri. Arrivo in hotel, carico bici, cena e pernottamento.

## 8° giorno: - Maratea – nostra zona

(bus 970 km)

Prima colazione e rilascio camere. Rientro verso le località di partenza con tappe lungo il percorso ed arrivo in tarda serata.