

ITA

Puglia



**GARGANO RUNNING
& TREKKING PARK**



Gargano Running & Trekking Park introduzione

Antichi tratturi riscoperti e resi percorribili, passaggi tra suggestivi resti di antiche abbazie e necropoli di più di 2500 anni fa, tratti di single track tecnici, di strade bianche e sentieri, all'interno della Foresta Umbra, tra gli ulivi secolari e su spiagge dai mille colori, tra natura lussureggiante, panorami mozzafiato e un occhio di riguardo alla sicurezza.

Questo e non solo è il nuovo Gargano Running & Trekking Park, una rete di sentieri mappati e segnalati che coprono 160 chilometri e che, partendo dal centro della splendida Mattinata, vi permetteranno di toccare, camminando o correndo, tutte le caratteristiche e le unicità del Gargano e del suo Parco Nazionale.

Il Gargano è un "corpo" a se stante rispetto a tutto il resto della regione Puglia. Mantiene le sue origini "isolane" e per questo, percorrendo i percorsi del Gargano Running & Trekking Park, passerete, in pochi chilometri dalle spiagge e dalle foreste costiere di pini marittimi e lecci, alle coltivazioni di mandorli, agrumi e ulivi, alle faggete millenarie della Foresta Umbra a 1000 metri s.l.m fino alla scoperta di centinaia di specie autoctone di orchidee che solo qui potrete ammirare.

Una moltitudine di colori caldi e di profumi intensi vi accompagneranno indipendentemente dal ritmo che terrete e dal percorso che sceglierete.

Ora non vi resta che calzare le scarpe, caricare lo zainetto e non dimenticare la macchina fotografica.

Buoni passi!

GARGANO RUNNING & TREKKING PARK

Il Gargano Running & Trekking Park è un sistema sentieristico formato da sette tracciati che, partendo dal centro della città di Mattinata, coprono, in totale, una lunghezza di 160 chilometri, arrivando a toccare le mille sfumature di quest'area della Puglia. Lo start dei percorsi è sito in Corso Matino, di fronte al numero civico 66, sede dell'ufficio della I.A.T. (Informazione e Accoglienza Turistica).

All'interno dell'ufficio, potrete, oltre a richiedere le informazioni turistiche generiche, ritirare una cartografia dedicata al Gargano Running & Trekking Park con lo sviluppo dei sette sentieri e tutte le linee guida per affrontare in sicurezza le vostre corse o le vostre passeggiate alla scoperta della natura, della storia e dei panorami mozzafiato che solo lo "Sperone d'Italia" sa regalare. Il Gargano Running & Trekking Park fa anche parte della rete sentieristica del C.A.I. (Club Alpino Italiano) e i suoi sentieri sono i primi censiti e numerati in tutta la Regione Puglia.

COME FUNZIONA

Per la migliore fruibilità dei sette sentieri del Gargano Running & Trekking Park, i percorsi sono stati nominati e contrassegnati ognuno con un colore differente. Una volta scelta la destinazione, basta seguire le frecce direzionali del colore del percorso che avete deciso di esplorare. Troverete delle paline chilometriche che vi accompagneranno lungo la strada, con le informazioni necessarie per garantire la vostra sicurezza.



Sia per quel che riguarda la direzione da seguire durante il cammino, sia per farsi localizzare dai soccorsi con un minimo margine di errore, in modo da abbreviare i tempi d'intervento, qualora sia necessario. (es. ho appena superato la palina del km 28 del Mattinata Trai, etc).



I numeri degli Enti predisposti al soccorso, sono inseriti all'interno della cartografia pieghevole dedicata al Gargano Running & Trekking Park, con le relative indicazioni di corretto utilizzo. Un buon consiglio è quello di memorizzare il numero del soccorso sul proprio smartphone in modo da averlo a portata di click! Ovviamente, oltre alla suddivisione per colore, i sentieri che si inoltrano in natura, sono contrassegnati con la numerazione e il "segnale" rosso/bianco/rosso del C.A.I.

Questo aggiunge un altro tassello alla vostra sicurezza e alla sicurezza del Gargano Running & Trekking Park.

Questo significa che i sentieri del Gargano Running & Trekking Park sono adatti a tutti. Dal runner al trailer, dal nordik walker al trekker, senza tralasciare le famiglie.

I sette percorsi variano sia per lunghezza, sia per tipologia di terreno, sia per difficoltà. Ogni percorso, però, affrontato con le giuste intenzioni e con, ognuno, il proprio ritmo, è fruibile da tutti.



Si passa dagli 8 chilometri dell'istruttivo percorso della Necropoli Daunia che porta, a metà del cammino a visitare l'antico sito funerario dei primi abitanti di Mattinata, risalente all'VIII-VII secolo a.C., ai 10 chilometri, tutti su asfalto della 10.000 Ulivi. Una corsa o una passeggiata che si sviluppa all'interno della piana di Mattinata, tra il fresco degli agrumeti e degli uliveti. Se si vuole allungare un po' il chilometraggio, si deve seguire la freccia verde chiara del Saraceno Trail, che, in 12 km totali, vi porta sulla cima di Monte Saraceno per poi farvi scendere verso il mare percorrendo l'antico sentiero che i Dauni usavano per salire alla necropoli. Questo passaggio vi lascerà senza fiato per la bellezza dei panorami vista mare.

Questa prima parte di percorso, fino al 10 chilometro circa, dopo la località Principe, è quello che affronterete anche seguendo le frecce del Mattinata Trail e del Gargano Raid, i due percorsi più lunghi, del Gargano Running & Trekking Park e facenti parte insieme al Saraceno Trail e alla 10.000 Ulivi, delle gare della Gargano Running Week (www.garganorunningweek.com). Il Mattinata Trail, e il Gargano Raid, faranno percorso parallelo fino al 28° chilometro circa. Qui si divideranno. La 34 km torne-



rà verso Mattinata con uno spettacolare passaggio su località Ripe Rosse, mentre la 77 km vi farà entrare nel magico e misterioso mondo della Foresta Umbra, chiamata così per la poca luce che la fitta vegetazione lascia passare).

Dopo i chilometri all'interno della Foresta Umbra, il percorso, vi riporterà, toccando alcune delle più belle spiagge del comune di Mattinata, al rientro in città.

Se vorrete invece tuffarvi nella storia e nella religione, percorrendo i 21 chilometri del percorso Monte Sacro, costeggerete i resti dell'Abbazia di Santo Stefano sopra località Sperlonga, fino ad arrivare sulla vetta di Monte Sacro per visitare le splendide rovine dell'Abbazia Benedettina dedicata alla Santissima Trinità. L'ultimo percorso, quello denominato Quattro Spiagge, è un'andata e ritorno di 42 chilometri (complessivi) grazie al quale scenderete su alcune delle spiagge più belle e suggestive della Puglia e di tutta la penisola italiana.

LEGENDA *Gargano Running & Trekking Park*



- ① **FRECCIA DIREZIONALE:** indica la direzione da seguire durante la corsa o la camminata.
- ② **NOME DEL PERCORSO:** indica il nome del tracciato ed è abinato al colore dell'indicazione sulla palina.
- ③ **COLORE DEL PERCORSO:** è l'indicazione principale da seguire una volta scelto il percorso.
- ④ **INDICAZIONE CHILOMETRICA:** indica la distanza progressiva dal punto di partenza.
- ⑤ **TIPOLOGIA DI PERCORSO:** indica le attività sportive che si possono svolgere in quel determinato tragitto.
- ⑥ **PUNTO DI ARRIVO:** indica la fine del percorso scelto.

Il sentiero che da Monte Saraceno scende verso la Piana di Mattinata e le spiagge.



NECROPOLI DAUNIA HIGHLIGHTS

Percorso molto turistico, adatto alle famiglie. Si svolge per i primi chilometri lungo la prima parte delle gare Trail della Gargano Running Week (www.graganorunningweek.com) per poi tornare verso Mattinata attraversando, su asfalto, la piana e i suoi uliveti.

L'unica differenza rispetto al Saraceno Trail, al Mattinata Trail e alla Gargano Raid, oltre ai chilometri totali, sensibilmente inferiori, è, una volta finita la salita che porta in vetta ai 260 m s.l.m., la deviazione verso destra che fa raggiungere l'ingresso della Necropoli Daunia.

Una volta entrati nel sentiero della Necropoli, si potrà seguire un breve e spettacolare percorso informativo con "paline" dedicate alla storia e alla cultura della popolazione Dauna.



"QUATTRO PASSI" NELLA STORIA

Il "piccolo" Monte Saraceno è strettamente legato alla storia di Mattinata. Piccolo di statura con i suoi 260m s.l.m. ma grande per l'importanza storica e per lo sviluppo della città. I primi



Il passaggio sotto la porta Daunia, antico accesso per la Necropoli.

abitanti furono i Matini, una tribù della civiltà euroasiatica dei Dauni. Sbarcarono sulle coste garganiche, dalla vicina Illiria, intorno al VIII-VII secolo a.C. e si stabilirono sui resti di antichi insediamenti neolitici e paleolitici risalenti al VI-V secolo a.C..

I Dauni erano una civiltà pacifica, dedita all'agricoltura, alla caccia e alla pesca e si stabilirono sulla piana (dove potete correre la 10.000 Ulivi) attratti, anche, dal particolare sistema collinare degradante, a forma di ferro di cavallo, a protezione della piana stessa e, appunto, su Monte Matino.

Sulla cima di Monte Matino, divenuto Monte Saraceno in seguito all'arroccamento dei Saraceni, intorno all'anno mille, i Dauni costruirono la necropoli-santuario, che dà il nome a questo percorso, circondata da una parte del villaggio, realizzato con capanne di frasche e pelli dalla forma circolare o a ferro di cavallo. Oggi le "tombe" sono una serie di oltre 500 fosse scavate nella roccia calcarea a forma di utero o borsa, in origine, ospitavano la salma rannicchiata, sepolta secondo le abitudini delle popolazioni originarie delle zone euroasiatiche e presentavano segnapoli in pietra come steli, teste, scudi e altre simbologie.



COME AFFRONTARE IL TRAIL

Percorso perfetto per essere affrontato da trailer o trekkers sia per chi vuole allenare la corsa in salita sia per chi vuole godere di una splendida passeggiata, nella storia, con la famiglia. Ognuno con il suo ritmo e la sua passione potrà godere di ciò che offre questo cammino.

Dopo poco meno di due chilometri di asfalto si entra su sterrato, si sale e si scende da Monte Saraceno prima tra gli ulivi, poi su sentiero panoramico a picco sul mare.

Per i trailer, è un percorso che può essere affrontato in maniera intensa a seconda dei propri limiti, anche più volte e, volendo, in senso inverso dato il single track.

Il ritorno in centro a Mattinata, è su asfalto all'interno della piana per poi salire verso la zona della "Villa" e il suo parco attrezzato per lo stretching e il defaticamento.

Consigli

Sia per i trailer, sia per i trekker, il consiglio è di portarsi almeno mezzo litro di acqua. Per le famiglie, verso la fine della discesa panoramica sono presenti aree con panchine e tavoli per la sosta. Qui a lato il QRcode con il tracciato.



10.000 ULIVI HIGHLIGHTS

10 km di corsa, o di camminata, a voi la scelta. Tra i profumi intensi, i colori accesi, gli scorci di mare e la secolarità degli ulivi che solo la piana di Mattinata può regalarvi.

La partenza, lungo il corso principale della città, Corso Matino, vi accompagna fino al bivio con il sentiero che porta verso Monte Sacro per "tuffarsi" nei primi km, in leggera discesa, verso il mare.

Una volta attraversata la strada provinciale (usate l'attraversamento pedonale, come indicato dalle paline chilometriche), al bivio con il percorso delle Quattro Spiagge, vi tufferete nel cuore della piana, dove i sensi, saranno rapiti dagli aromi delle coltivazioni.

Ad accompagnarvi e a farvi da silenziosi spettatori, durante tutto il vostro percorso, ci saranno file e file di antichissimi ulivi, ricurvi ma fieri, come solo questo magico albero sa essere.

Il tracciato prosegue per la maggior parte del suo sviluppo sulle strade asfaltate all'interno della piana, tra serpeggianti muri a



secco, in modo che possiate correre o camminare lontano dalle strade principali, immersi solo nel silenzio e nelle mille sfumature della natura gorganica.

Poco dopo l'ottavo km, si costeggia la strada statale, sul marciapiede, fino al rientro nel centro abitato di Mattinata, dalla parte opposta rispetto ai primi metri percorsi. Ad aspettarvi, alla fine di questo 10.000 Ulivi, un'area attrezzata per il defaticamento all'interno dei giardini della Villa, uno degli storici palazzi di Mattinata.

COME AFFRONTARE IL PERCORSO

Percorso perfetto per essere affrontato da runners, joggers o nordic walkers. Ognuno con il suo ritmo e la sua passione potrà godere di ciò che offre questo splendido tracciato.

Per i runners: percorso da affrontare in maniera intensa a seconda dei propri limiti. Dopo le prime centinaia di metri in leggero falsopiano, si scende verso il mare in lieve discesa.



Dal secondo, all'ottavo chilometro, il percorso si sviluppa tra i muretti a secco e gli uliveti della piana di Mattinata. Un percorso completamente pianeggiante, adatto alla ricerca della prestazione cronometrica, nonostante alcune curve. Da ricordare che gli ultimi due chilometri risalgono verso il centro di Mattinata percorrendo una salita non ripida ma costante. Qui si può tentare uno sprint finale, per chi ne ha, fino all'area attrezzata per lo stretching e il defaticamento.

Consigli

Sia per i runners sia per i joggers o per chi affronta il percorso con i bastoncini da Nordik Walking, il consiglio è di portarsi almeno mezzo litro di acqua. Lungo tutto il percorso, comunque, in caso di bisogno sono presenti molte strutture. Qui a lato il QRcode da scaricare con il tracciato.



SARACENO TRAIL HIGHLIGHTS

Il Saraceno Trail è un percorso ad anello che parte ed arriva nella piazza centrale di Mattinata, splendido borgo in posizione dominante su di un immenso uliveto che lambisce il mare. Il primo tratto, fuori dal paese, corre proprio nel silenzio e nella luce, in mezzo agli ulivi, fino ad imboccare il vecchio tratturo (si chiamano così gli antichi camminamenti pugliesi) recuperato e ripulito che porta, attraverso la "Porta Daunia" sul crinale del Monte Saraceno. La Porta immette direttamente in un mondo a parte, surreale, infatti il percorso si snoda sulla linea tra cielo e mare in mezzo alla necropoli della popolazione Daunia. 2600 anni di storia. Il Monte è anche la parte finale della Linea di San Michele Arcangelo, un passaggio obbligato di tutti i pellegrini che proseguivano dalla via Francigena verso l'ambita Gerusalemme. Una volta raggiunta la cima del Monte si "precipita" verso il blu fino a Punta Grugno a picco sull'adriatico, da lì un veloce sentiero panoramico, porta direttamente ad affrontare i due chilometri di spiaggia di Mattinata.

Si corre tra il verde degli ulivi e il blu. Al termine della spiaggia si sale verso località "Il Principe" per 250 metri di dislivello lungo il crinale opposto a Monte Saraceno. Giunti al termine della



In ogni attimo si corre e si cammina all'interno di una fotografia.



salita, una brusca svolta a sinistra, in discesa tecnica e ripida, riporta in 2 chilometri di campagne fino in centro al paese. Una corsa in mezzo alla storia, la cultura e l'intensità del paesaggio dal Parco Nazionale del Gargano.

COME AFFRONTARE IL TRAIL

Percorso perfetto per essere affrontato da runners, nordic walkers o trekkers. Ognuno con il suo ritmo e la sua passione potrà godere di ciò che offre questo cammino.

Per i runners: percorso da affrontare in maniera intensa a seconda dei propri limiti. Ottimi i primi 2 km di asfalto semi-pianneggianti per scaldarsi ed affrontare la salita con il giusto ritmo. Si può riprendere fiato nel tratto del crinale rallentando il ritmo di corsa per poi affrontare la discesa con attenzione, infatti il tratto intermedio è molto tecnico e ripido per circa 200 metri di sviluppo e 100 di dislivello negativo. Superato questo tratto si possono lasciare andare le gambe fino alla spiaggia di sabbia e sassi.

Si consiglia ritmo blando dato che al termine del tratto di litorale si risale per 2 km. Da lì discesa veloce e divertente fino a Mattinata.

ATTREZZATURA E CARATTERISTICHE TECNICHE

Sviluppo: 13 km - **dislivello:** 560 m D+

Terreno: asfalto, single track, strada bianca, spiaggia, selciato. Tecnica la discesa da Monte Saraceno fino a Punta Grugno, prestare molta attenzione.

Copertura Cellulare: buona con tutti gli operatori

Ristori e acqua: fontana e bar allo start e all'arrivo - bar al km 9 alla fine della spiaggia

Criticità: il percorso non presenta criticità particolari tranne se fatto nella stagione calda dove sono da evitare le ore centrali della giornata.

Attrezzatura minima consigliata: scarpa Trail o running; giacca antivento in inverno; cellulare; gps con traccia caricata; a scelta zaino/backpack con riserva idrica nella stagione calda.

Periodo dell'anno consigliato: tutto l'anno

Alimentazione: dipende dalla preparazione e abitudini di ciascuno ma al massimo un frutto o un pezzo di cioccolato o frutta disidratata sono più che sufficienti, oltre ad una borraccia nella stagione calda.



Consigli

Per i trailer e per i trekker, il consiglio è di portarsi almeno mezzo litro di acqua. Per le famiglie, verso la fine della discesa panoramica sono presenti aree con panchine e tavoli per la sosta.

Qui a lato il QRcode da scaricare con il tracciato.

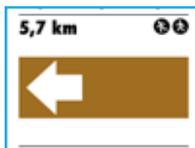


MONTE SACRO HIGHLIGHTS

Uno spettacolare percorso che porta alla scoperta delle rovine dell'Abbazia Benedetina di Monte Sacro, dedicata alla SS. Trinità.

Con i suoi 874 m sul livello del mare, Monte Sacro, è il monte più alto del Gargano orientale e si trova a nord di Mattianata.

Partendo dal centro della città, dopo aver percorso 600 metri di asfalto, si imbecca un sentiero sterrato che conduce nel cuore di uno splendido uliveto. Si passa sotto il cavalcavia della statale e, una volta lasciata la "pianura", si inizia a salire verso località Sperlonga, prima attraversando un'agrumeto e poi salendo fino all'Abbazia di Santo Stefano. Seguendo le paline chilometriche e lasciata l'abbazia a destra (vale la pena dare un'occhiata al secolare giardino di agrumi dell'Abbazia e al suo portale), si sale con un traverso puntando l'evidente sella sulla verticale delle rovine. Arrivati in cima e scavalcato un muretto a secco, si sale verso sinistra "dritto per dritto" fino alla deviazione destrorsa che ci porta all'interno dell'antico "tratturo della tran-



Un concorrente della prima edizione della Gargano Running Week, davanti ai resti del narcece.



Il passaggio della Sella sopra località Sperlonga.

sumanza". Qui si prosegue sempre al centro dei due muretti a secco che delimitano costantemente il cammino, fino a giungere alla "fensa" (cancello da aprire e richiudere) che segna l'inizio del ginepraio. In questo tratto potrà capitarvi di vedere molti sedimenti di fossili marini.

Alla fine del ginepraio, segnato nuovamente da una "fensa", proseguite costeggiando nuovamente il muretto a secco del tratturo comunale fino a giungere a un cancelletto che, una volta oltrepassato, vi porta fino a giungere in località Iaconeta, dove è possibile assistere alla produzione del Caciocavallo Podolico e degustarlo nelle masserie locali.

Da qui si prosegue sempre all'interno del Tratturo Comunale tra i due muretti a secco fino ad attraversare la strada asfaltata che arriva da Mattianata.

Subito dopo il brevissimo tratto di asfalto (seguire la segnaletica), si imbecca il sentiero che porta all'Abbazia di Monte Sacro. La prima parte di questo antico sentiero è un single track tra agglomerati di rocce che ricordano tanti monaci in pellegrinaggio. State calpestando, camminando o correndo, un sentiero che ha visto il passaggio di migliaia e migliaia di pellegrini e di pa-



stori che negli anni hanno mantenuto vivo questo misitico angolo di Gargano.

Una curva a destra, vi porta verso l'ultima salita all'interno di un bellissimo bosco di lecci per sbucare infine, a fianco delle rovine dell'Abbazia Benedettina di Monte Sacro.

Ora non vi resta che "esplorare" con attenzione alla sicurezza, e rispetto per il luogo, questa magico e mistico museo a cielo aperto.

"QUATTRO PASSI" NELLA STORIA

Prima dell'avvento dei Monaci Benedettini, quello che noi oggi conosciamo come Monte Sacro, era, nel secolo IV d.C., chiamato Monte Dodoneo e il tempio era consacrato al culto pagano di Giove. Le antiche memorie raccontano che, dopo l'apparizione dell'Arcangelo Michele nella grotta di Monte Sant'Angelo, i simulacri dedicati a Giove vennero distrutti dal vescovo e dai prelati della zona e il tempio venne dedicato alla Santissima Trinità. In seguito, dal VI al XIII secolo d.C., l'Abbazia fu sede del Convento Benedettino e grazie all'intervento dell'Abate e letterato Gregorio, l'Abbazia, con la sua vastissima biblioteca, divenne uno dei più importanti centri culturali della Puglia medioevale. Ancora oggi, sono visibili i basamenti delle tre navate della chiesa, della torre campanaria, le arcate del refettorio, i muri perimetrali e alcune zone della pavimentazione del chiostro. Nel momento del suo massimo splendore, il complesso comprendeva fabbriche, magazzini, il chiostro, il battistero, la chiesa e il narcece.

Quest'ultimo è a oggi l'ambiente meglio conservato. Si possono osservare i tre vani quadrati divisi da arcate a tutto sesto. Le colonne di sostegno hanno capitelli decorati con foglie d'acanto, rosette e altri motivi floreali. Una delle colonne presenta un capitello raffigurante tre aquile ad ali spiegate che, tra gli artigli trattengono due serpenti dalle teste di drago con le fauci aperte nel tentativo di addentare delle colombe.

In una zona del narcece, vi sono alcuni lembi di un affresco che ritrae una Madonna con Bambino e due Santi Benedettini,

mentre nella prima e nella seconda zona del narcece, vi sono le porte d'accesso alla prima e alla navata centrale della chiesa. Da quest'anno (2015), grazie a questo progetto, l'Abbazia è sotto la tutela e la salvaguardia del FAI (Fondo Ambiente Italiano).

COME AFFRONTARE IL TRAIL

Percorso perfetto per essere affrontato da trailer o trekkers. Ognuno con il suo ritmo e la sua passione potrà godere di ciò che offre questo cammino nella storia.

Per i trailer, è un percorso che può essere affrontato in maniera intensa a seconda dei propri limiti. Dopo soli 600 metri di asfalto si entra su sterrato per non lasciarlo più fino al rientro a Mattinata.

Il percorso sale in modo costante ma senza eccessive pendenze, perfetto come allenamento o come, se affrontato al passo, gita in famiglia.

Per il ritorno a Mattinata, si deve percorrere il sentiere in senso inverso, riassaporando, con altre angolazioni gli scorci, i panorami e la natura di questo spicchio di Gargano. Chiedendo alle strutture turistiche o all'ufficio turistico di Mattinata potrete farvi venire a prendere alle falde di Monte Sacro.



Uno splendido passaggio tra le rovine dell'Abbazia.

Consigli

Sia per i runners sia per i joggers, il consiglio è di portarsi almeno un litro e mezzo di acqua. Lungo il percorso non sono presenti punti acqua. Vi sono, in alcune zone degli agriturismi, ma una riserva di cibo, è buona norma averlo nello zaino. Qui a lato il QRcode da scaricare con il tracciato.



SVILUPPO TOTALE: 19 km a/r

DISLIVELLO POSITIVO: 980 m

CARATTERISTICHE TERRENO: strade bianche, porzioni brevi di asfalto, single track tecnici.

RISTORI: masserie e agriturismi lungo il percorso

ATTREZZATURA MINIMA NECESSARIA: GPS, cellulare, zaino, riserva idrica adeguata (non sono presenti fonti lungo il percorso), minima scorta alimentare, giacca antivento.

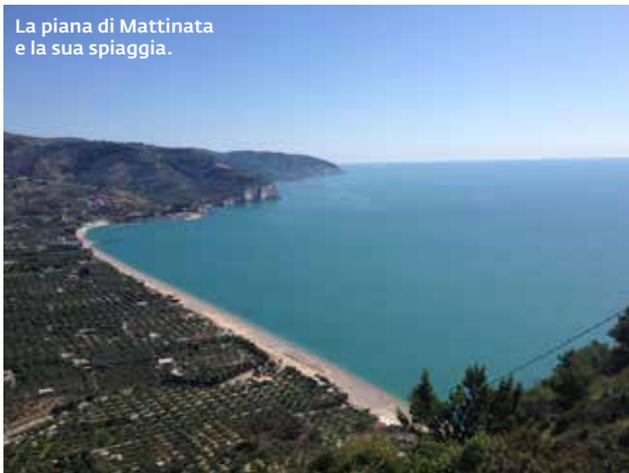
PERIODO DELL'ANNO CONSIGLIATO: tutti

QUATTRO SPIAGGE HIGHLIGHTS

Percorso in linea di grande impatto emotivo! Dal centro di Mattinata in poco più di 21 km si raggiungono le quattro spiagge più scenografiche della costa sud garganica: Mattinata, Mattinatella, Baia dei Faraglioni e infine, Vignanotica! Si esce dal paese verso est, seguendo la cartellonistica dall'Ufficio informazioni (I.A.T.) Ci si mantiene sulla strada per circa 1,5 km fino all'ingresso della favolosa Spiaggia di Mattinata, dopo le foto di rito, si prosegue fino a risalire in località "Il Principe" per poi riscendere verso "Tor di Lupo" e rimontare nell'incredibile vallone delle "Ripe Rosse" fino a quota 450 metri slm e scendere sul crinale di "Mont'Elici" con panorami ineguagliabili sulla costa sottostante. Da qui si scende fino alla spiaggia di Mattinatella e lambendo la linea del mare si percorre tutta la spiaggia sabbiosa arrivando fino alle scogliere ad est che la delimitano. Si risale verso località "Scapone" e, a picco sul mare, si



La piana di Mattinata e la sua spiaggia.



La vista spazia tra il blu intenso del mare e quello cristallino del cielo e come sfondo la spiaggia dei Faraglioni.



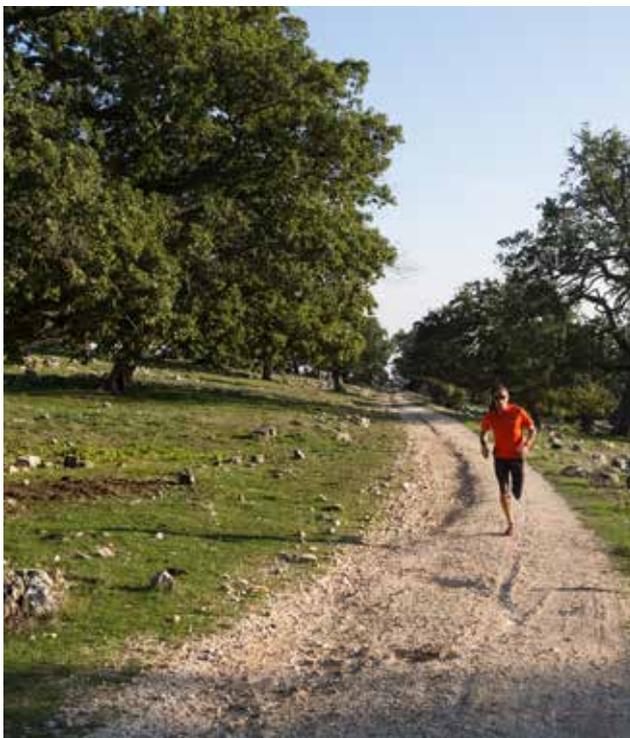
La spiaggia di Mattinatella.



La spiaggia di
Vignanotica e la sua
bianca scogliera.



raggiunge un crinale che porta in discesa verso la terza spiaggia: La famosissima Baia dei Fargalioni! Per strade bianche ed uliveti si riguadagna quota e si imboca il sentiero panoramico che in 3 km conduce all'incantevole e solitaria Vignanotica. La meta di questo magnifico trail! Da Vignanotica si può tornare a piedi lungo lo stesso sentiero seguendo i cartelli del Gargano Raid, per chi è meno allenato si può chiedere alla IAT o all'hotel di farsi venire a prendere con una navetta o meglio ancora è possibile organizzare il ritorno in barca accordandosi con uno dei tanti service al porto turistico di Mattinata. UNICO!



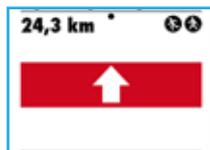
Consigli

Sia per i trailer, sia per i trekker, il consiglio è di portarsi almeno un litro d'acqua. Vi sono, in alcune zone degli agriturismi, ma una riserva di cibo nello zaino è consigliata. Qui a lato il QRcode da scaricare con il tracciato.



MATTINATA TRAIL HIGHLIGHTS

Percorso ad anello che ricalca nella prima parte il Sarceno Trail fino al km 11 dove in corrispondenza della strada bianca, che al contrario del trail più corto, si imbuocca verso destra e conduce alle rovine del Monastero di Santo Stefano (località Sperlonga). Da lì, si sale sulla verticale delle rovine, fino a guadagnare la cresta panoramica che, in costante salita, porta all'antico "tratturo della transumanza", dove da centinaia di anni le mucche podoliche, razza autoctona, si spostano per raggiungere i pascoli che lambiscono la foresta. Attraverso un profumato bosco di ginepri, ci si congiunge al "tratturo comunale" che conduce, tra muretti a secco, antiche masserie e boschi di lecci, alla cima di Monte Sacro, 860 metri di quota nel cuore della storia: sorge proprio lì, nel nulla, l'Abbazia Benedettina del 1200, dove Padre Gregorio, l'Abate, potente amico di Federico II di Svevia, attendeva i pellegrini nello splendore architettonico di questa unicità garganica. Da qui si inizia la discesa, tecnica, per poi risalire in vetta a Monte La Guardia e



L'ingresso del Monastero di Santo Stefano.

godersi un panorama unico sull'immensità della costa sud del Gargano. Da qui, passando dalle Ripe Rosse, contrafforti rocciosi unici nel loro genere, tramite single track tecnico che porta ad attraversare l'ultima piana, si risale l'ultimo tratturo in località "Tor di Lupo" prima di correre verso Mattinata.

COME AFFRONTARE IL TRAIL

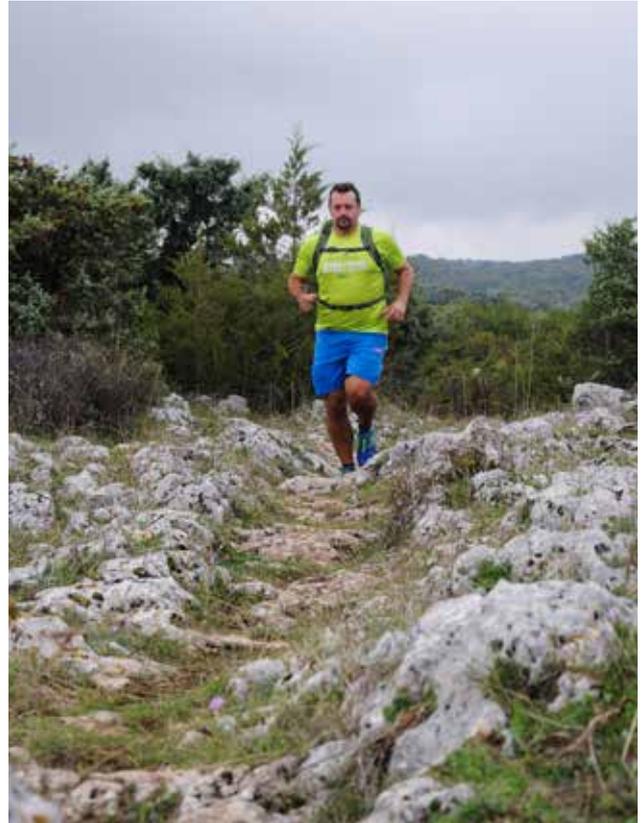
Percorso perfetto per essere affrontato da runners, nordic walkers o trekkers. Ognuno con il suo ritmo e la sua passione potrà godere di ciò che offre questo cammino.

Per i runners: percorso da affrontare in maniera intensa o moderata a seconda dei propri limiti. Ottimi i primi 2 km di asfalto semi-pianeggianti per scaldarsi ed affrontare la salita con il giusto ritmo. Si può riprendere fiato nel tratto del crinale rallentando il ritmo di corsa per poi affrontare la discesa con attenzione, infatti il tratto intermedio è molto tecnico e ripido per circa 200 metri di sviluppo e 100 di dislivello negativo. Superato questo tratto si possono lasciare andare le gambe fino alla spiaggia

Strade bianche, sentieri, antichi tratturi e single track tecnici per un'esperienza outdoor a 360°.



di sabbia e sassi. Si consiglia ritmo blando dato che al termine del tratto di litorale si risale per 8 km in maniera molto decisa ed esposta a sud. Superata l'Abbazia di Monte Sacro è d'obbligo lasciare andare le gambe curando gli appoggi con attenzione. Si rientra a Mattinata in 10 km con solo una risalita di 150 metri di dislivello positivo prima del paese.



ATTREZZATURA E CARATTERISTICHE TECNICHE

Sviluppo: 34 km - Dislivello positivo 1780 D+

Terreno: asfalto, single track, strada bianca, spiaggia, selciato. Tecnica la discesa da Monte Saraceno fino a Punta Grugno, rallentare.

Copertura Cellulare: discreta con Tim e Vodafone

Ristori e acqua: fontana e bar allo start e all'arrivo - bar al km 9 alla fine della spiaggia - Km 19 agriturismo Monte Sacro

Criticità: Il percorso non presenta criticità particolari tranne se fatto nella stagione calda dove sono da evitare le ore centrali della giornata, specie il tratto di salita nel bosco di Ginepri tra il km 11 e 17 - Attenzione anche all'orientamento: NON uscire mai in questo tratto dai muretti a secco che delimitano il cammino.

Attrezzatura minima consigliata: Scarpa Trail o running; Giacca antivento in inverno; cellulare; gps con traccia caricata; a scelta zaino/backpack con riserva idrica nella stagione calda.

Periodo dell'anno consigliato: tutto l'anno

Alimentazione: dipende dalla preparazione e abitudini di ciascuno ma si raccomanda frutta, ostie ripiene, cibi energetici e acqua con sali per chi li usa.



Consigli

Sia per i trailer, sia per i trekker, il consiglio è di portarsi almeno un litro d'acqua. Vi sono, in alcune zone degli agriturismi, ma una riserva di cibo nello zaino è consigliata. Qui a lato il QRcode da scaricare con il tracciato.



Natura, profumi intensi e colori caldi, avvolgono il turista durante il suo percorso.

GARGANO RAID HIGHLIGHTS

È il percorso più lungo da affrontare, dove si corre la gara regina della kermesse "Gargano Running Week". 77 Km per quasi 3000 metri di dislivello positivo che ricalcano fino al km 26 il Mattinata Trail, al bivio nei pressi dei "Cutini" specchi d'acqua, ritrovo di innumerevoli specie di volatili, dove per il RAID si prosegue a sx con un lunghissimo fartlek fatto di strade bianche e sentieri per oltre 30 km prima attraverso gli alti pascoli garganici e poi nel cuore dell'incredibile Foresta Umbra. Il punto di uscita dalla Foresta si trova in località "Vergion del Lupo", da dove inizia un'impegnativa discesa, oltre 1.000 metri di dislivello, che, passando dalla cima di Monte Barone, arriva fino alla magnifica Baia di Vignanotica, isolata e caratterizzata da scogliere bianche alte fino a 200 metri. Dopo una pausa, obbligata per un bagno o solo per godere dello spettacolo e scattare qualche immagine, si riparte con alternanza di risalite e discese per oltre 20 km lambendo la costa nei punti più panoramici e raggiungendo prima Baia dei Faraglioni, poi località Scapone, la spiaggia di Mattinatella e infine facendo ritorno Mattinata, nuovamente passando dalle Ripe Rosse e Tor di Lupo.



COME AFFRONTARE IL TRAIL

Percorso perfetto per essere affrontato da runners, nordic walkers o trekkers. Ognuno con il suo ritmo e la sua passione potrà godere di ciò che offre questo cammino. Per i runners: percorso da affrontare in maniera moderata a seconda dei propri limiti, possibilmente le prime volte mai da soli e avvertendo sempre le autorità del Parco Nazionale di ciò che si intende fare. Il percorso non è tecnico ma molto isolato, i telefoni in Foresta Umbra dal 25 km al 55 funzionano male. Poche le fonti d'acqua. Trail per esperti o da dividere in 2/3 tappe. Informarsi allo IAT di Mattinata sulle condizioni è fondamentale.

Mattinata, punto di partenza e arrivo dei sentieri del Gargano Running & Trekking Park.





ATTREZZATURA E CARATTERISTICHE TECNICHE

Sviluppo: 75 km - Dislivello positivo 3200 D+

Terreno: asfalto, single track, strada bianca, spiaggia, selciato. Tecnica la discesa da Monte Saraceno fino a Punta Grugno, rallentare.

Copertura Cellulare: discreta con Time e Vodafone tranne in Foresta: assente o quasi per 25 km!

Ristori e acqua: fontana e bar allo start e all'arrivo - bar al km 9 alla fine della spiaggia - Km 19 agriturismo Monte Sacro - Km 55 Bar La Montagna - Km 60 bar Vignanotica (in stagione) - Km 60 Baia dei Faraglioni (hotel aperto in stagione) - Km 65 Matinatella (in stagione)

Criticità: Il percorso presenta alcune criticità da affrontare con testa, prudenza ed esperienza oppure accompagnati (chiedere allo IAT di Mattinata in piazza del Municipio). Difficoltà: il caldo in stagione, il freddo in inverno in Foresta Umbra (può nevicare) - Il bosco di Ginepri tra il km 11 e 17 - Attenzione anche all'orientamento: NON uscire mai in questo tratto dai muretti a secco che delimitano il cammino - La Foresta Umbra tra il km 35 e il 57 - Isolamento - Clima diverso - copertura Cellulare



assente - Lontananza dalle strade.

Attrezzatura minima consigliata: Scarpa Trail o running – Giacca antivento – cellulare - gps con traccia caricata - zaino/backpack con riserva idrica nella stagione calda di almeno 2 Litri - Coperta d'emergenza - Fischietto - Kit di pronto soccorso - Avvertire sempre hotel o altro sul percorso che si intende fare!

Periodo dell'anno consigliato: tutto l'anno

Alimentazione: dipende dalla preparazione e abitudini di ciascuno ma si raccomanda frutta, ostie ripiene, cibi energetici e acqua con sali per chi li usa. Abbondate.

Consigli

Sia per i trailer, sia per i trekker, il consiglio è di portarsi almeno due litri d'acqua. Vi sono, in alcune zone degli agriturismi, ma una riserva di cibo nello zaino è d'obbligo.

Qui a lato il QRcode da scaricare con il tracciato.



Correre nel fresco anche a Luglio in Puglia? si può fare!
Foresta Umbra, l'altra faccia del Gargano!



COPY BY SOUL RUNNING - S.P.M. PUBLISHING Srl
www.smpublishing.com



Cerca e colleziona le altre
miniguide della Puglia.

www.viaggiareinpuglia.it

Photo: A. M. Battaglia, F. Di Domenico, M. Mottin, D. Orlandi, A. Valsecchi



UNIONE EUROPEA
PO FESR PUGLIA 2007-2013
ASSE IV azione 4.1.2



REGIONE PUGLIA
ASSESSORATO AL MEDITERRANEO,
CULTURA E TURISMO



INVESTIAMO NEL VOSTRO FUTURO.



PROMOZIONE
Agenzia Regionale del Turismo

RUN YOUR PUGLIA EXPERIENCE

