Veranstalter dieser Reise:

Sento Wanderreisen Sonja Heidtmann
Sylvensteinstr. 5
81369 München
089 203 222 95
-
info@sento-wanderreisen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: ITALIEN

WANDERN IN APULIEN IN SÜDITALIEN

- Das atmosphärische Matera mit den Felsenwohnungen in den Sassi, UNESCO-Weltkulturerbe und Kulturhauptstadt Europas in 2019
- Wunderschöne leichte Wanderungen durch Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres
- Einblick in das Leben und die Küche Apuliens, Kochen mit Einheimischen
- Produzentenbesuche mit Verkostungen und feinste Gemüse- und Meeresküche
- Besonders typische Unterkünfte, auf einem historischen Gutshof, einer Masseria bei Ostuni und inmitten der schönen Altstadt von Locorotondo

Dieses Licht, dieser sanfte Wind, der die Olivenbäume zum leisen Rauschen bringt und die Ruhe dieser Landschaft sind wunderschön und entspannend zugleich. Wir tauchen ein in das ursprüngliche Süditalien und entdecken die Region zwischen Bari und Brindisi mit ihren Olivenhainen soweit das Auge reicht. Tausend Jahre alte Bäume, richtige Persönlichkeiten, mit ganz besonders verschlungenen Ästen und Stämmen. Unsere Wanderungen führen uns durch diese Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres.

Wir verbinden sie mit der Besichtigung der kulturellen und kulinarischen Höhepunkte der Region. An einem Tag besuchen wir die atmosphärische Stadt Matera, in der angrenzenden Region Basilikata. Bekannt geworden ist sie durch den Turiner Intellektuellen Carlo Levi, der in seinem Buch „Christus kam nur bis Eboli“ über die Felsenstadt schrieb, wo die Menschen noch bis in die 1960er Jahre in Höhlenwohnungen lebten. Die Sassi genannten Viertel der Stadt liegen geschützt in einer natürlichen Senke am Hang der Schlucht, sind einzigartig in ihrer Form und Geschichte und wurden zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt.

Wir verbringen einige Tage auf einem wunderschönen historischen Gutshof, umgeben von Olivenhainen. Wir entdecken die unverfälschte, traditionelle Küche Apuliens beim Kochen mit Einheimischen und dem Besuch einer Bio-Farm mit Slow-Food-Tomaten. In Locorotondo übernachten wir inmitten der schönen Altstadt in einem besonderen Hotel. Viele gute Abendessen mit mehrgängigen Menüs in Restaurants und unserer Masseria runden unsere Reise ab.

Unterkunft und Verpflegung:

Wir wohnen in besonderen Unterkünften auf dieser Reise: Wir übernachten 5 Nächte in einem der historischen Gutshöfe, einer Masseria, die eine Besonderheit Apuliens sind. Unsere Masseria Mozzone bei Montalbano ist familiär geführt, mit sehr freundlichem und authentischem Ambiente und echter Gastfreundschaft. Die Inhaber sind ein junges Paar mit Familie, die die Traditionen am Leben erhalten möchten. Das Haus wurde mit viel Liebe fürs Detail renoviert, wobei die ursprünglichen Strukturen beibehalten und für die Gegend typische Materialien wie Stein und Holz verwendet wurden. Die Zimmer sind einfach und schlicht eingerichtet und gruppieren sich um einen Innenhof. Es gibt eine Dachterrasse und wir haben einen wunderschönen Ausblick über die Olivenhaine auf das Meer. Neu ist ein kleiner Pool. Die Abendessen nehmen wir in der Masseria ein. Weitere Informationen: www.masseriamozzone.it

Beim Reisetermin Mitte-Ende Oktober übernachten wir in der Masseria Casina Vitale zwischen Ceglie und Ostuni, einem historischen Gutshof mit schöner, ruhiger Atmosphäre. Die Zimmer sind um einen Innenhof gruppiert, es gibt einen schönen Garten und ein kleines Schwimmbecken mit Liegestühlen (der Pool ist nicht beheizt). Ein kleiner Wald mit schattigen Wegen gehört zum Anwesen. Die Zimmer sind geschmackvoll eingerichtet und verfügen über ein Schlafzimmer mit Dusche/WC und eine Heizung. Weitere Informationen: www.casinavitale.it

Und wir sind 4 Nächte in Locorotondo, einem kleinen mittelalterlichen Städtchen im Tal der Trulli. Das Hotel befindet sich mitten im Ort und die verschiedenen Appartements verteilen sich nahe beieinander in den weiß gekalkten Gässchen der Altstadt. Wir wohnen traditionell Tür an Tür mit den Einheimischen, in schönen Appartements, deren Bauweise zum Teil etwas verwinkelt, auf verschiedenen Ebenen oder mit Treppen ist. Zum Frühstück gehen wir nur eine Gasse weiter in ein Café. Abends flanieren wir durch die Altstadt und gehen in verschiedenen Restaurants essen. Das letzte Abendessen in Locorotondo ist inklusive. Weitere Informationen: www.sottolecummerse.it/en.html

Die apulische Küche ist sehr vielfältig und unverfälscht. Die Region ist der Gemüsegarten Italiens und an der Küste spielen frischer Fisch und Meeresfrüchte eine große Rolle. Gemüse gibt zu jeder Jahreszeit den Ton an und wird auch wild gesammelt. Wir probieren uns durch diese leckere, hochwertige Slow-Food-Küche und die hervorragenden Weine.

Individuelle Verlängerung an der Küste oder in Matera:

Möchten Sie die Reise verlängern? Wir empfehlen das Boutique Hotel Cicò. Das Hotel liegt in Torre San Sabina, zwischen der Costa Merlata und Torre Guaceto, nicht weit von Ostuni entfernt. Der Familienbetrieb hat 16 Zimmer, die zum Teil einen Blick auf das Meer und den Hafen haben. Die Zimmer sind modern ausgestattet und verfügen über Dusche, WC, und einen Fernseher. Viele Zimmer haben einen Balkon. Das Hotel hat ein Restaurant, eine Bar und bietet die Möglichkeit Fahrräder zu mieten. Sie organisieren auch einen Taxitransfer zu ihnen und zum Flughafen. Das im Sommer lebhafte Ferienörtchen Torre San Sabina überrascht mit kleinen Sandstrandbuchten, die zum Baden einladen und zu Fuß erreichbar sind. Es gibt auch einen Ortsstrand und mit dem Fahrrad ist auch der schöne Strand von Torre Guaceto gut erreichbar. Es gibt gute Fischlokale und schöne Bars. In der Nebensaison ist es hier ruhig, aber trotzdem ein schöner Standort.

Weitere Informationen und direkte Buchung: www.cicohotel.it

Wer sich Matera ausführlicher anschauen möchte und vor allem auch abends die schöne Atmosphäre dort erleben möchte, dem empfehlen wir eine individuelle Verlängerung in Matera. Sie können mit dem Sammeltransfer zurück zum Flughafen Bari fahren und von dort fahren täglich mehrere Busse direkt nach Matera (Fahrzeit ca. 1,5 Std., Onlinebuchung vorab empfohlen, zum Beispiel unter: www.checkmybus.de/bari-flughafen/matera). In Matera selbst benötigt man kein Auto, es sei denn Sie möchten sich auch die Umgebung anschauen. Es gibt viele nette B & Bs und Hotels, wie zum Beispiel das 3-Sterne-Hotel Il Belvedere (das auch per Auto erreichbar ist). Weitere Informationen und direkte Buchung: www.hotelbelvedere.matera.it

Wanderungen und Anforderungen:

Wir unternehmen leichte Wanderungen ohne Höhenmeter auf abwechslungsreichen Wegen durch Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres. Die Wanderungen haben meist eine Gehzeit von 1,5 bis 3 Stunden. Wir gehen auf breiten Wegen und kleinen Sträßchen, am Meer und auch direkt am Strand.

Anreise mit Flug oder Zug:

Auf Wunsch buchen wir Ihnen einen Flug. Wenn Sie diesen selber buchen möchten, beachten Sie bitte die Zeiten des Sammeltransfers ab/an Flughafen Bari. Bitte buchen Sie Ihre Flüge am Anreisetag mit Ankunft bis 17:30 Uhr und am Abreisetag mit Abflug ab 12 Uhr mittags. Der Sammeltransfer findet am Ankunftstag gegen 17.30 Uhr statt und für zurück für den Mittagsflug. Wenn Sie erst abends zurückfliegen, können Sie noch nach Bari reinfahren, dort Ihr Gepäck einschließen und sich die Altstadt anschauen. Die bei Ihrem Flug entstehenden CO^2-Emissionen kompensieren wir freiwillig als Spende an atmosfair und unterstützen damit Klimaschutzprojekte. Weitere Informationen dazu unter: www.sento-wanderreisen.de/sanftes-reisen

Beim Reisetermin 17.10. - 26.10.2025 gibt es am Sonntag, den 26.10. leider nicht wie sonst einen Mittagsflug mit AirDolomiti von Bari nach München. Es gibt nur den Flug um 18.25 Uhr. Den Sammeltransfer können wir dann für 14.30 Uhr planen und Sie haben damit noch freie Zeit am Vormittag um durch Locorotondo zu schlendern und Mittagessen zu gehen. Alternativ können Sie auch am Montag oder Dienstag zurückfliegen, falls Sie noch etwas länger bleiben möchten. Für Fragen dazu sprechen Sie uns gerne an.

Gerne können Sie auch mit dem Zug nach Apulien reisen, es gibt auch Nachtzug-Verbindungen. Wir empfehlen bis Bari Flughafen zu fahren, von wo aus Sie den Gruppentransfer haben. Zurück geht es ab Locorotondo oder Sie fahren mit dem Sammeltransfer zum Flughafen Bari und fahren von dort wieder zurück. Die Zugtickets erhalten Sie bei der Deutschen Bahn.

REISEDETAILS

1. - 10. Reisetag:

1. Tag: Anreise nach Apulien

Sie fliegen nach Bari, wo wir Sie mit einem Sammeltransfer abholen. Wir fahren zu unserer Masseria in der Nähe von Ostuni. Herzlich willkommen! Übernachtung für 5 Nächte mit Abendessen in der Masseria.

2. Tag: Wanderung durch das Trulli-Tal und Marktbesuch in Ostuni

Morgens besuchen wir den Wochenmarkt in Ostuni. Besonders interessant ist der Obst- und Gemüsemarkt mit seinem farbenfrohen Sortiment, wo wir uns Proviant für unsere Mittgaspause kaufen können. Danach wandern wir durch das Tal der Trulli, kommen an Gärten und Weinreben vorbei und haben eine schöne Sicht auf das Tal. Im Schatten eines alten Trullo’s genießen wir die Landschaft und unsere Brotzeit. Bevor wir zu unserer Masseria zurückfahren, machen wir im Städtchen Martina Franca einen Halt. Wer mag kann dort auf der Piazza einen Cappuccino trinken oder ein Eis essen. Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen.

3. Tag: Ostuni, die weiße Stadt und Königin der Oliven & Grotte von Agnano

Unweit von Ostuni besichtigen wir bei einer Sonderführung den Fundort der „Frau von Ostuni“. Hier wurde 1991 in einer Höhle das Skelett einer Frau aus der Jungsteinzeit gefunden, das 27.000 Jahre alt ist. Aus erster Hand erfahren wir detailliertes über diesen sensationellen Fund und die Magie des Ortes. Danach wandern wir in die weiße Stadt Ostuni, die hoch oben auf einem Felsvorsprung über der Landschaft thront. Nach einer freien Mittagspause schlendern wir durch die Gassen zur Kathedrale und genießen die schöne Atmosphäre. Am Nachmittag kehren wir zu unserer Masseria zurück. Gehzeit ca. 1,5 Stunden zzgl. Pausen

4. Tag: Besuch von Lecce im Salento, eine der schönsten Städte Süditaliens

Heute fahren wir mit dem Zug gen Süden in die unvergleichliche Stadt Lecce. Der Dichter Ferdinand Gregorovius schrieb 1875 über die Stadt: "Ich sah nirgendwo einen gleichen Reichtum solchen Schmucks an Fassaden wie hier. Man kann Lecce das Florenz der Barockzeit nennen." Anders als im übrigen Italien zeichnet sich der Lecceser Barock durch üppigen Formenschmuck aus. Einer der schönsten Plätze Italiens ist die Piazza del Duomo mit dem barocken Dom und dem

himmelwärts strebenden Campanile. Nach einem geführten Stadtrundgang haben wir freie Zeit die schöne, lebhafte Atmosphäre dieser Universitätsstadt zu genießen, bevor wir am Nachmittag mit dem Zug zurückfahren und vom Bahnhof zurück gefahren werden.

5. Tag: Apulisch Kochen und eine Wanderung durch Olivenhaine

Am Vormittag kochen wir mit unserer Hausherrin ein typisches apulisches Essen mit selbstgemachter Pasta, welches wir zu Mittag essen. Nach einer Siesta wandern wir in die umliegenden Olivenhaine, wo wir eine weite Aussicht über die Ebene bis zum Meer haben. (Beim Reisetermin Mitte Oktober 2025 wandern wir durch Olivenhaine und an Trulli und Masserien vorbei nach Ceglie Messapica, ein authentisches Dorf an der Südspitze des Valle d`Itria. Hier können wir auf der Piazza einen Kaffee trinken gehen und die berühmten Biscotti Cegliesi, ein Mandelgebäck, probieren.) Am Abend können wir in unserer Unterkunft ein leichtes Abendessen mit Focaccia, Käse, Salami, Oliven und Wein bestellen (fakultativ). Gehzeit ca. 2,5 - 3 Stunden

6. Tag: Besuch einer Bio-Farm, Slow Food & Wanderung in einem Naturschutzgebiet am Meer

Wir fahren zu einer jungen Landwirtin, die uns ihren biologisch geführten Betrieb zeigt. Der Schwerpunkt ist hier neben verschiedenem Gemüse und Getreide die alte apulische Tomatensorte Pomodori Regina, die ein wichtiges Slow Food Produkt ist. In dem kleinen Hofladen mit Bistro verkosten wir ihre Spezialitäten, was zugleich unser Mittagessen ist. Anschließend machen wir eine geführte Wanderung in einem WWF-Naturschutzgebiet entlang der felsigen, zerklüfteten Küste. Mal gehen wir direkt am Meer, aber auch einmal durch dichte Macchia bis wir zu einem Küstenwachturm kommen. Wer mag, kann in einer der Sandbuchten schwimmen gehen. Am späten Nachmittag fahren wir zu unserem nächsten Standort in Locorotondo, einem mittelalterlichen kreisrunden Städtchen, wo wir 4 Nächte bleiben. Abendessen in einem Restaurant in Locorotondo (fakultativ). Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen

7. Tag: Matera in der Basilikata, atmosphärische Stadt & kleine Wanderung

Wir fahren nach Matera und unternehmen eine kleine Wanderung auf dem gegenüberliegenden Hochplateau mit Höhlen und Felsenkirchen. Von dort haben wir eine wunderschöne Aussicht auf die umliegende Landschaft, die Stadt sowie in die Schlucht, die sich im Laufe der Jahrhunderte in den Kalksandstein gegraben hat. Bei einem geführten Rundgang durch die Gassen und über die Treppen der Sassi, wo die Häuser dicht beieinanderstehen, erkunden wir Matera. Der alte Teil schmiegt sich an zwei Hängen der Karstschlucht und um den Felsrücken mit dem Dom. Wir besichtigen eine Höhlenwohnung aus dem 18. Jahrhundert. Abendessen in einem Restaurant (fakultativ). Gehzeit ca. 3 Stunden inkl. Stadtführung

8. Tag: Die Küste, das Meer und die Siedlungsgeschichte Apuliens

Wir fahren an die Küste und schauen uns eine ehemalige Höhlendorfsiedlung an, die Lamacornula. Es sind noch verschiedene Höhlen vorhanden, unter anderem eine Wohnhöhle, eine

unterirdische Olivenmühle und eine Käserei. Unmittelbar lässt sich hier das mittelalterliche Leben erfahren. Wir wandern durch die gesamte Siedlung bis ans Meer. Mittags können wir in einem Restaurant direkt am Meer frischen Fisch essen (fakultativ). Wir fahren weiter zu einem Naturschutzgebiet und haben Zeit für einen Strandspaziergang und die Möglichkeit zum Baden. Abendessen in einem Restaurant (fakultativ). Gehzeit ca. 2 Stunden

9. Tag: Alberobello, die Stadt der Trulli

Wir fahren mit dem Zug nach Alberobello, der Stadt der über 1.000 Trulli, die UNESCO-Weltkulturerbe und eine Besonderheit ist. Wir schlendern durch die Gassen der Altstadt und haben danach Zeit zum eigenen Entdecken der Stadt. Wer mag, bleibt den Nachmittag noch hier oder fährt zurück nach Locorotondo. Wir können auch mit dem Zug nach Martina Franca fahren und von dort nach Locorotondo zurückwandern. Das können Sie ganz spontan entscheiden. Beim gemeinsamen Abendessen in einem Restaurant lassen wir unsere Reise ausklingen. Gehzeit ca. 1,5 – 2 Stunden, plus Stadtführung

10. Tag: Abreise

Wir verabschieden uns und fahren mit Sammeltransfers zum Flughafen Bari für den Rückflug. Oder möchten Sie die Reise individuell verlängern?

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.05.2025	11.05.2025	✗	1.850 €
03.10.2025	12.10.2025	✗	1.850 €
17.10.2025	26.10.2025	✔	1.850 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- 9 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche und WC
- (davon 4 Übernachtungen in einem Hotel und 5 Übernachtungen in einer Masseria)
- 9x Frühstück, 2 Mittagessen, 5 Abendessen mit mehrgängigen Menüs
- Kochen mit Einheimischen, Verkostung von regionalen Spezialitäten
- Geführte Wanderungen und Besichtigungen laut Programm
- Transfers vor Ort in einem komfortablen Kleinbus und sowie zwei Zugfahrten
- Qualifizierte deutschsprachige Sento-Wanderreiseleitung

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Flug nach/von Bari, der auf Wunsch über uns gebucht werden kann
- Einzelzimmer-Zuschlag 210 Euro für Mai und Anfang Oktober
- Einzelzimmer-Zuschlag 245 Euro für Mitte/Ende Oktober (jeweills Doppelzimmer zur Einzelnutzung)
- Nicht genannte Verpflegungsleistungen
- Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8
Maximalanzahl von Personen: 12

ATMOSFAIR

atmosfair
100% KLIMASCHUTZ INKLUSIVE

NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Italien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **400 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

- Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anfrage/Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.