

Apulien / Italien



Apulien - Trulli, Apulische Küche & Meer



Wanderstudienreise in Süditalien

10 Tage (ohne Anreise)

☀ **Genusswandern durch Olivenhaine, Gärten und am Meer**

☀ **Italienisch Kochen – Pasta, Gemüse und Focaccia auf apulisch!**

☀ **Höhlenwohnungen in Matera und Trulli in Alberobello**

Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

03.05. - 12.05.2024	1.850 €
04.10. - 13.10.2024	1.850 €
02.05. - 11.05.2025	Preis folgt, Vormerkung möglich 0 €
03.10. - 12.10.2025	Preis folgt, Vormerkung möglich 0 €

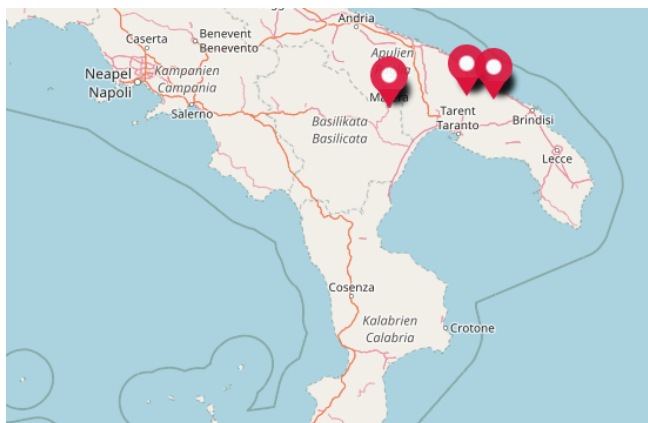
Einzelzimmer-Zuschlag (DZ zur Einzelnutzung): 195 €

Gruppengröße: 8-12 Personen

Anforderung an die Kondition: Leicht

Im Reisepreis enthalten

- 9 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC, davon 5 in einer Masseria (Gutshof) bei Ostuni und 4 in einem Appartement-Hotel im Ort Locorotondo
- 9x Frühstück, 2x Mittagessen, 5x Abendessen als mehrgängige Menüs
- Kochen mit Einheimischen, Verkostung von regionalen Spezialitäten
- Transferfahrten während der Reise in einem komfortablen Kleinbus und mit dem Zug
- Geführte Wanderungen und Besichtigungen laut Programm
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- Klimakompensation der Flug-Anreise mit atmosfair



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

„Im Süden Apuliens zeigt sich Italien, das Sehnsuchtsland der Deutschen, noch so, wie es dem Klischee entspricht: herzlich überschwänglich, fröhlich lärmend, entzückend altmodisch“ schreibt Annette Rübesamen in der Welt. Dazu kommt eine schmackhafte Küche, hervorragender Wein und viel Geschichte: schmucke Dörfer und prunkvolle Barockstädte wie Ostuni, aber auch archaische Trulli in Alberobello und Matera mit seinen Höhlenwohnungen, für 2019 zur Kulturhauptstadt Europas erklärt. Leichte Wanderungen runden die erholsame Reise ab.



Reisebeschreibung

Auf dieser Reise tauchen wir ein in das ursprüngliche Süditalien, in ein Leben, das geprägt ist durch die reiche Erde und das Meer. Wir entdecken das Apulien abseits der Touristenströme und bekommen einen intensiven und authentischen Eindruck von den Menschen und ihrem Leben.

Am Stiefelabsatz zwischen Bari und Brindisi liegt diese zauberhafte Landschaft mit Olivenhainen, soweit das Auge reicht. Die uralten Bäume sind richtige Persönlichkeiten mit besonders verschlungenen Ästen und Stämmen. Unsere leichten Wanderungen führen uns durch diese Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres.

Wir verbinden sie mit der Besichtigung der kulturellen Höhepunkte der Region. An einem Tag besuchen wir die atmosphärische Stadt Matera, in der angrenzenden Region Basilikata, 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 und wurden zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt.

Außerdem besuchen wir Alberobello, der Weltkulturerbe-Stadt der über 1000 Trulli, apulische Rundhäuser, deren Steindächer sich nach oben zu einem Kraggewölbe verjüngen, das meist von einer kleinen Kugel abgeschlossen wird.

Die ersten Reisetage übernachten wir auf einem familiär geführten, historischen Gutshof, umgeben von Olivenhainen und mit Blick aufs Meer. Danach geht es ins Tal der Trulli ins mittelalterliche Örtchen Locorotondo, wo wir inmitten der schönen Altstadt Tür an Tür mit den Einheimischen wohnen. Beim Kochen mit Einheimischen und dem Besuch einer Bio-Farm mit Slow Food-Tomaten entdecken wir die unverfälschte, traditionelle Küche Apuliens. Viele gute Abendessen mit mehrgängigen Menüs runden unsere kulinarische Entdeckungsreise ab!

Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Individuelle Anreise nach Bari und Transfer nach Ostuni

Individuelle Fluganreise nach Bari (nicht im Reisepreis enthalten) bis 17:30 Uhr. Sammeltransfer zur ersten Unterkunft, der Gutshof in der Nähe von Ostuni. Am Abend genießen wir ein gemeinsames Abendessen mit einem mehrgängigen Menü.

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

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 auf der Piazza einen Cappuccino trinken oder ein Eis essen (Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen)

3. Tag: Die weiße Stadt Ostuni und die Grotte von Agnano

Unweit von Ostuni besichtigen wir bei einer Sonderführung den Fundort der „Frau von Ostuni“. Hier wurde 1991 in einer Höhle das 27.000 Jahre alte Skelett einer Frau aus der Jungsteinzeit gefunden. 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 Richtung Süden in eine ganz besondere Stadt, nach 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 restlichen 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 wieder nach Ostuni zurückkehren.

5. Tag: Apulisch kochen und Olivenhain-Wanderung

Vormittags kochen wir mit unserer Hausherrin ein typisch apulisches Essen mit selbstgemachter Pasta, welches wir zu Mittag essen. Nach einer kleinen Pause wandern wir nachmittags durch die weitläufigen Olivenhaine um die Masseria mit schöner Aussicht über die Ebene bis zum Meer (Gehzeit ca. 2,5 - 3 Stunden zzgl. Pausen). Zurück in der Unterkunft, bietet sich uns die Möglichkeit eines leichten Abendessens mit Focaccia, Käse, Salami, Oliven und Wein (fakultativ).

6. Tag Besuch einer Bio-Farm und Wanderung zum Meer / Unterkunftswechsel

Heute besuchen wir eine junge Landwirtin, die uns ihren biologisch geführten Betrieb zeigt. Wir lernen neben verschiedenen Gemüse- und Getreidesorten auch die alte apulische Tomatensorte Pomodori Regina kennen, ein wichtiges Slow Food Produkt. Im kleinen Hofladen mit angehörigem Bistro verkosten wir als Mittagessen die Spezialitäten. Gut gestärkt wandern wir anschließend in einem Naturschutzgebiet entlang der felsigen, zerklüfteten Meeresküste teilweise direkt am Meer und teilweise durch dicht Macchie. Wer mag, kann an einer der Sandbuchten eine kleine Badepause einlegen (Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen). Am späten Nachmittag fahren wir zu unserer nächsten Unterkunft in Locorotondo.

7. Tag: Kleine Wanderung durch die Sassi di Matera und Stadtführung

Fahrt nach Matera, wo wir vom gegenüberliegenden Hochplateau eine kleine Wanderung zu Höhlen und Felsenkirchen starten. 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. Anschließend erkunden wir bei einem geführten Rundgang die dicht beieinander stehenden Häuser der Sassi. Der alte Teil Materas schmiegt sich an zwei Hängen der Karstschlucht und um den Felsrücken mit dem Dom, wo wir eine Höhlenwohnung aus dem 18. Jh. besichtigen. (Gehzeit ca. 3 Stunden inkl. Stadtführung)

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

Dieser Tag ist dem Meer gewidmet, das nur wenige Kilometer von unserer Unterkunft entfernt ist. Wir fahren entlang der Küste und besichtigen das versteckt zwischen Olivenhainen liegende, mittelalterliche Felsendorf Lama d'Antico, in dem die Zeit still zu stehen scheint. Wer will, kann mittags in einem Restaurant am Meer frischen Fisch essen (nicht im Reisepreis enthalten). Wir fahren weiter in ein Naturschutzgebiet an der Küste und haben Zeit für einen Strandspaziergang und zum Baden (Gehzeit ca. 1,5 Stunden).

9. Tag: Alberobello, die Stadt der Trulli

Wir fahren mit dem Zug nach Alberobello, der Stadt der über 1.000 Trulli (UNESCO-Weltkulturerbe). 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 aber auch mit dem Zug nach Martina Franca fahren und von dort nach Locorotondo zurückwandern. Das können Sie ganz spontan entscheiden (Gehzeit ca. 1,5 - 2 Stunden und Stadtführung). Beim gemeinsamen Abendessen in einem Restaurant in Locorotondo lassen wir unsere Reise ausklingen.

10. Tag: Abreisetag

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück verabschieden wir uns. Sammeltransfer nach Bari und individueller Rückflug nach Deutschland (Abflug frühestens 12 Uhr).

Unterkunft und Verpflegung

1. Unterkunft bei Ostuni: 5 Nächte sind wir in einer Masseria untergebracht, einem der historischen apulischen Gutshöfe. Unsere Masseria 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, von der wir einen schönen Ausblick über die Olivenhaine auf das Meer haben. Neu ist ein kleiner Pool.

2. Unterkunft in Locorotondo: Für 4 Nächte wohnen wir in Locorotondo, einem kleinen, kreisrunden, mittelalterlichen Städtchen auf einer Anhöhe im Tal der Trulli. Unser Hotel befindet sich mitten im Ort, die verschiedenen Appartements verteilen sich nahe beieinander in den weiß gekalkten Gässchen der Altstadt. Wir wohnen traditionell Tür an Tür mit den Einheimischen, in Appartements, deren Bauweise zum Teil etwas verwinkelt, auf verschiedenen Ebenen oder mit Treppen ist.

Verpflegung: Frühstück an 9 Tagen sowie 2 Mittagessen und 5 Abendessen mit mehrgängigen Menüs. In der Masseria werden wir mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und 4 mehrgängigen Abendmenüs Apuliens bewirtet. Am 5. Tag kochen und genießen wir mit unserer Hausherrin ein typisch apulisches Mittagessen mit selbstgemachter Pasta. In Locorotondo frühstücken wir in einem Café mit schönem Ausblick auf das Trullital ganz in der Nähe der Unterkunft. Das Abendessen in einem Restaurant am letzten Reisetag ist ebenfalls im Reisepreis enthalten.

Die apulische Küche ist 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. Die Basilikata bietet hervorragende Rotweine und Würste, aber auch schmackhaften Käse. Wir probieren uns durch diese leckere Küche und die hervorragenden Weine.

Reiseleitung

Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung

Anforderungen an die Kondition: **Leicht**

4 Wanderungen auf abwechslungsreichen Wegen durch Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres, die Kondition für 2 bis 4 Stunden reine Gehzeit und Trittsicherheit voraussetzen. Wir gehen meist auf breiten Wegen und kleinen Sträßchen, am Meer und auch direkt am Strand. Es gibt nur geringe Höhenunterschiede.



Nicht im Reisepreis enthalten

- Hin- und Rückreise nach/von Bari (Flug ab ca. 250 €)
- 7x Mittagessen und 4x Abendessen

Anreise

Nicht im Reisepreis enthalten. Start und Ende der Reise am Flughafen Bari.

Die Fluganreise ist möglich z.B. mit Nonstop-Flug mit Air Dolomiti von München nach Bari und zurück (Flugpreis ab ca. 250 €). Zu diesem Flug können Zubringerflüge oder ein Rail&Fly-Ticket gebucht werden (Eigenbuchung oder Flugvermittlung durch Lupe Reisen).

Vom Flughafen Bari werden angepasst an den Air Dolomiti-Flug Sammeltransfers zur Unterkunft und zurück durchgeführt. Wenn Sie sich für eine andere Flugverbindung entscheiden, sollte die Flugankunft in Bari spätestens 17:30 Uhr sein und der Abflug frühestens 12 Uhr mittags.

Kompensation der CO2-Emissionen Ihres Fluges

Ein atmosfair-Beitrag zum 100%igen Ausgleich der CO2-Emissionen Ihrer Fluganreise ist im Reisepreis enthalten.

www.atmosfair.com

Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 28 Tage vor Reisebeginn.

Veranstalter

Lupe Reisen Partner