**La Puglia tra natura incontaminata e spiritualità:**

**Tremiti – Parco Nazionale del Gargano - 4 giorni**

**1° Giorno: Isole Tremiti**

Imbarco per le Isole Tremiti (ca. 1ora di navigazione), l’unico arcipelago italiano nel basso Adriatico, composto da 5 piccole isole, profondamente diverse. 2 sole sono abitate: **San Nicola e San Domino.**

Le altre sono la **Capraia, il Cretaccio** e la lontana **Pianosa**. Visita a piedi dell’Isola di **San Nicola**, un vero e proprio museo a cielo aperto. Ospita la più grande abbazia del Mediterraneo sul mare: è l’abbazia di S. Maria a Mare, le cui origini si perdono nella leggenda. I benedettini si insediarono qui nell’XI sec. Nel 1334 fu assaltata dai pirati, ma alcuni decenni dopo fu nuovamente abitata da canonici. L’abbazia fu soppressa nel 1783 da re Ferdinando IV di Napoli. Abbandonato da secoli, ne resta gran parte del perimetro esterno, la facciata della chiesa e alcuni pregevoli pavimenti musivi.

**Curiosità**: Il santuario di Santa Maria a Mare è quella sorta di fortezza-monastero che rende unico il profilo delle Tremiti. Com’è stato possibile erigere una struttura così grande su un arcipelago così piccolo? La leggenda narra che la Madonna apparve in sogno a un eremita, chiedendogli di costruire un grande tempio e indicandogli un punto dove scavare. In quel punto, l’eremita trovò un’iscrizione sepolcrale e, dietro, un grande tesoro, grazie al quale fu possibile costruire il santuario.

Pranzo a base di pesce in ristorante tipico. Nel pomeriggio partenza in barca per il periplo dell’Isola di **San Domino**, l’isola più estesa dell’arcipelago delle Tremiti, quella più distintiva dal punto di vista naturalistico. Interamente coperta di macchia mediterranea, ha una sola spiaggia di sabbia, cala delle Arene.

**Curiosità**: sull’arcipelago delle Tremiti non sono ammesse automobili, le uniche che circolano sono quelle dei residenti, quindi a San Domino ci si muove a piedi, ma le distanze non sono così brevi, complice anche i continui saliscendi. Dal porto al centro del paese 20 min. (in salita) e 15 in discesa.

Visita della **Grotta del Bue Marino**, profonda 70 m. e sovrastata da alte rupi, che deve il nome dalle foche monache che qui sostavano; la **Grotta delle Viole**, il cui nome deriva dalla colorazione rosso violacea delle alghe calcaree; la **Grotta del Coccodrillo**, lo **scoglio dell’Elefante** e i bellissimi **Pagliai.** Imbarco per il rientro, cena e pernottamento.

**2° Giorno: Gargano**

Intera giornata nel **Gargano**: un itinerario che, attraversando l’incantevole costa meridionale, tocca Manfredonia, fino a raggiungere Vieste. La costa viene intervallata da trabucchi, antichissimi strumenti di pesca in legno e torri di avvistamento costiere, mezzo di difesa dai frequenti attacchi dei pirati saraceni. Visita del vecchio borgo di **Vieste**, formato da vicoli a scale con bianche case legate ad archi medioevali (su richiesta: giro in barca alle grotte marine del Gargano). Il **Pizzomunno** è un imponente monolite in pietra calcarea alto 25 m. all’inizio della spiaggia a sud del centro abitato, detta “del Castello” (perché dominata dal Castello Svevo) o “Scialara”. Per la sua imponenza e per il suo fascino è diventato il simbolo stesso della cittadina garganica.

**Curiosità**: Si racconta che a Vieste vivesse un giovane pescatore di nome Pizzomunno, bello, alto, con gli occhi e i capelli neri. Innamorato di Cristalda, una fanciulla dagli occhi color del mare e dai lunghissimi capelli biondi. Pizzomunno, ogni giorno andava in mare per calare le sue reti e ogni giorno, le sirene, figlie del dio del mare, lo tentavano con canti ammaliatori e proposte d’amore. Furiose dei continui rifiuti, decisero di punire il giovane, trascinando la sua amata nelle profondità del mare. Il giovane ne soffrì così tanto che sentì il suo cuore e il suo corpo pietrificarsi dal dolore, fino a diventare il faraglione che ancora oggi domina la “spiaggia del Castello”. La legenda però vuole che il dio del mare, mosso a pietà, decise di rimediare in parte al terribile gesto commesso dalle sue figlie, concedendo ai due fidanzati di riunirsi, ogni 100 anni, in una notte di luna piena.

Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio breve sosta a **Peschici** racchiusa tra le mura dell’antico Castello

Bizantino, con le sue stradine strettissime scavate nella roccia, le botteghe artigiane, le locande e le scalette tortuose, arrampicate tra le casette bianche. Proseguimento attraverso la millenaria **Foresta Umbra**, cuore verde del Parco Nazionale del Gargano. Cena e pernottamento.

**3° Giorno: Monte Sant’Angelo - Manfredonia**

Partenza per **Monte Sant’Angelo**, visita del complesso romanico di San Pietro, Santa Maria Maggiore ed il rione medioevale Junno e il meraviglioso Santuario di San Michele Arcangelo, meta internazionale di pellegrinaggio fin dal Medioevo. Qui sarebbero avvenute le apparizioni dell’Arcangelo in una grotta.

“Prima di recarvi qui da me… andate a Monte Sant’Angelo e invocate l’aiuto e la protezione dell’Arcangelo Michele.” Padre Pio

Dopo il pranzo proseguimento per **Manfredonia**, città fondata da Manfredi di Svevia: visita al Duomo, al Castello di epoca angioina e, subito fuori la città, alla suggestiva Chiesa romanica di Santa

Maria di Siponto. Cena e pernottamento.

**4° Giorno: San Giovanni Rotondo**

Visita di **San Giovanni Rotondo.** Qui, nel 1916, vi giunge l’allora giovanissimo Padre Pio. Egli dedicò la sua vita al servizio della Chiesa, promuovendo la nascita dei Gruppi di Preghiera e la realizzazione di opere caritative, primo fra tutti l’Ospedale “Casa Sollievo della Sofferenza”, definito “tempio di preghiera e di scienza”. L’ospedale sorge vicino alle due chiese dedicate a Santa Maria delle Grazie, dove visse e operò Padre Pio, e alla nuova chiesa progettata da Renzo Piano in cui si conservano le spoglie di **San Pio da Pietrelcina**.

**Curiosità**: San Giovanni Rotondo fu fondata nel 1095. Tra le rovine ancora esistenti si possono notare i resti di un battistero, si dice che fosse destinato al culto del dio romano Giano, per poi diventare una cappella dedicata a San Giovanni Battista (ecco perché il paese si chiama “San Giovanni”). La forma circolare del battistero finì per dare il nome al luogo. Così, “San Giovanni Rotondo” non è un nuovo santo, ma è semplicemente il nome dato alla cappella circolare di San Giovanni Battista attorno alla quale è stata fondata la cittadina.