



# APULIEN - SÜDITALIEN

## Reisetermine

08. – 17.04.2016

06. – 15.05.2016

02. – 11.09.2016

16. – 25.09.2016

07. – 16.10.2016

## Wandern, Apulische Küche & Meer

### Highlights

- Einblick in das Leben und die Küche Apuliens
- Wunderschöne Wanderungen durch Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres
- Kochen mit Einheimischen – Pasta, Gemüse und Focaccia auf apulisch!
- Produzentenbesuche mit Verkostungen und feinste Gemüse- und Meeresküche
- Besonders typische Unterkünfte, inmitten der Altstadt und auf einem historischen Gutshof, einer Masseria mit Meerblick

Als Partner von:

ZEIT  REISEN

Dieses Licht, dieser sanfte Wind, der die Olivenbäume zum leisen Rauschen bringt, das Vogelgezwitscher und die Ruhe dieser Landschaft sind wunderschön und entspannend zugleich. Wir tauchen ein in das ursprüngliche Süditalien, in ein Leben, das geprägt ist durch die reiche Erde und das Meer. Wir entdecken das Apulien abseits der großen Touristenströme. Das ist ein besonderes Erlebnis und bietet 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. 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.

Wir wohnen inmitten der Altstadt von Locorotondo, einem kleinen kreisrunden Städtchen auf einer Anhöhe, und verbringen einige Tage auf einem wunderschönen historischen Gutshof, umgeben von Olivenhainen und mit Blick aufs Meer. Und wir entdecken die unverfälschte, traditionelle Küche Apuliens beim Koch- und Backkurs mit Einheimischen und einer Weinverkostung. Viele gute Abendessen mit mehrgängigen Menüs runden unsere kulinarische Entdeckungsreise ab!

## Reiseverlauf

### 1. Tag: Anreise

Wir fliegen nach Apulien und fahren nach Locorotondo, einem mittelalterlichen kreisrunden Städtchen, in unsere erste Unterkunft. Herzlich willkommen! Wir gehen am Abend gemeinsam in einem Restaurant der Altstadt essen und tauchen ein in das Flair des apulischen Lebens. Übernachtung in Locorotondo für 4 Nächte, Verpflegung -/-/A.

### 2. Tag: Martina Franca & Alberobello, die Stadt der Trulli

Wir fahren mit dem Zug in die nahe gelegene Stadt Martina Franca, wo früher Herzöge ihren Sitz hatten. Wir schlendern durch die Gassen der Altstadt mit seinen prächtigen barocken Gebäuden und Palästen und genießen die schöne Atmosphäre. Und wir fahren mit dem Zug nach Alberobello. Die Stadt der über 1.000 Trulli ist UNESCO-Weltkulturerbe und eine Besonderheit in dieser Region. Wir machen einen Rundgang durch die Altstadt und fahren am Nachmittag zurück nach Locorotondo, wo wir abends in einem der Restaurants essen gehen. Verpflegung F/-/A.

### 3. Tag: Besuch eines Holzofen-Bäckers, Focaccia backen & die Stadt Cisternino

Heute besuchen wir einen Bäcker, der uns in die Geheimnisse des Focaccia backens einweihet. Er verwendet alte apulische Weizensorten und stellt alles selber her was er für seine Backwaren, Taralli, Patés und Konfitüren benötigt. Wir backen die Focaccia im Holzofen und verspeisen sie noch ofenwarm auf der Terrasse. Danach fahren wir in das Städtchen Cisternino, das erhöht auf einem Hügel liegt. Die historische Altstadt zählt zu der schönsten Apuliens. Wir gehen durch die Gassen und genießen von einer Piazza aus den schönen Blick auf das Trulli-Tal. Abends gehen wir in Locorotondo essen. Verpflegung F/M/- .

### 4. Tag: Wanderung durch das Trulli-Tal und Besuch eines Winzers

Wir wandern durch das Tal der Trulli, kommen an Gärten und Weinreben vorbei und haben eine schöne Sicht auf das Tal. Wir kehren unterwegs zum Mittagessen ein und besuchen einen Winzer, der uns vieles über seine Weine erzählt und wir verkosten diese. Abends gehen wir in Locorotondo essen. Verpflegung F/M/- . Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden zzgl. Pausen.

### 5. Tag: Ostuni, die weiße Stadt und Königin der Oliven

Wir besichtigen die weiße Stadt Ostuni, die hoch oben auf einem Felsvorsprung über der Landschaft thront und schon von weitem sichtbar ist. Wir schlendern durch die Gassen zur Kathedrale und bekommen eine Sonderführung in einer alten unterirdischen Ölmühle. Am Nachmittag kommen wir in unserer Masseria, unserem nächsten Quartier an, richten uns ein und haben Zeit im Garten, auf der Terrasse oder im Innenhof zu sitzen bevor uns unsere Hausherrin mit einem 4-Gänge-Abendmenü verwöhnt. Übernachtung in einer Masseria in der Nähe von Ostuni für 5 Nächte, Verpflegung F/-/A.

## **6. Tag: Wanderung durch Olivenhaine und Kochkurs**

Wir wandern direkt in die umliegenden Olivenhaine und genießen die schöne Aussicht, die wir über die Ebene und bis zum Meer haben. Mittags sind wir zurück in der Masseria und haben Zeit für eine Siesta, bevor am Nachmittag unser Kochkurs beginnt. Mit selbstgemachter Pasta und vielem mehr. Wir werden in die apulische Kochkunst eingewiesen. Gemeinsames Abendessen. Verpflegung F/-/A. Gehzeit ca. 2,5 - 3 Stunden zzgl. Pausen.

## **7. Tag: Brindisi, das Tor zum Orient und Küstenwanderung**

Wir besichtigen die belebte Hafenstadt Brindisi, die einst einer der wichtigsten Verbindungshäfen zwischen Rom und Konstantinopel war und geprägt ist vom kulturellen Austausch. Wir genießen die schöne Uferpromenade und das Flair der Altstadt. Und wir wandern 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. Verpflegung F/-/A. Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen.

## **8. Tag: Wanderung durch Olivenhaine zu einem Dolmen**

Wir wandern von unserer Masseria durch Olivenhaine und auf kleinen Sträßchen in den nächsten Ort, trinken in einer typischen Bar einen Kaffee und wandern weiter zu einem Dolmen in einem Naturschutzgebiet. Dieses Grab stammt aus der Bronzezeit und ist rund 3.500 Jahre alt. Wir picknicken unter den Bäumen und wandern zurück zur Masseria. Wir haben Zeit für eine Siesta, bevor wir uns zum Abendessen wiedertreffen. Verpflegung F/-/A. Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen.

## **9. Tag: Die Küste, das Meer und die Siedlungsgeschichte Apuliens**

Dieser Tag ist dem Meer gewidmet, das nur wenige Kilometer entfernt ist. Wir fahren entlang der Küste, schauen uns das mittelalterliche Felsendorf von Lama d' Antico an, eine versteckt zwischen Olivenhainen liegende Felsensiedlung. In ihrem Inneren scheint die Zeit still zu stehen. Unmittelbar lässt sich das mittelalterliche Leben erfahren. Die Felsenkirche gehört zu den faszinierendsten Räumen der Anlage. 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. Gemeinsames Abendessen. Verpflegung F/-/A.

## **10. Tag: Abreise**

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück verabschieden wir uns. Flug zurück in die Heimat. Oder möchten Sie für ein paar Tage verlängern? Wir buchen Ihnen gerne eine Unterkunft.

<b>Gruppengröße</b>	8 – 14 Teilnehmer
<b>Reisepreis</b>	1.650,00 Euro

## Leistungen

- Hin- und Rückflug von München nach Bari inkl. Klimakompensation mit atmosfair (weitere Abflughäfen sind möglich, ggfs. mit Aufpreis)
- 9 Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer mit Dusche und WC (davon 4 Nächte in einem Hotel und 5 Nächte in einer Masseria)
- 7 Abendessen mit mehrgängigen Menüs sowie 2 Mittagessen
- 2 Kochkurse und eine Weinverkostung, geführte Wanderungen und Besichtigungen lt. Programm
- Transfers vor Ort in einem komfortablen Kleinbus sowie eine Zugfahrt
- Qualifizierte deutschsprachige Sento-Wanderreiseleitung

## Nicht enthaltene Leistungen

- Einzelzimmer-Zuschlag 130,00 Euro
- Nicht genannte Verpflegungsleistungen
- Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung.

## Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen in besonderen Unterkünften auf dieser Reise! Die ersten 4 Nächte sind wir in Locorotondo, einem kleinen mittelalterlichen Städtchen im Tal der Trulli. Das Hotel befindet sich mitten im Ort und die verschiedenen Apartments verteilen sich nahe beieinander in den weiß gekalkten Gässchen der Altstadt. Wir wohnen traditionell Tür an Tür mit den Einheimischen, in Apartments, 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. Und wir übernachten in einem der historischen Gutshöfe, einer Masseria, die eine Besonderheit Apuliens sind. 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 und wir haben einen wunderschönen Ausblick über die Olivenhaine auf das Meer. 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 Küche und die hervorragenden Weine.

## Charakter der Wanderungen und Anforderungen



Leichte Wanderungen auf abwechslungsreichen Wegen durch Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres, die eine Kondition für ca. 2 - 4 Stunden reine Gehzeit voraussetzen. Wir gehen meist auf breiten Wegen und kleinen Sträßchen, am Meer und auch direkt am Strand.

## Kontakt & Buchung / Bilder zur Reise und eine Übersichtskarte finden Sie auf unserer Webseite

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