



GUIDA 3SENSI



BENVENUTI IN PUGLIA

La nostra guida personalizzata con consigli sui posti migliori da scoprire, cosa fare o dove mangiare, e qualche suggerimento per vivere al meglio le vostre vacanze a Monopoli e nelle città più belle dei dintorni!

BARI



POLIGNANO
A MARE

CAPITOLO

SAVELLETRI

MONOPOLI

FASANO

CASTELLANA
GROTTE

ALBEROBELLO

OSTUNI

LOCOROTONDO



MATERA



LECCE

ESPLORARE...

Monopoli

40°57'08"N 17°17'49"E
157,89 KM²

GIORNO FESTIVO: 16 DICEMBRE

ANTICA PERLA DELL'ADRIATICO



RELIGIONE, PORTI E STORIA

La **cattedrale barocca** di Monopoli, dedicata alla Vergine Maria (qui chiamata "Madonna della Madia") sin dalla sua ristrutturazione nel 1742.

Porto Vecchio, o Porto Antico, pittoresco porto con il suo accesso ad arco al centro storico, e simbolo di Monopoli con le sue barche da pesca blu e rosse. Inoltre dista solo 1 minuto dal **Castello di Carlo V**, costruito sotto l'invasione spagnola, prima di diventare un carcere ora ristrutturato in un museo per dominare elegantemente la "Punta Penna".



LE GROTTI E LE BAIE DI MONOPOLI

Cala Tre Buchi, che è l'insieme di 3 diverse bellissime spiagge con grotte. L'accesso più agevole è quello di sinistra grazie alle sue scale che conducono direttamente alla spiaggia. Quello a destra ha il suo accesso accanto al Lido Colonia, mentre quello al centro (Cala Copacabana) richiede qualche passeggiata tra gli scogli!

Noleggiate il nostro Stand Up Paddleboard da "Porta Vecchia" o "Porto Rosso"! Quelle baie, riparate dal vento, offrono una splendida vista sulla città di Monopoli.



PUCCIA E FRUTTI DI MARE

Dovete per forza assaggiare la "Puccia", questo pane circolare il cui sapore è quello della pasta della pizza, ma farcito dentro con tutto quello che desideri, dal prosciutto al polpo!

Direttamente sul porto di Monopoli, gustate del pesce fresco come i piatti di ricci di mare o il polpo!

THE KING STREET FOOD

Situato nel centro storico di Monopoli, The King è uno dei locali più famosi dove mangiare deliziose puccie e pizze

-Via Orazio Comes, 31-



41°07'31"N 16°52'00"E

116,17 KM²

GIORNO FESTIVO: 8 MAGGIO

ESPLORARE...

Bari

IL CAPOLUOGO DELLA PUGLIA



IL CENTRO STORICO: LIFESTYLE, RELIGIONE E STORIA

Fate una passeggiata o un giro nel centro storico, "Bari Vecchia", per avere l'impressione di entrare nella vita degli abitanti. Potrete addirittura assistere alla realizzazione delle "Orecchiette" direttamente fuori, per le strade! Sempre nel centro storico si trova il **Castello Normanno**, antica residenza del governatore bizantino, e la **Basilica Pontificia di San Nicola**, luogo di incontro tra la cultura cattolica romana e quella greco-ortodossa e che custodisce le spoglie di questo santo che ispirò la figura di Babbo Natale in Italia.



FOCACCIA E PANZEROTTO

Non si può visitare la Puglia senza aver assaggiato una vera Focaccia ed il Panzerotto. La prima specialità regionale, un prodotto da forno lievitato con pomodori e/o olive in cima, è anche molto economica dato che la troverete a 1€ a fetta (grande)! Il Panzerotto, altro monumento della gastronomia pugliese, è una pasta di pane a forma di mezzaluna farcita con mozzarella e pomodori. Yum!



PANIFICIO SANTA RITA

In un locale poco visibile dall'esterno si trova il secolare panificio di Bari Vecchia. Il posto giusto per gustare la vera Focaccia, fatta con tanto amore.

-Strada dei Dottula, 8-



Evitate lo stress di cercare un parcheggio... Caricate le nostre Ebike pieghevoli nella vostra auto e parcheggiate fuori città per poi accedere facilmente al centro con le bici! Se non avete la macchina, prendete il treno con le nostre Ebike e fermatevi a "Bari Centrale".

BARI CENTRALE

MONOPOLI



26-48min

3,60-9€



40min



ESPLORARE...

Ostuni

40°43'56"N 17°34'40"E

225,56 KM²

GIORNO FESTIVO: 26 AGOSTO

LA CITTÀ BIANCA



DOVE OGNI STRADA È UNA MERAVIGLIA

Come punto di partenza della vostra visita potete scegliere la **Piazza della Libertà** con il **Palazzo San Francesco**, antico convento francescano e, al centro della piazza, un obelisco dedicato a Sant'Oronzo, il santo della città che lo salvò dalla peste.

Una volta arrivati in Piazza della Libertà, sarà difficile consigliarvi un luogo in particolare... Tutto il centro storico di Ostuni, detta la "Città Bianca", è un capolavoro architettonico assoluto tra un dedalo di stradine affascinanti, archi, scale in pietra che conducono ad angoli più nascosti e punti di vista unici. Anche il contorno di Ostuni è particolare, cinto dalle imponenti "mura aragonesi", difesa medievale della città.



VIVETE A PIENO LA CITTÀ

TRATTORIA FAVE E FOGGHJE

Ristorante tradizionale ed economico con una bella terrazza colorata nel centro storico
-Vico Antonio Fratti, 25b-

OSTERIA CASA CIACCIA

Ristorante elegante che propone piatti tipici di Ostuni e si fonde con l'atmosfera naturale di una superba villa con giardino ai piedi di un antico torrione del XV secolo
-Via Peppino Orlando, 2-

RICCARDO CAFFE

Goditevi un momento originale sorseggiando il vostro cocktail sulle scale di una stradina, o all'interno in uno spazio a volta in pietra con luce filtrata.
-Via Gaetano Tanzarella Vitale, 61-



MONOPOLI

OSTUNI



20min
2,80€



35min

40°47'02.62"N 17°14'14.86"E

40,82 KM²

GIORNI FESTIVI: DAL 25 AL 28 SETT.

ESPLORARE...

Alberobello

LA CITTA DEI TRULLI



STORIA E CAMPAGNA

I "Trulli" sono case in pietra pugliese con tetto conico. Le loro origini portano a molte teorie, ma la più popolare dice che a causa dell'elevata tassazione sulle proprietà ai tempi (intorno al XIV secolo), gli abitanti costruirono quelle abitazioni che potevano essere rapidamente smantellate quando arrivavano gli ispettori fiscali. Intelligente! I quartieri principali per passeggiare o pedalare attraverso quei trulli sono "Rione Monti", quello più caratteristico che conta oltre 1000 coni, e "Rione Aia Piccola", più tranquillo.

Il **Bosco Selva**, il polmone verde di Alberobello, è un parco di 45 ettari con punti panoramici, trulli sparsi nelle campagne, parchi giochi per bambini, aree pic-nic e ovviamente piste ciclabili.



CUCINA TRADIZIONALE SOTTO I RIFLETTORI

RISTORANTE LARGO TREVISANI

Cucina tradizionale con prodotti locali, situato in un'ampia piazza del centro storico offrendo una vista sui Trulli

-Largo Trevisani 13-

RISTORANTE LA CANTINA

In un'atmosfera semplice, calda e familiare, gustate i piatti tradizionali in questo ristorante con soffitto a volta

-Vico Lippolis, 8-

MONOPOLI

ALBEROBELLO

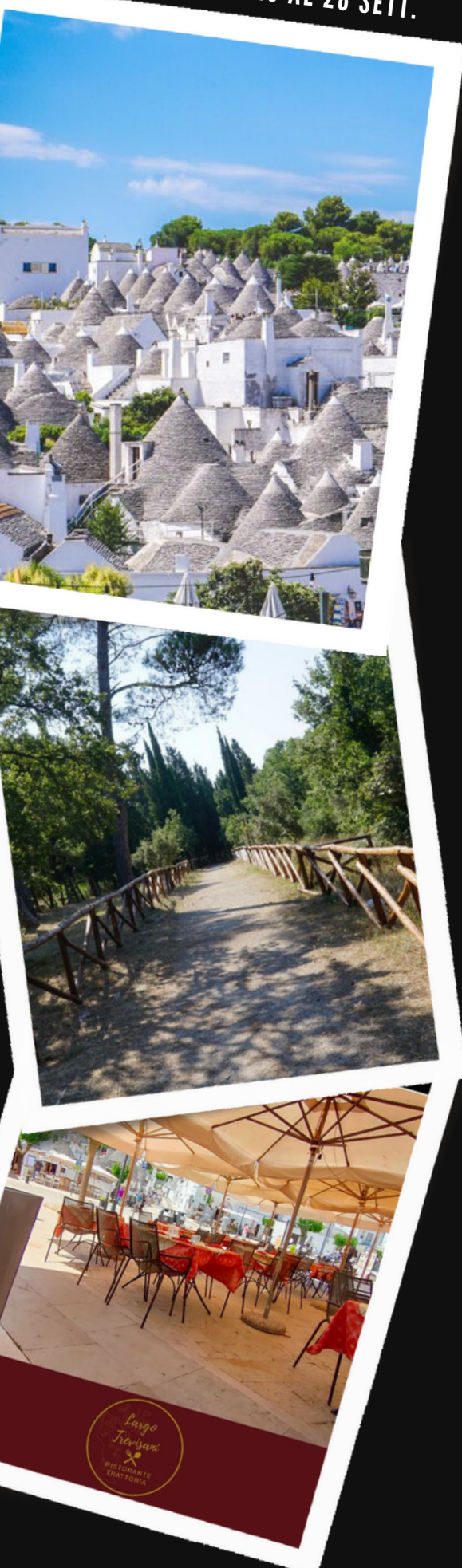


1h50
2€

25min



Alberobello è una città della "Valle d'Itria", dove organizziamo anche tour in Ebike durante il tramonto!



ESPLORARE...

Polignano a Mare

40°59'46"N 17°13'13"E

63,09 KM²

GIORNO FESTIVO: 15 GIUGNO

UN AFFASCINANTE LUOGO ROCCIOSO



POLIGNANO O LA "TERRAZZA PUGLIESE"

Imponendo la sua presenza sopra l'acqua, vi consigliamo di visitare Polignano a Mare dai suoi alti "balconi" naturali (bel punto di vista dal ristorante "La Balconata")



LE GROTTI PIÙ FAMOSE D'ITALIA

Che azienda pugliese saremmo se non parlassimo di **Lama Monachile/Cala Porto**? Direttamente dalla spiaggia o dai ristoranti e bar nei dintorni, la baia offre di giorno e di notte una vista mozzafiato.

Polignano a Mare è sicuramente famosa per il suo ristorante scolpito nella roccia con vista aperta sul mare in cima ad alcune splendide grotte chiamate **Grotte Palazzese** visitabili in SUP o kayak, situate a 500m sulla destra di Lama Monachile.

Un po' fuori Polignano a Mare ma con vista sullo scoglio dell'Eremità, si trova "**Cala Port'alga**", questa piccola ma graziosa baia caratterizzata dalla sua porta in pietra e dalla biblioteca all'interno di un'antica barca da pesca.



ISPIRAZIONE

IL SUPER MAGO DEL GELO

Questo famoso bar è noto per aver creato il "Caffè Speciale" con zucchero, scorza di limone, panna e Amaretto.

-Piazza Giuseppe Garibaldi, 22-

POLIGNANO A MARE

MONOPOLI



05min
2€



15min



30min
9km



Ogni anno, di solito tra luglio e settembre, viene organizzato dalla Red Bull un Campionato Mondiale di Tuffi dagli scogli di Polignano a Mare!

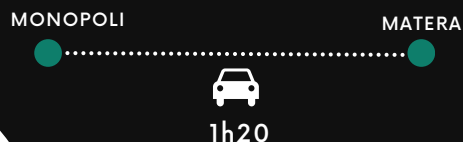


ALTRO DA FARE



MATERA

Matera fa parte della regione Basilicata e non della Puglia, ma è imperdibile per i suoi "Sassi", abitazioni scavate nella roccia e risalenti alla preistoria. Matera è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco.



FASANO

A piedi o guidando la vostra auto, lo Zoo Safari di Fasano vi immerge nella sua flora e fauna, elencando 3000 animali di 200 specie diverse.

Biglietto **18-30€**



LOCOROTONDO

Famosa per il suo vino bianco essendo una tappa della "Strada del Vino", Locorotondo si distingue anche per la sua costituzione a forma di cerchio come dice il suo nome, e per le sue case "Cummerse".



CASTELLANA GROTTE

Lungo oltre 3348 metri e profondo 70 metri, visitate il famoso complesso di stalattiti, stalagmiti e caverne sotterranee di Castellana Grotte.

Ticket **12-18€**



NE VOLETE ANCORA DI PIÙ?

CAPITOLO

Questa città turistica che si affaccia sul mare e unisce Monopoli a Savelletri può essere piccola, ma raccoglie tutto ciò di cui avete bisogno per la vostra vacanza, grazie ai suoi numerosi stabilimenti balneari da quello più naturale e semplice a quello più chic.

Qui si può ammirare anche la "Torre Cintola", una delle 6 torri rimaste sul territorio barese, costruita negli anni 500 per difendersi dalle invasioni di corsari e pirati. E ancora, si possono trovare anche le tracce di un'antica attività di estrazione della roccia creando delle piscine naturali di fronte al Residence Atlantide. Un luogo perfetto per immergersi nella Storia del territorio.

Ciliegina sulla torta per le famiglie, Capitolo ha il suo proprio parco acquatico, il più grande del Sud Italia!



AQUAPARK EGNAZIA

Adulto/giorno: **25€**
Bambini (fino a 135 cm)/giorno: **20€**

LECCE

Soprannominata anche "La Signora del Barocco" o "La Firenze del Sud", Lecce delizierà i visitatori con la sua particolare atmosfera architettonica e i suoi numerosi edifici storici e religiosi come la **Basilica di Santa Croce**, il **Palazzo Vescovile** o la sua **Piazza Duomo**.

SAVELLETRI

Oltre al suo mare, vi consigliamo vivamente di "perdervi" nella campagna di Savelletri, tra gli ulivi e le spettacolari numerose vecchie Masserie.

MONOPOLI CAPITOLO



15min
1,10€



10min



20min
7km

MONOPOLI LECCE



1h15
8,80€



1h15

MONOPOLI SAVELLETRI



20min



40min
14km



Lidi

LIDO MILLENNIUM CAPITOLO



LIDO ARCHEOLIDO SAVELLETRI



PORTO GHIACCIOLO MONOPOLI



LIDO PERLA NERA MONOPOLI



LIDO MACRAME MONOPOLI



SABBIA D'ORO CAPITOLO



Info utili

3SENSI

(+39) 320 378 7700 - INFO.3SENSI@GMAIL.COM

NCC - MACCHINA E MINIVAN

(+39) 392 514 7154

PER PRENOTARE I VOSTRI BIGLIETTI DI TRENO O AUTOBUS

WWW.THETRAINLINE.COM

ORARI E FERMATE LINEA DI BUS MONOPOLI-CAPITOLO

+ (DAL 10 GIUGNO AL 15 OTTOBRE - 1,10€ A/R)

WWW.BUSMICCOLIS.IT

+ LINEE URBANE >> MONOPOLI >> LINEA CAPITOLO



Simboli



Luoghi da visitare in bicicletta



Luoghi da visitare in SUP/Kayak



Specialità culinarie/ristorante



Adatto alle famiglie



Accetta gli animali



Ecologico



Accesso per disabili



Connessione Wifi



Parcheggio



Doccia



Piscina



Feste ed eventi



Monumento storico



Zona biblioteca



Zona fitness



Extra suggerimento

Pensiamo che voi siate pronti ora... Godetevi la vostra vacanza!