



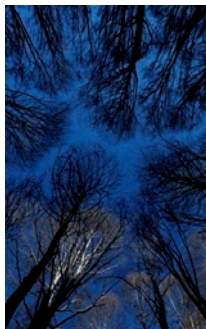
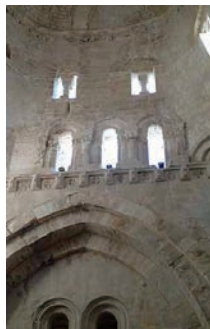
Monte Sant'Angelo
PRO LOCO

MONTE SANT'ANGELO

I LUOGHI DEL MITO

Storia, Spiritualità, Natura

**Proposte di visite guidate nella
Città dei due siti UNESCO**



STAFF

"Monte Sant'Angelo, i luoghi del Mito. Proposte di visite guidate nella Città dei due siti Unesco" è un'iniziativa promossa dall'Associazione Turistica Pro Loco di Monte Sant'Angelo

Coordinamento:

Francesco Gabriele, Davide Guerra, Andrea Stuppiello, Mariagrazia Granatiero

Guida turistica:

Andrea Stuppiello

Redazione e media:

Davide Guerra, Mariagrazia Granatiero, Francesco Gabriele

Impaginazione grafica:

Davide Guerra

Info & Pronotazioni

info@prolocomontesantangelo.it
info@pec.prolocomontesantangelo.it
0884-565520

Indirizzo

Via Reale Basilica, 40
71037 Monte Sant'Angelo (FG)

 Pro Loco Monte Sant'Angelo

 @prolocomontesantangelo

SOMMARIO



5

1° Itinerario: Alla scoperta di Monte Sant'Angelo: Storia, Arte e Tradizioni



6, 7

2° itinerario: Abbazia di Santa Maria di Pulsano ed i suoi Eremi



8

3° itinerario: Alla scoperta della Via Micaelica sulla Francigena

9

4° itinerario: Monte Saraceno: tra Storia e Natura

10

5° itinerario: Abbazia della Santissima Trinità del Monte Sacro

11

6° itinerario: Alla scoperta della Foresta Umbra

12

7° itinerario: Antichi Frantoi e Necropoli della Piana di Macchia

13

8° itinerario: Il cammino di San Camillo

14

9° itinerario: L'eremo di San Martino e il monastero di San Pascasio



NOTE TECNICHE

Gli itinerari proposti sono stati classificati in base a diversi gradi di difficoltà.

I livelli di difficoltà dipendono dalla lunghezza del percorso, dall'altitudine, dal dislivello e dalle condizioni del terreno. Sono classificati in base ad una scala che va dal facile al difficile. In ogni caso è importante scegliere un percorso adatto alle proprie capacità e condizioni fisiche.

L'associazione turistica Pro Loco e la guida turistica declinano ogni responsabilità per eventuali sinistri e infortuni a persone che si dovessero verificare durante le attività.

Classificazione livelli di difficoltà:

- **Facile:** Il percorso è adatto a tutti, anche ai principianti, con terreni pianeggianti o leggermente collinari e poco dislivello.
- **Medio:** Il percorso richiede una maggiore preparazione fisica e tecnica, con terreni più accidentati e dislivelli maggiori.
- **Difficile:** Il percorso è riservato agli escursionisti più esperti e allenati, con terreni molto ripidi, esposti e con tratti di arrampicata.



PRESENTAZIONE

Il programma di visite guidate di seguito proposto ha lo scopo di far conoscere al meglio gli aspetti storico - archeologico - naturalistici che offre il Gargano, terra “baciata dal sole e bagnata dal mare”, terra in cui convivono il “sacro e il profano”, terra che custodisce luoghi “unici e incontaminati”.

La guida regionale esperta, Andrea Stuppiello, vi guiderà alla scoperta di questo territorio, attraverso percorsi che vi faranno entrare nel cuore del promontorio, assaporare i suoi profumi, gustare i suoi sapori, esplorare le sue meraviglie.

Davide Guerra

Volontario Pro Loco Monte Sant'Angelo

Maria Grazia Granatiero

Volontaria Pro Loco Monte Sant'Angelo



Percorso storico, spirituale

1° ITINERARIO

"ALLA SCOPERTA DI MONTE SANT'ANGELO: STORIA, ARTE E TRADIZIONI"

L'itinerario prevede la visita della città di Monte Sant'Angelo, patria del culto micaelico.

Per qualche ora sarete rapiti dalla straordinaria bellezza di questo luogo, Città dai due siti UNESCO. Partendo dalla Grotta dell'Arcangelo Michele per poi raggiungere il Castello Normanno Svevo Aragonese, il Complesso monumentale di San Pietro, costituito dalla Chiesa di Santa Maria Maggiore e dall'enigmatico Battistero di San Giovanni in Tumba, il Museo delle Arti e Tradizioni Popolari "Giovanni Tancredi" e, infine, il Rione Junno, quartiere storico di età medioevale, la guida vi condurrà in un percorso che si snoda in piccole vie in cui saranno i colori, gli odori e i sapori a raccontarvi la storia millenaria della città garganica.

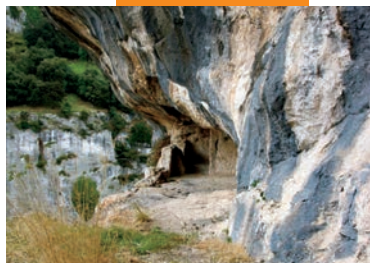
Durata

Giornata intera: 6 ore

Mezza giornata: 3 ore

Difficoltà

● Facile



2° ITINERARIO

L'ABBAZIA DI SANTA MARIA DI PULSANO E I SUOI EREMI

L'itinerario propone la visita presso l'Abbazia di Santa Maria di Pulsano, splendido esempio dello stile romanico, situata a circa 9 km dalla città di Monte Sant'Angelo. Luogo di monaci, anacoreti e cenobiti, col suo mistico silenzio, vi permetterà di godere appieno della bellezza del paesaggio e dell'intero complesso abbaziale e dell'eremo di San Gregorio Magno, dove è allestita una mostra fotografica del complesso di eremi che costellano le valli limitrofe.

Durata:
2 ore (1,5 km)

Difficoltà:
● Facile

Note tecniche

L'abbigliamento da indossare prevede: scarpe da trekking, calze lunghe o pantaloni lunghi, parapioggia, cappello. Nello zaino è fondamentale avere due litri di acqua, frutta o zuccheri.

Percorso storico, spirituale



2° ITINERARIO

L'ABBAZIA DI SANTA MARIA DI PULSANO E GLI EREMI DELLA VALLE CAMPANILE E DEI ROMITI

L'itinerario prevede, oltre alla visita dell'Abbazia di Santa Maria di Pulsano, un'escursione presso gli eremi della Valle Campanile e dei Romiti. Accompagnati da una guida esperta, vi inoltrerete nelle profondità del Gargano e sarete guidati alla scoperta di questi monumenti nascosti e inerpicati nei canion carsici del Gargano sud. Al termine dell'escursione sarà possibile partecipare, su richiesta, ad una degustazione di prodotti caseari tipici in una masseria situata sull'altopiano, al di sopra degli eremi.

Durata
4 ore (5 km)

Difficoltà
●●● Difficile

Note tecniche

Il percorso è rivolto a Trekker esperti. È fondamentale avere un abbigliamento adeguato: scarpe da trekking, calze lunghe (anche in estate), parapigioggia, zaino con due litri di acqua e zuccheri, cappello. Il percorso è sconsigliato a chi ha problemi di vertigine.



3° ITINERARIO

ALLA SCOPERTA DELLA VIA MICAELICA SULLA FRANCIGENA

L'itinerario propone un percorso rivolto alla scoperta delle antiche vie medioevali che i pellegrini battevano per raggiungere il Santuario di San Michele Arcangelo a Monte Sant'Angelo, sito UNESCO dal 2011.

L'offerta propone di percorrere alcuni tratti di queste antiche vie, facendo sosta nelle chiese situate sul percorso e nelle stazioni di posta, gli "autogrill" dell'epoca.

I tratti proposti sono:

1. *Cassano / Monte Sant'Angelo*
2. *Sentiero "Scannamugliera"*

Durata

1° tratto: 4 ore (15 km)

2° tratto: 3 ore (7 km)

Difficoltà

1° tratto: ●● Medio

2° tratto: ●● Medio

Note tecniche

L'abbigliamento da indossare prevede: scarpe da trekking, calze lunghe o pantaloni lunghi, parapioggia, cappello. Nello zaino è fondamentale avere due litri di acqua, frutta o zuccheri.

Percorso storico, naturalistico, spirituale



4° ITINERARIO

MONTE SARACENO: TRA STORIA E NATURA

Sul lato orientale del Gargano, un sentiero di pini d'Aleppo, mandorli e carrubi conduce sulla cima del Monte Saraceno.

Qui, circondata da uno splendido paesaggio, è situata una necropoli protostorica risalente a oltre 2500 anni fa, tracce dell'antico popolo dauno.

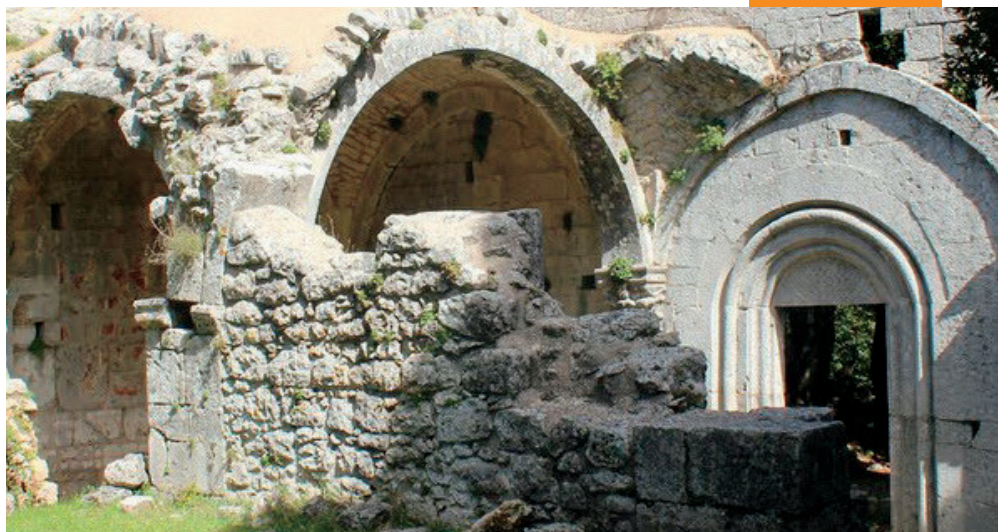
Il paesaggio roccioso ospita più di 500 tombe, fondendosi con la natura selvaggia in uno dei tratti costieri più belli della regione. L'itinerario prevede la visita alla necropoli con la possibilità di aperitivo sulla Spiaggia a Punta Grugna, per un'esperienza unica ed indimenticabile.

Durata
6 ore (6 km)

Difficoltà
●● Medio

Note tecniche

L'abbigliamento da indossare prevede: scarpe da trekking, calze lunghe o pantaloni lunghi, parapigioggia, cappello. Nello zaino è fondamentale avere due litri di acqua, frutta o zuccheri.



5° ITINERARIO

ABBAZIA DELLA SANTISSIMA TRINITÀ DI MONTE SACRO

Nel territorio di Mattinata, sull'altopiano del monte omonimo, sono situati i ruderi di questa splendida Abbazia medioevale, prezioso scrigno colmo di storia, immerso nella natura incontaminata.

L'itinerario propone un percorso che vi condurrà a destinazione, attraverso sentieri dalla vista mozzafiato.

Al termine del percorso sarà possibile, su richiesta, degustare prodotti caseari tipici presso una masseria vicina al sito.

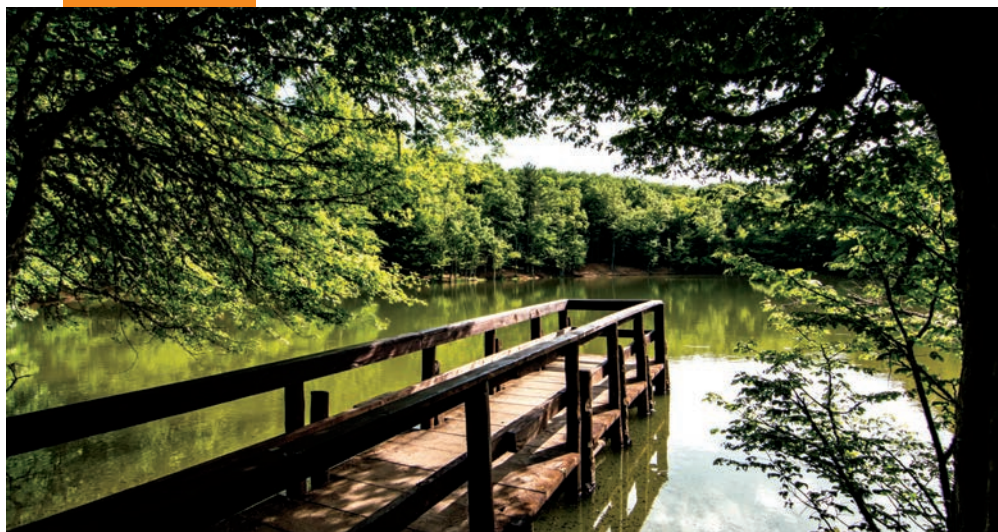
Durata
2 ore (6 km)

Difficoltà
●● Medio

Note tecniche

L'abbigliamento da indossare prevede: scarpe da trekking, calze lunghe o pantaloni lunghi, parapigioggia, cappello. Nello zaino è fondamentale avere due litri di acqua, frutta o zuccheri.

Percorso storico, naturalistico, spirituale



6° ITINERARIO

ALLA SCOPERTA DELLA FORESTA UMBRA

L'itinerario proposto prevede la visita della Foresta Umbra, patrimonio UNESCO, uno dei luoghi simbolo del territorio garganico, caratterizzata da una fitta e lussureggiante vegetazione di faggi, cerri, lecci e carpini.

Una guida esperta vi farà conoscere questo sito naturalistico, unico nel suo genere, facendovi scoprire le sue straordinarie bellezze percorrendo alcuni sentieri e soffermandosi sulla spiegazione delle piante che la compongono.

I sentieri proposti sono:

1. *Sentiero Falascone*
2. *Sentiero Murgia*
3. *Sentiero Fontana di Sfilzi*

Durata

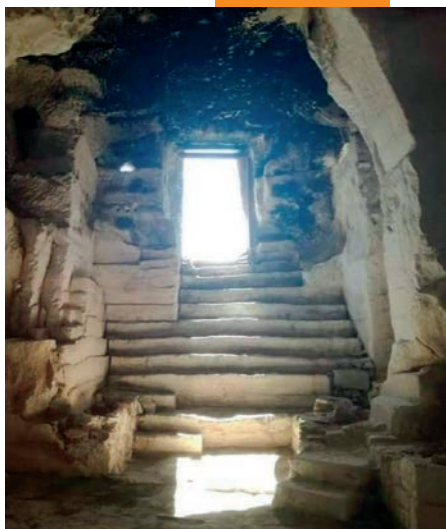
- 1° Sentiero: 2 ore (5 km)
2° Sentiero: 3 ore (11 km)
3° Sentiero: 5 ore (8,5 km)

Difficoltà:

- 1° Sentiero: ● Facile
2° Sentiero: ● Facile
3° Sentiero: ●●● Difficile

Note tecniche

L'abbigliamento da indossare prevede: scarpe da trekking, calze lunghe o pantaloni lunghi, parapiooggia, cappello. Nello zaino è fondamentale avere due litri di acqua, frutta o zuccheri.



7° ITINERARIO

ANTICHI FRANTOI E NECROPOLI DELLA PIANA DI MACCHIA

L'itinerario si propone di far scoprire la cultura contadina legata all'olivicoltura del territorio di Monte Sant'Angelo, in particolare della frazione di Macchia, territorio in cui è possibile ammirare i resti degli antichi frantoi oleari disseminati tra canion carsici a diversi livelli di altitudine. Ne è un esempio il frantoio di jumetite, insediato in quella che doveva essere una necropoli paleocristiana databile al VII sec. D.C.

Il percorso si focalizza sugli aspetti della cultura materiale del territorio, sugli aspetti naturalistici legati alla Macchia mediterranea e sul cambiamento tecnologico legato alla macinazione delle olive. Alla fine del percorso è prevista la visita ad un frantoio moderno, in cui sarà possibile comprendere l'evoluzione e l'ottimizzazione dei processi di molitura delle olive.

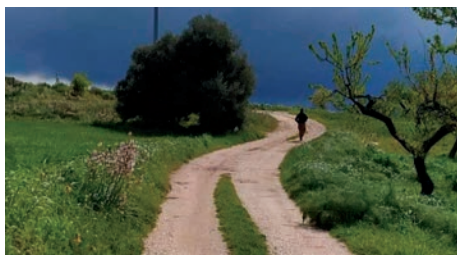
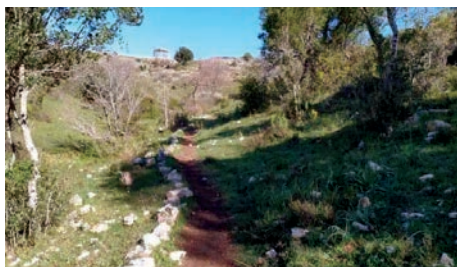
Durata
2 ore (4 km)

Difficoltà:
● Facile

Note tecniche

L'abbigliamento da indossare prevede: scarpe da trekking, calze lunghe o pantaloni lunghi, parapigioggia, cappello. Nello zaino è fondamentale avere due litri di acqua, frutta o zuccheri.

Percorso storico, naturalistico



8° ITINERARIO

IL CAMMINO DI SAN CAMILLO

L'itinerario proposto si snoda lungo la "Valle dell'inferno", una antica mulattiera che collegava la città di San Giovanni Rotondo a Manfredonia.

Il sentiero era prevalentemente utilizzato durante la transumanza e attraversa uno dei più interessanti ambienti rupestri del promontorio, in cui elementi naturalistici si fondono con quelli storico- religiosi del Gargano.

Sulla sommità dell'altopiano è posta infatti una grande croce che ricorda la conversione avuta nel 1575 da San Camillo De Lellis, fondatore dell'ordine dei Camilliani e patrono universale dei malati, degli infermieri e degli ospedali, evento che ha reso questa valle un luogo di fede e spiritualità, meta di numerosi pellegrinaggi.

Durata
4 ore (8 km)

Difficoltà
●● Medio

Note tecniche

L'abbigliamento da indossare prevede: scarpe da trekking, calze lunghe o pantaloni lunghi, parapigioggia, cappello. Nello zaino è fondamentale avere due litri di acqua, frutta o zuccheri.



9° ITINERARIO

L'EREMO DI SAN MARTINO E IL MONASTERO DI SAN PASCASIO

La spiritualità del promontorio garganico, la cui sacralità è rappresentata dalla presenza della Basilica di San Michele Arcangelo, ha reso questa terra meta di numerosi pellegrinaggi di santi, in modo particolare di eremiti, come San Pascasio.

L'eremita irlandese, verso cui vi è una grande devozione popolare, è legato alla tradizione monastica basiliana, pre-benedettina - pulsanese, come testimoniano i resti dell'omonimo monastero in contrada San Pasquale, fondato nel VII sec. D. C. durante il suo soggiorno nel Gargano.

L'itinerario risulta interessante sia per l'aspetto storico - archeologico legato agli eremitaggi, che a quello naturalistico, soprattutto per la presenza delle orchidee selvatiche del Gargano, piante uniche al mondo.

Durata
5 ore (10 km)

Difficoltà
●●● Difficile

Note tecniche

Il percorso, è rivolto a trekker esperti. È fondamentale avere un abbigliamento adeguato: scarpe da trekking, calze lunghe (anche in estate), parapigioggia, zaino con due litri di acqua, frutta o zuccheri, cappello.

Percorso storico, naturalistico, spirituale



**ASSOCIAZIONE TURISTICA
PRO LOCO, Via Reale Basilica, 40
71037 Monte Sant'Angelo**

info@prolocomontesantangelo.it
info@pec.prolocomontesantangelo.it
0884.565520

 Pro Loco Monte Sant'Angelo
 @prolocomontesantangelo