

COMUNICATO STAMPA

“Aspettando la Primavera”: Daunia TuR lancia il nuovo calendario di escursioni domenicali nel Gargano

Con l'arrivo della bella stagione, l'Associazione **Daunia TuR A.P.S.** invita tutti gli amanti della natura e del trekking a riscoprire le meraviglie del Parco Nazionale del Gargano.

Marzo è il mese ideale per le escursioni poiché segna il **risveglio della natura** e il ritorno dei sentieri a colori e profumi primaverili. Cinque appuntamenti imperdibili che spaziano dai panorami a strapiombo sul mare ai cuori boscosi della Foresta Umbra.

Un mese di cammino tra natura e storia

Il programma offre una varietà di percorsi studiati per far conoscere la biodiversità e i paesaggi unici del Gargano: una combinazione di benessere, avventura e sostenibilità.

DOMENICA 1 MARZO: Il Sentiero dei Panorami Sospesi (Tomaiuolo - Pulsano).

Un viaggio tra eremi e viste mozzafiato.

*Suggestivo percorso naturalistico-botanico di circa 4 km ad anello, che collega la frazione di Tomaiuolo all'Abbazia di Santa Maria di Pulsano. Caratterizzato da una discesa iniziale nella Valle Mattina, offre viste spettacolari sul Golfo di Manfredonia e i valloni circostanti, attraversando zone ricche di biodiversità, specie endemiche (come la *Campanula garganica*) e avifauna protetta.*

Partenza: Frazione Tomaiuolo (Manfredonia)

Punto d'incontro Ore 09.30.

(<https://maps.app.goo.gl/ZARF7HFik6qQo5sr7>)

Arrivo: Abbazia di Santa Maria di Pulsano (Monte Sant'Angelo).

Caratteristiche: Il sentiero scende nella Valle Mattina, attraversa un bosco e prosegue su una strada incompiuta panoramica, offrendo viste su Gargano, Tavoliere, Monti Dauni e Murge. Biodiversità: Ricco di specie botaniche rare e interessanti per l'osservazione di rapaci come il Falco pellegrino e il Falco lanario.

Note: È consigliabile per chi cerca trekking con panorami mozzafiato e interesse storico-naturalistico e spirituale. Durata: 3 ore circa (h. 9.30 – 12.30).



DOMENICA 15 MARZO: Il Sentiero delle Zagare in fiore (Mergoli - Vignanotica - Mattinata).

Una delle rotte costiere più suggestive del Mediterraneo.

Il Sentiero delle Zagare (noto anche come Sentiero Mergoli-Vignanotica o Sentiero dell'Amore) è uno dei percorsi panoramici più suggestivi del Gargano, collegando l'area sovrastante la Baia delle Zagare alla spiaggia di Vignanotica. Il percorso offre viste spettacolari sui famosi faraglioni di Mattinata e sulle falesie bianche a picco sul mare.

Caratteristiche del Percorso: Lunghezza: Circa 3 km per tratta (solo andata).

Durata: Tra 45 minuti e 1 ora a tratta, a seconda del passo e delle soste fotografiche.

Difficoltà: Escursionistico facile (T), adatto a famiglie e persone con un minimo di allenamento. Il sentiero è ben tracciato, sebbene l'ultimo tratto verso la spiaggia di Vignanotica possa risultare



scivoloso per via di radici e pendenze.

Dislivello: Circa 240 metri.

Punto d'incontro: Ore 09.30 all'imbocco del sentiero che si trova lungo la SP 53 (Litoranea Mattinata-Vieste) al km 17.

Attrezzatura: Si raccomandano scarpe da ginnastica o da trekking, scorta d'acqua e protezione solare, poiché ampi tratti sono esposti al sole.

DOMENICA 15 MARZO: Trekking sulle tracce del predatore (Valle Li Carri e Vergone del Lupo, Mattinata). Un'immersione selvaggia nei luoghi del lupo.

È un suggestivo itinerario di trekking situato nel cuore del Gargano, nel comune di Mattinata, focalizzato sulla scoperta degli habitat del lupo appenninico e sulla natura selvaggia della Valle Li Carri e di Vergone del Lupo. Il sentiero si snoda in un'area di alto valore naturalistico, caratterizzata da fitti boschi e paesaggi carsici.

Punto di Partenza: Area di sosta di Vergone del Lupo (685 m s.l.m.), ubicata nei pressi dell'ex caserma forestale (C.ta delle Guardie) sulla strada che collega Mattinata a Vieste.

Difficoltà: TE (Turistico - Escursionistico). Il percorso richiede una buona abitudine alla camminata ma non presenta difficoltà tecniche estreme.

Lunghezza: Circa 4 km per l'itinerario completo con spostamento in auto da Trattoria La Montagna sulla Litoranea che collega Mattinata a Vieste all' Area di sosta di Vergone del Lupo.

Punto d'incontro: Ore 9.30 presso Trattoria La Montagna sulla Litoranea che collega Mattinata a Vieste.

Durata: Circa 3 ore.

Dislivello: Circa 320 metri. La Caserma Forestale (C.ta delle Guardie) è situata a una quota di circa 780-800 m s.l.m., mentre la Trattoria la Montagna a circa 480 m s.l.m.

Attrezzatura: Sono obbligatori gli scarponcini da trekking. Si consiglia un abbigliamento "a cipolla" per gestire i cambi di temperatura tra il fondo valle e le aree più esposte, oltre a una giacca a vento.

Note: Al termine dell'escursione è possibile pranzare o fare un light lunch presso la medesima Trattoria a discrezione del partecipante.

DOMENICA 22 MARZO: Il risveglio dei giganti (Foresta Umbra).
Per ammirare la rinascita primaverile delle maestose faggete UNESCO.

Nel cuore del Parco Nazionale del Gargano, per oltre 12.000 ha si estende la Foresta Umbra, il cui nome deriva dal latino e significa cupa, ombrosa grazie al folto manto vegetativo che crea molte zone d'ombra. Rappresenta la più grande foresta italiana di latifoglie divisa in quattro zone più o meno concentriche che delimitano o meno l'accesso agli escursionisti. Al suo interno sono state istituite le importanti Riserve Naturali: Ischitella e Carpino (299 ha), Falascone (48 ha), Umbra (399 ha), Sfilzi (56 ha). La flora conta circa 2.200 specie botaniche, circa il 35% della flora nazionale. Nella zona superiore si trovano faggi, aceri e carpini, in quella intermedia cerri, querce e faggi, nella bassa lecci ed altre specie. Il faggio è l'albero più rappresentativo della Foresta



Umbra e dal 7 luglio 2017 gli è stato attribuito il prestigioso riconoscimento come patrimonio naturale UNESCO, nell'ambito del bene transnazionale "Antiche faggete primordiali dei Carpazi e di altre regioni d'Europa".

Il sentiero che faremo è quasi tutto pianeggiante ed inizia dalla località *Baracconi*, costeggiando il laghetto d'Umbra s'imbocca il sentiero che conduce all'ex caserma forestale *Murgia* e ritorno ad anello al punto di partenza. Lungo il percorso si possono ammirare tassi millenari e faggi e querce di notevoli dimensioni. Lungo gli argini del sentiero, in primavera, il sottobosco è ricoperto da un tappeto bianco di una piccola pianta erbacea l'*Allium ursinum*, che conferisce un forte odore pungente di aglio. Nella tarda primavera nel sottobosco umido e poco illuminato fiorisce la bellissima orchidea la *Neortia nidus-avis*.

Punto di incontro e partenza: Ore 9.30 Loc. Baracconi - Foresta Umbra - Strada Provinciale 52 bis.

Durata: Circa 3 ore (5 km circa).

Difficoltà: TE (Turistico - Escursionistico). Il percorso richiede una buona abitudine alla camminata ma non presenta difficoltà tecniche estreme.

Dislivello: Circa 168 metri

DOMENICA 29 MARZO: Petra Sacra (Monte Sacro - Mattinata).

Un percorso che unisce spiritualità, archeologia e natura.

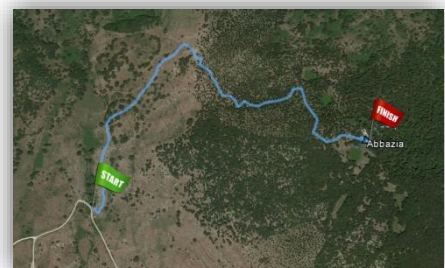
*Monte Sacro è la vetta più alta del Gargano orientale a nord di Mattinata, si eleva sino a 874 metri sul livello del mare. Il promontorio è costituito da calcare, appartenente al cretaceo e all'eocene, con tracce di tufo miocenico e pliocenico, ricco di argilla, per cui le rocce sono di colore variabile dal grigio rossastro al rosso oscuro. Il paesaggio è caratterizzato da querce, rimboschimenti di pino nero, olmi e cipressi e nelle esposizioni più fresche anche carpino nero e roverella. La pendice Sud-Est del rilievo è ricoperta per circa metà da un ceduo di leccio, l'orniello e l'Erica arborea. Il leccio, in linguaggio botanico *Quercus Ilex*, è tipico della macchia mediterranea, cresce dal livello del*



mare fino agli 800-900 metri di altitudine, sono qui presenti tracce delle antiche foreste sempreverdi del Gargano e della Puglia, risparmiate dai tagli indiscriminati. La superficie boschiva si è notevolmente contratta e degradata dal continuo pascolo e dagli incendi. Nel IV secolo d.C. il sito era ancora conosciuto come Monte Dodoneo, consacrato al culto di Giove; esso trova immediata analogia con il famoso Sacello (boschetto di querce) dedicato a Giove Dodoneo nella Grecia settentrionale. Dopo aver celebrato per la prima volta nella Sacra Grotta in seguito all'apparizione dell'Arcangelo Michele, il Santo Vescovo di Siponto, Lorenzo Maiorano, con altri sette vescovi pugliesi si recò sul vicino Monte Dodoneo infrangendo l'idolo della divinità pagana, e dedicò il tempio alla SS.ma Trinità (fine V secolo d.C.). Il Monte Dodoneo cambiò poi la denominazione in Monte Sacro. Oggi è possibile esplorare delle misteriose e vetuste rovine dell'Abbazia Benedettina SS.ma Trinità. Il complesso abbaziale comprendeva fabbriche, magazzini, il battistero, il chiostro, la chiesa e il narcece.

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il sentiero comincia da una tabella informativa in legno del parco Nazionale del Gargano, a poche centinaia di metri dall'agriturismo Monte Sacro, si snoda dapprima tra i pascoli rocciosi poi una tortuosa salita che attraversa un fitto bosco ceduo di Leccio -*Quercus ilex*- ci condurrà ai resti del



complesso abbaziale. In primavera le fioriture di un grande numero di specie di orchidee rendono la passeggiata ulteriormente interessante.

AVVERTENZE SUL PERCORSO:

Il percorso si sviluppa in parte su terreno roccioso e con folta vegetazione si richiede esperienza e buon allenamento. Si consiglia di portare almeno 1,0 litri: non è possibile rifornirsi lungo il percorso. Attrezzatura necessaria: scarponcini da trekking (obbligatori), bastoncini da trekking (consigliati).

Cose da ricordare

L'abbigliamento da indossare per questa escursione deve essere comodo ed idoneo alla stagione in corso. In particolare un abbigliamento cosiddetto "a cipolla" permette di coprirvi in caso di freddo e di scoprirvi nel caso in cui le temperature si alzassero. Indossate sempre pantaloni lunghi e maglie a maniche lunghe per evitare punture di insetti e le spine dei cespugli. I colori degli indumenti non devono essere mai troppo sgargianti, ma simili ai colori dell'ambiente che state percorrendo. Indossate sempre scarpe e calze da trekking necessari per una marcia comoda e sicura. Munirsi sempre di scorta d' acqua. Consiglio anche un buon zainetto da trekking, bastoncini telescopici, cappello e occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, binocolo, sacchetto per i rifiuti, panini, snack o frutta secca. Da evitare cibi salati, alcool e fumo. Consigliamo infine di portarvi dei medicinali in caso siate affetti da particolari allergie o intolleranze a sostanze varie.

Punto di incontro e partenza: Ore 9.30 Tabella in legno del Parco Nazionale del Gargano e tornelli in legno a poca distanza dall'Agriturismo Monte Sacro.

Durata e lunghezza del percorso: A/R 3 ore circa 1.5 km circa

Dislivello: 350 m

Grado di difficoltà: E (escursionistico).

Dettagli e Partecipazione

L'iniziativa è volta a promuovere un turismo lento e sostenibile. La partecipazione alle escursioni prevede una **quota di €10 riservata ai soci**, a conferma dell'impegno dell'associazione nel creare una comunità attiva sul territorio. Per diventare socio e partecipare alle iniziative programmate, puoi trovare al seguente link le informazioni per il tesseramento 2026: <https://www.dauniatur.it/diventa-socio/>

"Vogliamo offrire ai nostri soci l'opportunità di vivere il territorio non come semplici visitatori, ma come custodi della sua bellezza"

Info e Prenotazioni

Per partecipare alle attività è necessaria la prenotazione. Gli interessati possono rivolgersi ai seguenti contatti:

- **Sede:** Via San Lorenzo 112, Manfredonia (FG)
- **Telefono:** +39 0884 660558
- **Cellulari:** 348 8137728 | 340 1052608
- **Sito Web:** www.dauniatur.it