

travel to life

Italien

Apulien - Molise - Abruzzen: Zwischen Trulli und Trabocchi

11 Tage Wanderreise - Küstenwandern an der Adria abseits der bekannten Pfade mit Tomas Raabe

Höhepunkte

- Exklusive Kleingruppe
- 7 abwechslungsreiche Wanderungen und Spaziergänge überwiegend an der Küste abseits der Touristenströme
- gemütliche Radfahrt entlang der Trabocchi-Küste
- facettenreiche Gargano Halbinsel
- Tagesausflug zum weitgehend unbekannten Tremiti - Archipel
- eindrucksvolle Küste mit tollen Ausblicken und einsamen Stränden
- dieTrulli bei Alberobello
- historische Küstenorte
- leckere regionale und saisonale (Fisch-) Küche
- Kulinarik und Kultur auf hohem Niveau

Dein Reiseverlauf



Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Termine & Preise

Datum von	Datum bis	Preis
30.03.2026	09.04.2026	1.950 €
08.11.2026	18.11.2026	1.950 €

Enthaltene Leistungen

» Transfers (Kleinbus/PKW) laut Reieplan ab Bari bis Rom
» Ausflugs- und Wanderprogramm wie beschrieben inkl. Transfers (Kleinbus/PKW/Schiff)
» 10 Übernachtungen im Doppelzimmer in einfachen Hotels oder Bed & Breakfast Unterkünften
» 10 x Frühstück; 7x Abendessen
» Übernachtungssteuer
» Das Frühstück bei den Übernachtungen in den Bed & Breakfast Unterkünften kann auch außerhalb in Bars erfolgen und ist ein einfaches italienischen Frühstück mit Croissant & Café, ggf. mit zusätzliches Getränk wie einem Obstsaft
» Leihfahrrad (ggf. E-Bike gegen Aufpreis)
» Qualifizierte Travel To Life-Reiseleitung durch Tomas Raabe

Nicht enthaltene Leistungen

» Zuschlag Einzelzimmer: 260,-
» Flug (Economy) nach Bari und zurück ab Rom. Gerne sind wir Dir bei der Buchung behilflich.
» Nicht genannte Mahlzeiten, fakultatvie Ausflüge und Trinkgelder
» Getränke

Gruppengröße: 4-8 Personen

Reisebeschreibung

das unbekanntere Apulien bei einer Wanderreise an der Adria erleben

Im Herzen des Mittelmeers gelegen, ist Apulien (Puglia wie es in Italien heißt) reich an bezaubernder Natur, alter Geschichte und kulinarischen Erlebnissen. Obwohl nicht gänzlich unbekannt, ist Apulien immer noch ein kleiner Geheimtipp. Bereits die Griechen, Römer, Byzantiner und Normanen wussten neben der strategischen Lage die Schönheit der Natur zu schätzen.Ein besonders schönes Gebiet ist der Gargano Nationalpark auf dem Sporn des italenischen Stiefels. Die eindrucksvolle Natur mit seiner üppigen Vegetation auf karstigen Felsen am kristallklaren Meer werden wir ausgiebig entdecken. Zum Nationalpark gehören auch die abgelegenen Tremiti-Inseln. Vermutlich die wenigsten von uns haben schon mal von diesem Inselparadies gehört. Dies ist ein Grund, für uns dieses Insel Archipel auf einem Tagesausflug kennenzulernen.Neben den Wanderungen haben wir auch eine gemütliche Fahrradtour auf einer ehemaligen Bahntrasse an der Trabocchi-Küste der Provinz der Abruzzen im Programm. So lernt Ihr diese einmalige Küste mit ihren namengebenden Trabocchi aus einer anderen Perspektive kennen.Kulinarisch gehört Apulien zu den Spitzenreitern in Italien. Aromatisches Obst und Gemüse, feinstes Olivenöl, traditionelle Nudelsorten und fangfrische Fische und Meeresfrüchte werden Euch lukullisch verwöhnen. Und auch die Weine aus der Region gehören zu den besten Produkten Italiens.Aber was wäre Apulien ohne die bekannten Trulli, die seit fast 30 Jahren zum Weltkulturerbe der UNESCO zählen. Daran kommen auch wir nicht vorbei. Daher bilden diese zipfelmützenartigen Häuser den Auftakt zu unserer Reise, bevor wir das unbekanntere Apulien und die sich nördlich anschließende Küste bis in die Provinz der Abruzzen erkunden. Komm mit nach Apulien, einer der schönsten Reiseziele Italiens.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Dein Reiseleiter auf der Apulien-Wanderreise: Tomas Raabe

Den gebürtigen Frankfurter Tomas hat es vor 12 Jahren zum ersten Mal in die Bergwelt Mittelitaliens verschlagen. Dort war er sofort von der Ursprünglichkeit dieser italienischen Region begeistert und ihm wurde klar, dass er selbst Teil davon sein wollte. Infolgedessen kaufte er sich ein kleines Bauernhaus und stellte fortan sein eigenes Olivenöl her. Über das regionale Bewusstsein fand er schnell Kontakt zu den Einheimischen und auch seine Leidenschaft zu Natur und Kultur dieser Region. Er kennt die verborgenen Pfade der wenig berührten Gegend und mit seinem umfangreichen Wissen zur Geschichte und Natur aus seinem früheren Leben als studierter Geograph/Geologe und Landschaftsökologe begeistert er seit einigen Jahren dort seine Gäste und gibt Dir einen Einblick in das authentische Leben des unbekannten Italiens, vor allem auch aus kulinarischer Sicht. Er erforscht weiterhin Kochrezepte und unbekannte Pfade Richtung Süden und konzentriert sich gerade dabei auf die
Küste Apuliens. Es ist eine wenig bekannte Gegend, die auch im zeitigen Frühjahr und späten Herbst, wenn keine Tourismussaison herrscht, hervorragend bereist werden kann. Schließlich erlebt man so ein sehr authentisches und regionales Italien zu einer Zeit, in der die Einheimischen quasi unter sich sind.

Unsere Standorte für unsere Wanderreise:Während unserer Wanderreise übernachten wir in familiengeführten B&B Unterkünften oder kleineren Hotels. Die Zimmer sind sauber und ruhig. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche. In allen Unterkünften ist ein italenisches Frühstück inkludiert. Bei unseren Hotels genießen wir zudem ein hervorragendes Abendessen mit mehreren Gängen.

Tagesablauf

Legende
Ü = Übernachtung; F = Frühstück; M= Mittagessen; A = Abendessen

1. Tag: Anreise nach Bari
Ankunft in Bari am Flughafen und Transfer zur Unterkunft im historischen Zentrum von Putignano. Putignano ist eine 26.000 EW zählende Stadt und für den ältesten Karneval Italiens bekannt. Seit 1394 wird hier Karneval gefeiert. Im fast kreisrunden, mittelalterlichen Zentrum kann man Spaß daran bekommen, sich zu verlaufen.
Das heutige Abendessen bleibt uns selbst überlassen, vielleicht in einer netten Trattoria?

2. Tag: Die Trulli bei Alberobello
Was wäre Apulien ohne die bekannten Trulli?
Heute fahren wir nach Alberobello und besichtigen die für die Gegend bekannten Trulli. Es handelt sich um mehr oder weniger runde Wohnhäuser in Trockenbauweise, die aus steuerlichen Gründen im 15 Jh. genauso errichtet wurden, wie sie heute noch bestehen. Die von der UNESCO 1996 unter Schutz gestellten Ortsteile Rione Aia Piccola & der Rione Monti mit über 1000 Trulli sind Ziel unserer Wanderung durch den Ort. Die beiden Ortsteile sind berühmt für die höchste Dichte an Trulli. Die Zipfelmützenhäuschen sind natürlich eine touristische Attraktion, aber dem Overtourism entgehen wir einigermaßen, weil wir die Nebensaison lieben. Am frühen Nachmittag kehren wir nach Putignano zurück, verladen unser Gepäck in den Bus und fahren Richtung der Halbinsel Gargano nach Mattinata.
Je nach Belieben und Zeit, können wir die „Königin der Meereskathedralen“ die „San Nicola Pellegrino“ in Trani besuchen. Weiter geht die Fahrt an der Küste entlang, an den größten Lagunen Italiens zur Meersalzgewinnung in Santa Margherita di Savoia vorbei, und mit etwas Glück sehen wir vor Manfredonia noch ein paar Flamingos im Vorbeifahren.
In der Pizzeria „La Garganica“ essen wir zu Abend. Hier gibt es nicht nur eine einen Meter lange Pfeffermühle zu bestaunen, es gibt vor allem eine hervorragende Meeresfrüchte – Pizza!

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Für die nächsten 3 Nächte übernachten wir in einem charmanten, familiär geführten B&B. (F/A).

3. Tag: Wanderung auf dem Saraceno Trail
In den folgenden Tagen entdeckst Du nun das unbekanntere Apulien.
Nach einem italienischen Frühstuck in einer Bar nahe unserer Unterkunft besuchen wir einen Obst- & Gemüseladen und einen ortsansässigen Bäcker, um uns mit unserem Picknickpaket für die Wanderung auf dem „Saraceno – Trail“ zu wappnen. Von Mattinata abwärts wandern wir durch die historischen Olivenhaine und erreichen nach rund 250 HM Anstieg einen sensationellen Aussichtspunkt über der Steilküste und finden ein Plätzchen für unsere Pause. Nach einem steilen Abstieg gelangen wir an einen Steinstrand, der zwar mühselig zu begehen, dafür aber menschenleer ist. Wer möchte, kann gerne die Wanderschuhe ausziehen und sich barfuß der Brandung nähern. Es besteht die Gelegenheit, in einer Strandbar einen Aperitivo zu sich zu nehmen, bevor wir uns zum letzten Teil unserer Wanderung mit kurzem Anstieg aufmachen. (Gehzeit ca. 5 Stunden, ca. 13 km, 450 Hm im Auf- und Abstieg).
Zum Abendessen gehen wir heute in die urigen Gewölbe der „Osteria del Borgo“, zu Michela, Albi & Francesco. (F/A)

4. Tag: Küstenwanderung zum Strand di Vignanotica
Ähnlich wie am Vortag frühstucken wir italienisch, Cappuccino & Cornetto, und wie gestern besorgen wir unser Picknick tagesfrisch. Nach einer kurzen Fahrt beginnt unsere Wanderung hoch über der Küste bis hinunter zur Bucht „Baia delle Zagare“. Immer wieder ergeben sich tolle Ausblicke, und die Pinienwälder und auch der wilde Rosmarin steuern aromatische Düfte bei. Ein Steinstrand erwartet uns, umrahmt von weissen Felsen und hohen Klippen. Durch ein wenig Gestrüpp und mit ein paar Höhenmetern erreichen wir den Wanderweg, der uns zum Strand von „Vignanotica“, ebenso ein Kiesstrand, bringt. Ein von Kreidefelsen umrahmtes Amphitheater erwartet uns. Eine großartige Kulisse! (Gehzeit ca. 5-6 Std., ca. 13 km, ca. 300 Hm im Auf- und Abstieg).
Heute Abend kann jeder auf eigene Faust zum Essen gehen und / oder die lebhafte Innenstadt für sich erkunden. Zahlreiche Gaststätten laden dazu ein.
(F)

5. Tag: Standortwechsel nach Vieste - unterwegs eine Kurzwanderung
Heute Morgen verlassen wir Mattinata. Nach einer 40-minütigen Panorama-Fahrt ins Hinterland, bis zum „Valico del Lupo“, dem Sattel des Wolfes, beginnen wir unsere Wanderung in einer parkartigen Landschaft, einem uralten Weidegebiet inmitten Jahrhunderte alter Eichen- und Ahornbäume. Knappe 10 km wandern wir auf etwa 600 m Höhe mit einer herrlichen Aussicht auf die Küste. (Wanderzeit ca. 3-4 h). Anschließend fahren wir Richtung Vieste und kommen an einem feinen Sandstrand vorbei (evtl. kurzer Halt) und beziehen unser neues Quartier in einem B&B nahe der Altstadt von Vieste (für 2 Nächte). An beiden Abenden in Vieste besuchen wir ein bekanntes Fischlokal und verspeisen hier mindestens 2 Gänge.
Vieste war im Mittelalter ein bedeutender militärischer Vorposten und diente der Kontrolle der Seewege der südlichen Adria. (F/A)

6. Tag: individuelle Erkundung von Vieste und Küstenspaziergang
Vieste ist eine alte Stadt am östlichsten Punkt der Gargano-Halbinsel. Diese strategische Position verlieh dem Ort eine Kontrollfunktion über die gesamte Adria, die für den mittelalterlichen Handel, sowie auch für den Import und den Export für Waren der Florentiner Herrscherdynastie der Medici von herausragender Bedeutung waren. Dennoch blieb der Ort nicht von Angriffen türkischer Piraten verschont. Einzeln oder in der Gruppe durchstreifen wir die ältesten Teile der Altstadt. Eine Überraschungs-Verkostung lokaler Produkte ist mit etwas Glück durchaus möglich. Nachmittags fahren wir dann zur Nordostspitze des Gargano und können am Torre di Sfinale unsere Picknick-Errungenschaften kosten. Vielleicht ist auch ein Bad am Sandstrand von Sfinale möglich. (Spaziergang 2-3 h). (F/A)

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

7. Tag: Lago di Varano und Standortwechsel nach Termoli
Nach dem Frühstück verlassen wir Vieste und fahren am "Peschini Fotomotiv" vorbei zum "Lago di Varano". Der Varano-See ist mit einer Fläche von etwa 60,5 qkm der größte Küstensee Süditaliens. Er ist im Laufe der Zeit von einer Lagune zu einem Süßwassersee geworden. An seiner Südküste, der ehemaligen Meeresküste erleben wir pittoreske, uralte Olivenhaine und genießen die Aussichten auf den See sowie unser Picknick. Vielleicht lernen wir auch Alberto kennen und können die Grotte vom hl. Erzengel San Michele besuchen.
Eine Fahrt bis Termoli (1 h, 15 min.) steht uns noch bevor. Das Bundesland Apulien haben wir nun verlassen und in der einzigen Hafenstadt der Region Molise checken wir im B&B ein, um morgen in aller Frühe das Schiff zu den Tremiti-Inseln zu erreichen.
Vielleicht möchtest du in einem der sehr guten Fischrestaurants in Termoli zu Abend essen? Auch ein selbständiger Besuch in einer einfacheren Trattoria ist empfehlenswert. Zum Ausklang des Tages
hast du dann vielleicht noch Lust, ein wenig durch die kleine, aber ehrwürdige Altstadt zu streifen. (F)

8.Tag: Die kaum bekannten Tremiti Inseln
Frühes Aufstehen, dafür aber ein umfangreiches Frühstück stehen uns bevor. Um 8.20 Uhr müssen wir bereits am Hafen sein, um unser Schiff auf die „Tremiti-Inseln“ oder auch „Diomedes-Inseln“ genannt, zu erreichen. Die im Ausland nahezu unbekannten Inseln, ein Archipel umgeben von klarstem Wasser, war die Heimat zahlreicher religiöser Gemeinschaften. Sogar Muammar al-Gadaffi regte in den achtziger Jahren die Hoffnung, die Inseln besitzen zu dürfen, da sie einst von libyschen Gefangenen und Widerstandskampfern besiedelt waren.
Wandern werden wir auf zwei dieser Inseln: auf San Domenico und auf San Nicola, maximal 9 km und knapp 350 HM insgesamt. Nach der Rückkehr nach Termoli steht uns die Fahrt (1:20 h) in unser letztes Quartier bevor. In den sanften Hügeln rund um Moscufo, in welchen tolle Weine und bestes Olivenöl produziert werden, bleiben wir dann für 3 Nächte. (F/A)

9. Tag: Die fotogene Trabocchi-Küste
Nur ein paar Kilometer südlich von Pescara beginnt die "Trabocchi-Küste". Nach ausgiebigem Frühstück fahren wir (ca. 40 min.) bis Ortona und leihen uns Fahrräder. Auf den Gleistrassen der alten Küsteneisenbahn rollen wir sanft rund 38 km entlang der Küste, bis nach Fossacesia und zurück. Trabocchi heißen die merkwürdigen, sehr filigranen Pfahlbauten, die ins Meer gebaut sind. Diese Konstruktionen aus Stangen, Seilen und Fischernetzen sind typische Fischfangvorrichtungen, die seit der Herrschaft der Aragonesen so verwendet werden. (F/A)

10.Tag: gemütlicher Ausklang der Reise
Am Abschlusstag geniessen wir dieselbe Küste wie gestern, aber aus einer völlig anderen Pespektive: kleine Wanderungen zu sehenswerten Buchten (Ripari di Giobbe), die Möglichkeit zu baden und der Besuch der Abtei von "San Giovanni in Venere", die über der Küste thront, runden den Tag ab. Der Besuch einer Eisdiele und / oder das Ausprobieren der "Frittura mista" (Imbiss aus frittierten Meeresfrüchten) in San Vieto Chietino Marina ist dann die private Kür einer Wanderreise entlang der gesamten Küste der südlichen Adria, von Apulien bis in die Abruzzen.
Vielleicht haben wir heute Abend Lust, die für die Abruzzen typischen gegrillten Lammfleischspießchen, die legendären Arrosticini zu probieren? (F/A)

11.Tag: Heimreise via Rom
Je nach Rückflug ab Rom müssen wir rechtzeitig den Tag beginnen und nach Rom fahren.
Statt eines Rückflugs ab Rom ist bei einer eigenen Flugbuchung auch der Abflug ab Pescara möglich.(F)

Hinweis zur Flugbuchung / Sammeltransfer
Bitte halte mit uns Rücksprache, wenn Du beabsichtigst den Flug selbst zu buchen. Es findet jeweils nur ein

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Sammeltransfer statt. Deine Ankunft in Bari sollte bis spätestens 16:40 erfolgen. Deinen Rückflug ab Rom solltest Du bitte nicht früher als 13:00 planen.
Statt eines Rückflugs ab Rom ist bei einer eigenen Flugbuchung auch der Abflug ab Pescara möglich. Auch bei einer Abreise mit der Bahn ist alternativ eine Abfahrt ab Pescara möglich.

Anforderungen

Wanderungen bis 5 Std. Gehzeit bzw. bis zu 450 Höhenmetern bei einer Wanderstrecke von bis zu 14 km. Die Wanderungen finden überwiegend auf unbefestigten Wegen statt, die geröllig sein können. Sie sind aber nur ausnahmsweise schmal oder steil. Mit etwas Grundkondition und Freude an Bewegung sind die Wanderungen gut machbar, Trittsicherheit sollte allerdings gegeben sein. Halbhohe Wander- oder Trekkingschuhe /-stiefel sind erforderlich!
Die Tagesverpflegung / das Lunch Paket wird je nach Wunsch der Teilnehmer gemeinsam oder einzeln immer möglichst frisch ggf. am Vortag eingekauft. Getränke sind auf den Wanderungen selbst mitzuführen. Hinweis: Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de