



VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

**Autore:** Eleonora \_ Paineroute

**Blog:** <https://www.paineroute.it/>

**Link all'articolo:** <https://www.paineroute.it/la-via-francigena-del-sud-da-bari-a-brindisi-per-148km-in-5-giorni/>

## La Via Francigena del Sud: da Bari a Brindisi per 148 km in 5 giorni

28 Ottobre 2021

**Tornare a scrivere e tornare a camminare.** È dura ed è stata dura: i miei piedi si sono ribellati potentemente all'asfalto, regalandomi le peggiori piaghe e dolori lancinanti, ma se mi dicessero di ripartire tra un mese ripartirei. Ho camminato assieme al **Road to Rome 2021 per cinque giorni lungo la Via Francigena del Sud**, che è un percorso diventato ufficiale da pochi anni e che sta piano piano **fiorendo**, ogni volta che i suoi sentieri vengono calpestati.

**Fare un cammino è un'esperienza da cui non si torna più indietro** – dal 2016, dopo la **Via degli Dei**, penso alle distanze anche in termini di giorni a piedi, apprezzo anche i tratti lungo le autostrade, purché ci sia qualche ciuffo d'erba e un oleandro che crescono tra le crepe dell'asfalto, le periferie, le campagne dove apparentemente non c'è nulla. **Ecco: camminare ti cambia, e ti cambia per sempre.** Più che dirlo io, credo lo dicano le tante persone straordinarie con cui ho condiviso questo cammino: alcune di loro erano in viaggio da mesi, ed erano quelle più sorridenti di tutte ogni mattina.

A parlare di Italia non sono abituata, ma oggi ci provo: **vi racconto, in poche righe, come è andata la mia Via Francigena del Sud, da Bari a Brindisi. È un percorso molto poetico e molto bello, che vi consiglio di cuore.**



Permette di scoprire una regione straordinaria, stratificata ed estremamente varia da una prospettiva diversa. Conterete i fichi d'india lungo il percorso, osserverete ogni singolo ulivo



## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

secolare, leggerete ogni scritta sui muri, e vi piacerà moltissimo. Come per tutto, serve un minimo di preparazione e cognizione di causa prima di partire, ma sono sicura che ce la farete.

**Buona lettura e buon cammino.**

**Eleonora**

### GIUSTO DUE RIGHE SULLA VIA FRANCIGENA

La **Via Francigena** è il percorso storico medievale che i pellegrini dalla Francia (da qui il nome) e territori limitrofi percorrevano per andare in pellegrinaggio a **Roma**. Una volta arrivati a Roma, molti proseguivano via Campania e Puglia verso i porti da cui ci si imbarcava per **Gerusalemme**: Brindisi e Santa Maria di Leuca soprattutto. **Oggi è un percorso culturale supportato dal [Consiglio d'Europa](#) e gestito dall'[Associazione Europea Vie Francigene \(AEVF\)](#).**

Il percorso ufficiale completo e la suddivisione in tappe si trovano sul **sito ufficiale** dell'AEVF: [viefrancigene.org](http://viefrancigene.org).



**Lo strumento più comodo per organizzare il proprio tratto di Francigena è l'app ufficiale.** Per seguire il sentiero è sufficiente un'app sentieri qualsiasi (io da anni uso OsmAnd), ma **[l'app Via Francigena è gratuita](#)** segnala anche le strutture dove dormire e i ristoranti e bar dove mangiare con un po' di sconto, se avete la

**[credenziale del pellegrino](#)** (acquistabile online e in diversi punti vendita lungo il percorso, costa 5€). È una cosa molto carina da avere e si possono collezionare **tanti timbri lungo il percorso**.

Come per tutti i percorsi a piedi, secondo me **avere una mappa e/o guida cartacea è molto più comodo**, a patto che sia una e sia leggera. Quella più famosa e collaudata è edita da **[Terre di mezzo](#)**, ma presto ne uscirà anche una edita dal Touring Club, in cui troverete un mio piccolo contributo 😊.



VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

## VIA FRANCIGENA DEL SUD: QUANDO ANDARE

**L'intera Via Francigena del Sud, da Roma a Santa Maria di Leuca, è percorribile tutto l'anno.** Detto ciò, **sconsiglio fortemente di farla nei mesi più caldi** perché c'è da morire, si attraversano territori dove l'acqua scarseggia e, almeno per la tratta Bari – Brindisi, non c'è un filo d'ombra. Quindi no luglio e agosto, ma magari neanche la prima metà di settembre. **I mesi migliori sono quelli primaverili e autunnali**, dove si trovano belle giornate e non si rischia un'ustione di secondo grado al sole. Quanto alla mia esperienza, chiunque mi aveva detto che inizio ottobre sarebbe stato il periodo perfetto per farlo e che ci sarebbe scappato anche un bagno in mare. Povera illusa, ho portato il costume. Me l'hanno ripetuto talmente tante volte che ha piovuto tutti i giorni una quantità d'acqua inimmaginabile e ha fatto un freddo assassino. Certi giorni ho avuto scarpe e vestiti talmente bagnati che dopo due lavaggi puzzavano ancora di muffa. **Ma, in fondo, si cammina per un po' d'avventura, no?**

**In sintesi: partite in primavera, autunno e magari anche in inverno se non c'è maltempo. Se la Puglia non tradisce, troverete un meteo senz'altro migliore di quello che abbiamo trovato noi.**



## PRO E CONTRO DELLA VIA FRANCIGENA DA BARI A BRINDISI

Il percorso **da Bari a Brindisi**, a detta di molti camminatori che hanno condiviso il percorso con me, è **uno dei più belli della Francigena del Sud**, se non forse della Francigena intera. Da Bari si lascia progressivamente la città rimanendo lungo il mare fino a Monopoli, e poi alternando mare e entroterra fino a Brindisi. Anche se non è interamente sul mare, è comunque **la tratta più costiera di tutto il percorso in Puglia.**



## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

### PRO:

- Varie tappe lungo il mare, a volte con **paesaggi mozzafiato** (ad es. le scogliere intorno a Polignano);
- **Dislivello pari a zero** in quasi tutte le tappe, non serve grande allenamento;
- Il percorso tocca **città e borghi splendidi, siti archeologici** di grande interesse (ad es. Egnazia) e **aree protette** (ad es. la riserva di Torre Guaceto, Parco naturale Dune Costiere);
- Anche quando non toccate dal percorso, **si possono fare facilmente deviazioni per altre città**, come la splendida Ostuni;
- Si alternano aree urbane e abitate a aree di campagna, ma raramente si è in mezzo al nulla, in caso si abbia bisogno di aiuto;
- **La segnaletica è buona** e il sentiero principale è chiaro, salvo, a detta di altri camminatori, una parte della tratta costiera Torre Canne – Torre Santa Sabina, che è però considerata una variante;
- Il sentiero, quando l'ho percorso, era abbastanza pulito, anche se questo non vale per altre parti della Puglia, sempre a detta di altri camminatori.

### CONTRO:

- **Le tappe sono prevalentemente su asfalto**, seguendo stradine secondarie poco trafficate. Questo per me è il lato negativo peggiore, perché l'asfalto è la superficie peggiore per camminare, anche a chi non ha piedi disgraziati come i miei;
- **Alcune tappe sono molto lunghe** (30-35km) e difficilmente spezzabili, se si deve trovare un posto dove dormire;
- Ci sono ancora **poche strutture dove dormire a basso costo**, specie se si è da soli;
- Nelle tappe che ho percorso, non abbiamo praticamente mai trovato **acqua** lungo il percorso;
- È un sentiero da fare palesemente in bassa stagione, perché è **praticamente tutto sotto il sole**, sia lungo il mare, sia in mezzo agli uliveti;
- Ci sono poche aree attrezzate per la sosta, anche se quelle che abbiamo trovato erano tenute bene.

## VIA FRANCIGENA DEL SUD, DA BARI A BRINDISI: LE TAPPE

### -> 1. Bari – Mola di Bari, 23.9 km

Onestamente, a me le tappe urbane non dispiacciono. Non sono quelle più idilliache, ma offrono spaccati, graffiti, baracchini, insegne e presenze da **zone che da turista non attraverseresti mai**, e che in mezzo alla campagna non troveresti. La tratta è quasi tutta **lungo il mare**, che è ovviamente un mare urbano e quindi diverso da quelli che si incontrano



## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

nelle tappe successive. Ogni tanto ci si gira e si trova il tetto sobrio e solido di **San Nicola di Bari**, la basilica dall'anima cattolica e ortodossa insieme nel cuore di Bari Vecchia. Noi siamo partiti proprio da lì, seguendo il lungomare di Bari fino al carinissimo porticciolo di Torre a Mare. Poco dopo, si vira nell'entroterra, per aggirare la statale, che ci ruba il sentiero. Si vorrebbe rimanere lungo il mare, ma non si può: ecco, in questi casi non si può non provare un pizzico di rabbia per chi ha costruito le strade carrabili dove le ha costruite. **Gli uliveti sono curatissimi e splendidi**, punteggiati di casottini bianchi o grigi, a volte dalle forme bizzarre. Di **Mola di Bari** non avevo mai sentito parlare, e invece è uno dei paesini che più mi sono piaciuti di questa Via Francigena del Sud: sincero, senza pretese, **accogliente e genuino**. La piazzetta centrale è splendida, così come la **fortezza angioina**, mai espugnata.



### -> 2. Mola di Bari – Monopoli, 29.2 km

Questa è **senza dubbio la tappa migliore di questo pezzo di Francigena del Sud** ed è **interamente lungo il mare**. Da Mola di segue un piccolo lungomare urbano, che a tratti torna nell'entroterra per poi sbucare di nuovo sulla costa, che da Cozze in poi diventa selvaggia e frastagliata, con piccoli sentierini in riva al mare, accompagnati dagli immensi fiori di agave. A tratti, sembrava di stare su un'isola deserta, popolata solo di piante esotiche e legni levigati dal mare. **L'arrivo a Polignano poi è irreale**. Risaputamente cittadina splendida, le scogliere che proseguono verso sud sono ancora più belle. Si passa lo scoglio dell'eremita fino a Torre Incina attraverso panorami mozzafiato, in bassa stagione disabitati. Noi li abbiamo trovati battuti da una pioggia impietosa e da un mare in burrasca, ma non per questo erano meno drammatici e affascinanti. **Senz'altro la mia tappa preferita**. Con **Monopoli** si conclude in bellezza.



-> **3. Monopoli – Torre Canne, Via Savelletri, 30.9 km**

La tappa da Monopoli a Torre Canne prosegue **lungo la costa fino a Capitolo**, e da lì vira nell'entroterra allungando un po' fino al **museo archeologico di Egnazia**, che ho trovato interessantissimo, nuovo di pacca e gestito da persone molto passionante. Ci sarebbe da fermarsi almeno un paio d'ore per esplorare a fondo anche l'**area archeologica** e non solo il museo: valutate se preferite tirare dritto lungo la statale sul mare, accorciando la tappa, o se allungare su un percorso con meno asfalto e più piacevole, che incrocia l'area archeologica.





## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

Da Egnazia si prosegue per le contrade di Monopoli, tutte uliveti e coltivazioni profumatissime, fino a **Torre Canne**, sul mare, con un bellissimo faro bianco.

A Torre Canne e alla successiva Torre Santa Sabina la possibilità di alloggio è limitata: nel caso, valutate di deviare il sentiero su Fasano e su Ostuni (tappa successiva), se trovate ospitalità a prezzi più vantaggiosi. **Se volete spezzare la tappa, Savelletri è una buona opzione.**

### -> 4. Torre Canne – Torre Santa Sabina, 31.2 km

Tra Torre Canne e Torre Santa Sabina l'app della Via Francigena dà **due sentieri: uno, nell'entroterra, da cui parte anche la deviazione per Ostuni, e uno costiero.** Quello costiero è più breve di circa 10km, attraversa zone più interessanti e passa direttamente sulla spiaggia, ma poi, chi l'ha percorso, dice che non è interamente fattibile come da tracciato e bisogna percorrere la statale. Quello più lungo è tutto su asfalto, ma attraversa i territori di splendide masserie storiche e regala alcune scoperte interessanti, come il **dolmen di Montalbano**, del II-III millennio a.C. Se proseguirete fino a Ostuni, il sentiero sale leggermente e regala **una vista incredibile**, decisamente rara da queste parti in Puglia.



### -> 5. Torre Santa Sabina – Brindisi, 32.9 km

L'ultima tappa della Via Francigena del Sud da Bari a Brindisi è molto lunga, ma include **uno dei tratti più belli di tutto il percorso, tra Torre Santa Sabina e la riserva di Torre Guaceto**, paesaggisticamente molto diversa da quanto visto prima: sulle sabbie bianche nidificano le **tartarughe comuni**, le **caretta caretta**. Un centro invece le salva quando sono in ipotermia o vengono pescate accidentalmente dai pescatori. Grazie al Road to Rome 2021 abbiamo potuto visitare il centro e vedere le tartarughe nelle vasche, ma come camminatori singoli è

senz'altro più macchinoso organizzare una visita. Non tutto il parco è accessibile a piedi e bisogna verificare le aree dove si può passare sul [sito della riserva](#). La Torre Guaceto, dall'etimologia araba al Gawsit, che vuol dire forse «fiume d'acqua dolce», è stupenda, perfettamente conservata e offre una vista mozzafiato sull'area circostante e sul porto di Brindisi. Dalla riserva si prosegue verso sud su percorsi meno entusiasmanti, ma con una perla: a fianco dell'aeroporto di Brindisi c'è [Santa Maria del Casale](#), una chiesa dagli affreschi trecenteschi impressionanti, salvati dal tempo perché coperti da uno strato di calce. I tratti di molte figure ritratte sono bizantineggianti, compaiono anche palme, melograni, fichi, un giudizio universale e un bellissimo albero della vita. **Senz'altro la sorpresa artistica più grande di tutto il tragitto.** L'arrivo a **Brindisi** da nord è molto bello. Dal monumento al marinaio d'Italia si prende un piccolo battello che porta al centro storico. Al termine della via Appia e nel luogo di morte di Virgilio, nel 19 a.C., di ritorno dalla Grecia, è finita la mia Francigena, mentre il resto del gruppo ha proseguito [fino a Santa Maria di Leuca](#), concludendo la staffetta in pompa magna.



**Per oggi è tutto e spero che questa incursione pugliese vi sia piaciuta.**

Rimango attiva su [Instagram](#) e sul canale [Telegram](#), e aggiorno di [eventi e viaggi di gruppo](#) nelle mie Newsletter.

Vi aspetto lì!

**Eleonora**



VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador



### ELEONORA \_ Paineroute

Dal 2015 scrivo dell'Est, dei suoi mercati, il suo caleidoscopio di etnie e lingue su paineroute.it. Ho un'ossessione per gli infusi magici, le piante, le imprese fallimentari e canto sempre, per la gioia dei vicini. Dove ci sono montagne, sentieri, avventure e natura selvaggia - ecco, sono a casa. Sono autrice, consulente di viaggio e podcaster. Sogno della vita: diventare una bàbushka russa.