



Bari

Passeggiare tra mare e cultura religiosa



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a
regolare il
colesterolo
buono

2

Aiuta le
articolazioni

3

Allontana lo
stress

Itinerario

TREKKING URBANO



Il suo lungomare è uno dei più belli d'Italia: Bari, perla della Puglia, città affascinante che conquista con le sue bellezze storico-artistiche, ma anche con le delizie tipiche del territorio, come le famose orecchiette baresi.

Il percorso nella Bari insolita si snoda tra le vie di Bari Vecchia, cuore pulsante della città e tocca i luoghi meno conosciuti che si trovano a pochi passi dai monumenti simbolo, come la Basilica di San Nicola di Bari.

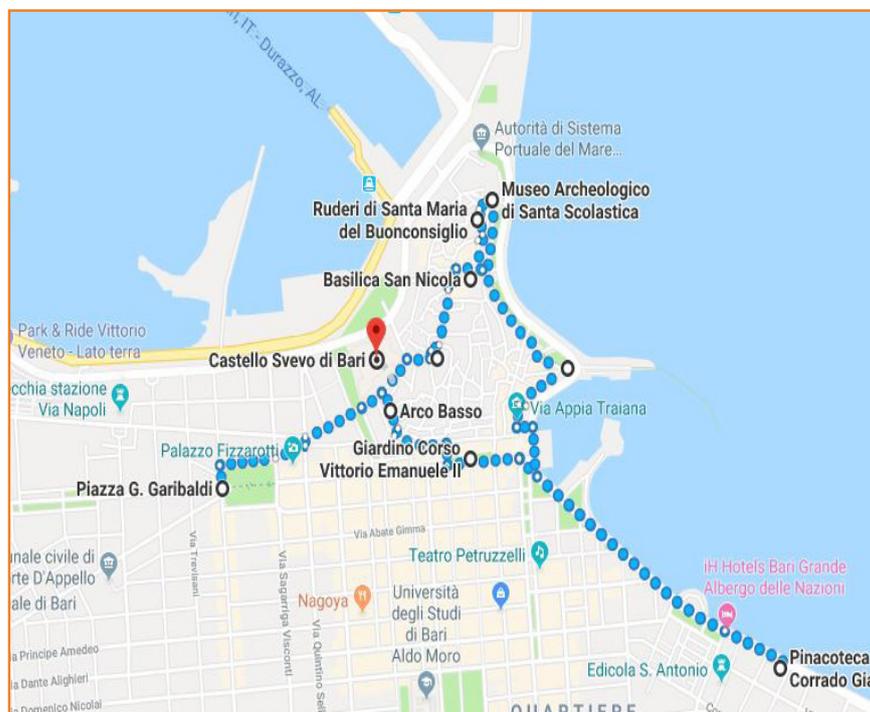


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/X6pVywx1VD2>

Il percorso, della lunghezza di **4,8 chilometri** e della percorrenza di circa un'ora, parte da Piazza Giuseppe Garibaldi e si conclude al Castello Svevo di Bari, includendo otto tappe intermedie.

La piacevole passeggiata nel cuore di Bari offre la possibilità al visitatore più curioso di scoprire delle vere "chicche", alla scoperta dei meandri più celati allo sguardo e degli scorci più suggestivi del capoluogo pugliese.



I Percorsi del Benessere

PIAZZA GARIBALDI



1

Piazza Garibaldi. La piazza si trova tra il quartiere Murat e il quartiere Libertà ed è la prima a essere stata progettata per il nuovo Borgo Murattiano.

Al centro sorge il giardino, intitolato anch'esso al patriota italiano Giuseppe Garibaldi, nel quale ci sono due sentieri principali che si incontrano in una piccola radura.

650 mt

ARCO BASSO

Arco Basso. Arco Basso può essere definita la "Via delle orecchiette". È il vicolo principale della Bari Vecchia, cuore antico e pulsante della città. L'ingresso avviene attraverso l'Arco Basso, che dà il nome alla

strada: si tratta di un arco a tutto sesto, con architrave ribassata, che introduce il visitatore al percorso nel centro storico barese, tra banchi di orecchiette che asciugano al sole e scorci architettonici caratteristici.



2

GIARDINI DI CORSO VITTORIO EMANUELE II

350 mt



3

Giardini di Corso Vittorio Emanuele II. Al termine di Corso Vittorio Emanuele II sorgono questi eleganti giardini recintati, che si sviluppano su una superficie di circa 17 mila metri quadrati.

Fu Ferdinando II di Borbone a volere questo spazio pubblico, in occasione del matrimonio del figlio Francesco II con Maria Sofia di Baviera, celebratosi nel 1859.

1,1 km

PINACOTECA DI BARI

Pinacoteca di Bari. Nasce nel 1928 grazie a un iniziale nucleo di dipinti conservati nella Pinacoteca annessa al Museo Provinciale. La collezione barese fornisce un'ampia documentazione sull'arte pugliese

con una sezione medievale, dipinti pugliesi e napoletani, una raccolta dell'Ottocento, oltre a un notevole nucleo di ceramiche.



4

1,3 km



I PERCORSI DEL BENESSERE



5

Fortino di Sant'Antonio. Si trova sul lungomare, esattamente di fronte al Molo Sant'Antonio. Dalla forma trapezoidale, fu edificato nel 1500 per difendere il porto della città. Durante il secolo successivo fu ristrutturato per volontà della

duchessa Isabella D'Aragona, che fece realizzare anche dei passaggi sotterranei. È il punto più alto di Bari Vecchia, dal quale godere di uno splendido panorama sul centro storico.

MUSEO ARCHEOLOGICO

550 mt

Museo Archeologico. Custodisce oltre 4000 anni di storia del territorio, dalla Preistoria fino al Medioevo. Il museo ha sede presso l'antico Monastero di Santa Scolastica, incorporato in uno dei

bastioni delle mura cittadine. Recenti scavi hanno portato alla luce ambienti di diverse epoche e reperti archeologici molto importanti.



6

RUDERI DI SANTA MARIA DEL BUONCONSIGLIO

77 mt



7

Ruderi di Santa Maria del Buonconsiglio. Si tratta dei ruderi della vecchia Chiesa di Santa Maria del Buonconsiglio che formano una piccola area archeologica nel cuore del borgo antico.

La chiesa fu demolita negli anni '30 a seguito di una scellerata opera di restaurazione, inizialmente volta a restituire alla città l'aspetto romanico originario.

160 mt

Basilica di San Nicola. Patrono di Bari, San Nicola è il vescovo che secondo la leggenda ha ispirato il mito di Santa Claus, Babbo Natale. Le sue spoglie si trovano nella cripta di questa Basilica (costruita

proprio per questo scopo), che è luogo di pellegrinaggio di fedeli russi e ortodossi: si celebrano infatti funzioni di entrambi i riti. La stessa città di Bari, per questo motivo, è considerata un "ponte tra le fedi".

BASILICA DI SAN NICOLA

8



350 mt



9

Cattedrale di Bari. La Cattedrale di San Sabino è un prezioso esempio di romanico pugliese e con i suoi ambienti ipogei offre un itinerario archeologico di grande suggestione. Sorge alle porte di Bari

Vecchia e conserva preziosi reperti archeologici. Le navate, divise da 16 colonne, sorreggono gli archi portanti, mentre nella cripta del '700 ci sono splendidi marmi.

150 mt

Castello Svevo di Bari. Edificato sul castello precedente per volere di Federico II di Svevia nel 1223, protegge ancora oggi l'ingresso principale di Bari Vecchia e domina il mare.

D'importante valore storico, è sede della Soprintendenza per i Beni Ambientali Architettonici e Storici della Puglia. È uno dei monumenti in stile romanico più importanti d'Italia.

CASTELLO SVEVO DI BARI



10

Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it