

3 giorni a Polignano a Mare

Definirlo un villaggio suggestivo è un eufemismo. Nemmeno l'artista più inventivo avrebbe potuto immaginare un luogo così pittoresco e poetico come Polignano a Mare. Questo piccolo angolo della costa adriatica dell'Italia meridionale è una perfetta composizione di case bianche e color miele, aggrappate quasi disperatamente a un promontorio roccioso baciato dalle acque cristalline del mare.

Controllare Disponibilità Free Tour[[/su_button](#)] Polignano a Mare è uno di quei tipici borghi mediterranei che tutti dovrebbero visitare almeno una volta nella vita. Situata letteralmente sul mare, Polignano a Mare si trova lungo l'antica Via Traiana, costruita dall'imperatore Traiano per collegare Roma a Brindisi. Si trova a 30 chilometri a sud di Bari e vicino ad altre importanti località turistiche come Monopoli.



Cosa vedere a Polignano a Mare in 3 giorni

Monopoli è famosa in Italia e nel mondo per aver dato i natali a Domenico Modugno, popolare cantautore e attore italiano. È nota anche per il suo piccolo e inaccessibile centro storico, letteralmente arroccato sulle scogliere. Ha una costa frastagliata ricca di incredibili grotte marine e una delle spiagge più famose d'Italia, Lama Monachile.

Tre giorni a Polignano a Mare: 1° giorno

Centro storico di Polignano a Mare



L'intero centro storico di Polignano a Mare sembra essere un groviglio di vicoli stretti e tortuosi, dove si trovano numerose scalinate, logge ariose e terrazze con viste spettacolari. A ogni angolo di strada si viene accompagnati dai versi di un autore che si firma "Guido il Flaneur", che con le sue poesie ci accompagna alla scoperta delle bellezze del centro storico di Polignano a mare.

Cattedrale di Santa Maria



La Chiesa Madre di Polignano è dedicata a Santa Maria Assunta e si trova in Piazza Vittoria Emanuele II. L'esterno della chiesa è molto umile e spoglio, con un portale tardo rinascimentale sormontato da un'elegante monofora. Molto più impressionante è il campanile adiacente, costituito da un'alta torre. Nonostante l'aspetto esteriore, l'interno della chiesa è ricco di opere d'arte, tra cui un magnifico polittico raffigurante la Madonna con Bambino attribuito al Vivarini, un pulpito ligneo intarsiato del XVI secolo, un fonte battesimale con piramide in marmo policromo del XVII secolo e diverse sculture attribuite a Stefano da Putignano. In questa chiesa si trovano anche le spoglie del patrono San Vito.

La Torre dell'Orologio



In piazza Vittorio Emanuele II, oltre alla cattedrale di Polignano a Mare, sorge il famoso Palazzo dell'Orologio o Torre dell'Orologio, un tempo sede dell'università. Questa torre nell'antichità era dotata di una meridiana sostituita nel XIX secolo da un sistema di cavi che viene ancora caricato manualmente dal proprietario dell'edificio come avveniva in passato. Sopra l'orologio si trova una nicchia contenente la statua di San Vito, patrono della città.

Piazza Vittorio Emanuele II



Tra le piazze principali di Polignano a mare, non perdetela: Piazza Vittorio Emanuele II, Piazza Giuseppe Garibaldi e Piazza Aldo Moro. Il Palazzo Marchesale e il monumento ai caduti si affacciano su Piazza Garibaldi, ricca di ristoranti e bar.

Piazza Aldo Moro



Piazza Aldo Moro è praticamente il punto focale della vita cittadina di Polignano, dove le persone si incontrano e dove spesso si svolgono vari eventi e feste.

Tre giorni a Polignano a Mare: 2° giorno

Piazza Garibaldi



Piazza Garibaldi si trova alle porte del centro storico, poco prima di entrare. È piuttosto frequentata, con molti ristoranti, bar e luoghi dove fare colazione o cenare. La sera è molto affollata. Da questa piazza si può entrare nel centro storico o scendere alla spiaggia di Lama Monachile.

La statua di Domenico Modugno



La statua di Domenico Modugno è uno dei simboli più famosi di Polignano a mare, un'enorme statua alta 3 metri con le braccia aperte e un incredibile panorama alle spalle. La piazza è ampia e conduce a una zona rocciosa da cui si può ammirare Lama Monachile e il resto di Polignano a mare. È possibile scendere le scale del "Volare" per raggiungere gli scogli dove molti fanno il bagno, anche se la presenza degli scogli e il mare agitato possono rendere l'esperienza difficile per molti. Altri prendono il sole sulle rocce e ne approfittano per fare uno spuntino ammirando la bellezza del luogo.

Spiaggia di Lama Monachile



Lama Monachile è la spiaggia più famosa di Polignano a mare, quasi tutte le foto turistiche di Polignano la ritraggono. Le sue due pareti di roccia cadono in mare e circondano un'insenatura di sabbia e acqua. Oggi è uno dei luoghi più amati di Polignano e anche quando è affollato, la bellezza del posto cancella ogni pensiero. Non perdetevi la vista dal Bourbon Bridge. Alcuni famosi ristoranti e hotel locali hanno una vista panoramica su Lama Monachile. Lama Monachile si trova lungo l'antica Via Traiana, costruita dall'imperatore Traiano per collegare Roma e Brindisi, ed era utilizzata in passato come scalo per le navi che trasportavano merci dall'Oriente. Da qui, tra l'altro, una serie di

passaggi e gallerie nascoste che un tempo collegavano il centro storico della città con cavità naturali dove venivano stoccate le merci durante le mareggiate cicloniche. Quest'area era molto utilizzata da contrabbandieri e ladri per il gran numero di grotte in cui nascondere le merci.

Ponte dei Borboni



Dal Puente de los Borbones, alto 15 metri, che lo sovrasta, si può ammirare tutta la baia. Se desiderate fare il bagno in questa splendida cala, non dimenticate le scarpe da mare perché l'intera spiaggia è fatta di sassi. Se il mare è mosso, non lo consiglio se viaggiate con bambini, ci sono molti sassi e può essere pericoloso. A Lama Monachile di solito si tuffano dalla cima della scogliera, uno spettacolo che si può ammirare dall'alto o dall'acqua.

Grotte marine di Polignano



Se trascorrete più giorni a Polignano a Mare potete visitare le grotte marine. Ci sono più di 70 grotte marine che si sono formate lungo la costa grazie all'erosione del mare e del vento. Per visitare alcuni di essi

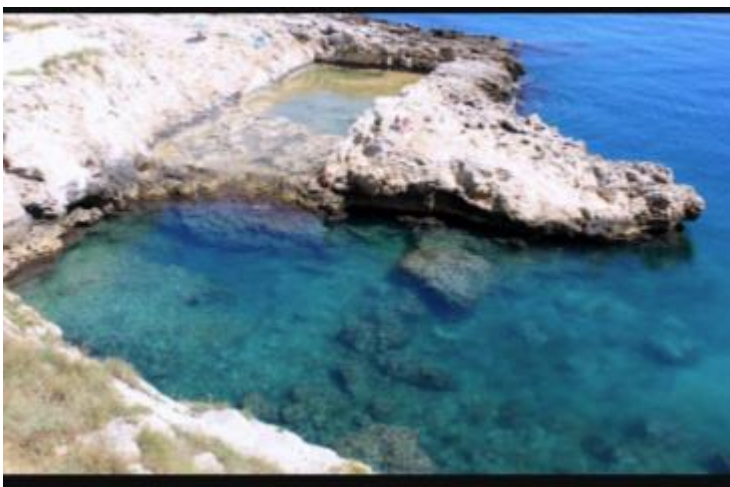
Tre giorni a Polignano a Mare: 3° giorno

Spiaggia di Cala Paura



Una delle spiagge più belle di Polignano a mare, Cala Paura è un'insenatura naturale di ciottoli e splendide acque blu. È facilmente raggiungibile dal centro storico. Se viaggiate in auto, c'è un parcheggio privato nelle vicinanze. Il costo è di circa 8 euro al giorno (in estate può costare di più).

Spiaggia di Grottone



Si tratta di una spiaggia privata, con un'enorme piscina incastonata nella roccia. Non è adatto a tutti perché è difficile da raggiungere, bisogna scendere da una collina di pietra liscia. L'acqua è profonda e molte persone la usano per saltare dalla cima della scogliera.

Belvedere Terrazza Santo Stefano



Nel centro storico di Polignano a mare si può visitare la piazzetta di Santo Stefano, una terrazza con vista panoramica. C'è un bar con sedie e tavoli all'aperto dove si può prendere un aperitivo o gustare un caffè.

Arco Marchesale o Porta Grande



La porta della città vecchia. L'Arco Marchesale o Porta Grande fu costruito durante la ristrutturazione delle mura di Polignano nel 1530. Rappresentava l'unico accesso alla città. All'esterno del cancello si trovava anche un ponte levatoio i cui fori sono ancora visibili. L'arco era strutturato con una volta a botte in cui si trovava anche una tela raffigurante la Crocifissione di Cristo.

Ristorante Grotta Palazzese



Il ristorante più famoso di Polignano a mare, costruito in una grotta naturale. È un ristorante esclusivo, piuttosto costoso e con una vista indimenticabile. Consigliato a chi ama la cucina gourmet. Offre inoltre camere eleganti con vista.