

TREKKING in SARDEGNA
con il CLUB ALPINO sez. di
GAVIRATE
dal 20 al 27 SETTEMBRE 2021



Programma

1° giorno – lunedì 20 settembre: arrivo in Sardegna.

Ore ??? arrivo in Sardegna a Olbia e trasferimento in bus verso l'hotel ISPINIGOLI a Dorgali.

Ore 18.30 incontro con le guide e presentazione programma.

Ore 20.00 cena e pernottamento.

2° giorno – martedì 21 settembre: escursione al Supramonte di Orgosolo con il pranzo al sacco. Ore 7.30 colazione in hotel.

Ore 8.30 partenza in fuoristrada in direzione di Orgosolo. Raggiunta Foresta Montes lasceremo le macchine e procederemo a piedi fino a raggiungere la sorgente di Funtana Bona. Da qui dopo una breve spiegazione procederemo a piedi in direzione di Monte Fumai e Monte Novo San Giovanni, un singolarissimo tacco in calcare che sventa solitario in mezzo alle montagne e dall'alto dei suoi 1316 m. ci permette di dominare tutto il Supramonte fino alle alte creste del Gennargentu.

Scenderemo poi ai piedi di Monte Novo San Giovanni e all'ombra di bellissimi alberi faremo sosta pranzo al sacco. Nel primo pomeriggio imboccheremo una strada sterrata che ci permetterà di rientrare nuovamente ai fuoristrada e proseguire per la visita di Orgosolo e i suoi "murales", i dipinti realizzati nelle pareti esterne delle case per manifestare il proprio disappunto contro le imposizioni dello Stato Centrale. Nel tardo pomeriggio rientreremo in hotel.

Ore 18.30 rientro in hotel.

Ore 20.30 cena e pernottamento.

3° giorno – mercoledì 22 settembre: tour archeologico con pranzo al sacco.

Ore 7.30 colazione in hotel.

Ore 8.30 partenza in fuoristrada dall'hotel in direzione di Neulè dove visiteremo uno dei tantissimi nuraghi, la struttura fatta di pietre e di forma tronco-conica tipica della Sardegna e simbolo della civiltà nuragica. Da qui proseguiremo per la Valle di Lanaithe e visiteremo due dei siti più interessanti dell'isola, il primo è Sedda Sos Carros, un importantissimo villaggio nuragico dove è stata rinvenuta una fonte sacra con nove teste di ariete scolpita sulla pietra, unica nel suo genere in tutto il bacino del Mediterraneo; la seconda invece è la grotta Corbeddu, la dimora di uno dei tantissimi banditi vissuti alla fine del 1800 e all'interno della quale sono state trovate le ossa del primo uomo che ha abitato in ambiente insulare in tutto il bacino del Mediterraneo risalenti al

paleolitico superiore (13.500/22.000 A.C.).

Fatta anche questa visita faremo sosta per un ottimo pranzo al sacco rustico a base di prodotti locali e nel pomeriggio visiteremo la grotta di Sa Ohe, una valvola di sfogo della montagna dalla quale in occasioni di piogge abbondanti sgorga impetuoso un fiume sotterraneo che inonda l'intera valle. Al rientro poi se rimane del tempo ci fermeremo anche a Su Gologone, la sorgente carsica più grande della Sardegna con una portata minima di circa trecento litri di acqua al secondo.

Ore 18.00 rientro in hotel.

Ore 20.00 cena e pernottamento.

4° giorno – giovedì 23 settembre: escursione a Cala Luna con pranzo al sacco.

Ore 7.30 colazione in hotel.

Ore 8.30 partenza in fuoristrada in direzione di Cala Gonone. Arrivati in prossimità di Nuraghe Mannu procederemo per Buchi Arta, una suggestiva località del Supramonte dove è possibile vedere dei bellissimi "pinnettos", le case dei pastori fatte di pietre e coperte con tronchi di ginepro. Raggiunta questa località lasceremo i fuoristrada e continueremo a piedi in un bellissimo sentiero che si snoda tra sassi, pareti e canyon fino a raggiungere prima la Codula e poi Cala Luna, la famosa spiaggia di sabbia bianca, incastonata tra pareti in calcare del Supramonte che scendono a picco fino al mare. Si fa sosta pranzo al sacco e nel pomeriggio dopo una sosta in spiaggia di qualche ora, a bordo del battello raggiungeremo il porto di Cala Gonone dove troveremo i fuoristrada che ci riporteranno in hotel.

Ore 18.00 rientro in hotel.

Ore 20.00 cena e pernottamento.

5° giorno – venerdì 24 settembre: tour della Barbagia con pranzo in

agriturismo. Ore 7.30 colazione in hotel;

Ore 8.30 partenza in fuoristrada fino a raggiungere il paese di Mamoiada, qui si fa sosta al Museo delle Maschere Mediterranee dove preparatissimi ragazzi ci spiegheranno tutta la storia delle maschere sarde e il loro utilizzo a partire dal periodo pagano fino ai giorni nostri. Si raggiunge poi un artigiano che ci farà vedere come da un pezzo di legno grezzo nasce la maschera dei Mamuthones. In tarda mattinata ci sposteremo verso Madau, una delle tantissime tombe dei giganti usate come sepoltura nel periodo nuragico. Fatta anche questa visita arriveremo in un vicino agriturismo dove gusteranno ottimi cibi sapientemente preparati secondo antiche ricette.

Ore 18.00 rientro in hotel.

Ore 20.00 cena e pernottamento.

6° giorno – sabato 25 settembre: trekking a Punta Corراسi, la cima più alta del Supramonte con pranzo al sacco.

Ore 7.30 colazione in hotel;

Ore 8.30 partenza in fuoristrada fino ad arrivare a Tuones a 1000 metri d'altezza. Lasceremo i fuoristrada e procederemo a piedi per Sos Thuthurreris e Punta Corراسi la cima più alta del Supramonte che con i suoi 1463 metri d'altezza ci permette di dominare mezza Sardegna. Qui faremo una bellissima spiegazione della zona, dei fiori, le piante e degli animali ma soprattutto dei paesaggi che spaziano per decine di chilometri. Dopo la sosta pranzo al sacco imboccheremo un altro sentiero che ci permetterà di fare il giro ad anello della montagna e dove, se siamo fortunati, non sarà improbabile vedere mufloni al pascolo o l'aquila reale in volo.

Ore 18.00 rientro in hotel.

Ore 20.00 cena e pernottamento.

7° giorno – domenica 26 settembre: trekking al famoso villaggio nuragico di Tiscali con il pranzo dai pastori.

Ore 7.30 colazione in hotel.

Ore 8.30 si parte dall'agriturismo a bordo dei nostri fuoristrada fino a raggiungere la base del monte Tiscali. Si lasciano le macchine e si cammina a piedi per circa un'ora e trenta minuti fino ad arrivare al villaggio, l'unico in tutta la Sardegna costruito all'interno di una grotta. Qui si fa la spiegazione e la visita del sito, e poi seguendo un altro sentiero si rientra nuovamente ai fuoristrada al punto di partenza. Da qui in pochi minuti si raggiungono i vicini ovili dei pastori per gustare un abbondantissimo pranzo a base di prodotti locali come salumi, formaggi, ricotta, arrosto di salsicce e porchetto, pane carasau, verdura, frutta, acqua, caffè e digestivo, il tutto accompagnato dal famoso vino rosso cannonau.

Ore 18.00 rientro in hotel.

Ore 20.00 cena di fine tour e pernottamento.

8° giorno – lunedì 27 settembre: partenza dalla Sardegna.

Ore 7.30 colazione in hotel;

Ore ??? partenza il bus in direzione di Olbia.

Il programma di sopra riportato prevede 8 giorni in Sardegna di cui 6 tra visite, escursioni e trekking e 2 di viaggio.

Le escursioni inserite sono una più bella dell'altra. Visiteremo diverse località delle nostre montagne ma faremo anche delle bellissime visite a siti archeologici, monumenti naturali, paesi ed artigiani così da conoscere la storia e la cultura sarda.

Questo programma così proposto è diviso in due parti, alcuni giorni faremo trekking di media o medio – alta difficoltà mentre altri giorni faremo delle visite di bassa difficoltà dove ci sposteremo sempre in fuoristrada facendo piccoli tratti a piedi.

Quando cammineremo in montagna percorreremo sempre sentieri di capre e mufloni, zone con pietre e non terra battuta e non faremo mai cose estreme. Non useremo corde ed imbraghi e non passeremo mai in zone esposte. Pertanto dobbiamo avere persone dinamiche, senza alcun problema di salute, che hanno una buona gamba, una buona scarpa da trekking e la giusta attrezzatura da montagna.

Invece quando faremo le giornate culturali di bassa difficoltà non abbiamo problemi di nessun tipo, sono escursioni aperte anche a persone meno allenate, senza nessuna attrezzatura da montagna e con la voglia di conoscere le tradizioni della nostra terra. Il quarto giorno potremo anche dividere il gruppo. Chi vuole va a piedi fino a Cala Luna (come sopra descritto) e chi invece non se la sente o non lo può fare, prenderà il battello da Cala Gonone e andrà direttamente in spiaggia. Tutto il gruppo si unirà nuovamente a Cala Luna e nel pomeriggio tutti assieme rientreremo in battello a Cala Gonone.

Mentre per quanto riguarda la sistemazione notturna, la faremo in hotel. Questo si chiama Ispinigoli, è uno dei migliori della zona, un'ottima cucina e personale molto gentile. Si trova in aperta campagna e quindi la sera quando rientrate dall'escursione non vi disturba nessuno.

Per quanto riguarda invece gli spostamenti del primo e ultimo giorno vi metterò a disposizione il bus che verrà a prendervi direttamente in aeroporto il giorno di arrivo e vi riporterà l'ultimo giorno per la partenza (chiaramente poi mi farai sapere tutti gli orari così ci accorderemo con l'autista).

Mentre durante la settimana partiremo tutti i giorni dall'hotel con i nostri fuoristrada. Durante la giornata invece verrete accompagnati sempre da me o dai miei collaboratori. Siamo tutte guide regolarmente iscritte all'Albo Regionale delle Guide Ambientali e delle Guide Turistiche e quasi tutti con oltre vent'anni di esperienza sulle spalle. Inoltre le guide che vi accompagneranno in questa settimana, sono anche gli autisti delle macchine e quindi oltre all'assistenza a piedi e alle spiegazioni che vi forniremo durante il trekking, saremo a vostra completa disposizione anche durante gli spostamenti in macchina.

Per quanto riguarda i pranzi invece faremo alcuni giorni pranzo al sacco diviso tra pranzo con panini e pranzo rustico con salumi e formaggi locali. Un giorno invece faremo il pranzo in agriturismo e l'ultimo giorno il pranzo con i pastori.

Il menù del pranzo con i pastori prevede sempre prodotti locali da loro preparati come salumi, formaggi, arrosti di carne tipo porchetto e salsicce, pane carasau, verdura, frutta, caffè e digestivo, il tutto accompagnato dal famoso vino rosso cannonau. Poi è chiaro che avendo a disposizione un pranzo in agriturismo e uno dai pastori vi faremo gustare pietanze diverse. Inoltre io mi metterò d'accordo con l'albergo così in tutta la settimana vi faremo gustare sempre prodotti diversi della nostra tradizione.

Costi del programma:

Il costo del programma sopra descritto è di E. 870,00 a persona per gruppi che vanno da 5 a 11 partecipanti.

Mentre è di E. 840,00 a persona per gruppi che vanno da 12 a 16 partecipanti. Invece è di E. 810,00 a persona per gruppi oltre i 16 partecipanti.

Nel prezzo è compreso:

- Sistemazione in hotel, in camera doppia e/o matrimoniale, in trattamento di mezza pensione comprese le bevande (si intende acqua e vino, escluse le bibite) per un totale di 7 notti; - Il trasferimento in bus del primo giorno dall'aeroporto all'hotel e l'ultimo giorno dall'hotel all'aeroporto;

- Servizio Guide Turistiche e Ambientali Escursionistiche, una ogni 15 partecipanti, a disposizione del gruppo per l'intera giornata per un totale di 6 escursioni;

- Servizio fuoristrada, una ogni 8 partecipanti, per il trasferimento del gruppo dall'hotel alla montagna e viceversa, per un totale di 6 giorni;

- Pranzo al sacco (a volte con panini e a volte rustico con salumi e formaggi locali) per un totale di quattro giorni;

- Pranzo in agriturismo del quinto giorno;

- Pranzo dai pastori del settimo giorno;

- Il biglietto d'ingresso a tutti i siti archeologici, monumenti naturali, musei e artigiani inseriti nel programma;
- Il biglietto del battello che da Cala Luna ci riporta a Cala Gonone.

Non è invece compreso nel prezzo:

- Il supplemento per la camera singola che è di E. 13,00 a notte a persona;
- Il pranzo del primo e ultimo giorno visto che per quei due giorni sarete autonomi; - Il servizio guida del primo e ultimo giorno;
- Gli extra e tutto ciò che non compare in elenco.

Politica di cancellazione:

- Entro il 31 luglio dobbiamo sapere se il gruppo è confermato oppure no;
- Per ritenere confermata la prenotazione, il 1° agosto bisogna versare tramite vaglia postale o bonifico bancario, la quota del 30% del totale (ti dirò io poi come e dove verrà versata); - Chi annulla entro il 25 agosto perde il 15% della caparra versata;
- Chi annulla entro il 5 settembre perde il 50% della caparra versata;
- Chi annulla dopo il 5 settembre (a 15 giorni dall'arrivo) perde la caparra per intero.