



Trekking in Sardegna tra mare, monti e gente ospitale!!

Un trekking nella Sardegna Nord / Occidentale alla scoperta di una zona ancora poco conosciuta e quindi più vera, accolti dall'Ospitalità della gente locale. Ai classici itinerari più noti nella terra del sole e del mare si aggiungono i colori e i sapori dell'interno tra boschi di naturale bellezza e i resti di un antico vissuto. Non solo trekking ma un vero e proprio viaggio per scoprire la storia, la cultura, l'arte, il cibo.....Vi sorprenderete dalle tante cose che quest'angolo di Sardegna vi farà conoscere e "gustare", con i suoi percorsi ricchi dei colori della macchia mediterranea, l'azzurro del mare e del cielo, il bianco delle rocce, scorci su calette nascoste, falesie a picco sul mare e boschi incantati, in compagnia di asini bianchi, mufloni e pecore.

"Un viaggio del genere è pericoloso: potreste essere colpiti dal "mal di Sardegna" e avrete subito voglia di ritornare (dai primi nostri camminatori del 2012)"

Programma:

1° giorno: Arrivo

Arrivo all'aeroporto di Alghero ed incontro con la guida Naturaliter. Trasferimento a Bosa (Or). Sistemazione in hotel e a seguire visita della città e del caratteristico castello. Pomeriggio libero con possibilità di bagno al mare. Cena e pernottamento a Bosa.

2° giorno: lungo la costa a sud di Bosa

Prima colazione e consegna del pranzo al sacco. Transfert di 30' nei pressi di Torre Foghe nel territorio del Comune di Tresnuraghes Or), per escursione a piedi tra calette, macchia mediterranea e rocce di un colore rosso vivo, a strapiombo sul mare, con altezze che in certi tratti superano i 70 metri. Lungo il percorso si incontrano le torri costiere di "Columbargia" di "Ischia Ruggia" e di "Foghe" e gli splendidi faraglioni di "Corona Niedda". Tempi escursione 4 ore. Dislivelli: circa 200 mt in salita ed altrettanti in discesa. A fine escursione trasferimento a Bosa con sosta a Porto Alabe per bagno al mare. Cena e pernottamento a Bosa.

3° giorno: panorami e "mufloni" del MontiFerru

Prima colazione e consegna del pranzo al sacco. Transfert di 30' a Badde Urbana (962 mt) ed escursione ad anello nel massiccio del Montiferru. Il percorso offre scorci panoramici straordinari e vi è la possibilità di avvistare i mufloni. Tempi escursione 5 ore. A fine escursione breve trasferimento a Santu Lussurgiu per visita ad un artigiano che "costruisce" i coltelli tipici sardi. Successivamente trasferimento in 30' per visita all'area archeologica di Tamuli (720 mt) tra Nuraghe, Betili e le tombe dei giganti. Proseguimento per Bolotana, ai piedi dei monti del Marghine, per sistemazione in Hotel. Cena e pernottamento.

4° giorno: punta La Marmora...la vetta della Sardegna

Prima colazione e consegna del pranzo al sacco. Transfert di 1h e 30m da Bolotana a Desulo per escursione su Punta La Marmora. La salita si svolge nel versante Ovest del Gennargentu lungo il percorso storico, cioè quello più noto e utilizzato per raggiungere Punta Lamarmora (1834 m). Il sentiero si muove seguendo la stradina sterrata che divenuta poi comodo sentiero, ricco di sorgenti, raggiunge e supera in le località: Arcu Artilai (q.1660 m), rudere rifugio Lamarmora (q.1620 m), Arcu Gennargentu (q.1659 m), Genna Orisa (q.1780 m) ed infine Punta Lamarmora. Tempi escursione: circa 6 ore. Dislivello: circa 400mt. A fine escursione rientro a Bolotana per cena e pernottamento.

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea
89030 Condofuri (RC)
P.IVA 01555100807
capitale sociale i.v. Euro 6.000,00
Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria
n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it



5°giorno: cime del Marghine e prodotti tipici

Prima colazione. Transfert di 15' per escursione lungo il territorio dei comuni di Bolotana e di Bortigali. Il sentiero collega aree boscate a roverelle, tassi e agrifogli con altipiani caratterizzati da piante della macchia mediterranea. Le quote raggiunte vanno dagli 800 ai 1200 m della Punta Palai dove domina un panorama unico sul Nuorese, Oristanese, Sassarese e buona parte del Gennargentu. Tempi escursione: 4 ore. A fine escursione pic-nic a base di prodotti tipici a cura di un'associazione locale. Nel pomeriggio trasferimento in 60' ad Alghero per sistemazione in Hotel. Tempo libero per bagno prima della cena e pernottamento.

6°giorno: Il Parco Nazionale dell'Asinara

Prima colazione e consegna del pranzo al sacco. Transfert di 45' a Stintino per imbarco per l'Isola dell'Asinara. Tempi di navigazione: 20'. Escursione a piedi, con guida autorizzata, nel Parco Nazionale dell'Asinara con partenza dal molo Fornelli fino a raggiungere la cima del Castellaccio (mt 212 mt), da cui domina un paesaggio spettacolare su buona parte dell'isola. Lungo il percorso sarà facile ammirare gli asini bianchi e i mufloni. Rientro al punto di partenza per visita guidata del supercarcere dismesso nel 1997. Tempo libero per bagno prima della partenza per Stintino. Rientro ad Alghero per cena e pernottamento.

7° giorno: dall'Argentiera a Porto Ferro

Prima colazione e consegna del pranzo al sacco. Trasferimento al villaggio minerario, chiuso nel 1962, dell'Argentiera. Escursione a piedi: Argentiera (30mt) / Punta Lu Caparoni (445 mt) da cui si gode un panorama straordinario/spiaggia di Porto Ferro. Tempi escursione: 7 ore. Durante il percorso si potranno ammirare degli scorci panoramici veramente unici sulle numerose insenature, calette e sull'unico lago naturale della Sardegna, il Lago di Baratz. Nel pomeriggio transfer di 15' per rientro ad Alghero. Tempo libero prima della cena. Pernottamento ad Alghero.

***In alternativa in caso di condizioni meteo non favorevoli (troppo caldo) e a discrezione della guida:**

***7° giorno: camminata sul...mare**

Prima colazione e consegna del pranzo al sacco. Trasferimento per escursione a piedi: Porticciolo (24 mt) / spiaggia di Porto Ferro. Il sentiero si sonda tra la macchia mediterranea, Torri spagnole dune, spiagge e caratteristiche calette ed attraversa una dei tratti di costa più selvaggio della zona. Tempi escursione: 5 ore. Nel pomeriggio rientro in 15' ad Alghero e tempo libero per visita della città o per bagno al mare prima della cena. Pernottamento ad Alghero.

8° giorno: partenze

Prima colazione e trasferimento all'aeroporto di Alghero per partenza.

Cosa Portare (indispensabile): scarponcini da trekking; zaino anche di tipo scolastico poiché il bagaglio sarà trasportato dall'organizzazione; pronto soccorso personale; borraccia o bottiglia da minimo 1 litro; mantellina e/o ombrello tascabile per eventuale pioggia; costume e tutto il necessario per i bagni al mare.

Quota individuale di partecipazione: Euro 720,00 per minimo partecipanti n° 16, massimo 32. E' prevista una sola gratuità intesa per i servizi previsti nella voce "la quota comprende".

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea
89030 Condofuri (RC)
P.IVA 01555100807
capitale sociale i.v. Euro 6.000,00
Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria
n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITA' MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

La quota comprende:

- **Vitto:** Numero 7 cene, tutti i pranzi al sacco previsti nel programma e la degustazione di prodotti tipici del 4° giorno, tutte le prime colazioni, vino della casa ed acqua incluse dalla cena del 1° giorno a quella del 7° giorno.
- **Alloggio:** numero 7 notti in camere doppie e triple;
- **Accompagnatore** e guida AIGAE Naturaliter sempre al seguito;
- **Mezzi** adeguati per tutti i transfer di persone e bagagli, con autista e carburante compresi, previsti nel programma.
- **Guida** autorizzata per l'escursione prevista nel Parco Nazionale dell'Asinara.
- **Guida** autorizzata dalla Regione Sardegna per le escursioni previste nel programma.

La quota non comprende:

- Assicurazione dei partecipanti.
- Pranzo del primo giorno (arrivo) e quello dell'ultimo giorno (partenza).
- Tasse di soggiorno dove eventualmente previste;
- Biglietto di andata e ritorno da Stintino all'Asinara (circa 15 €).
- Consumazioni a bar e pasticcerie;
- biglietti ingresso Musei, Monumenti, Chiese, ecc..
- tutto quanto non espressamente citato alla voce "La quota comprende".

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea
89030 Condofuri (RC)
P.IVA 01555100807
capitale sociale i.v. Euro 6.000,00
Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria
n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it



DA INVIARE ALLA SEZIONE CAI DI PIEVE DI CADORE
ADESIONE AL TREKKING in SARDEGNA
dal 07 al 14 maggio 2016

Il/la sottoscritto/a _____
nato/a _____ *il* _____
residente a _____
via _____
nr. Tel _____
documento _____ *nr* _____
rilasciato da _____ *il* _____
mail _____

Aderisce al trekking in Sardegna

insieme al/a Sig _____
nato/a _____ *il* _____
residente a _____ *via* _____
documento _____ *nr* _____
rilasciato da _____ *il* _____

camera matrimoniale _____ *camera doppia letti separati* _____
problemi alimentari _____

quota trekking Euro 720,00 + volo aereo (presumibile 250,00)

*Acconto Euro350,00 all'iscrizione (entro 10 marzo),
saldo entro 10 aprile 2016
versamento su c/c presso Cassa Rurale A. ag. Tai di Cadore
intestato a sezione CAI di Pieve di Cadore
IBAN : IT78M0851161230000000019087
causale Trekking in Sardegna 2016
allegare fotocopia documento valido.*

Data _____ *Firma* _____