



OGLIASTRA, LA TERRA DEI CENTENARI

in E-bike



**SCOPRI
LA SARDEGNA AUTENTICA**

OGLIASTRA, LA TERRA DEI CENTENARI

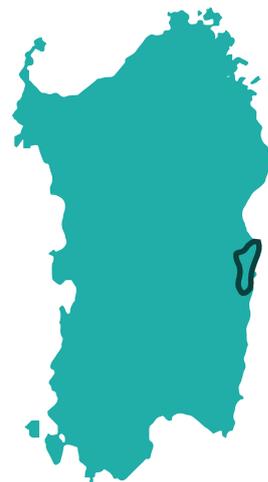
in E-bike

DIFFICOLTÀ				
	B&B O ALBERGO DI CHARME	TOUR IN BICICLETTA INDIVIDUALE	MARZO - NOVEMBRE <i>(esclusi mesi di Luglio e Agosto)</i>	MIN 2 <i>(o extra per 1 persona)</i>

Un tour in e-bike, alla scoperta dell'Ogliastra e della Barbagia, la Sardegna più autentica, tra tornanti mozzafiato, colline immerse nella macchia mediterranea ed uliveti, attraversando i piccoli paesi di montagna ricchi di tradizioni e cultura. Non mancheranno ripide scogliere e spiagge da sogno della costa orientale della Sardegna.

Un viaggio sensoriale tra i profumi di lentisco, ginestra, elicriso e rosmarino. Un viaggio dove potrete vivere alcune esperienze come la degustazione del Cannonau o di formaggio sardo direttamente dal pastore o partecipare alla produzione della pasta tipica della zona: i culurgiones.

Questo tour in bicicletta in libertà è adatto a tutti, grazie alla bici elettrica che permette di percorrere anche i rilievi più impegnativi in tranquillità. Con l'aiuto della pedalata, puoi facilmente superare le pendenze più ripide e fare da 40 a 60 km al giorno, mantenendo il piacere della pedalata in bicicletta. Una piccola spinta per immergersi nella Sardegna autentica.



SI POTRANNO APPREZZARE:

- paesaggi mozzafiato tra mare e montagna
- tour adatto a tutti
- strade poco trafficate e panorami bellissimi
- alloggio in b&b o albergo di charme
- 1 giorno libero a Santa Maria Navarrese per scoprire le spiagge e riposarsi
- corso di cucina, degustazione (opzionali)



PROGRAMMA



GIORNO 1 Arrivo all'aeroporto di Cagliari.

Transfer dall'aeroporto di Cagliari a Osini (circa 1h40). Check in, presentazione del tour e consegna delle bici elettriche e del road book. Sarai ospitato in un piccolo hotel di charme in montagna.



Highlights:

- > Canyon della Scala di San Giorgio
- > Vecchia linea ferroviaria
- > Antiche carceri spagnole e museo della cultura rurale (Seui)
- > Sadali, villaggio dell'acqua

GIORNO 2 Osini - Sadali

Partenza in direzione Gairo Taquisara. Attraverserete il monumento naturale della Scala di San Giorgio, una sorta di canyon naturale e percorrendo la vecchia ferrovia avrete una bellissima vista sulla valle di Pardu per arrivare al piccolo borgo di Gairo Taquisara tra massicci calcarei e macchia mediterranea. Attraverserai il villaggio di Ussassai per raggiungere Seui, un villaggio ricco di storia e cultura. Da Seui raggiungerete Sadali, il "borgo dell'acqua", dove sarete affascinati dalle sue strade strette, dalle case in pietra caratteristiche e dalla piccola cascata di San Valentino nel cuore del centro storico. All'arrivo, sistemazione in alloggio e visita al museo sensoriale del paese per scoprire le piante officinali utilizzate in Sardegna.

 | 50 km |  | +950 m



PROGRAMMA



Highlights:

- > Nuraghe Ardasai
- > Parco del Gennargentu
- > Perda Liana
- > Lago Alto Flumendosa

GIORNO 3 Villagrande Strisaili

Dopo aver lasciato il paese di Sadali attraverso le strade di campagna arriveremo al Nuraghe Ardasai, tipica costruzione dell'epoca nuragica. Durante il percorso vedrete Punta La Marmora con i suoi 1834 m. ed il torrione naturale di Perda 'e Liana alta circa 1300 metri, che domina l'intero territorio dell'Ogliastra e della Barbagia. Continuerete la scoperta del Parco del Gennargentu pedalando lungo le ridenti sponde del lago Alto Flumendosa incrociando la tratta del Trenino verde, una delle linee ferroviarie più belle al mondo. Arriveremo a Villagrande Strisaili famosa per far parte delle Blue Zone della Sardegna, il paese detiene infatti il record mondiale di centenari e pernottamento in agriturismo immerso nella natura, nella frazione di Villanova Strisaili.



Highlights:

- > Natura incontaminata tra ulivi millenari
- Lago di S.Lucia
- Triei e i murales
- Tomba dei Giganti di Osono
- S. Maria Navarrese (torre spagnola, chiesa)

GIORNO 4 Villagrande Strisaili Santa Maria Navarrese

Dal paese dei centenari, percorrerete una dolce discesa che tra caselli ferroviari, verdi pascoli e campi arati, vi condurrà presso il lago artificiale di S.Lucia, per iniziare finalmente ad intravedere il mare. Proseguendo in bucoliche strade di campagna giungerete nel comune di Triei, un piccolo paese che lungo le vie del centro permette di ammirare i vari murales disposti in tutto l'abitato che ripropongono scene di vita comune dei primi del '900. Nei dintorni di Triei inoltre si trova la bellissima Tomba dei Giganti di Osono, testimonianza della forte presenza della civiltà nuragica in questa zona. Attraverso facili strade arriverai a Santa Maria Navarrese, una piccola località di mare con spiaggia ideale per una cena all'aperto.





Highlights:

- > Pedra Longa
- > Rocce Rosse di Arbatax
- > escursioni facoltative

GIORNO 5

Santa Maria Navarrese

(giorno libero)

Giorno libero che potete decidere di trascorrere nelle spiagge vicine raggiungibili in bici, fare un'escursione a piedi (Pedra Longa) oppure effettuare una gita in barca. Potrete inoltre optare per una delle esperienze proposte (pranzo con i pastori, preparazione del formaggio)



Highlights:

- > Zona Archeologica S.Salvatore
- > Lido Orrì e Baia di Cea
- > Torre di Barisardo
- > Marina Cardedu
- > Corso di cucina sarda (opzionale)

GIORNO 6

Santa Maria Navarrese

Cardedu

Riprendiamo il percorso in bici attraverso vigneti e bellissime spiagge come il Lido di Orrì e la baia di rocce rosse di Cea. Attraverso l'altopiano di Teccu raggiungerete Barisardo dove potrete visitare la vecchia torre aragonese, costruita sulla spiaggia per difendere la popolazione dalle incursioni arabe. La strada prosegue verso Cardedu, dove lunghe spiagge bianche vi aspettano immersi in un mare cristallino. In serata sarete accolti da Maria nella sua fattoria per la cena e per imparare a fare i famosi ravioli sardi (culurgiones) intorno ad un bicchiere di vino! (Esperienza non inclusa).

  | 55 km  | + 450 m



PROGRAMMA



Highlights:

- > La scoperta di vigneti del vino e degustazione Cannonau
- > SU Grotte Marmuri
- > Museo Maria Lai
- > Chiesa di Santa Barbara
- > Cooperativa Tessile Artigiana Su Marmuri

GIORNO 7 Cardedu - Ulassai

Dal mare si risale facilmente attraverso bellissimi tornanti fiancheggiati da ulivi e vigneti di Cannonau verso i Tacchi d'Ogliastra. Sulla strada per Jerzu, Giovanni ti inviterà ad assaggiare il suo famoso Cannonau e se prenoti il tour a Settembre, potrai fare la vendemmia! Si arriva la sera ad Ulassai e vi consigliamo di visitare il laboratorio tessile o optare per una visita alle grotte di Su Marmuri o visitare il Museo d'Arte dell'artista Maria Lai. Raccomandiamo inoltre di percorrere la strada panoramica verso le cascate di Lequarci e la chiesa del XVI secolo dedicata a Santa Barbara.



25 km



+ 750 m

GIORNO 8 Partenza per l'aeroporto Cagliari

Al mattino partenza presto da Ulassai per raggiungere l'aeroporto di Elmas a Cagliari. (Tempo di viaggio 1 h 45).





INFORMAZIONI PRATICHE

Il soggiorno è proposto da metà marzo a fine novembre. (Esclusi mesi di Luglio ed Agosto per il caldo)

-- L'offerta è per minimo 2 persone. (Supplemento per 1 persona € 300)

-- Deposito cauzionale di 200 €



LE BICICLETTE

E-Bike di alto livello con motore Bosch



SERVIZI INCLUSI

- trasferimenti dall'aeroporto a Ulassai o Osini per le persone che arrivano dal lunedì al venerdì entro le 13.00 (supplemento in caso di arrivo tardivo e nel week end 60 €)
- trasferimento bagagli per ogni tappa
- E-Bike attrezzata (casco, pannier, kit di riparazione)
- alloggio per ogni notte e prima colazione (formula B&B)
- road book con suggerimenti di luoghi da visitare o dove mangiare



ASSISTENZA FORNITA

Assistenza telefonica durante il giorno in caso di problemi con la possibilità di intervento ogni giorno per un costo di 90 € per riparare una bici e 110 € per due e 130 € per tre (questo può riguardare anche un trasferimento in caso di affaticamento). Questo servizio deve essere pagato direttamente in loco.



IL LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

2 su 5



SERVIZI OPZIONALI

- La cena per le notti 1-2-3 e la notte 6.
Il costo di questo pacchetto è di 95 €. Pasto completo compresi i vini. Puoi confermare anche soltanto una cena (da quotare). Prodotti a km. 0
 - Corsi di cucina a partire da 15 € a persona o 30 € per due persone per imparare a fare i ravioli sardi (Culurgiones). Possibile farlo il giorno 6.
 - Pranzo con il pastore (50 € a persona).
- Escursioni e attività da prenotare in anticipo.

SERVIZI NON INCLUSI

- pasti serali (a meno che non si sottoscriva l'opzione per 4 cene)
- pranzi (di solito si decide il pasto a seconda di dove si desidera fermarsi)
- arrivo tardivo (dopo le 13:00) o sabato o Domenica (60 € a persona)

TRASPORTI

Assicurarti di arrivare a Cagliari prima delle 12:30 per prendere il taxi condiviso per la prima tappa del tour.





SARDAIGNE
en liberté