



TREKKING SOMEGGIATO IN OGLIASTRA

con gli asini



**SCOPRI
LA SARDEGNA AUTENTICA**

TREKKING SOMEGGIATO IN OGLIASTRA

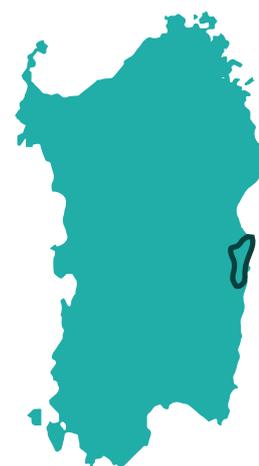
con gli asini

“I Tacchi d'Ogliastra, il Supramonte
e i sentieri della transumanza”

DIFFICULTÉ					
	HOSTEL RIFUGIO o HOTEL	6 H IN MEDIA	INDOSSATO DA GLI ASINI	SUCCESSIVO LA RICHIESTA	DA DI 6 REGISTRAZIONI

Un trekking a piedi con gli asini nel cuore incontaminato della Sardegna, l'Ogliastra...in compagnia degli asini sardi che vi faranno compagnia e alleggeriranno il cammino: una settimana tra i boschi di leccio, la fitta vegetazione mediterranea, i fiumi e le sorgenti di acqua pura tra le montagne più alte della Sardegna.

Una settimana ricca di esperienze con le genti del posto, incontreremo un erborista per risoprire le proprietà delle piante aromatiche sarde, assaggeremo il vino del piccolo vignaiolo e potremo cimentarci nella preparazione dei culurgiones...



SI POTRANNO APPREZZARE

- 6 giorni attraverso la natura selvaggia, tra mare e montagna
- trekking a contatto con gli asini sardi, animali mansueti a cui affezionarsi
- scopri l'Ogliastra e i suoi piccoli paesi
- spiagge da sogno, cascate e sorgenti d'acqua purissima
- circuito natura con utilizzo al minimo di auto per i transfer



UN VIAGGIO ECO-SOSTENIBILE / RESPONSABILE

- prodotti km. 0 per il pranzo al sacco dei trekking
- utilizzo degli asini sardi per trasporto bagagli (pesi ridotti)
- esperienze con operatori locali in paesi con alti tassi di spopolamento e poche alternative economiche



PROGRAMMA



GIORNO 1

I Tacchi d'Ogliastra

Arrivo all'aeroporto di Cagliari. Trasferimento in bus privato a Jerzu. Sistemazione in hotel circondato dai Tacchi d'Ogliastra di Jerzu. Presentazione del programma della settimana, conoscenza della guida e degli asini che ci accompagneranno nel tour. Tempo permettendo, sarà possibile passeggiare con gli asini nel bosco attorno. Cena e pernottamento in albrgo diffuso a Ulassai.



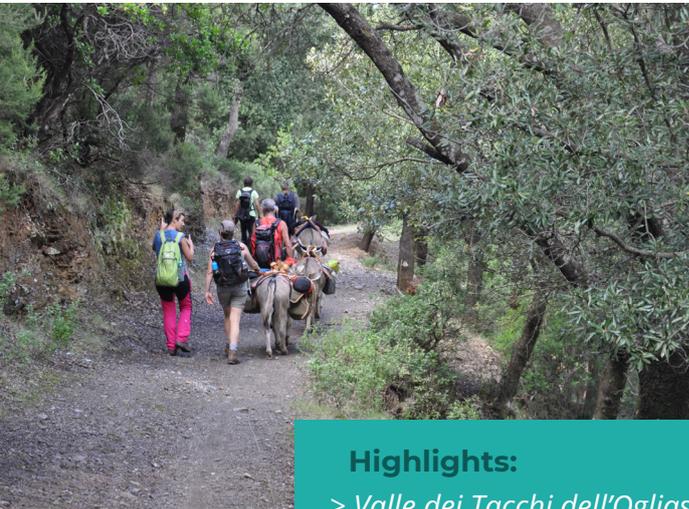
2h



100 m



PROGRAMMA



Highlights:

- > Valle dei Tacchi dell'Ogliastra
- > Monte Tisiddu
- > Villaggio di Ulassai

GIORNO 2

Jerzu - Ulassai

Partenza da Jerzu la mattina verso le colline, famose per la produzione del vino Cannonau, uno dei segreti della longevità dei Sardi. Cammineremo poi verso la valle dei Tacchi dell'Ogliastra e la passeggiata continuerà su alte scogliere, foreste di querce e macchia mediterranea, una stupenda vista sulla zona circostante e il mare in lontananza. Per questa sera saremo accompagnati da un erborista-guida che racconterà le proprietà delle erbe sarde. Sera e cena a Ulassai.



6h



400 m



Highlights:

- > Grotta di Ulassai
- > Opere di Maria Lai
- > Canyon di San Giorgio

GIORNO 3

Ulassai – Su Taccu, Osini

Si parte dal paese di Ulassai, il paese di Maria Lai, dove iniziamo la nostra escursione dalla visita alle grotte di Ulassai prendendo un percorso che si snoda attraverso le montagne. Avremo l'opportunità di vedere il canyon di San Giorgio, immerso nella montagna rocciosa in mezzo alle foreste e arriveremo al rifugio nel Tacco di Osini. Ad accoglierci, dopo esserci sistemati nell camera, sarà l'oste con il quale impareremo a fare la tipica pasta Ogliastrina: i culorgiones. Cena e pernottato in albergo.



6h



400 m



Highlights:

- > Nuraghe Serbissi e la sua grotta
- > Valle del Gairo Taquisara
- > Foresta di Niala
- > Ponte sul fiume San Gerolamo

GIORNO 4

Osini - Foresta Montarbu

La mattina partiamo presto in direzione Nuraghe Serbissi, immerso nella Foresta di Mont'Arbu, una delle foreste primarie della Sardegna, per ammirare uno spettacolare nuraghe che domina la regione e nasce su una grotta. Scendiamo poi nella pittoresca valle di Gairo Taquisara, per il pranzo in una tipica capanna dei pastori sardi, Su Cuile. Attraversiamo la fitta foresta di Niala, godendoci il canto dei suoi torrenti e uccelli per arrivare finalmente nel cuore della foresta di Montarbu dove ci fermeremo in una casa forestale. Possibilità di fare il bagno nel fiume vicino al rifugio. Cena e pernottamento nel rifugio.



Highlights:

- > Foresta di Tonneri
- > Montagna Margiani Pubusa
- > Scogliera di Perda e Liana
- > Parco del Gennargentu

GIORNO 5

Montarbu – Perda Liana

La mattina saremo presto in marcia attraverso la foresta di antiche querce e lecci seguendo il corso del Rio Ermolinos, per attraversare l'imponente parete calcarea di Tonneri per arrivare alla maestosa cima della Punta Margiani Pubusa, ovvero punta della volpe e dell'upupa. Pranzo al sacco.

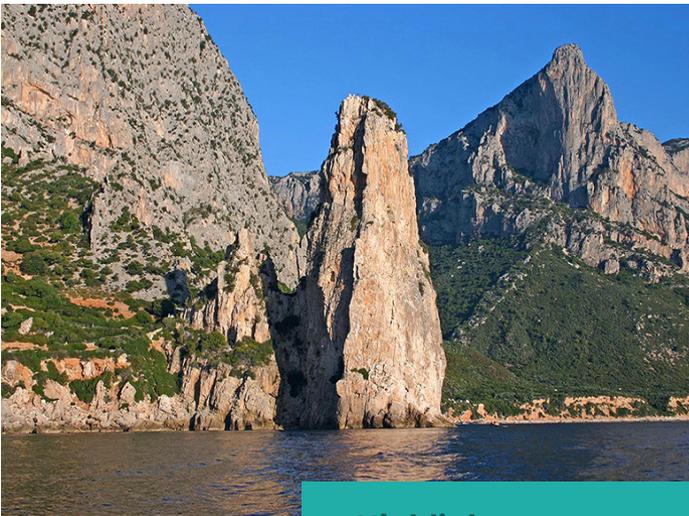
Come gli antichi pastori della transumanza, ci dirigiamo verso uno dei simboli più importanti della Sardegna, Perda Liana, una torre di pietra calcarea, usata dai primi sardi come luogo di incontro e di riti pagani.

Il nostro tour con gli asini termina qui, è previsto un transfer a Santa Maria Navarrese dove è prevista la cena ed il pernottamento in hotel.





PROGRAMMA



Highlights:

- > *Il supramonte di baunei*
- > *L'ago Perda longa*
- > *Le aspre montagne e il mare blu*
- > *Nuoto*

GIORNO 6

Santa Maria Navarrese a Perda Longa-Cengia Giradili

Da Santa Maria Navarrese, parte il facile trekking panoramico lungo la costa per andare a Perda Longa, enorme roccia sopra il mare che in sardo significa "pietra lunga". Una terrazza naturale sul mare, poco frequentata dai turisti e per questo considerata una piscina naturale. Sosta e possibilità di fare il bagno, pranzo al sacco oppure in opzione nel ristorante sulla terrazza. Nel pomeriggio partiamo per Monte Oro, altopiano roccioso e luogo ideale per ammirare un panorama di cartolina. Rientro a S.M. Navarrese cena e pernottamento in hotel.



5 h



400 m



Highlights:

- > *Una costa e un panorama bello*
- > *Perdi longa*
- > *Nuoto*

GIORNO 7

Cala Goloritzè

La mattina partenza per Baunei, un piccolo villaggio 25 minuti da Santa Maria Navarrese fino all'altopiano del Golgo in un ambiente da selvaggio West per iniziare il facile trekking in discesa per Cala Goloritzè una delle spiagge più belle della Sardegna. Pranzo e pomeriggio in spiaggia. Trekking di rientro sul Golgo e partenza in bus per Cagliari. Arrivo a Cagliari in serata, check in e cena in ristorante, notte in albergo al centro di Cagliari.



4 h



700 m

JOUR 8

Cagliari, città del sole

Giornata libera a Cagliari. Su richiesta, visita guidata in città o altre escursioni.



SERVIZI COMPRESI

- Transfer da/per aeroporto Cagliari e tutti gli altri transfer previsti.
- Accoglienza in apt fino all'incontro con la guida. Accoglienza a Cagliari per la giornata libera e rientro in APT.
- Guida per escursioni (iscritta al Registro Regionale delle Guide abilitate) dal 2° giorno al 7° giorno la sera.
- Accompagnatore per i trekking con gli asini
- Asini, per portare bagagli domati con microchip ed assicurati
- Alloggio in b&b/Struttura di charme o rifugio montano (Ente Foreste Sardegna)
- Asciugamani, lenzuola



SERVIZI NON INCLUSI

- ingressi musei/siti archeologici
- il vino la sera
- Camera singola: da quotare
- Transfer da Olbia o Alghero APT (da quotare)



NOTE

L'itinerario proposto può essere modificato su richiesta per adattarsi meglio alle vostre esigenze. Itinerario soggetto a modifiche a seconda delle condizioni atmosferiche.



PICNIC SARDO

pane di patate, salumi locali, formaggio pecorino locale, coccoi prena (pane e patate ripieno), acqua di fonte e vino locale. Frutta di stagione.



PREZZO

Partenza garantite da minimo 5 partecipanti
5 persone: 1060 € a persona



SARDAIGNE
en liberté

www.sardaignenliberte.com