



GES Sala Baganza (PR)
Gruppo territoriale CAI

In collaborazione con

Fuoricittà Viaggi



SARDEGNA: TREKKING DEL SUD-OVEST

*tra suggestivi panorami e selvagge spiagge in un
contesto naturale unico e di grande fascino*

07-11 giugno 2023

***“cinque giorni insieme ad una guida ambientale escursionistica
tra piacevoli camminate e rilassanti bagni in acque cristalline”***

Mercoledì, 7 giugno 2023 (giorno 01)

Cagliari – Nebida - Portoscuso

Partenza dall'aeroporto di Parma per Cagliari e, all'arrivo, incontro con la guida ambientale escursionistica che accompagnerà il gruppo per tutto il tour. Trasferimento nel Sulcis Iglesiente (circa 1,00 ora). Pranzo a Nebida, breve passeggiata, proseguiremo verso Portoscuso (30 minuti), sistemazione in hotel 4 stelle sul mare. Cena e pernottamento.

Giovedì, 8 giugno (secondo giorno)

Escursione a Cala Domestica

Difficoltà delle escursioni: **E** (escursionistica - media difficoltà)

Dislivello 130 metri circa

Trekking medio: 3 ore di cammino

Prima colazione in hotel. Incontro con la guida. Trasferimento a Gutturu Cardaxiu (mezzora circa). Partenza del trekking per Canal Grande, luogo di grande fascino ambientale: una valle lunga e stretta, percorsa dal rio omonimo, che si insinua sino al mare. L'insenatura è caratterizzata da una piccola spiaggia riparata con ciottoli, scogli e sabbia. Possibilità di un bagno nell'acqua cristallina. Ai piedi della falesia si aprono anfratti e cavità. Sul lato occidentale troverai la grotta di Canal Grande, scavata dal mare, parzialmente sommersa e lunga circa 150 metri. Il tunnel attraversa il promontorio da parte a parte, a pelo d'acqua. La forma ricalca pittorescamente l'inclinazione degli strati rocciosi. La luce che si riflette su falesia e turchese del mare crea un gioco di colori stupendo. Si prosegue fino a fino a Portu Sciusciau e Cala Domestica e Cala lunga, splendida baia incorniciata da alte falesie e dominata da una torre spagnola, dove storia mineraria e natura selvaggia si fondono in un unico scenario. Sosta bagno nelle cale. Trasferimento nella spiaggia di San Nicolo (sosta bagno) e a Su Mannau 20 minuti circa. Visita della Grotta una delle dieci grotte più belle d'Italia. La sua 'sala archeologica' era luogo sacro prenuragico e nuragico: vi si praticava il culto delle acque, come testimoniato da svariati resti di lucerne a olio e navicelle votive. Il complesso carsico, 'scolpito' 540 milioni di anni fa e tuttora 'vivo', si insinua per otto chilometri nel cuore del sottosuolo iglesiente. Nella visita si avanza su passerelle sospese, tra sfumature rosse della roccia, cascatelle e laghetti blu, colate alabastrine e aragoniti, stalattiti, stalagmiti e cristalli. Trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

Venerdì 9 giugno (terzo giorno)***(vedi note)

Trekking a Sant'Antioco

Prima colazione in hotel. Trasferimento per Sant'Antioco (1 ora circa).

un trekking a Grutti Acqua - Isola di Sant'Antioco (Sulcis Iglesiente). Un suggestivo percorso costiero in un contesto naturale unico dove si cammina su sentieri e brevi sterratine immersi tra la macchia mediterranea caratterizzata per la presenza della palma nana. Siti interessanti: territorio costiero tra il villaggio nuragico di Grutti Acqua e la tomba dei giganti Su Niu 'e su Crobu. Al termine rientri in hotel e tempo per relax. Cena e pernottamento.

Difficoltà **E** (escursionistica), dislivello circa 120 h metri, lunghezza 7 km circa.

Raccomandazioni: scarpe da trekking, pranzo al sacco, acqua. Trasferimento in una spiaggia, tempo per un bagno.

Sabato 10 giugno (quarto giorno)

Trekking da Nebida (Portu Bande Nebida a Masua)

Prima colazione in hotel. Trasferimento (35 minuti circa). Difficoltà **E** (Escursionistica – media difficoltà con tratti sul mare)

Tempo complessivo di percorrenza: 3 circa. Dislivello 150 metri circa

Prima colazione in hotel. Trasferimento a Nebida (40 minuti circa). L'itinerario si sviluppa su sentieri a picco sul mare, partendo dalla località di Nebida per Portu Banda, Porto Ferro, Porto Corallo e fino a Portu Bega e sa Canna, da dove si raggiunge Porto Flavia (Visita a Porto Flavia), presso la miniera di Masua: una grande opera di ingegneria mineraria collocata in un contesto paesaggistico e ambientale di straordinaria bellezza. La costruzione (unica al mondo) consiste in un porto scavato sulla roccia calcarea a picco sul mare.

Il sistema – rivoluzionario – consentiva di caricare direttamente il materiale sulle navi tramite un pontile a sbalzo, superando il macchinoso sistema utilizzato fino ad allora. Tempo a disposizione per un bagno nelle spiagge. Trasferimento in hotel, cena.

Domenica 11 giugno (quinto giorno)

Portoscuso – Villaperuccio - Cagliari

Escursione: costiera.

Prima colazione in hotel.

Incontro con la guida. Trasferimento con visita della necropoli di Montessu, il più imponente ed esteso sepolcreto a "domus de Janas" del sud Sardegna. Scavata in un'anfiteatro di roccia trachitica è composta da oltre 40 tombe di varie dimensioni e planimetrie, allineate lungo la parete rocciosa in maniera simmetrica, secondo un disegno che pare preordinato. La necropoli di Montessu è una delle più significative ed affascinanti testimonianze prenuragiche dell'isola. Al termine trasferimento e pranzo presso ristorante locale.

Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto (60 km - circa 1 ora volo alle 19:15).

Quota di partecipazione € 1200 a persona – Acconto € 450.00 (vedi nota 2)

- supplemento singola € 240.00 – (solo due camere singole disponibili)

ACCONTO ENTRO IL 10 FEBBRAIO 2023 O AL RIEMPIMENTO DEL GRUPPO

SALDO ENTRO IL 20 APRILE 2023.

GITA A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 23 PARTECIPANTI, MINIMO 18.

(si chiede cortesemente di comunicare eventuali intolleranze alimentari)

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo a/r comprensivo di bagaglio in stiva da 20 kg e piccola borsa a bordo
- Transfer da Bologna a Parma del giorno 12 giugno
- Pullman 24 posti per tutte le giornate del tour
- Hotel 4**** a Portoscuso con trattamento di mezza pensione, bevande comprese.
- Pranzo del primo giorno, bevande comprese.
- Pocket lunch dal secondo al quinto giorno
- Pranzo dell'ultimo giorno
- Guida ambientale escursionistica per tutto il periodo.
- Accompagnatore agenzia
- Assicurazione sanitaria

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Pasti non menzionati
- Ingresso Grotta di Su Mannau e tempio di Antas (circa 15 euro)
- Visita a Porto Flavia (circa 12 euro)
- Necropoli di Montessu (circa 5 euro)
- Le mance, gli extra personali e tutto quanto non indicato nella voce "la quota comprende"

ASSICURATIVA: POLIZZA GENERALI N. 420611374

ORGANIZZAZIONE TECNICA: Fuoricittà Viaggi

Autorizzazione all'esercizio rilasciata dalla Provincia di Parma, protocollo n.17469 del 10 marzo 2010

IN CASO DI EVENTUALI CONTROVERSIE IL VIAGGIATORE SI POTRA' RIVOLGERE DIRETTAMENTE ALLA SEDE DELLA FUORICITTA' VIAGGI, VIA SPEZIA 28/E - PARMA

COMUNICAZIONE OBBLIGATORIA AI SENSI DELL'ART. 16 DELLA LEGGE 3 AGOSTO 1998 N.269: "la legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione o alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero.

CML viaggi s.n.c.

Via la Spezia,28/E – 43125 Parma Tel. 0521 922435 – fax 0521 258390

email: info@fuoricittaviaggi.com p.iva 02558380347

ORARI VOLI

- **Parma – Cagliari 08.40 10.00**
- **Cagliari – Bologna 19.15 20.35**

(voli soggetti a riconferma da parte della compagnia aerea)

HOTEL: LIDO DEGLI SPAGNOLI** – PORTOSCUSO**

- Partenza da Sala Baganza, Parma per aeroporto Giuseppe Verdi di Parma
- Arrivo a Bologna, transfer per Parma, Sala Baganza

NOTA 1: per il giorno 09 giugno è possibile l'opzione di una escursione in barca nella costa sulcitana al termine dell'escursione prevista. Il supplemento a persona è di circa (stiamo aspettando indicazioni).

NOTA 2: il prezzo potrebbe subire variazioni in base all'adeguamento carburante

Raccomandazioni di viaggio:

Borsa da viaggio con bagaglio essenziale.

Zainetto giornaliero, scarpe da trekking e abbigliamento consono al periodo.

Costume da bagno, telo in micro fibra.