

## SARDEGNA SULCIS E COSTA VERDE

GIORNO	DATA	TAPPE	SISTEMAZIONE PREVISTA	CAMERA	PASTI
1°	giorno	Arrivo in aeroporto a Cagliari - trasferimento per Portoscuso sistemazione in hotel 4* con piscina	Hotel Lido degli Spagnoli	doppia	cena in hotel
2°	giorno	Trekking La rotta dei Tonni		doppia	colazione in hotel pranzo al sacco cena in hotel
3°	giorno	Trekking La Costa di Nebida e Masua e Sentiero dei cinque faraglioni e Porto Flavia		doppia	colazione in hotel pranzo al sacco cena in hotel
4°	giorno	Trekking Isola di San Pietro		doppia	colazione in hotel pranzo al sacco cena in ristorante locale
5°	giorno	Trekking Miniere nel Blu - da Masua a Cala Domestica		doppia	colazione in hotel pranzo al sacco cena in hotel
6°	giorno	Trekking Gli Antenati di Perdas Alba - da Capo Pecora a Scivu		doppia	colazione in hotel pranzo al sacco cena in hotel
7°	giorno	Partenza			

### INCLUSO

Pernottamenti come indicato sopra  
 Pasti come indicato sopra, acqua e vino  
 Descrizione itinerario, mappa cartacea e punti gps  
 Trasferimenti durante tutto il tour.  
 Biglietto del il traghetto a/r per Isola di S. Pietro  
 Volo low cost  
 Assicurazione annullamento viaggio e Covid19  
 7 giornate di trekking con Guida Escursionistica certificata e sue spese  
 Assistenza telefonica

### NON INCLUSO

Pasti non indicati e le bevande, eccetto tè e caffè per le colazioni incluse  
 Vestiario personale  
 Tutto quanto non compreso nella voce "Incluso"

### SUPPLEMENTI

Pernottamento camera singola € 25 a notte

### NOTE

Prezzi e sistemazioni da riconfermare in base all'effettiva disponibilità al momento della prenotazione

### DESCRITTIVO ESCURSIONI

#### Giorno 1 – Cagliari- Portoscuso

trasferimento in hotel e resto della giornata libera

### **Giorno 2 - La Rotta dei Tonni (o Grotta Su Mannau e tempio di Antas)**

ore 8.00 partenza dall'albergo;

ore 8.45 avvio escursione a piedi;

ore 10.00 litorali di Capo Altano e Is Perdaias Mannas;

ore 13.30 pranzo al sacco nella spiaggia di Guroneddu;

ore 17.00 arrivo a Punta S'Arena o Porto Paglia.

Vedere e conoscere:

costa rocciosa di origine vulcanica con sezioni geologiche di trachiti e piogge piroclastiche; ruderi e postazioni della II guerra mondiale; dune sabbiose fossili; patriarchi di ginepro; torre seicentesca e antica tonnara di Porto Paglia (sosta per il bagno).

Durata media: 7 - 8 ore

Quote (min / max): 1 - 105 m.s.l.m.

Lunghezza: m. 10.700

Numero passi: 15.300 - 17.800

Impegno: 3 su 5

Fondo: roccia, sentiero, sabbia per lunghi tratti

Consumo medio calorico: 1.600 – 1.800 calorie

Località: Portoscuso, Gonnese (SU)

### **Giorno 3 - La Costa di Nebida e Masua / Sentiero dei cinque faraglioni e Porto Flavia**

Ore 11.00 partenza dall'albergo;

ore 9.00 arrivo a Nebida e visita della laveria La Marmora e del belvedere;

ore 10.30 avvio escursione a piedi;

ore 13.00 arrivo alla spiaggia di Masua, sosta per il bagno;

ore 15.30 arrivo a Nebida

ore 16.00 visita sito minerario di Porto Flavia (durata 1 ora)

ore 17.30 partenza.

Ore 18.00 arrivo in albergo.

Vedere e conoscere: Laveria La Marmora, formazioni geologiche del Paleozoico (siamo nell'area più antica d'Italia), le Puddinghe Ordoviciane, gli Scisti e i Calcari del Cambriano, Portu Banda (sosta per il bagno), Porto Ferro, Porto Corallo, Masua (sosta per il bagno)

Durata media: 4 -5 ore

Quote (min / max): 1 - 145 m.s.l.m.

Lunghezza: 5.800 m.

Impegno: 3 su 5

Fondo: sentiero, strada, roccia.

Numero passi: 14.100 - 15.000

Dispendio medio energetico: 500 - 600 kcal.

Località: Iglesias (SU)

### **Giorno 4 - Isola di San Pietro e Carloforte (con possibile periplo dell'isola in barca)**

Arrivo a Carloforte, trasferimento in bus per Cala Fico.

Trekking naturalistico lungo la scogliera vulcanica sul lato occidentale dell'isola.

Luogo di nidificazione del falco della regina, detto anche di Eleonora.

Giunti a Capo sandalo è possibile proseguire per il cosiddetto imbarcadero di Capo Sandalo 2 km (andata e ritorno).

Proseguimento in bus per la spiaggia della Bobba (sosta pranzo al sacco e bagno)

Ore 16 circa, rientro a Carloforte, visita del centro abitato di origine ligure con le strade rettilinee, le mura ottocentesche e le case dipinte di color pastello.

Imbarco per Portovesme o Calasetta (nel caso si partisse presto, visita del centro di Calasetta).

Lunghezza: 2,5 km circa, da Cala Fico a Capo Sandalo

Difficoltà: medio facile

Quota max: 110 m.s.l.m

Quota min: 2 m.s.l.m

### **Giorno 5 - Miniere nel Blu - da Masua a Cala Domestica**

ore 8.30 partenza dall'albergo

ore 9.00 arrivo a Masua e avvio escursione a piedi

ore 13.30 pranzo al sacco in località Canal Grande

ore 17.00 arrivo a Cala Domestica

ore 19.00 arrivo in albergo

Punti di interesse: panoramiche dell'isolotto Pan di Zucchero, strutture minerarie di Porto Flavia, insenature di Portu Sciusciau e di Canal Grande (sosta per il bagno), spiaggia e torre di Cala Domestica (sosta per il bagno).

Durata media: 8 - 9 ore

Quote (min / max): 1 - 323 m.s.l.m.

Lunghezza: m. 12.465

Numero passi: 26.000 – 29.000

Impegno: 3-4 su 5

Fondo: sentiero battuto e sconnesso (per lunghi tratti)

Consumo medio calorico: 2.100 - 2.400 calorie

### **Giorno 6 - Gli Antenati di Perdas Alba - da Capo Pecora a Scivu**

ore 8.00 partenza dall'albergo

ore 9.15 arrivo a Capo Pecora e avvio escursione a piedi

ore 13.00 pranzo al sacco a Scivu

ore 17.00 rientro a Portixeddu

Vedere e conoscere:

promontorio granitico di Capo Pecora, calette rocciose di Is Tramatzus, area archeologica del periodo nuragico di Perdas Albas, scogliere granitiche di Manago, punto panoramico di sa Vedetta, litorale di Scivu.

Durata media: 7 – 8 ore

Quote (min / max): 1 - 205 m.s.l.m.

Lunghezza: m. 12.430

Numero passi: 25.300 - 27.600

Impegno: 3 su 5

Fondo: sentiero battuto, roccia, sabbia.

Consumo medio calorico: 2.000 - 2.300 calorie

Partenza e Arrivo: Capo Pecora

### **Escursioni alternative ad una delle sopra proposte**

#### **La miniera di Monteponi e Iglesias**

Vedere e conoscere:

la miniera di Monteponi, (situata all'estrema periferia di Iglesias) è stata la più importante dell'intero bacino metallifero dell'iglesiente e tra le più note in Europa per lo sfruttamento della galena argentifera e delle calamine. Dalla ex scuola elementare, riconvertita ora come museolaboratorio, parte la visita guidata a piedi che attraversa l'area degli imponenti impianti di trattamento dei minerali fino ad arrivare alla sommità della collina.

Il piazzale San Vittorio, è il luogo ideale per dedicarsi, con l'aiuto della guida, alla divertente ricerca di alcuni campioni dei numerosi minerali estratti in questo sito.

Lungo il percorso si osservano le sagome eleganti del Pozzo Sella e del Pozzo Vittorio Emanuele, le linee razionaliste dell'impianto elettrolitico e la villa Bellavista, abitazione del direttore e sede degli uffici, circondata da palme altissime secondo il gusto tipico dell'ottocento.

Rientro alla scuola-museo per il laboratorio geologico; con l'ausilio di semplici strumenti e l'applicazione di basilari concetti scientifici (peso specifico, durezza, ect.) gli studenti impareranno i nomi e le caratteristiche delle rocce e dei minerali precedentemente raccolti.

Prosecuzione per Iglesias, visita e degustazione nella cantina ARU.

Durata media: 3 - 4 ore

Quote (min / max): 180 - 340 m.s.l.m.

Lunghezza: m. 3500

Impegno: due piedi di cinque

Fondo: asfalto, sterrato

#### **Iglesias**

Vedere e conoscere:

visita del museo dell'arte mineraria che espone interessanti modelli delle attrezzature minerarie e prevede la discesa nella galleria didattica, scavata negli anni trenta. A seguire visita del centro storico di origine medievale con le numerose chiese romaniche (la cattedrale di santa Chiara, la chiesa di San Francesco) e gli eleganti palazzi in stile liberty.

E' possibile percorrere l'intero circuito delle mura di epoca pisana (XIII sec.), visitare la torre Guelpha, fino al raggiungimento del castello Salvaterra, situato sull'omonimo colle.

Durata media: 2 – 3 ore

Costi ingressi (facoltativi)

Museo dell'Arte Mineraria: 4 €/persona

Museo Scuola di Miniera Monteponi: 4 €/persona

Galleria Villamarina: 8 €/persona

**NELLA QUOTA VOLO ABBIAMO UNO ZAINETTO A**

**MANO MISURE CM45X36X20**

**1 BAGAGLIO IN STIVA KG 23**

**SUPPLEMENTO TROLLEY A MANO € 40 A**

**PERSONA**

Quota di partecipazione                    **€ 1450,00** comprensivo di trasferimento in a/r all'aeroporto in bus

**OPERATIVO VOLO**

**DA MXP H. 7.20-8.40 A CAG IL 05/06/22**

**DA CAG H. 20.00-21.15 MXP IL 11/006/22**