



**CAI Sezione di Lissone**



## Una settimana di escursioni tra MARE E MONTAGNA nello splendido scenario del territorio di BAUNEI (OGLIASTRA)

### Programma escursionistico

#### 1° giorno (giorno di partenza comune al gruppo escursionistico e turistico)

Partenza da Lissone in pullman per aeroporto e viaggio aereo per Cagliari

Arrivo in aereo a Cagliari.

Trasferimento a Santa Maria Navarrese.

Cena e pernottamento in Hotel.

#### 2° giorno

##### **CALA GOLORITZE'**

Trasferimento in fuoristrada da Santa Maria Navarrese a Golgo.

Partenza a piedi per **Cala Goloritzè** passando da Serra Salinas, punto panoramico dal quale si può ammirare la Cala da 450 mt di altezza.

Visitiamo un ovile tipico e un caratteristico passaggio con un tronco di ginepro poggiato in verticale su una parete.

Il sentiero prosegue in discesa fra maestosi lecci secolari fino alla splendida spiaggia, con l'imponente arco di roccia proteso sul mare e la Guglia calcarea di Punta Caroddi, meta di free climbers da tutta Europa.

Pranzo al sacco e sosta nella Cala

In serata rientro a Golgo a piedi

Rientro a Santa Maria Navarrese in fuoristrada

Cena e pernottamento in Hotel a Santa Maria Navarrese

*Tempo di percorrenza: circa 5 ore.*

*Grado di difficoltà : E*

*Dislivello: in salita 700 mt, in discesa 700 mt*

#### 3° giorno

##### **GOLA DI GORROPU**

Partenza in fuoristrada per Genna Silana

Proseguimento a piedi per **Gorropu** che raggiungiamo attraversando un bosco di lecci secolari.

Visita dell'omonima Gola, un'impressionante canyon scavato nella piattaforma calcarea dal Rio Flumineddu nel corso del tempo

Pranzo al sacco lungo il percorso

In serata proseguimento a piedi per Su Cungiadeddu

Trasferimento in fuoristrada a Santa Maria Navarrese

Cena e pernottamento in Hotel a Santa Maria Navarrese

*Tempo di percorrenza: circa 5 ore.*

*Grado di difficoltà : E*

*Dislivello: in salita 100 mt; in discesa 750 mt*

#### 4° giorno

### **CALA SISINE**

Partenza in fuoristrada per **Cala Sisine**

Dall'altopiano di Golgo raggiungiamo la località Ololbissi

Proseguiamo a piedi lungo una mulattiera panoramica che sovrasta la costa permettendo di ammirare tutto il Golfo di Orosei (foto) e una vasta porzione del massiccio calcareo dell'entroterra.

Lungo il sentiero troviamo alcuni ovili tipici e scopriamo le ingegnose scorte d'acqua raccolte dai pastori negli anfratti delle rocce.

Raggiungiamo la parte finale della spettacolare Codula di Sisine, fino ad arrivare alla spiaggia.

Pranzo al sacco a Cala Sisine e sosta nel pomeriggio in spiaggia.

Nel tardo pomeriggio rientro a Santa Maria Navarrese in fuoristrada.

Cena e pernottamento in Hotel

*Tempo di percorrenza: circa 5 ore.*

*Grado di difficoltà: EE*

*Dislivello: in salita 350 mt, in discesa 600 mt*

#### 5° giorno

### **CALA LUNA**

Trasferimento in fuoristrada per la località Bidonie

Proseguimento a piedi per **Cala Luna**, visita agli ovili tipici, all'Arco di roccia e al punto panoramico di Lopirop, a 600 mt slm.

Pranzo al sacco lungo il percorso

In serata rientro in barca a Santa Maria Navarrese con sosta lungo la costa per la visita guidata della **Grotta del Fico**

Cena e pernottamento in Hotel

*Tempo di percorrenza: circa 4 ore.*

*Grado di difficoltà : E*

*Dislivello: in salita 100 mt, in discesa 600 mt*

#### 6° giorno

### **PEDRA LONGA**

Partenza in fuoristrada per la località Us Piggius

Proseguimento a piedi per **Pedra Longa**, visita all'ovile Us Piggius, percorrendo la stretta e panoramica Cengia Giradili che da 650 mt aggira la falesia e scende fino al mare.

Pranzo al sacco presso la sorgente di Forrola e sosta nella spiaggia.

Nel pomeriggio si continua a piedi lungo il sentiero costiero che conduce a Santa Maria Navarrese

Cena e pernottamento in Hotel

*Tempo di percorrenza: circa 5 ore.*

*Grado di difficoltà : E*

*Dislivello: in salita 350 mt, in discesa 750 mt*

#### 7° giorno

### **TISCALI**

Trasferimento a Oliena (Lanaittu)

Alla fine della valle si sale a piedi verso la montagna e attraversando una stretta fenditura nella roccia si raggiunge il suggestivo villaggio di **Tiscali**.

Pranzo al sacco lungo il percorso

Proseguimento a piedi fino alla località **Surtana**

Trasferimento in fuoristrada a Santa Maria Navarrese

Cena e pernottamento

*Tempo di percorrenza: h. 4 circa.*

*Dislivello in salita mt 370*

*in discesa mt 350*

*Grado di difficoltà: EE*

**8° giorno (giorno di rientro comune ai due gruppi)**

Colazione

Partenza per Cagliari

Visita al centro storico

Pranzo al sacco

Nel primo pomeriggio trasferimento all'aeroporto

**IL PACCHETTO ESCURSIONISTICO COMPRENDE**

N. 2 Transfert da Lissone all'aeroporto di partenza e per ritorno da aeroporto a Lissone

N. 2 Voli aereo andata Milano – Cagliari e ritorno con bagaglio in stiva

N. 1 Transfert da Cagliari a Santa Maria Navarrese

N. 1 Transfert da Santa Maria Navarrese a Cagliari.

N. 1 Recupero in gommone da Cala Luna a Santa Maria Navarrese

N. 7 Mezze pensioni in camera doppia in Hotel a Santa Maria Navarrese (acqua e vino della casa inclusi)

N. 6 Escursioni guidate

N. 7 Pranzi al sacco

N. 10 Trasferimenti in fuoristrada

N. 1 Ingresso alla grotta del Fico e 1 ingresso alle grotte Tiscali

## **Programma turistico**

### **1° giorno (giorno di partenza comune al gruppo escursionistico e turistico)**

Partenza da Lissone in pullman per aeroporto e viaggio aereo per Cagliari

Arrivo in aereo a Cagliari.

Trasferimento a Santa Maria Navarrese.

Cena e pernottamento in Hotel.

### **2° giorno**

Partenza in fuoristrada per Golgo

Visita a piedi dell' **Altopiano di Golgo**, dove si possono ammirare diversi **siti archeologici** ( nuraghi e pozzi nuragici), **storici** (la chiesetta di San Pietro del '600), e **naturalistici** (la voragine , le piscine, gli olivastri millenari)

Un minipercorso di recente allestimento permette inoltre di visitare, sempre sull'altopiano, un'ovile tipico, le "scalas 'e fuste" e una suggestiva **Faccia litica**

Pranzo al sacco

In serata rientro a Santa Maria Navarrese

Cena e pernottamento in Hotel

*Tempo di percorrenza a piedi : 2-3 ore circa*

*Grado di difficoltà : facile.*

### **3° giorno**

Partenza in pullman per **Ulassai**

Visita guidata della **Grotta Su Marmuri**

A **Jerzu** visita della **Cantina Sociale**

Pranzo al sacco

In serata rientro a Santa Maria Navarrese.

Cena e pernottamento in Hotel

### **4° giorno**

Partenza per **Cala Sisine** con i fuoristrada

Arrivati all'Altopiano di Golgo, nel supramonte di Baunei, proseguiamo lungo una sterrata che si inoltra nella Codula di Sisine, incrociando e percorrendo il letto del torrente che nel tempo ha scavato e modellato la Gola, ammirando così le imponenti pareti calcaree ricoperte da una rigogliosa vegetazione.

Raggiunta la località Punge e Terra si prosegue a piedi percorrendo con un comodo sentiero di circa 5 Km che conduce alla spiaggia.

Pranzo al sacco

In serata rientro a Santa Maria Navarrese in fuoristrada dalla Località Planu e Murta

*Tempo di percorrenza a piedi : due ore circa*

*Grado di difficoltà : facile.*

### **5° giorno**

Partenza in pullman per **Orgosolo**, tipico paese dell'interno conosciuto per i suoi **murales**.

Visita del **Museo delle maschere mediterranee** di **Mamoiada**

Pranzo al sacco

In serata rientro a Santa Maria Navarrese

Cena e pernottamento in Hotel

### 6° giorno

Gita in barcone lungo la costa di Baunei  
Partenza al mattino dal porticciolo,  
breve sosta nelle principali **Cale** con possibilità di fare il bagno,  
visita guidata della **Grotta del Fico**  
Pranzo al sacco lungo il percorso.  
In serata rientro al porticciolo di S. M. Navarrese  
Cena e pernottamento in Hotel

### 7° giorno

Passeggiata lungo un comodo sentiero panoramico da Santa  
Maria Navarrese a **Pedra Longa** con sosta nella spiaggetta di  
**Follò**.  
Pranzo al sacco a Pedra Longa  
Trasferimento in pullman a **Baunei** e visita del paese.  
In serata rientro a Santa Maria Navarrese  
Cena e pernottamento in Hotel

*Tempo di percorrenza a piedi: 2-3 ore circa*  
*Grado di difficoltà : facile*

### 8° giorno (giorno di rientro comune ai due gruppi)

Colazione  
Partenza per Cagliari  
Visita al centro storico  
Pranzo al sacco  
Nel primo pomeriggio trasferimento all'aeroporto

### **IL PACCHETTO TURISTICO COMPRENDE**

N. 2 Transfert da Lissone all'aeroporto di partenza e per ritorno da aeroporto a Lissone  
N. 2 Voli aereo andata Milano – Cagliari e ritorno con bagaglio in stiva  
N. 1 Transfert da Cagliari a Santa Maria Navarrese  
N. 1 Transfert da Santa Maria Navarrese a Cagliari  
N. 7 Mezze pensioni in Hotel \*\*\*  
N. 7 Pranzi al sacco  
N. 6 Escursioni guidate  
N. 2 Trasferimenti in fuoristrada a/r  
N. 2 Trasferimenti in pullman a/r  
N. 1 Escursione in barca nel Golfo di Orosei

### **Non sono compresi nel pacchetto i seguenti ingressi:**

- Grotta del Fico;
- Grotta Su Marmuri;
- Museo delle maschere Mamoiada.

## **ATTREZZATURA CONSIGLIATA sia per gruppo escursionistico che turistico:**

- Zainetto
- Scarponi da trekking e bastoncini
- Telo da mare e costume da bagno
- Mantellina impermeabile o guscio
- Macchina fotografica e/o telecamera
- Borraccia

## **Regole per i partecipanti**

- L'organizzazione CAI ha la facoltà, a suo insindacabile giudizio, di modificare i programmi/ percorsi in ogni caso e comunque essenzialmente a causa di avverse condizioni atmosferiche o di disposizioni/divieti emanati dalle autorità locali.
- I partecipanti dovranno sempre tenere a portata di mano i numeri di cellulare a cui fare riferimento in caso di necessità.
- Necessario viaggiare sempre con documento di identità valido.

## **Consigli per i partecipanti**

- A causa della mancanza di acqua lungo i percorsi, è utile portare con se anche qualche bottiglia di acqua minerale oltre alla borraccia.
- Per quanto riguarda le calzature, ai trekking è indispensabile presentarsi con scarponcini e bastoncini, no scarpe da ginnastica in quanto i percorsi sono impegnativi.
- Nello zaino deve avere posto: giacca antivento/antipioggia.

**N.B. - Eventuali assicurazioni sono a carico dei partecipanti**

## ***INDIRIZZO ALBERGO***

**HOTEL SANTA MARIA**

Via Plammas, 30

Santa Maria Navarrese (OG)

[www.albergosantamaria.it](http://www.albergosantamaria.it)