



C. A. I. Club Alpino Italiano

Sezione di Bergamo



COMMISSIONE di ESCURSIONISMO E SCUOLA di ESCURSIONISMO

Da domenica **18 settembre** a sabato **24 settembre 2022** organizzano un
Trekking "MONTI & MARI DI SARDEGNA"

Visita tra i monti della Barbagia attraverso il capoluogo nuorese ed i suoi borghi, fino a scoprire le cime del Gennargentu e le spiagge più belle del Supramonte ogliastrino, con panorami spettacolari e percorsi mozzafiato!!

Apertura iscrizioni **giovedì 24 marzo 2022** Chiusura iscrizioni **mercoledì 20 aprile 2022**

Numero minimo iscritti: 20

Numero massimo iscritti: 25

COSTI per SOCI CAI: € 1.150,00.=

Supplemento camera singola € 16,00/giorno - Supplemento camera con balcone € 8,00/giorno

Caparra da versare tassativamente in segreteria al momento dell'iscrizione € 600,00

Il saldo dovrà essere versato entro il 18 Agosto 2022

Eventuali intolleranze ed allergie devono essere segnalate per tempo, meglio se al momento della prenotazione

POSSIBILITA' DI PAGAMENTO A MEZZO BONIFICO BANCARIO

c/o INTESA SAN PAOLO Sede di Bergamo IBAN IT2700306911166100000012394

intestato a Sezione di Bergamo del Club Alpino Italiano, indicando nella causale **NOME e COGNOME, Trekking "MONTI & MARI DI SARDEGNA"** con contestuale invio alla segreteria della contabile di avvenuto pagamento e-mail: segreteria@caibergamo.it

La quota comprende:

- Volo da Bergamo Orio al Serio per Cagliari A/R (bagaglio 20kg in stiva e tasse aeroportuali incluse)
- Sistemazione in hotel con trattamento di mezza pensione + cestino pranzo
- Pranzo in agriturismo a Lollove e ingresso a Noddule
- Trasferimenti in bus privato da e per aeroporto e trasferimenti in loco
- Trasferimenti in 4x4 e cena in Ovile col pastore a Baunei
- Visita all'area di Giunturas / Gorroppu e Ingresso alla spiaggia di Goloritzè
- Accompagnatore e servizio di assistenza al seguito

La quota non comprende :

- Bevande ai pasti
- Guida aggiuntiva per percorso alternativo a s'Istrada Longa
- Gita in barca
- Tutto quanto non specificato alla voce la quota comprende

OPZIONI:

Assicurazione facoltativa contro "Annullamento soggiorno/ medico/ bagagli" (escluso il costo del biglietto aereo) con massimale fino a € 800,00 - Costo € 32,00

N.B.: I costi dei trasporti potrebbero subire degli aumenti a causa del caro carburante!!!

Serata informativa obbligatoria: giovedì 08.09.2022 ore 20,30 presso Palamonti

RESPONSABILI: Persiani Cristina cell. 349 2263626 / Allievi Francesca cell. 320 8626351



C. A. I. Club Alpino Italiano

Sezione di Bergamo



COMMISSIONE di ESCURSIONISMO E SCUOLA di ESCURSIONISMO

PROGRAMMA

Domenica 18 settembre 2022

Ore 6,40 ritrovo all'aeroporto di **Orio al serio (consegna bagagli e checkin)**

Ore 8,40 partenza per Cagliari con volo Ryanair FR 4877 (arrivo previsto ore 10,05)

Ore 10,30 trasferimento in bus privato a Lollove, piccolo borgo medievale inserito da poco nell'élite dei borghi più belli d'Italia, ai piedi del Monte Ortobene. Visita della frazione di Nuoro con pranzo in agriturismo tradizionale con prodotti tipici locali a km zero. Nel pomeriggio trasferimento al villaggio archeologico di Noddule, dove potremo vedere un magnifico esempio di organizzazione e architettura nuragica. Di seguito trasferimento alla vicina città di Nuoro e visita all'Ortobene, monumentale montagna tanto decantata dalla scrittrice Grazia Deledda, prima donna vincitrice del Nobel per la letteratura, breve visita alla cima del "Monte", rientro in hotel, cena e pernottamento.

Lunedì 19 settembre 2022

Colazione e trasferimento verso Fonni ed il vicino rifugio di Bruncu Spina (1600mt c.ca). Da qui inizio del trekking verso la punta più alta della Sardegna, situata nel massiccio granitico del Gennargentu, attualmente riconosciuta col nome di Punta La Marmora, in onore del prestigioso geografo, ma dal nome originale di Predas Crapias (Pietre Sparse) 1834mt. Se il meteo sarà clemente, potremo ammirare da una visione aerea, tutti i confini dell'isola fino alle coste della Gallura e del Campidano. Pranzo al sacco, trasferimento verso Santa Maria Navarrese, cena e pernottamento

Martedì 20 settembre 2022

Colazione ed inizio del trekking verso il massiccio calcareo di punta Giradili o "il tetto del Mediterraneo" (750mt), promontorio che si innalza sopra il borgo marino di Santa Maria Navarrese, da dove potremo ammirare il panorama di tutta la costa sud Ogliastrina. Ci dirigeremo poi verso Pedra Longa o Agugliastra, la guglia che pare doni il nome al territorio e che da inizio al magnifico trekking del Selvaggio Blu, aprendo le porte al Supramonte di Baunei. Dopo la spettacolare visione delle pareti delle più alte falesie a picco sul Mediterraneo e un trekking di circa 1.000mt di dislivello, ritorneremo in hotel. Pranzo al sacco, cena e pernottamento.

Mercoledì 21 settembre 2022

Colazione e trasferimento verso Urzulei. Con una breve attraversata in 4x4 all'interno del supramonte di Urzulei, arriveremo in territorio di Sedda as Baccas (la sella delle Vacche) da dove partirà il nostro trekking. Qui siamo nel cuore pulsante del Supramonte, le tracce umane sono sporadiche e spesso ancestrali, ci inoltreremo nella congiunzione dei maggiori affluenti del Flumineddu, il fiume che col trascorrere del tempo ha creato il canyon di Gorroppu che con le sue pareti alte fino a più di 500mt e larghe fino a quasi 4mt nei punti più stretti lo posizionano come il canyon più profondo d'Italia e tra i più profondi d'Europa. La congiunzione dei fiumi è conosciuta come Giunturas (la giunzione) ed è riconoscibile per la sua conformazione teatrale. Il percorso ci permetterà di ammirare forme endemiche naturali, come il grande tasso del supramonte o la bellissima Pischina Gurthàddala laghetto carsico alimentato da una risorgiva, i pinnettos, tipici ovili a forma di capanna e tempo permettendo, la visione panoramica dall'alto del Flumineddu e dell'imboccatura di Gorroppu. Il rientro ci proverà un pochino con la famigerata risalita de S'ischinale e s'Arzaiga, ma piano piano piano rientreremo verso i fuoristrada che ci riporteranno verso Santa Maria. Pranzo al sacco, cena e pernottamento.

Giovedì 22 settembre 2022

Colazione e trasferimento in 4x4 nell'entroterra del comune di Baunei da dove partirà un trekking mozzafiato che ci porterà ad attraversare il fatidico passaggio de s'Istrada Longa, una cengia suggestiva a strapiombo su pareti alte centinaia di metri in un passaggio di circa 30cm, tra i tanti percorsi che i pastori -alpinisti percorrevano per superare ostacoli e passaggi che collegavano le zone montane al mare. Da qui infatti si arriva attraverso la scala de Su Marinau, ristrutturata di recente, per giungere sino alla bellissima caletta di Cala Sisine, dove ritroveremo i fuoristrada che ci riporteranno a casa. Itinerario di immensa suggestione, ci permetterà di attraversare una delle poche foreste primarie di lecci sopravvissute e vedere panorami mozzafiato e s'Arcada Manna o de S'Orruargiu, l'arco di roccia più grande d'Europa. Itinerario riservato solo a chi non soffre di altezze e vertigini!! *In alternativa a chi non si sentisse di affrontare questo percorso, con l'aggiunta di una guida supplementare, possibilità di fare il percorso basso, ricongiungendosi col gruppo a Su Marinau e visitando s'Arcada Manna.* Pranzo al sacco, cena e pernottamento.



C. A. I. Club Alpino Italiano

Sezione di Bergamo



COMMISSIONE di ESCURSIONISMO E SCUOLA di ESCURSIONISMO

Venerdì 23 settembre 2022

Colazione e trasferimento per il trekking in uno degli scenari più belli della Sardegna, si arriva al Supramonte di Baunei per affacciarsi alle alte cime a strapiombo sul mare. Si attraversa l'altopiano del Golgo, dove tra antichi insediamenti nuragici e la solitaria chiesetta campestre di San Pietro, troviamo la profonda voragine di "Su Sterru" meglio conosciuta come "Voragine del Golgo", la più profonda voragine a campata unica nella area del Mediterraneo (300mt c.ca).

Superata la voragine (che visiteremo al rientro insieme alla chiesetta di San Pietro) iniziamo il cammino vero e proprio verso il percorso che ci porterà alla nostra meta, attraverso la visita di antichi "cuiles", sentieri di carbonai e pastori verso una delle cime più panoramiche della costa orientale, Punta Salinas. Percorrendo un tratto del famigerato sentiero del Selvaggio Blu, potremo ammirare la guglia di Cala Goloritzè, che con i suoi 147mt di altezza ci sembrerà un puntino vicino al mare.

Visitato anche l'ovile di Salinas, si inizierà la ripida discesa verso la spiaggia di Cala Goloritzè, considerata monumento naturale Unesco, dove tempo permettendo, ci si potrà fare anche un bel bagnetto ristoratore.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento.

Sabato 24 settembre 2022

Colazione e giornata relax. A scelta per potersi rilassare nella spiaggetta di Santa Maria o fare una visita in barcone lungo la magnifica costa di Orosei (gita in barca non compresa nel costo), con le sue calette incontaminate e le sue altissime pareti a strapiombo sul mare.

Nel pomeriggio in orario per l'imbarco aereo, trasferimento in pullman da Santa Maria Navarrese all'aeroporto di Cagliari.

ore 23,30 partenza con volo Ryanair FR 47070 per Bergamo Orio al Serio

N.B.: Tutte le escursioni si intendono per EE ed hanno lunghezze variabili dai 6 ai 15km con tempi di percorrenza che variano dalle 6 alle 9 ore. Ogni escursione potrà essere modificata sulla base delle esigenze del gruppo o della situazione climatica e potranno essere aggiunti o eliminati i diversi itinerari.

Il percorso si svolge lungo itinerari aridi e molto soleggiati, scarsi di fonti di approvvigionamento d'acqua, Si dovrà quindi tener conto di ciò per una giusta autonomia idrica. Durante alcune escursioni ci sarà anche la possibilità di fare il bagno al mare.

E' necessario un abbigliamento comodo, possibilmente leggero a strati e delle buone scarpe da trekking, oltre che una pila frontale, cappellino e crema solare.

