

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

SARDEGNA

trekking e Gourmet nel Sinis

Soggiorno di 5 giorni

Autunno in Sardegna – Trekking & Gourmet E' un programma di turismo attivo – trekking, svolto insieme ad esperti del luogo e delle attività proposte. Cinque e otto giorni di camminate, cultura, botanica, archeologia, cucina. Una parte dell'Isola inesplorata e fuori dai soliti itinerari. La costa dell'Oristanese e la marina di Arbus e il territorio interno. Sinis, Montiferru, Marmilla e Costa Verde esplorati alla ricerca degli scorci più belli. Cammineremo a contatto con la storia di questi luoghi, che si affaccia dal passato attraverso i massi di Nuraghi solitari, le stanze di misteriose Domus de Janas, gli occhi ipnotici dei Giganti di Monte Prama. Fine giornata appagante gustando e cucinando insieme, con divertenti cooking lessons, le specialità enogastronomiche sarde.

Parte dell' introito verrà devoluto a Limolo Activites Associazione Sportiva Dilettantistica con sede in Cabras per i programmi di turismo attivo e disabilità: Progetto Sail 4 Parkinson

<https://www.sinistable.com/it/sail4parkinson-parkinson-terapia-limolo/>



Programma dettagliato

Il programma che segue è indicativo e costruito con percorsi di difficoltà “T” (livello base – turistico), con Guida Escursionista Ambientale



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852020

naturadavivere@ardea.toscana.it

www.ardea.toscana.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Primo giorno: Trekking lungo lo stagno di Cabras.

Arrivo nel pomeriggio a Cabras, Limolo B&b. Accoglienza e sistemazione. Primo approccio col territorio.

Lo stagno di Cabras. Partiamo dal B&B e camminiamo lungo le rive dello stagno. Durata due ore. Difficoltà: facile. Flora e fauna: le erbe palustri, i canneti, pesci e uccelli, note di bird watching. Cultura e tradizioni legate allo stagno. Prodotti naturali e trasformazione. L'intreccio nei cestini artigianali e nelle imbarcazioni, usi tradizionali e design moderno. L'"oro di Cabras": muggini e bottarga. Aperitivo al tramonto sullo stagno a base di bottarga. Cena a base di pesce e prodotti locali.

Secondo giorno: Trekking nel Sinis

Il Sinis e la Costa. Area Marina Protetta Sinis – Maldiventre. Il sentiero da percorrere si snoda lungo la costa tra la macchia mediterranea e le sabbie di quarzo punteggiate di fiori viola, rosa e gialli. Resti archeologici lungo il sentiero testimoniano la storia dei sardi originari e degli altri popoli del mediterraneo che sbarcarono in questa parte della Sardegna. Lo sfondo è quello del mare azzurro del Sinis. Itinerari alternativi: A) periplo di Capo San Marco, B) sentiero dell'Oasi di Seo, Mari Ermi, Is Arutas, Mai Moni, scogliere di Sudingiosu. Durata cammino: 4 ore. Difficoltà: facile. Pranzo light lunch. E' possibile visitare alcuni siti di interesse contigui al sentiero previo accordo con la guida: città Fenicio Punica di Tharros, la Chiesa San Giovanni di Sinis, Ipogeo di San Salvatore, Nuraghi sulle colline del Sinis. Pomeriggio libero, eventuale visita al Museo di Cabras. Fine serata: visita ad un oliveto secolare. La cultura dell'olio in Sardegna. Piccola degustazione aperitivo a base di pane carasau e olio extra vergine d'oliva. Cena: Cooking lesson: piatti a base di carni e prodotti locali. ricette tipiche sarde – rivisitazioni moderne.

Terzo giorno. Trekking in Marmilla, altipiano della Giara.

La Marmilla, dolci colline all'interno della Sardegna. Saliamo sulla Giara da uno degli accessi meno utilizzati, la scala usata dai carbonai dentro il bosco di lecci lussureggianti di muschi e licheni e colorato di ciclamini. Ci affacciamo così all'altipiano fiorito di asfodeli, calendule, orchidee e ranuncoli d'acqua sugli acquitrini. Percorriamo i sentieri battuti dai cavallini selvaggi che osserveremo nel loro habitat naturale. Pranzo: light lunch. Durata 4 ore. Difficoltà : facile. Al rientro: visita ad un complesso archeologico unico e spettacolare: le Domus de Janas. Cena: la pasta fresca e il piatto sardo per eccellenza: maialetto arrosto.

Quarto giorno. Fiori e faraglioni, Montiferru.

Camminiamo sulla costa rocciosa formata dalla colata lavica del Montiferru. Dalla torre di Foghe direzione Nord. Un sentiero lungo la costa che tocca le Torri Spagnole e si snoda sul crinale che discende al mare. Colorato di papaveri, cisto in fiore e tutte le erbe della primavera. Un trekking tra



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852020

naturadavivere@ardea.toscana.it

www.ardea.toscana.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

i fiori e il mare in un tratto di costa tra i meno conosciuti della Sardegna, dove la roccia in basalto e arenaria modellata in lastre e fenditure, incastona piccoli “gioielli” di sabbia intonsa. Durata 4 ore. Difficoltà facile, con qualche dislivello. Light Lunch con una specialità della zona: la panada di Cuglieri. Rientrando, breve sosta per vedere l’ulivo millenario. Cooking lesson – cena a base di prodotti locali: carni, verdure di stagione ed erbe selvatiche. .

Quinto giorno: Le miniere di Ingurtosu. Le dune e i fiori.

Costa Verde. Fiori nel deserto. La strada lungo le miniere e le laverie. [Visita al complesso minerario di Ingortusu, museo e strutture minerarie](#). La Sardegna nel ‘900: miniere e minatori. Il film di Tornatore: “ Il Figlio di Bakunin”. Camminata lungo i sentieri, i fiori sulle dune di sabbia ed i ginepri. Durata : 4 ore circa. Pranzo: light lunch. Prosecuzione per l’aeroporto di Cagliari – Elmas con partenza in serata.

Scheda Tecnica

Durata: 5 giorni / 4 notti

Partenze 2020: 13 ottobre e 4 novembre 2020

Sistemazione: in B&B in antica casa locale ecosostenibile, in camera doppia

Partecipanti: minimo 4 massimo 8

Quota individuale: Minimo 4 partecipanti Euro 660,00

Minimo 6 partecipanti Euro 545,00

Minimo 8 partecipanti Euro 520,00

Supplemento camera singola: Euro 80,00

La quota comprende: N. 4 pernottamenti con prima colazione, contributo associazione Limolo Activities, 4 cene - cooking lesson, 3 aperitivi, 4 pranzi al sacco, Assicurazione medico bagaglio EuropAssistance.

La quota non comprende: Il viaggio per raggiungere l'isola; il transfer da Porto o Aeroporto al B&B; tutti gli spostamenti sull'isola; biglietti ingresso a musei e siti archeologici, Le mance e gli extra in genere; quanto non incluso alla voce La quota comprende

NB: per i trasferimenti è possibile arrivare con auto propria oppure noleggiare un auto in loco o organizzare un minivan da condividere tra i partecipanti che dovranno alternarsi nella guida.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852020

naturadavivere@ardea.toscana.it

www.ardea.toscana.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.