

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

SARDEGNA

Mare e Trekking

Camminare, mare, territorio ed enogastronomia gli ingredienti cult di questa vacanza attiva.



Sei appassionato di trekking e vuoi “camminare sul mare” ? ecco un itinerario tra i più belli al mondo.

Trekking e orienteering sul mare

è un programma di turismo attivo, *trekking – orienteering* svolto insieme ad esperti del luogo e delle attività proposte. Camminerai lungo la costa e ti fermerai per un tuffo in mare in ogni caletta che ti ispirerà.

Dove?

Siamo in Sardegna, costa centro occidentale. Tra il Golfo di Oristano a Bosa, un tratto incontaminato ed in buona parte protetto dall’Area Marina del Sinis, in cui la natura si sbizzarrisce in sedimentazioni di rocce diverse, spiagge, scogliere, strapiombi, fiordi e baie.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852021

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

Abbiamo abbinato la camminata alla possibilità di godere del nostro mare, che tra Giugno e Luglio dà il meglio di sé.

I sentieri lungo costa

tanti sentieri bordati di un mare cristallino, ora azzurro, celeste, verde smeraldo, resti archeologici e panorami da contemplare. Tratti di camminate da alternare a soste per bagni e snorkeling nei punti più belli e riservati, lontano dalla frequentazione dei bagnanti che in questa parte della Sardegna non colpita dal turismo di massa, è comunque moderata.

Gourmet

Giornate che sapremo rendere indimenticabili anche con proposte di cibi locali freschi sapientemente cucinati nel rispetto di un'accurata dieta mediterranea che qui scoprirete quanto mai interessante.

DIFFICOLTA' "T", percorrenze 3- 4 ore giornaliere. Dislivelli: Percorsi lungo costa perlopiù in piano - Leggeri dislivelli. Su richiesta del gruppo possibilità di aumentare a difficoltà "E".

Soggiorno di 8 giorni

1° giorno : Arrivo nel pomeriggio a Cabras.

arrivo a Cabras. Struttura Limolo B&B. Accoglienza e sistemazione.

San Giovanni di Sinis, trek CapoSanMarco:

un must della zona, il periplo di capo San Marco. Un sentiero di approccio al territorio, facile con tanti scorci diversi. Sarà un po' come attraversare la storia e la geologia del luogo per la concentrazione in questo piccolo tratto, di tanti resti archeologici e segni delle diverse epoche geologiche. Dalla Torre Spagnola che domina le rovine della città Punico Romana di Tharros e ancora lascia intravedere sotto di sé i segni del preesistente Nuraghe, la vista spazia a Nord e Sud su un lungo tratto di Costa Ovest. Un primo assaggio di bagno in uno dei punti meno noti ma più suggestivi del litorale. Cena a base di prodotti locali.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852021

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

2° giorno: San Giovanni - Oasi Seo, Is Arutas Mai Moni.

La zona del Sinis è famosa nel mondo per le spiagge di quarzo bordate di macchia mediterranea, con la sabbia di chicchi di riso formata dallo sgretolamento del granito ad opera del mare in milioni di anni. Is Arutas, Mari Ermi Mai Moni, sono i nomi più noti di quelle che raggiungeremo partendo dall'Oasi di Seu.

3° giorno: Trek delle Torri spagnole con "assaggi" di mare lungo costa

Torre del Pozzo, S'Archittu, Santa Caterina di Pittinurri, Su Riu e Sa IDE sono le località che attraverseremo lungo il nostro cammino.

Cambiamo completamente scenario e' la roccia di calcare bianco protagonista della giornata, con le sue forme arrotondate dal vento ed i colori della gamma dei grigi e delle sabbie che fanno risaltare ancora di più quello del mare che in questo tratto è verde smeraldo. Fiordi, cale e baie, per bagni e nuotate che non vi sareste mai aspettati. Cena al barbecue in una nostra location privata all'arrivo a Santa Caterina di Pittinurri. Rientro a Cabras.



4° giorno: Trek Pineta Is Arenas, spiaggia Is Arenas. Sa Mesa Longa., Trek Capo Mannu.

La pineta di Is Arenas, impiantata negli anni '70 per arginare l'avanzare delle dune sabbiose, costituisce oggi Sito di Interesse Comunitario. Borda una spiaggia lunga 5 chilometri, terminando a ridosso della peschiera di IS Benas il cui canale a mare di epoca litorale, ancora si presenta intatto e percorribile. La Spiaggia di Sa Mesa Longa è sul sentiero. Singolare per il suo reef di scogli che la ripara dalle onde, guarda Capo Mannu, massiccio promontorio di roccia. Uno e più bagni e alla sera lo percorreremo sino alla sommità. Spazzato dal vento di Maestrale, il Capo dei Capi, come lo chiamano i surfisti innamorati delle sue onde, le più famose del Mediterraneo, ammalia per la sua imponenza, le storie di naufragi, il faro e la vista che si gode dalla sua sommità. Ridiscenderemo dall'altra parte, in tempo ancora per un bagno nel mare azzurro chiaro dalla sabbia bianca di Putzu Idu.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852021

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

5° giorno: Tresnuraghes -Torre di Columbargia

Il tratto di Costa che chiamiamo “Tresnuraghes, Torre di Columbargia” è tra i meno battuti e conosciuti. Qui il maestrale ricama e spigola una roccia di grani di vari minerali e la sgretola in una sabbia variopinta che mischia a tante conchiglie. Accediamo al sentiero attraversando colline di vigne e pascoli bradi. E' una Sardegna selvaggia che ci mostra un paesaggio ancora diverso. Il sentiero lungo il crinale della costa ci porterà sino alle spiaggette omonime, spesso intonse per la difficoltà di accedervi sia da terra che dal mare. Bagno e Snorkeling in acqua estremamente cristallina.

6° giorno: Isola di Mal Di Ventre : trek e mare sull'Isola "del Tesoro"

L'Isola è un gioiello, il diadema che completa una collana già molto preziosa.

Un pezzo di Costa lasciato alla deriva dallo spostamento della zolla continentale. Graniti e sabbie bianche, sull'Isola tutto è più intenso: i colori, i profumi, la sua bellezza- Un micro-sistema ambientale pieno di sorprese. Un privilegio conoscerla camminando e osservando. Perle inimitabili i bagni nelle sue spiagge.



7° giorno: Cabras

Giornata libera

Possibilità con supplemento spostamento in pulmino a San Giovanni di Sinis per godere di ore di mare. Cena.

8° giorno : Cabras - partenza

Visita Museo Cabras con Giganti di Monte Prama. Saluti e alla prossima avventura



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852021

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

Scheda Tecnica

Durata: 8 giorni / 7 notti

Partenze 2021: 15/6, 23/6, 1/7, 9/7,10/7,17/7

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

La struttura è improntata all'ecosostenibilità e bioedilizia.

SICUREZZA COVID. La struttura è dotata di ampi spazi e comuni sia interni che all'aperto per cene, colazioni e quant'altro che assicurano senza sforzo il distanziamento e la riservatezza rispetto a contatti esterni.

Partecipanti: minimo 6 massimo 15

Quota individuale:

- Minimo 6 partecipanti Euro 1270
- Da 6 a 8 partecipanti Euro 1180
- Da 9 a 14 partecipanti Euro 1160

Supplemento camera singola: Euro 175

La quota comprende:

Guida Ambientale Escursionistica durante tutte le escursioni,
n. 7 pernottamenti con prima colazione,
contributo associazione Limolo Activities Sail4Parkinson,
n. 4 aperitivi e 7 cene – 1 cooking lesson,
n. 4 light lunch,
assicurazione medico bagaglio EuropAssistance,
trasporto con Minivan nelle giornate di escursione.

La quota non comprende:

Il viaggio per raggiungere l'isola;
il transfer da Porto o Aeroporto al B&B ;
i biglietti ingresso a musei e siti archeologici;
le mance e gli extra in genere;
quanto non incluso alla voce “La quota comprende”.

Note:

- 1- E' possibile effettuare in treno la tratta da Aeroporto Cagliari / Elmas a Oristano. Da concordare modalità di trasferimento Oristano Cabras – 9 km circa;
- 2- E' possibile concordare l'utilizzo del Minivan per il transfer da e per aeroporto con un costo supplementare



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852021

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

Caratteristiche del viaggio:

La struttura che ci ospita:

Saremo ospiti del Limolo B&B di Daniela Meloni, una antica casa rurale ecosostenibile. La struttura è improntata all'ecosostenibilità e bioedilizia, è stato ricostruito il tetto in ordito di canne intrecciate e salvaguardata la parte in terra cruda e calce come modalità costruttiva tipica della zona nonché riproposta a fini di decorazione design in altre parti di recente ampliamento. Le stanze sono tutte arieggiate con sistemi di areazione naturale e rinfrescate con sistemi di ombreggiamento passivo appositamente studiate. Si pratica il riciclo dell'acqua piovana, il compostaggio e la ri-funzionalizzazione di oggetti e pezzi di arredo. SICUREZZA COVID. La struttura è dotata di ampi spazi e comuni sia interni che all'aperto per cene, colazioni e quant'altro che assicurano senza sforzo il distanziamento e la riservatezza rispetto a contatti esterni. Un pulmino ci condurrà all'inizio di ogni escursione.



Chi ti accoglie è Daniela Meloni classe 1973, Daniela è nata e cresciuta tra la costa e l'Isola di Maldiventre, Ha regatato in tutto il Mediterraneo, navigato in Oceano e restaurato uno Sparkman&Stephens del 1973 di cui è skipper dal 2016 e due case tipiche in terra cruda nel paese di Cabras, nella Costa Ovest. Ha tradotto la meticolosità del suo precedente trascorso nelle professioni legali, nella ricerca legata al cibo ed agli ingredienti sani di cui la sua terra è orgogliosa produttrice. Attualmente si occupa del restauro in bioedilizia di parte della struttura Limolo e di ospitalità a Cabras e della sperimentazione delle cotture nel forno a legna realizzato in autocostruzione e terra cruda, Dal 2015 progetta e realizza programmi di turismo attivo ecosostenibile ed escursionismo per Limolo Activities ASD. Dal 2016 fa parte dello Shore Team Moro di Venezia e Maxy Yacht , per i quali cura la parte del food, nelle regate Rolex Porto Cervo – Costa Azzurra.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852021

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

La tua guida esperta è Gianfranco Scanu classe 1963. E' guida ambientale escursionista dal 1980. Conoscitore degli angoli più remoti della Sardegna, è esperto delle zone del Sinis, Montiferru, e dintorni dove traccia itinerari fuori dalle rotte più battute per le escursioni che guida lui stesso. Ha curato la mappatura e sentieristica per Enti Pubblici e Privati in Sardegna ed in particolare per la zona della Provincia di Oristano.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852021

naturadavivere@ardea.toscana.it

www.ardea.toscana.it

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