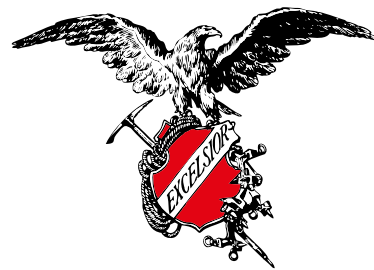




CLUB ALPINO ITALIANO - TRIESTE
ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE
SOCIETA' ALPINA DELLE GIULIE
ESCURSIONISMO

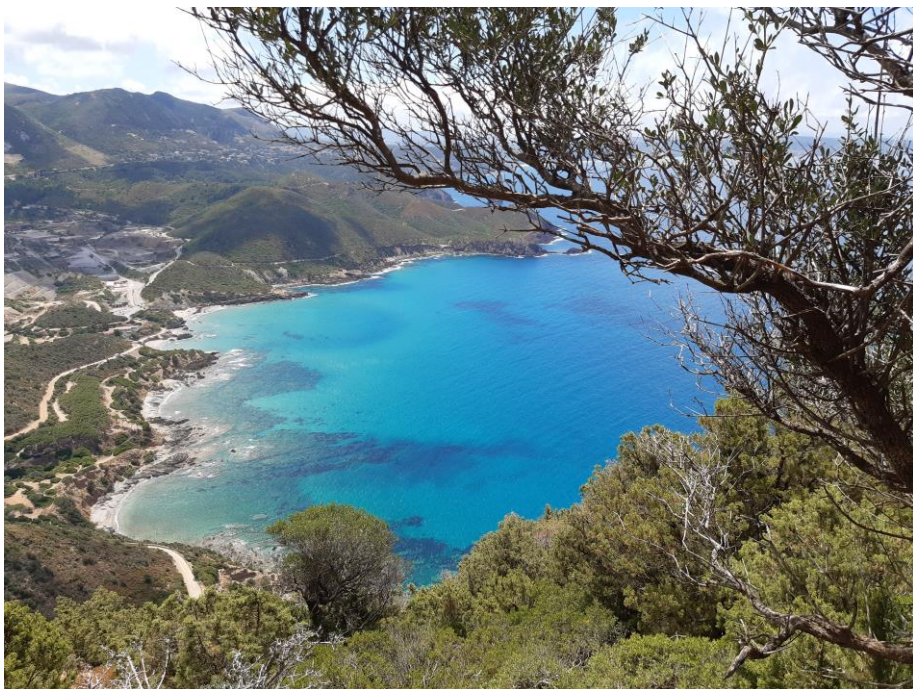


Da sabato 17 a sabato 24 maggio 2025

SARDEGNA TREK – LA COSTA DELLE MINIERE

Si tratta di un viaggio, **riservato ai soli Soci CAI**, in una zona della Sardegna selvaggia e poco abitata. **È un trekking a tutti gli effetti, riservato a Escursionisti Esperti con un buon grado di allenamento e abituati a camminare anche diverse ore su terreni disagiati e con notevole dislivello.** Cammineremo su un litorale tra i più belli della Sardegna, un susseguirsi di spiagge dorate, strapiombanti falesie sul mare, promontori granitici modellati dal vento, maestosi sistemi dunari tra i più estesi ed integri del Mediterraneo. Avremo la possibilità di godere del magnifico mare di Sardegna con alcune soste (ahimè..... mai lunghe) in bellissime spiagge. Le sistemazioni in corso di viaggio saranno buone e le cene ci riserveranno sempre gradite sorprese.

Per la preparazione di questo trekking mi sono avvalsa della collaborazione di **Lino Cianciotto**, esperta guida ambientale escursionistica, grande conoscitore del territorio, che ho avuto la fortuna di conoscere in una precedente occasione. Lino ci accompagnerà per tutto il viaggio, le sue spiegazioni sul territorio, la geologia e le miniere saranno indispensabili per godere al meglio di questo fantastico territorio. Per tutto il viaggio avremo a disposizione un pulmino privato; pertanto cammineremo portandoci sulle spalle solo un piccolo zaino.



PROGRAMMA DI MASSIMA:

Sab. 17 maggio: arrivo nel pomeriggio a Cagliari con volo da Trieste, trasferimento a Iglesias e sistemazione in B&B, cena

Dom. 18 maggio: ore 8.30 partenza in bus da Iglesias per Portoscuso - ore 9.15 escursione a piedi nel litorale tra Portoscuso, Capo Altano, Guroneddu, Plagemesu - ore 18.15 partenza in bus da Plagemesu per villaggio Tanca Piras a Nebida - ore 18.45 villaggio Tanca Piras, pernottamento e cena

Dati tecnici: partenza: Portoscuso - arrivo: Plagemesu - Durata: 7-8 ore
Dislivello: +300/-300 - Sviluppo: 12 km - Impegno: 3 di 5

Lun. 19 maggio: ore 8.15 partenza a piedi da Hotel Tanca Piras per escursione nel litorale tra Nebida, Masua e Cala Domestica - ore 18.30 partenza in bus da Cala Domestica per Hotel a Buggerru - ore 19.00 Hotel a Buggerru: pernottamento e cena

Dati tecnici:

Partenza: Nebida - Arrivo: Cala Domestica - Durata: 8-9 ore
Dislivello: +750/-650 - Sviluppo: 15 km - Impegno: 3-4 di 5

Mart. 20 maggio: ore 8.30 partenza in bus da hotel per Capo Pecora - ore 9.00 escursione a piedi nel litorale tra Capo Pecora e Scivu - ore 17.00 partenza in bus da spiaggia di Scivu per Hotel Su Mannau a Fluminimaggiore - ore 19.00 Hotel Su Mannau: pernottamento e cena

Dati tecnici: Partenza: Capo Pecora - Arrivo: Scivu - Durata: 5-6 ore
Dislivello: +300/-300 - Sviluppo: 7 km - Impegno: 3 di 5



Merc. 21 maggio: ore 8.30 partenza a piedi da Hotel Su Mannau per le miniere di Terras Nieddas e di Canali Bingias, area archeologica di Antas, grotta Su Mannau - ore 19.00 Hotel Su Mannau: pernottamento e cena

Dati tecnici: Partenza: Su Mannau - Arrivo: Su Mannau - Durata: 6-7 ore - Dislivello: +450/-450 - Sviluppo: 11 km - Impegno: 3 di 5

Giov. 22 maggio: ore 8.15 partenza in bus da Hotel per San Antioco - ore 10.00 visita del Museo Punico "Ferruccio Barrecca", del Villaggio Ipogeo e del Bisso (se disponibile) - ore 15.00 escursioni a piedi e bagni nel litorale tra Cala Sapone e

Arco dei Baci o in alternativa tra Torre Canai, Coe Quaddus e Maladroxia - ore 19.00 pernottamento e cena: San Antioco o Calasetta

Dati tecnici: Partenza: Cala Sapone - Arrivo: Cala Sapone - Durata: 3-4 ore

Dislivello: +50/-50 - Sviluppo: 5 km - Impegno: 2 di 5 - Brevi e facili escursioni per Torre Canai, Coe Quaddus e Maladroxia, con facile accesso alle spiagge.

Ven. 23 maggio: ore 7.45 partenza in bus da Calasetta e imbarco per Carloforte, nell'isola di San Pietro - Programma: escursioni a piedi a Cala Fico, Capo Sandalo, spiaggia della Caletta, litorali di Mezzaluna e La Conca - ore 18.00 visita della cittadina di Carloforte - ore 20.00 cena a Carloforte - ore 22.30 imbarco per Calasetta e rientro in bus ad Iglesias - Pernottamento Hotel Artu ad Iglesias

Dati tecnici: Partenza: Cala Fico - Arrivo: Cala Fico - Durata: 2 ore -

Dislivello: +90/-90 - Sviluppo: 1,5 km - Impegno: 3 di 5 - Brevi e facili escursioni per la spiaggia della Caletta, i litorali di Mezzaluna e La Conca e Capo Sandalo, della durata massima di un'ora ciascuna.

Sab. 24 maggio: Partenza da Iglesias in treno alla volta di Cagliari, rientro con volo a Trieste

COSTI (Nota Bene: solo successivamente all'acquisto del volo tramite Agenzia sarà possibile determinare l'ammontare definito del viaggio, che comunque non dovrebbe superare l'importo indicato)

500 € al momento dell'iscrizione al viaggio (serviranno per l'acquisto del volo + un primo acconto)

500 € entro il 31 marzo (serviranno per il pagamento degli hotel, del pulmino e della guida)

210 € da versare in contanti alla coordinatrice dopo la partenza

Iscrizioni esclusivamente presso la XXX Ottobre, via Battisti 22

La quota comprende, oltre al volo, i pernottamenti, i pasti, il trasporto su pulmino privato, la guida escursionistica e in generale tutte le spese comuni in corso di viaggio

La quota non comprende i pranzi al sacco

NOTA BENE: a fine viaggio l'eventuale residuo Cassa a favore dei partecipanti verrà restituito. Tutte le spese comuni verranno registrate in apposito Libro Cassa e saranno sempre a disposizione per eventuali verifiche.

Coordinatrice: ONDINA BENVENUTTI
Cell. 3498441073

