TREKKING E TOUR NATURALISTICI IN ITALIA E NEL MONDO

TREKKILANDIA

5 - 9 GENNAIO 2027

TREK DELLA BEFANA IN SARDEGNA

Lagune, spiagge dorate e mare cristallino, fari e monti di granito

5 GIORNI / 4 NOTTI

IL VIAGGIO IN BREVE

QUOTA A PERSONA	**850 €**
N. DI PARTECIPANTI	da 6 a 15
TIPOLOGIA DI VIAGGIO	escursioni giornaliere
DURATA	5 giorni / 4 notti
TRASPORTO BAGAGLIO	si
TIPO DI ZAINO	Giornaliero
DIFFICOLTA'	2 ditoni* *** Consulta la SCALA DI DIFFICOLTA' sul sito TREKKILANDIA**
GIORNI DI CAMMINO	5
ORE DI CAMMINO AL GIORNO	4-6
ADATTO COME PRIMA ESPERIENZA	Consulta la guida

SISTEMAZIONI	Casa Vacanze rustica. La sistemazione è prevista in doppia o tripla.
PASTI E SAPORI TIPICI	La struttura ci preparerà pietanze specialmente a base di prodotti locali provenienti da aziende del territorio, in base alla stagionalità e freschezza o prodotti tipici sardi. Cucina prevalentemente vegetariana.
PUNTI FORTI	L'Area Marina Protetta di Capo Carbonara, le spiagge del Sarrabus
DOVE SI CAMMINA	Strade vicinali, mulattiere, sabbia, roccia, sentieri costieri di macchia bassa, pinete e campagne.

LA GUIDA: CARLA PAU

Email: info@carlagae.com

Cell: 340 6933470

TREKKILANDIA

IL VIAGGIO

Il **Viaggio nel Sud della Sardegna** è un **trekking rilassante**, **perfetto per chi** sta cercando la quiete dopo la tempesta o **ha bisogno di ricaricarsi**: le escursioni sono prevalentemente **lungo costa.** Durante il **cammino** possiamo fermarci a sentire i profumi, osservare il paesaggio e **fermarci nelle calette e nelle spiagge a fare bagni**, **distenderci al sole**, leggere un bel libro, respirare profondamente. **Viaggiare in Sardegna** in questo periodo dell'anno **è fantastico**: cieli tersi, temperature miti, i profumi delle fioriture autunnali, le spiagge quasi deserte. Ho scelto **le migliori escursioni** cambiando sempre prospettiva e raggiungendo sempre le **punte panoramiche piu' belle del Sud dell'isola**. **Un continuo sali – scendi** per spiagge e cale, roccia e sabbia, **sullo sfondo delmare blu**, isole e isolotti, verdi foreste e monti di granito.

Questo viaggio porta a una grande e insospettata facilità di **condivisione**, perchè **alloggiamo in un luogo speciale** dove ci sentiremo **davvero in vacanza**, ma in un **ambiente familiare** che mette tutti a proprio agio. Dopo le cene possiamo **rilassarci nella grande sala comune** a fare **due chiacchere sorseggiando mirto** e ci sono **spazi per prendersi momenti di relax in solitudine**. Il **Villaggio Carovana è infatti un rifugio di mare per tutti i camminatori che cercano pace e condivisione. Una particolarità dell'esperienza:** durante la nostra permanenza potremmo incontrare **i ragazzi dei Progetti di inclusione sociale** a cui il Villaggio Carovana si dedica con passione e successo da tanti anni. Potrebbe capitare di **condividere** con loro il momento del **laboratorio artigianale o una cena**. Durante il soggiorno avrete modo di capire meglio di che si tratta.

Cosa rende quindi speciale questo viaggio?

L'esperienza di Turismo sociale al Villaggio Carovana

Il Laboratorio di Culurgiones

Capo Ferrato, l'antico Vulcano di **Monti Ferrueil Faro.**

Le **Laguna di Colostrai** e **Feraxi**

Cala Sa Figu e **Portu S'Illixi**, le cale più nascoste incastonate ai piedi del Vulcano.

Il Promontorio di **Capo Carbonara**, con le cale rocciose, la **Fortezza** e l'**Isola dei Cavoli**.

Porto Giunco, probabilmente la più bella spiaggia del Sarrabus, che si ammira dalla**Torre**arrivando da**Cava Usai**.

Punta Molentis, il promontorio - quasi isola- dove termina l'**Area Marina Protetta** e l'**Isola di Serpentara**.

Cala Pira, **Cala Sinzias** e **Cala Monteturno**, le cale più belle di **Costa Rei**.

Capo Boi, la **Spiaggia di Solanas** e **Porto S'arrux**i con le sue acque cristalline e i ginepri secolari sulle **dune**.

MANGIARE E DORMIRE

Questo è un **Trekking stanziale**. La struttura che ci ospiterà per **4 notti** nel Sarrabus è una **Casa Vacanze rustica**, adagiata nella **campagna di Castiadas** in Località Masone Pardu, ai piedi della Foresta di Minniminni.

Una particolarità dell'esperienza al Villaggio Carovana: durante la nostra permanenza potremmo incontrare i ragazzi dei **Progetti di inclusione sociale a cui il Villaggio Carovana si dedica con passione e successo da tanti anni**. Potrebbe capitare di condividere con loro una cena, potrebbe capitare che siano loro stessi a servirci la cena, potremmo sorprenderli di ritorno da un trekking alle prese con qualche laboratorio artistico. **Ampia area comune interna**, dove faremo colazione e ceneremo e sorseggeremo liquori dopo cena facendo due chiacchiere prima di andare a riposarci, e la sua **veranda**, circondata da profumatissime **piante aromatiche**. **Al ritorno dalle nostre escursioni** ci aspetta sempre una **tisana calda, biscotti o torte o pane e marmellata**...e sentiremo arrivare dalla cucina i **profumi semplici e genuini** che gusteremo accompagnati da **buon vino** della **Cantina di Castiadas**. **Non è un ristorante** ma le **deliziose e abbondanti cene** sono preparate **in esclusiva per noi** con **cura e fantasia**, a base di **prodotti locali**, **prevalentemente** a base di **verdure** con **possibili e occasionali intrusioni di carne o pesce** in base alla disponibilità. I piatti di questa **cucina casalinga** sono **ispirati alla tradizione culinaria sarda** e **spesso variati** in "stile villaggio carovana". I **pranzi** saranno **sempre al sacco**: faremo **spesa nei piccoli market della zona**, dove solitamente troveremo prodotti sardi, locali e nazionali e provvisti - salvo casi particolari - di prodotti per celiaci e altre diete. **L'acqua in struttura è potabile**, quindi vi consiglio di **portare borracce** per ricaricare ogni giorno le vostre borracce. **La struttura si trova in aperta campagna**, sono presenti **liberi nel perimetro** della struttura **gatti e cani.** Tenere a mente questa particolare condizione ambientale se soggetti ad **allergie** a cani e gatti, **datene informazioni alla Guida** al momento della manifestazione di interesse e considerare di **arrivare premuniti del proprio kit anti allergico** sufficiente per tutta la durata del viaggio.

VILLAGGIO CAROVANA - LAB CULURGIONES

TREKKILANDIA

LA REGIONE

In questo **Trekking** scopriremo le meraviglie del **Sud Est dell'Isola.**

Il **Sarrabus**, a Est della città di Cagliari, ricopre un'area molto vasta caratterizzata dal **massiccio granitico dei 7 fratelli** e dalla **Foresta di Minni Minni** che culmina con la sua vedetta panoramica; una **lunghissima costa**, a tratti rocciosa e scoscesa con le sue **preziose calette ma soprattutto piccole e grandi spiagge di sabbia bianchissima**, come le **Spiagge di Solanas**, **Cala Sinzias** e **Porto Giunco**; infine da stagni, lagune come quelle alle spalle di **Capo Ferrato** sono **Colostrai** e **Feraxi**. L'**Area Marina protetta di Capo Carbonara** è sicuramente **una delle più importanti Aree Marine Protette in Italia:** si estende dal Promontorio di **Capo Boi** fino a **Punta Molentis** e l'**Isola di Serpentara**, un'oasi protetta per pesci, mammiferi e vegetazione sia marittima che terrestre. **Cagliari** è il **capoluogo** della Regione. Gli abitanti della città sono chiamati **Casteddai**, da **Casteddu**, nome di Cagliari in Sardo e che significa **Castello**, dal nome del più importante dei quartieri della Città. **Marina** e **Stampace**, alle spalle della **Laguna di Santa Gilla** e del lungo mare del **Porto** Internazionale. E il quartiere di **Villanova**, ai piedi del Bastione di San Remy, **formano il nucleo vitale e la memoria storica della Città**. Noi ci sposteremo per una breve escursione sul meraviglioso **Golfo degli Angeli,** a piedi percorreremo il promontorio tra **Capo Sant'Elia** e la **Sella del Diavolo**, da cui potremo godere di un'ampia e inaspettata veduta su tutta la città, la **Spiaggia del Poetto** e il **Parco Naturale Regionale di Molentargius**.

IL TREKKING

I percorsi non presentano difficoltà tecniche ma vi consiglio un **minimo di allenamento al cammino** con **dislivelli medi tra i 200 e i 300 metri**. Camminiamo su **fondi di calpestio molto variegati**: cammineremo su **sabbia** (massimo 2 km e non in tutte le tappe), **terra compatta**, **roccia**. La stagione potrebbe regalarci **intense giornate di sole** e **vento**, per cui copricapo, occhiali da sole, tanta acqua e pantaloni accorciabili con cerniera: passiamo spesso tra **arbusti anche spinosi** quindi il **pantalone lungo leggero** potrebbe essere strategico. Sono **percorsi ad anello o traversate**. Abbiamo a disposizione un **mezzo privato** che ci supporterà per raggiungere il punto di inizio dei percorsi e ci riporterà in struttura al termine del trekking. **Il 5 gennaio ci incontriamo alle 10.30 circa (orario da confermare, chiedere conferma alla Guida prima di acquistare i voli)** per cui scegliete **voli che arrivino entro le 9 a Cagliari**. **Il 9** prevedete **voli a partire dalle 16.00**: partenza da Castiadas in mattinata con **arrivo previsto entro le 14.00 massimo a Cagliari. Comunicatemi il vostro piano voli** prima dell'acquisto per essere sicuri di fare l'acquisto giusto.

SPIAGGIA DI SANT'ELMO

TREKKILANDIA

CAPO SANT'ELIA - CAGLIARI

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Luogo e orario di ritrovo: Cagliari, h 10.30 (da confermare)

Luogo e orario di fine viaggio: Cagliari, h 14.00 (da confermare)

1° GIORNO - GINEPRI SECOLARI, DUNE E ACQUE CRISTALLINE

Ci incontriamo in **Piazza Matteotti** presso la **Stazione dei Treni** alle **h 10.30**. Partiamo con **transfer privato** alle **h 11**. La prima sosta sarà in un market ben fornito per fare la scorta per i pranzi al sacco della settimana. **L'acqua è potabile in struttura** e non è necessario acquistarla: piuttosto **portate le borracce da casa** che possano contenete **minimo 2 L** in totale a testa. **Tra le 12 e le 12.30** arriviamo alla **Spiaggia di Solanas**, una grande cala a forma di mezza luna, caratterizzata da soffice sabbia bianca e acque turchesi. Dopo il leggero **pranzo al sacco in spiaggia**, iniziamo a camminare lungo il promontorio con vista sulle splendide cale rocciose di **Capo Boi**. Superata **Torre di Capo Boi** scendiamo alla volta di **Porto S'arruxi,** ai piedi delle Creste di Solanas. Siamo dentro l'**Area Marina Protetta di Capo Carbonara**, nel suo punto più a sud in direzione dell'Area Metropolitana di Cagliari. Porto S' arruxi è un paradiso caratterizzato dalla presenza di una stazione di **Ginepri Fenici secolari** che si stendono e si intrecciano con le loro maestose e fitte radici trattenendo le dune relitte che noi attraverseremo. Prima di risalire la macchia a ginepro e macchia mediterranea bassa e fitta di lentisco, ci avviciniamo alla riva dello stretto lembo di arenile: nell'**acqua cristallina e lucente**, fino in riva, è possibile avvistare ad occhio nudo pesci di diverse specie e dimensioni. I bagagli stanno sul bus per tutta la durata dell'escursione. Partenza da Porto S'Arruxi massimo alle **h16.30**. Arriviamo in struttura all'imbrunire in tempo per una tisana calda. Dopo esserci sistemati nelle camere potremo riporre le scorte nel frigorifero a noi riservato Ci riuniamo **prima della cena** per fare un **breve breafing** sul viaggio, conoscerci e conoscere lo Staff del Villaggio Carovana.

Distanza: 6km Ore di cammino: 2/3 Dislivello: 200m

2° GIORNO - IL FARO DI CAPO FERRATO, CALETTE SELVAGGE, LA LAGUNA DI FERAXI

Dopo colazione, ci sposteremo con minibus all'inizio del nostro itinerario, per un'esplorazione costiera lungo la **selvaggia costa** fino alla nascosta **Cala sa Figu, Capo Ferrato** con il suo Faro. Cammineremo tra fitti e stretti sentieri di macchia mediterranea e gariga. Ci fermeremo in una delle calette più belle, selvagge e isolate per rilassarci e consumare il pranzo al sacco. Il **percorso** di oggi è **ad anello**, torneremo nel punto da dove siamo partiti circumnavigando tra sentieri panoramici avvolti dalla macchia tutto il Capo, concedendoci prima di tornare un'altra sosta in un'altra delle bellissime calette che incontreremo. Rientriamo infine in struttura dopo la sosta al market per l'acquisto del pranzo di domani. Ci vediamo a cena in struttura.

Distanza: 13km Ore di cammino: 4/5 Dislivello: 300m

SPIAGGIA DI PORTO S'ARRUXI

TREKKILANDIA

SPIAGGIA DI PORTO GIUNCO

3° GIORNO - DA CALA PIRA A COSTA REI

Dopo la colazione il nostro bus privato in pochi minuti ci accompagna in costa dove iniziamo a camminare. Il percorso di oggi è un dolcissimo sali scendi che ci permette di attraversare due cale meravigliose, **Cala Pira** e **Cala Monte Turno**. Cammineremo su **scogliera bassa rocciosa**, **arenile sabbioso** e brevi ratti di strade sterrate e asfalto. Il tratto di costa è tra i più selvaggi della costa Sud Est e d'inverno l'esperienza è ancora più intensa, con il rumore delle onde che si sfiorano gli scarponi ad ogni onda mentre camminiamo sulla battigia.

Distanza: 11km Ore di cammino: 3/4 Dislivello: 250m

4 ° GIORNO - CAPO CARBONARA, PORTO GIUNCO+ LABORATORIO DI PASTA FRESCA

Percorreremo **la parte più importante della porzione terrestre dell'Area Marina protetta di Capo Carbonara**, caratterizzata da **ex cave di granito** e **torri spagnole**. Partiamo dalla **Fortezza Vecchia di Villasimius** presso il Porticciolo Turistico e raggiungiamo **Punta Capo Carbonara** con la splendida vista sull'**Isola dei Cavoli**. Scenderemo poi fino alla Caletta e alla suggestiva **Cava Usai**, da dove inizia la nostra risalita tra i massicci resti di granito fino alla **Torre di Porto Giunco**. Questo è forse **il punto panoramico** più bello e inaspettato di tutto il viaggio: 2 tomboli sabbiosi racchiudono lo **Stagno di Notteri** tra i due mari di Villasimius. Scenderemo con calma fino a raggiungere l'immensa distesa di sabbia di **una delle più belle Spiagge di tutta la Sardegna**, in questa stagione deserta e sgombera di chioschi, libera da venditori ambulanti e turisti. La potrete ammirare in tutto il suo splendore e potrete capire il suo immenso valore paesaggistico, storico e naturalistico. Ci fermiamo per mangiare al sacco prima di incamminarci verso il Porticciolo dove troveremo il nostro bus che ci porterà al Villaggio.

Dopo esserci rinfrescati e rifocillati ci riuniamo nella sala principale per il **Laboratorio di pasta fresca** (*Malloreddus* e *Culurgiones*). Chi ha deciso di non partecipare può rilassarsi o leggere un bel libro in veranda o riposare. Alla fine sarete tentati anche voi di mettere le mani in pasta perchè è molto divertente e il tempo vola! Il risultato del laboratorio sarà la prima portata della cena la sera stessa!

Distanza: 8km Ore di cammino: 3 Dislivello: 300m

5 ° GIORNO - RIENTRO A CAGLIARI E PARTENZE

E' giorno di partenze. Torniamo a Cagliari lungo la vecchia strada litoranea, panoramica vista mare. Compatibilmente con la disponibilità dell'Associazione di Volontari che gestiscono la fruizione del Sito potremo visitare il Carcere di Castiadas, il cui stabile principale si trova a pochi km dalla nostra struttura e la cui storia è legata visceralmente sia alla storia del paesaggio che abbiamo attraversato a piedi che al popolamento e alla salute del territorio.

Partenza da Castiadas in mattinata. **Arrivo previsto a Cagliari in Piazza Matteotti entro le H 14.00.** Consiglio per sicurezza **voli a partire dalle h 15.00 – 16.00.** Chiedetemi conferma prima dell'acquisto. Arrivati a Cagliari possiamo depositare i bagagli in Stazione e in base al Meteo e all'effettivo orario di arrivo possiamo fare una passeggiata alla Spiaggia del Poetto (anche a piedi da Piazza Matteotti o in bus in base al tempo a disposizione) oppure fare una passeggiata al Parco di Molentargius oppure fare una passeggiata per il Centro Storico di Cagliari e pranzare.

Distanza: 6km Ore di cammino: 4 Dislivello: 200m

TREKKILANDIA

QUOTA 850 €

COMPRENDE

Servizio di Guida Escursionistica

Segreteria ed Iscrizione al Viaggio

Tutti i pernottamenti con colazione inclusa

Tutte le cene

Assicurazione medico-bagagli

NON COMPRENDE

Volo da e per la Sardegna, transfer pubblico o privato Aeroporto - luogo di incontro, bus in città.

Trasferimenti e trasporto bagagli con mezzo privato

Laboratorio artigianale della pasta tipica sarda

Ticket Ingresso spiaggia, Parchi, Musei Compresi e non Compresi nel Programm

Gli Extra durante pranzi e cene

Eventuali tasse di soggiorno

Assicurazione annullamento viaggio e estensione copertura assicurativa per Pandemie (compreso Covid 19)

Tutti i pranzi al sacco

Trasferimenti con mezzi pubblici o privati non preventivati nel viaggio

Visite, Servizi ed Attività Facoltative

Supplemento camera singola *non disponibile al momento dell'iscrizione

Tutto ciò che non è espressamente indicato alla voce comprende

NOTA BENE

Diete, allergie alimentari, intolleranze

E' necessario e importante che al momento della formalizzazione della vostra partecipazione mi comunichiate le vostre **esigenze alimentari dovute a diete** (vegetariana, vegana), **allergie e intolleranze** di qualsiasi tipo e genere.
Le **preferenze alimentari non dovute a diete, intolleranze e allergie o motivi medici,** verranno **prese in considerazione** e sarà **fatto il possibile** per **accogliervi nel migliore dei modi**, chiedendovi per contro **collaborazione e senso di adattamento**.

NOTA BENE

Il programma potrà subire delle variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche, della disponibilità delle strutture ricettive e di altre ragioni che la guida reputi necessarie al fine di garantire la sicurezza del gruppo o comunque la buona riuscita del viaggio nell'interesse di tutti i partecipanti

Consiglio e chiedo gentilmente di accendere il telefonino ed utilizzarlo solo alla sera, alla fine del cammino, e/o al mattino prima di partire. Questo per rispetto di chi vuole ricercare un cammino lontano dalle abitudini quotidiane. Per esigenze particolari rivolgersi pure a me. Se vuoi puoi anche lasciarlo a casa e per eventuali emergenze puoi essere contattato tramite il mio cellulare che per motivi di sicurezza sarà sempre acceso. La sera avremo sempre il wifi.

ASSICURAZIONI

I partecipanti sono **sempre** assicurati con **polizza medico bagaglio e infortun**i.

Al momento della iscrizione, o successivamente, potrà anche essere stipulata una assicurazione di **"annullamento viaggio"**. Il costo di questa assciurazione sarà indicato nella mail che la guida vi manderà al momento della richiesta iscrizione.

COPERTURA TECNICA

VIAGGI A PIEDI SRLS

Piazza G. Verdi 16

50011 Calci - PI

PIVA IT02555350509 – REA PI269710

TREKKILANDIA

TREKKILANDIA

TREKKING E TOUR NATURALISTICI IN ITALIA E NEL MONDO

TREKKILANDIA

CONSULTA IL CATALOGO COMPLETO DEI NOSTRI VIAGGI SU

WWW.TREKKILANDIA.IT

VIAGGIATORI PER PASSIONE

GUIDE PER PROFESSIONE

ALLEGRI PER NATURA

TREKKILANDIA