



SENDERISMO EN CERDEÑA

El “Sendero de los Carboneros” a través del “Selvaggio Blu”

Otoño 2018 / 8 días

Un **viaje diferente** para hacer uno de los recorridos a pie más hermosos de la Tierra. Conoceremos la Cerdeña más profunda, siguiendo un increíble trazado de caminos abiertos por los carboneros y pastores sardos desde hace más de trescientos años.

Será un **viaje de senderismo** al alcance de cualquier persona que realice esta actividad de forma habitual y con una buena forma física, en el que atravesaremos bosques relictos y montañas donde brinca el muflón, a través de senderos excavados en la roca desde donde veremos el Mediterráneo a vista de pájaro. Podremos observar la vida rural de la zona, saborear los excelentes quesos y disfrutar de la gastronomía. Si te apasionan los grandes recorridos en montaña no te puedes perder el sendero GR “**Selvaggio Blu**”. “**El Gran Salvaje Azul**”, como lo conocen en Italia.





ITINERARIO

Fecha: del 7 al 14 de Octubre

DÍA 7 DE OCTUBRE: MADRID/BARCELONA- CAGLIARI. TRASLADO A SANTA MARIA NAVARRESE.

Salida de los puntos de origen. Llegada y traslado a la villa de Santa María Navarrese. Alojamiento en hotel.

DÍA 8 DE OCTUBRE: S. MARIA NAVARRESE – PEDRA LONGA – GOLGO, primera etapa a pie.

Tras el desayuno hacemos un traslado a la localidad de "Pedra Longa", llamada así por estar asentada en un imponente farallón en donde la montaña se adentra en el mar. Aquí comenzaremos el recorrido a pie. El lugar es de suprema belleza, el sendero costea junto al mar durante un rato hacia el lugar conocido como "**Cengia Giradili**", una ruta espectacular en los lados de la montaña que nos permitirá disfrutar de unas vistas únicas hacia el mar y el valle. Seguiremos hacia la aldea "Us Piggius" donde visitaremos la primera majada de nuestro itinerario. Desde aquí podremos ver Punta Giradili y el mar ya en la lejanía y Pedra Longa, lugar de nuestra partida. Desde aquí llegaremos al restaurante albergue **Golgo**, nuestro alojamiento durante parte de la travesía. Alojamiento y cena.

Características del recorrido a pie: alrededor de 7 horas descansos incluidos.
Desnivel ascenso y descenso: 650 metros.
Longitud: 11,5 kms.



DÍA 9 DE OCTUBRE: PUNTA SALINAS- CALA GOLORITZÉ

La ruta de hoy nos llevará hasta "Punta Salinas" pasando por las majadas de "Su Runcu" y "Su Pressu", uno de los lugares más bonitos del golfo de **Orosei**, haremos un descanso para contemplar el fantástico paisaje. Bajaremos por una pedrera por la garganta "**Bacu Goloritzé**" hasta llegar a la cala Goloritzé, posiblemente la playa más bonita del golfo, patrimonio de la Unesco. Aquí tomaremos nuestro almuerzo pic-nic.

Por la tarde subiremos el sendero hasta la meseta del Golgo, visitaremos las piscinas naturales de roca basálticas, utilizadas en la antigüedad como tanques de agua. Alojamiento y cena.



Características del recorrido a pie: alrededor de 5 horas descansos incluidos.

Desnivel ascenso y descenso: 400 metros.

Longitud: 14,5 kms.

DÍA 10 DE OCTUBRE: GOLGO- CALA MARIOLU

En la ruta de hoy descubriremos una de las calas más bonitas del golfo de Orosei, la playa de **Ispuligidene**, el topónimo local que significa pulgas de nieve por la forma de las pequeñas piedras que forman la playa, conocida con el nombre de **Cala Mariolu**. Visitaremos los antiguos "Cuiles de S'Arcu 'e su Tasaru", para luego empezar a bajar tranquilamente antes de continuar hacia la parte más exigente de la ruta: las "Iscal 'e Fustes", o sea unas escaleras escarpadas formadas por ramas de enebro que nos permiten pasar por las rocas, antiguamente utilizadas por los pastores. Una vez superado este tramo, la bajada será por un cómodo sendero hasta el mar.

Después del merecido descanso en la playa, subimos el mismo sendero de la ida hasta llegar a nuestro alojamiento. Alojamiento y cena.

Características del recorrido a pie: alrededor de 6 horas descansos incluidos.
Desnivel ascenso y descenso: 500 metros.
Longitud: 10 kms.

DÍA 11 DE OCTUBRE: GOLGO- CALA SISINE

Después de un corto camino pasando por la localidad de **Olobissi**, subimos hasta "Serra Overa". Desde aquí tenemos una vista preciosa: al este el mar y el golfo de Orosei y al oeste las montañas del Supramonte. Después de un descanso que aprovecharemos para tomar nuestro pic-nic, empezamos la bajada por la garganta "**Codula Sisine**" que nos llevará hasta nuestro alojamiento en Cala Sisine.
Alojamiento y cena.

Características del recorrido a pie: alrededor de 5 horas descansos incluidos.
Desnivel subida: 250 metros. Desnivel bajada: 650 metros.
Longitud: 12 kms.



DÍA 12 DE OCTUBRE: CALA SISINE- CALA LUNA- CALA GONONE

Tras desayunar, dejamos nuestro alojamiento en **Cala Sisine** y empezamos el sendero que nos llevará a Cala Luna a través de un bosque frondoso. Llegaremos a la zona de "Irove Longu" y desde aquí al arco rocoso de Lupiru, donde tendremos unas vistas espectaculares. Una vez llegados a Cala Luna, tendremos un merecido descanso que aprovecharemos para tomar nuestro pic-nic.
Por la tarde un barco nos llevará a **Cala Gonone**, localidad que se encuentra a orillas de la recortada costa. Un pequeño puerto al abrigo de las grandes montañas que caen a pico cerca de la zona. Ambientillo marinero y de pequeño puerto de vacaciones, con numerosos cafés, restaurantes, bares.
Alojamiento.



Características del recorrido a pie: alrededor de 5 horas descansos incluidos.
Desnivel bajada: 650 metros.
Longitud: 10 kms.

DÍA 13 DE OCTUBRE: CALA GONONE- CAGLIARI

Tras desayunar, pronto por la mañana nos trasladamos **Cagliari** donde tendremos una visita guiada del centro histórico. Cagliari, capital de la isla, fue fundada por los fenicios, pero el legado histórico que más ha perdurado es el de los aragoneses.



La fortificación de origen pisano, el *Castrum Caralis*, sigue dominando la ciudad.

El emplazamiento de la ciudad, protegida dentro de un golfo, ha hecho siempre de Cagliari un puerto importante. Los fenicios escogieron durante los siglos VIII al VI a. C. la orilla este de la laguna de Santa Gilla como escala para los barcos comerciales que viajaban entre El Líbano y la Península Ibérica. Karalis (ciudad de piedra) pronto se convirtió en uno de los principales centros comerciales del Mediterráneo. La primera vista de la ciudad es el elegante bulevar de Vía Roma, paralelo al muelle y flanqueado por edificios porticados del siglo XIX. Durante el día, la gente recorre esta animada calle comercial, parando en los cafés para relajarse y charlar. Detrás se extienden las estrechas calles y callejones de viejo barrio de Marina. Esta zona alojaba a los pescadores y mercaderes, pero ahora está llena de tradicionales tabernas y trattorie, así como tiendas de artesanía y de antigüedades. El Barrio de Castello, la parte más antigua de Cagliari, fue construida por los pisanos y los aragoneses. Ubicado en lo alto de una colina y protegido por las murallas de la ciudad, estaba compuesto por palacios y mansiones aristocráticas. El centro del barrio lo ocupa la Piazza Palazzo con el Palacio Arzobispal y la catedral. La antigua ciudadela está rodeada por imponentes torres vigía que dominan las puertas de entrada. Interesantes edificios y monumentos se concentran en este histórico barrio: el Bastione de San Remy, la Porta dei Leoni, la Torre dell'Elefante, la Porta dei Leoni, la Via Lamarmora, ya Via Mercatorum.

Por la tarde, programa libre. Alojamiento.



DÍA 14 DE OCTUBRE: CAGLIARI- Vuelo de regreso MADRID/BARCELONA

Tras el desayuno, traslado al aeropuerto de Cagliari Elmas y viaje de vuelta a España.

Fin de Itinerario



FICHA TÉCNICA

FECHAS: del 7 al 14 de Octubre

SALIDAS:

Madrid. Presentación a las **13.45 hrs.** en el aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la **Terminal 4 (T-4)**, frente al mostrador de Información de Aena junto los mostradores **870-880**.

HORA DE SALIDA: 15.45 hrs. Hora prevista de llegada a Cagliari: **17.50 hrs.**

Barcelona. Consultar hora prevista de salida en nuestras oficinas.

REGRESOS:

Madrid. Llegada prevista al mismo aeropuerto sobre las **20.35 hrs.**

Barcelona: Consultar en nuestras oficinas la hora prevista de llegada

NOTA IMPORTANTE: Se deberá reconfirmar el horario de SALIDA y PRESENTACIÓN con al menos 72 horas de antelación directamente en nuestras oficinas, bien personalmente o por teléfono.

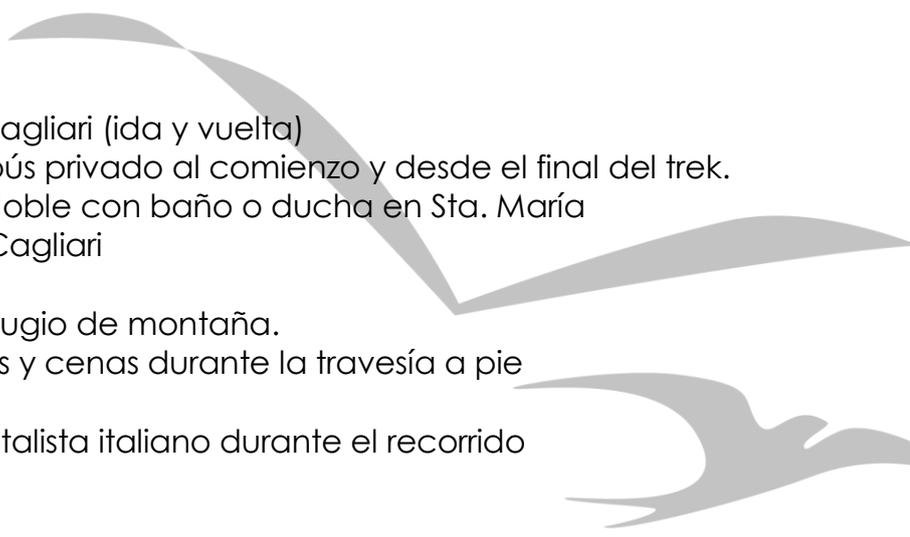
GRUPO MÍNIMO: 8 personas **GRUPO MÁXIMO:** 12 personas

Precio: 1079 Euros. **Precio R.A.:** 995 Euros.

Suplemento por ocupación de 8 a 11 personas: 49 €

Tasas aéreas estimadas: 182 € (Tasas sujetas a variaciones en el momento de la emisión de los billetes aéreos.

INCLUYE:

- Vuelo Madrid/Barcelona – Cagliari (ida y vuelta)
 - Traslados en autobús o minibús privado al comienzo y desde el final del trek.
 - Alojamiento en habitación doble con baño o ducha en Sta. María Navarrese, Cala Gonone y Cagliari
 - Desayuno en hotel
 - Alojamiento 4 noches en refugio de montaña.
 - Desayuno, almuerzos picnics y cenas durante la travesía a pie
 - Seguro de viaje
 - Guía acompañante ambientalista italiano durante el recorrido
- 

- Guía acompañante de Alventus&AñosLuz durante el resto del viaje
- Vehículo de apoyo para traslados de equipajes a las pernoctas
- Seguro de viaje

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Entradas a museos o monumentos. (Excepto los mencionados en el apartado anterior)
- Cualquier otro servicio no incluido en el apartado anterior.

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán al menos 40 días antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por Correo Electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente en nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de 320 Euros. El resto deberá hacerse al menos quince días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito.

Titular: *Viajes Alventus S.L.*

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: *ES 52 2100 2143 62 0200134507*

En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha del mismo.

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

EQUIPAJES: Pérdidas materiales.....	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION: Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España.....	602 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en el extranjero.....	6.000 Euros

PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de.....	610 Euros
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION.....	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de....	610 Euros
REPATRIACION <input type="radio"/> TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
REPATRIACION <input type="radio"/> TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....	6.011 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde **27** euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte), que no caduque mientras dure nuestra estancia.

DINERO

Zona Euro. Las tarjetas de crédito más utilizadas son **VISA, MASTER CARD y AMEX**, si bien en los pueblos de montaña por donde nos movemos pocos comercios aceptan las tarjetas de crédito.

SALUD / MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la cartilla de la Seguridad Social y la tarjeta sanitaria europea. Es recomendable llevar un pequeño botiquín de viaje y no olvidar las medicinas del tratamiento que, en su caso, alguien pudiera seguir.



CLIMA

El otoño es ideal para descubrir Cerdeña, el verde de los prados de montaña salpicados de flores, la luz, el sol que nos calienta... En las montañas y durante el día la temperatura es agradable para caminar, refrescando por la noche. En las zonas de costa, igualmente la temperatura es agradable durante la mañana y la tarde, refrescando por las noches.

EL “SELVAGGIO BLU” O SENDERO DE LOS CARBONEROS

Se trata de un recorrido espectacular. Los senderos del “Selvaggio Blu” o Senderos de los Carboneros forman parte de una red de senderos GR que atraviesan gran parte de las montañas del Supramonte y de gran parte de la costa Sarda. Se trata de antiguos senderos de pastores y de carboneros que fueron utilizados desde la antigüedad para recorrer estos parajes de Cerdeña. Por sus características y trazado son espectaculares y se adentran en lugares recónditos de gran belleza. Hay diferentes trazados para hacer el recorrido. Nosotros hemos elegido una ruta cómoda, al alcance del senderista que tenga una mínima preparación física y que camine bien en zona de montaña. (Ver las características del trazado en cada etapa descrita). **Nota importante:** *existen diferentes rutas para realizar el “Selvaggio Blu, algunas de ellas comportan pasos difíciles y tramos de escalada. Nosotros realizaremos una ruta en la que **NO** existen esos pasos complicados ni tramos de escalada, ofreciendo así un programa a todos los amantes del senderismo.*

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones y útiles del día). Equipo recomendable a llevar: saco de dormir ligero, ropa ligera, botas de montaña tipo trekking o similar, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador y toalla (opcionales; la posibilidad de bañarse dependerá del clima), camisetas y camisas, pantalón largo, algún jersey o sudadera, plumífero o chaqueta de abrigo (ligero) o chubasquero, forro polar (ligero), calcetines, cantimplora o bote para agua y frontal. Muy recomendable, bastón telescópico para andar (si lo usas habitualmente), prismáticos y cámara de fotos.

ALOJAMIENTO

Durante la travesía a pie nos alojamos en dos alojamientos tipo refugio de montaña en habitaciones con diferentes capacidades, contando con habitaciones dobles, triples, cuádruples algunas tienen aseo y baño/ ducha en el interior y otras en el exterior. Por las características de los alojamientos la distribución de habitaciones se hará con arreglo a la composición del grupo no siendo posible la elección previa del tipo de habitación. Se trata de los siguientes alojamientos: “Ristorante Tipico Golgo” (<http://www.ristorantetipicogolgo.com/>) y Ristorante Sisine.

Las camas están provistas de colchonetas pero es necesario llevar saco de dormir ligero.

En **Cagliari** nos alojamos en el **hotel Italia**, de 3*** (www.hotel-italia-cagliari.com) en habitación doble con baño/ducha. Se sitúa en el corazón de la ciudad de

Cagliari, en el famoso barrio histórico de La Marina. Nos ofrece muchos servicios: teléfono directo, aire acondicionado, tv, secador de pelo, minibar en cada habitación, sala de desayuno, un bar y servicio Wi-fi en el salón etc. En **Cala Gonone** nos alojamos en el **hotel San Francisco** (www.hotelsanfrancisco.com/), muy cerca del mar. Hotel de 3*** muy agradable y de gestión familiar. Dispone de cómodas y amplias habitaciones dobles con baño/ducha. Además dispone de bar, restaurante, terraza, wi-fi. En **Santa María Navarrese** nos alojamos en el hotel "Albergo Santamaria" (<http://www.albergosantamaria.it/es/>), hotel de 3*** muy agradable y de gestión familiar. Dispone de cómodas y amplias habitaciones dobles con baño/ducha. Además dispone de bar, restaurante, terraza, wi-fi.

COMIDAS Y BEBIDAS

Se incluyen los desayunos en los hoteles y la pensión completa durante la travesía. (desayuno- almuerzo pic-nic-cena) Para el resto de almuerzos y cenas se puede optar por disfrutar de la excelente gastronomía que nos ofrece la isla: por supuesto las pastas como los **culurgiones** que son raviolis rellenos de puré de patatas, yemas de huevo, menta y queso servidos con tomate o salsa de carne. Los **malloreddus** son gnocchi (bolas de masa) servidos con salsa de tomate natural, sachichas picadas y azafrán. El **pane frattau** se hace con rebanadas de pan **carasau** mojadas en caldo y aderezadas con queso **pecorino**, salsa de tomate y huevos. El **stufato di capretto** es un estofado de cabrito con alcachofas y azafrán. La **burridda** es pescado marinado durante un día con ajo, perejil, avellanas y vinagre. El **porceddu** es un cochinitillo asado a la brasa. Los **quesos sardos**: los de cabra frescos como el caprino, **fiore sardo**, **la ricotta** o el **pecorino** (de oveja); los quesos de montaña de **Dorgali**; las siempre socorridas **pizzas** y por supuesto los mil y un pasteles y helados que por todos lados encontraremos en los diferentes establecimientos de la isla. Mención aparte merecen los vinos.



Las primeras vides llegaron a **Cerdeña** de mano de los fenicios. Hoy la isla produce excelentes y curiosos vinos. Entre los tintos destacamos el **Cannonau**, el **Carignano de Sulcis** y el **Campidano de Terralba**. Los vinos blancos son también excelentes, el **Nuragus** es una uva blanca muy extendida. El **Vermentino**, el **Semidano**, seco y afrutado. Entre los dulces destacan el **Vernaccia** y el **Moscato** de Cerdeña. En muchos lugares de la isla encontraremos las llamadas "**Cantinas Sociales**" (Pequeñas Bodegas) que se pueden visitar y



degustar los vinos de la zona.

El licor llamado **abbardente** (del español aguardiente) es una modalidad de grappa que está muy extendida por toda la isla, sobre todo en las regiones del interior. La cerveza local llamada "**Ichnusa**" está muy buena y de seguro que al final del viaje nos habremos tomado más de una.

GUÍA

El Guía responsable tiene como labor organizar las rutas, velar por la buena marcha del viaje, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta si existiesen causas justificadas para ello o imprevistos meteorológicos y atendiendo siempre a la seguridad del grupo.

No actúa como Guía local en las visitas a ciudades o monumentos.

EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía.

LIBROS

Guía Visual "Cerdeña". El País Aguilar.

Cerdeña, guía Lonely Planet

In Sardegna non c'è il mare, Marcello Fois (2006)

Viaggio in Sardegna, Michela Murgia (2008)

Passaggio in Sardegna, Massimo Onofri (2015)

Mare e Sardegna, D.H. Lawrence (1921)

Sardegna come un'infanzia, Elio Vittorini (1952)



“Cerdeña”, artículo en el número especial “Viajes” de la revista “National Geographic”, n. 196, año XVII

MÚSICA

La música sarda es extremadamente viva, muy escuchada por toda la gente sarda y, aunque muy arcaica, es apreciada también por los jóvenes sardos que tienen una fuerte relación con sus tradiciones. El canto más famoso y peculiar es el llamado “a tenores”, canto solista en lengua “sarda” acompañado por tres cantantes que emiten sonidos guturales.

CONDICIONES GENERALES

Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono/contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

Nota: el boletín al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

CONSULTA NUESTRO MURO DE FACEBOOK Y PARTICIPA... Aquí puedes encontrar experiencias de otros viajeros, ver nuestros álbumes de fotos y, además, participar con tus aportaciones... ¡Te esperamos!

INFORMACIÓN Y RESERVA:



www.alventus.com

alventus@alventus.com

Teléfono 954 210 062



www.aluz.com

reservas@aluz.com

Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)



¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



NUESTRO GRUPO



Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio: Victoria Ibañez Enrique



Segundo Premio: Baldesca Samper Díaz



Tercer Premio: Fernando Bernabé Cortés

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.

Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta... ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!



Primer Premio: María José Ráez



Segundo Premio: Irene Villalba



Tercer Premio: Francisco Saez