



Categoria: **VIAGGI**
Tipologia: **TREKKING**



COSA da SAPERE

Località: **SARDEGNA**

Durata: **5 giorni / 4 notti**
(6-7 giorni con voli A/R)

Periodo: **Maggio e Ottobre**

Dislivello: **4.000m c.a.**

Sviluppo: **45Km c.a.**

SELVAGGIO BLU

Il **Selvaggio Blu** è un'avventura unica lungo le coste selvagge del comune di Baunei, Sardegna. Da antichi sentieri di pastori a tratti calcarei affacciati sul mare, il trekking offre emozioni autentiche. I primi giorni regalano viste da urlo e **calette segrete**, per poi affrontare sfide più audaci con brevi tratti di arrampicata e **calate vista mare**. Affronta l'avventura con **Guide competenti** e lasciati avvolgere dalla cultura locale con le immancabili **cene tradizionali**.

Il **Selvaggio Blu** è un trekking che si svolge in Sardegna, nel tratto di costa del comune di Baunei, raggiungibile via terra soltanto a piedi. Il percorso collega **antichi itinerari dei pastori** locali e tracce utilizzate dai carbonai di fine '800.

Il terreno è vario: si passa da tratti di sentiero ben tracciato, a lastre di calcare taglienti, passaggi nella **macchia mediterranea**, cenge a picco sul mare. I primi due giorni permettono di adattarsi all'ambiente e ai ritmi: imparerete a muovervi con leggerezza e agilità, e a desiderare il bagno ristoratore previsto nelle bellissime calette. La difficoltà aumenta poi gradualmente gli ultimi 3 giorni, dove ci si trova ad affrontare anche **brevi passaggi di arrampicata** con l'uso della corda e **calate in corda doppia**. I passaggi esposti non mancano, per cui è richiesta un'adeguata capacità di controllo, equilibrio e sicurezza nell'appoggio del piede e nella camminata. Per le fasi più tecniche non preoccupatevi, le **Guide** sapranno darvi tutte le indicazioni e rassicurazioni per affrontare i passaggi in sicurezza! La nostra proposta punta a far conoscere il territorio e la cultura locale, per questo ci appoggeremo ad un **servizio logistico locale** che ci porterà, via mare o terra, le **cene della tradizione sarda**. I pernotti saranno sotto le stelle, in tenda o in antichi ovili.

Siete un gruppo di almeno 6 persone?
Possiamo pianificare le date su richiesta!



<u>MATERIALE FORNITO</u>	
<u>MATERIALE PERSONALE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Imbragatura per arrampicata omologato CE; - Caschetto omologato CE per attività alpinistica; - Calzature adeguate per il tipo di trekking e comode, preferibilmente impermeabili (non scarponi pesanti o scarpe da tennis troppo leggere); - Zaino giornaliero da 25-30 lt per trasportare il pranzo al sacco, la scorta di acqua personale e indumenti per coprirsi in caso di pioggia o freddo; - Pantaloni lunghi leggeri da utilizzare durante il cammino (sono preferibili agli short); maglie di ricambio a discrezione (meglio se di tessuto tecnico traspirante); - Intimo di ricambio - Pile o felpa pesante per la sera (piumino leggero da valutare in base alle previsioni climatiche) - Guscio antipioggia e antivento - Occhiali da sole, crema solare (cappellino) - Frontale (con batterie di ricambio) - Sacco a pelo - Materassino - Bicchieri/tazza e posate da campeggio, coltellino - Sacca morbida (no trolley) o zaino da lasciare sui mezzi di supporto da cui prendere i vestiti di ricambio
<u>MATERIALE PERSONALE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Tenda (una volta formato il gruppo, sarà cura delle guide definire il numero di tende necessarie per tutti i partecipanti)
<u>ESPERIENZA e REQUISITI RICHIESTI</u>	<p>Capacità di adattamento al campeggio all'aperto e alla condivisione all'interno del gruppo.</p> <p>Buone doti di equilibrio e tecnica di camminata in montagna.</p> <p>Resistenza fisica e allenamento adeguati (si consiglia una preparazione con un trekking lungo settimanale -almeno 1000 m di dislivello - e un paio di sessioni brevi di camminata intensa in montagna (o corsa/bici).</p>
<u>ASSISTENZA</u>	<p>Al nostro arrivo un momento sarà dedicato al briefing con le Guide per l'organizzazione della settimana, allestimento rifornimenti e presentazione del territorio.</p> <p>I punti tappa per la notte lungo il percorso sono prestabiliti, e saremo raggiunti sera e mattina per i rifornimenti di acqua, cibo e materiale per la notte (materassini, sacchi a pelo). È consentito il trasporto di un bagaglio (valigia o borse morbide) adeguatamente predisposto da ciascun partecipante. Ogni mattina il bagaglio sarà riconsegnato alla logistica e ritrovato alla tappa successiva. Questo ci permetterà di muoverci con uno zaino giornaliero compatto e leggero: dovrà contenere soltanto il</p>

necessario per la giornata (acqua, packet lunch, vestiti e materiale personale).

Le cene e le colazioni sono a cura dell'organizzazione e come specificato nell'introduzione saranno tutte a tema tipico locale con prodotti del territorio. Nel caso di eventuali allergie e intolleranze alimentari, vi invitiamo a segnalarcele al momento della prenotazione.

Al termine del trekking,
è incluso il pernottamento in bungalows/B&B.

Dettagli viaggio A/R per la Sardegna e altre indicazioni verranno fornite con la formazione del gruppo e sono da considerarsi non incluse nell'organizzazione.

MENU

Vi raccontiamo brevemente quello che prevede il menu per le colazioni, pranzi e cene durante il tour. Non prendetelo come una cosa certa e definitiva, ma come un'indicazione di massima che potrà comunque variare. In questo modo però se qualcuno ha problemi con intolleranze oppure allergie potrà comunicarcelo e troveremo assieme l'alternativa migliore.

COLAZIONE

- Tè
- Caffè
- Latte
- Torta
- Pane
- Marmellata (agrumi, mirto)
- Miele

PRANZO AL SACCO

- Pane
- Verdure (insalata, pomodoro, cetrioli, finocchio, carote)
- Affettato (coppa, prosciutto crudo, salame)
- Formaggio (pecorino, caciotta)
- Frutta (mele, pesche, pere)

CENA

- Bevande: Acqua, Vino rosso o vino bianco.
- Pane Carasau immancabile e in abbondanza ogni sera
- Antipasti: Verdure fresche o sotto'olio, affettati, formaggi
- Primi piatti: Culurgiones, gnocchetti sardi, fregola
- Secondi Piatti: maialino arrosto, polpo con patate, polpette di carne/pesce.
- Contorni: insalata/ verdura fresca
- Dolce: torta, biscotti tipici
- Caffè

NOTE

In caso di gruppi in partenza con gli stessi voli, sarà nostra cura organizzare i transfer in modo da ottimizzare costi e tempi.

<u>RAPPORTO / GUIDA</u>	Il rapporto tra Guida/Cliente è massimo di 1/10
<u>PARTECIPANTI</u>	Il trekking partirà con un minimo di 4 partecipanti
<u>IL PREZZO INCLUDE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - una notte con sistemazione in B&B o simile (al termine del trekking) - 4 cene tipiche, 4 pranzi al sacco , 4 colazioni. - Logistica trasporti (da/per l'aeroporto; durante il trekking in jeep/gommone, trasporto bagagli da una tappa all'altra) - Accompagnamento con Guida Alpina e AmM
<u>IL PREZZO NON INCLUDE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Spese viaggio A/R per la Sardegna - Pranzo del primo e ultimo giorno. - Tassa Locale Selvaggio Blu per mantenimento salvaguardia ambientale e accesso alla spiaggia di Cala Goloritzé - € 30,00 a persona - Tutto quello non riportato nella voce "Servizi Inclusi"
<u>PREZZO</u>	EURO 1.150,00

