



### 1. La Foresta di s'Acqua Callenti (Castiadas)

Escursione in una foresta che ospita la popolazione di Cervo sardo con maggiore densità per la Sardegna; si percorrono i sentieri che i carbonai utilizzavano per raggiungere le aree di taglio e per trasportare il carbone a valle. Possiamo ancora osservare i segni della loro attività (ceppaie, aree carbonili, edifici).

Lunghezza: 14 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 350 m circa

Durata: 4 h e 30'

Difficoltà: E

Costo: € 15 a persona



### 2. Monte Eccas (Massiccio dei Sette Fratelli)

Un balcone che si affaccia verso una magnifica Foresta, regno del Cervo sardo, luogo ideale per ascoltare il bramito del Cervo durante la stagione degli amori. Salendo sul monte si può ascoltare il canto della Pernice sarda, incontrare nuraghi con una struttura molto particolare e ammirare un magnifico panorama a 360°.

Lunghezza: 5 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 150 m circa

Durata: 2 h 30'

Difficoltà: E

Costo: € 15 a persona



### 3. Verso le cime dei Sette Fratelli

Un percorso all'interno della Foresta dei Sette Fratelli, a soli 30 Km da Cagliari, per scoprire flora, fauna, ruderi di un antico Convento, residui delle attività dei carbonai.

Lunghezza: 10 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 350 m circa

Durata: 4 h e 30'

Difficoltà: E

Costo: € 15 a persona



### 4. Capo Ferrato

Una piacevole passeggiata lungo la costa sud-orientale, rinomata per le spiagge ma meritevole di una visita anche in "bassa" e "bassissima" stagione per le attrattive ambientali, archeologiche e paesaggistiche.

Lunghezza: 10 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 120 m circa

Durata: 3 h e 30'

Difficoltà: T

Costo: € 15 a persona



# Alla scoperta di..

## 5. Il Tacco di Ulassai e la Grotta di Su Marmuri

Questo itinerario, che si caratterizza per le diverse tipologie ambientali, attraversa "Su Taccu", il Tacco per eccellenza, consente di ammirare panorami mozzafiato, di osservare i tipici "pinnettos" dei pastori e di visitare la splendida Grotta di Su Marmuri.

Lunghezza: 16 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 260 m circa

Durata: 6 h e 30' + visita alla grotta

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona



## 6. Gairo Taquisara- Nuraghe Serbissi

Il percorso, partendo dalla stazione di Gairo Taquisara, si snoda attraverso una lecceta in crescita, fino a raggiungere "Su Taccu" (il Tacco in territorio di Ulassai e Osini); qui si visitano il Nuraghe Serbissi e la grotta sottostante.

Lunghezza: 6 Km (A/R)

Dislivello in salita: 179 m

Durata: 2 h 30'

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona



## 7. La Foresta di Montarbu (Seui)

Raggiunta la vedetta di Margiani Pubusa si apre la vista di fronte ai contrafforti del Gennargentu e alle anse del Flumendosa. Scendendo verso il punto di partenza si raggiunge una postazione ideale per l'osservazione della fauna presente (Cervo sardo, Daino, Cinghiale) e della maestosa Perda Liana.

Lunghezza: 14 Km circa

Dislivello in salita: 460 m

Durata: 4 h 30' circa (A/R)

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona



## 8. Cala Goloritzè

Una meta ambita per il mare cristallino di colore smeraldo e il famoso arco di roccia, che si fa apprezzare anche nel periodo di bassa e bassissima stagione in virtù del percorso immerso nell'ambiente selvaggio del Supramonte.

Lunghezza: 8 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 550 m

Durata: 3 h 30'

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona





### 9. Tra le antiche miniere (Buggerru)

Tra la fine dell'800 e l'inizio del '900 il territorio di Buggerru (Sardegna Sud Occidentale) fu oggetto di un'intensa attività estrattiva, condotta dalla francese "Société Anonyme des mines de Malfidano", che influenzò fortemente la vita sociale di Buggerru, tanto da farle acquisire l'appellativo di Piccola Parigi. Si attraversa una gola affascinante e selvaggia per osservare i resti delle attività minerarie e il prodigio della natura che "si riprende il suo".

Lunghezza: 10 Km circa

Dislivello in salita: 200 m circa

Durata: 5 ore circa

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona



### 10. Quirra: i ruderi del Castello, la chiesa di San Nicola, lo stagno, la spiaggia, il mare.....

Passeggiata ai ruderi del castello che ospitò Donna Violante, il cui nome è legato a numerose leggende, alla lunga spiaggia di Murtas, allo stagno, ai resti archeologici e all'unica chiesa in mattoni cotti esistente in Sardegna.

Durata: 3 h

Difficoltà: T

Costo: € 15 a persona



### 11. Il Villaggio Nuragico di Perdu Isu (Gairo)

Un percorso affascinante in un paesaggio continuamente mutevole, che conduce a un magnifico Nuraghe e a un pozzo sacro, nascosti tra pareti rocciose che si affacciano su un panorama letteralmente mozzafiato!

Lunghezza: 13 Km circa

Dislivello in salita: 300 m circa

Durata: 6 ore circa

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona



### 12. Niala - Montarbu (Seui)

Si parte da una bosco "da fiaba", ricco di acqua, con aree di sosta e diversi percorsi per gli escursionisti e si giunge alla Foresta Demaniale di Montarbu, che ospita tra l'altro Cervo sardo, Daino, Muflone, Cinghiale oltre a diverse specie di uccelli (vedi proposta n° 7).

Lunghezza: 13 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 300 m circa

Durata: 6 ore circa

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona





### 13. Monte Urtigu (Santu Lussurgiu)

La vista spazia dalle vallate interne agli stagni dell'oristanese, alla costa centro e nord-occidentale. Si cammina su praterie di alta quota, dove è possibile avvistare Mufloni e Grifoni. Questa specie di avvoltoi, che nidifica nella vicina scogliera, è stata oggetto di un progetto di ripopolamento, del quale si possono osservare la voliera e la postazione del carnaio.

Lunghezza: 10 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 150 m circa

Durata: 3 ore circa

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona



### 14. San Priamo - Colostrai

Visita al Santuario di S. Priamo martire, risalente al XI sec., costruito su una rocca luogo di culto sin dall'antichità, ai resti dei nuraghi che si trovano vicino al santuario, con una breve e piacevole passeggiata in pineta. Visita allo Stagno e alla spiaggia di Colostrai. Possibilità di pranzo in Ristorante.

Lunghezza: passeggiata di circa 5 Km

Costo: € 15 a persona + pranzo



### 15. S. Maria Navarrese - Perda Longa

Un percorso lungo la splendida costa ogliastrina, sotto la falesia di Baunei.

Lunghezza: 10 Km circa (A/R)

Dislivello in salita: 150 m circa

Durata: 3,5 ore circa

Difficoltà: E

Costo: € 20 a persona



**N.B. Scarponi da trekking obbligatori eccetto quando la Difficoltà è T (Turistica)**

**Pranzo al sacco a carico dei partecipanti ove non specificato altrimenti.**

**Le tariffe indicate si applicano con gruppi di almeno 3 persone. Per numeri inferiori richiedete un preventivo.**

**Difficoltà E = escursione che per lunghezza, dislivello e tipo di terreno richiede un certo allenamento**