

# CERDEÑA

## Ruta por el Mediterraneo

Viaje de senderismo en grupo dificultad baja + naturaleza y cultural



**Semana Santa 2018: Del 24 de marzo al 31 abril 2018** -8 días / 7 noches -

**Precio:** 998 Euros.

**GRUPO MÍNIMO:** 15 personas

**GRUPO MÁXIMO:** 28 personas

**Suplemento por ocupación de 15 a 19 personas:** 129 €

**Suplemento por ocupación de 20 a 24 personas:** 79 €

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

**Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad):** 125 €

### SALIDAS:

**Madrid.** Presentación a las 09.25 h en el Aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la Terminal 2 (T-2), frente al mostrador de información de AENA .

**HORA DE SALIDA:** 11.25 hrs. Hora prevista de llegada a Cagliari: 16.10 hrs.

El vuelo será vía Roma.

### BARCELONA

Salida en vuelo de "Alitalia" a las 11.45 hrs. El vuelo será vía Roma, teniendo la llegada prevista a Cagliari a las 16.10 hrs.

### REGRESOS:

**MADRID:** La llegada a Madrid está prevista aproximadamente a las 16.35 hrs. siendo el vuelo vía Roma.

**BARCELONA:** La llegada a Barcelona está prevista aproximadamente a las 15.50 hrs., siendo el vuelo vía Roma.

**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.

La imagen más conocida de Cerdeña nos llega a través de hermosísimas playas de arena blanca y un mar increíblemente azul, una costa afortunadamente muy natural y poco alterada y, realmente, esto es así. Pero, ya sabéis que nos gusta buscar siempre la "otra cara" de las islas, llevamos muchos años haciéndolo y desde luego en Cerdeña la hemos encontrado y nos ha maravillado. La isla pasa



por albergar algunos de los paisajes más hermosos y bien preservados de toda Europa. Embriaga por la belleza de sus colores mediterráneos, por la benevolencia de su clima; la primavera se nos muestra en todo su esplendor, siendo una de las mejores épocas para descubrir esta isla, eminentemente montañosa. Las cadenas de montañas del interior - el **Gennargentu** y **Punta Lamarmora**, la más alta de la isla, el **Supramonte** en la parte centrorienta - han configurado el paisaje dotándolo de un carácter bravío y salvaje. Altos picos, encerrados valles, extensos bosques junto a pueblos de pastores nos hablan de una Cerdeña remota y ligada a su historia. Una historia donde las primeras culturas sardas se remontan al V milenio a.C. quedando testimonios en las llamadas **Domus de Janas**. Después vinieron otras gentes y fundaron la enigmática civilización nurágica. Algunos siglos después, llegaron fenicios, cartagineses, romanos y bizantinos; hasta la Corona española estuvo presente en la isla durante varios siglos.

Volaremos a Cagliari y nos trasladaremos primeramente a la costa oeste, alojándonos en la ciudad de **Oristano**. Descubriremos los senderos costeros **del Parque Natural Península de Sinis e Isla di Mal di Ventre**, y la antigua ciudad fenicio-púnica de **Tharros**, asentada en la península del Sinis. Nuestra ruta proseguirá hacia el **Capo Caccia** y el centro histórico de **Alghero**, una preciosa población amurallada que conserva como lengua propia el idioma catalán. Por el **Supramonte**, nos adentraremos en una región remota: la **Barbagia**. Durante varios días tendremos nuestra base en el pueblo de **Cala Gonone** para explorar una preciosa región entre mar y montaña. Disfrutaremos del senderismo a través de fantásticos recorridos que nos llevan atravesando el **Parque Nacional del Gennargentu** hasta las salvajes calas del **Golfo de Orosei**, con montañas que caen en picado al mar desde más de mil metros de altura, bosques, gargantas, cuevas escondidas en lo que denominan el **Selvaggio Blu**. En barco, recorreremos esta costa y nos extasiaremos en lugares como el **Sendero de Cala Luna** para tomar el sol en una playa asombrosa. Por escondidos caminos entre una naturaleza exuberante, llegaremos a la perdida aldea de **Tiscali**, las ruinas de un impresionante poblado **nurágico** amparado en una gran cueva. Las casas pintadas de **Orgosolo** nos mostrarán la imagen de la Cerdeña más profunda a la vez que iremos conociendo a gentes amables, ancladas en sus tradiciones y celosos guardianes de sus costumbres, que intentarán enseñarnos algunas palabras del sardo.

## ITINERARIO

### **DÍA 24 de Marzo: MADRID/BARCELONA- CAGLIARI. TRASLADO A ORISTANO.**

Salida de los puntos de origen. (Ver FICHA TÉCNICA). Llegada y traslado a la ciudad de Oristano. Alojamiento.

Situada en el extremo norte de la llanura del Campidano, entre la desembocadura del río Tirso y las marismas de Santa Giusta, la ciudad de **Oristano** nos recibe con ese discreto encanto de la pequeña capital de provincia. Fue fundada en el año 1070, después de que los habitantes de la poderosa y próspera Tharros la abandonaran por los constantes ataques de piratas. Entre 1100 y 1400, la ciudad floreció bajo los gobernantes de la familia De Bas Serra, hasta convertirse en uno de los centros más potentes de Cerdeña. La ciudad se yergue en medio de una fértil llanura rodeada de marismas. El centro histórico, antes rodeado de murallas, es pequeño y casi totalmente peatonal. Desde la cómoda ubicación de nuestro hotel situado en el centro de la ciudad tendremos tiempo suficiente para explorar la ciudad.

**Lugares interesantes en Oristano. La Catedral** data de 1228. **Torre di Mariano o Porta Manna**. Situada en el extremo norte de las antiguas murallas de la ciudad, fue construida en 1291. Las fachadas interiores están abiertas a la **Piazza Roma**, corazón de la ciudad, con sus populares tiendas y terrazas. **Corso Umberto**. Esta calle peatonal, conocida también como Vía Dritta (la calle derecha), es la más concurrida de Oristano y alberga elegantes edificios como el **Palazzo Siviera**. **Piazza Eleonora** de Arborea. Alberga nobles edificios como el **Palazzo Corrias** y el **Ayuntamiento**. **San Francesco, Santa Chiara, el Antiquarium Arborense**, museo arqueológico que posee hallazgos de Tharros e interesantes retablos catalanes.

### DÍA 25 de Marzo: Parque Natural Península de Sinis e Isla di Mal di Ventre y Tharros.

Hoy vamos a recorrer otro interesante lugar de la Costa Oeste. Primeramente nos desplazamos hacia un fabuloso paraje de costa donde vamos a caminar por el llamado "Sendero Falesia de Sinis". Se trata de un precioso sendero que discurre paralelo a la playa entre zonas de rocas y entre zonas de enormes playas abiertas a la inmensidad del mar. Lugar de gran belleza natural donde iremos descubriendo idílicas calas y playas: S'anea scoada, Mari ermi, Is arutas. Tras unas dos horas de paseo, llegaremos a nuestro destino, la playa de Is arutas, que nos sorprenderá por la belleza de su arena, de minúsculos granos de cuarzo de varios colores.



Después de comer, visitamos el recinto monumental de Tharros, ciudad fundada por los fenicios a finales del siglo VIII a.C. en una lengua de tierra denominada Capo San Marco, en lo que en la actualidad es el Parque Natural Península de Sinis. El lugar ofrecía un puerto seguro para los barcos y en los siglos VI y V a.C. Tharros ya se había convertido en un puerto floreciente cuya prosperidad continuó bajo el dominio romano, a partir del año 238 a.C.

Con el mar a ambos lados, es uno de los yacimientos antiguos más curiosos del Mediterráneo. Sólo una tercera parte del asentamiento natural se ha excavado. La mayor parte de estas ruinas datan de la época púnico-romana, pero también hay evidencias de que hubo una civilización anterior: el asentamiento nuraghe de Muru Mannu (el Gran Muro). Tras la visita del lugar podremos conocer la pequeña aldea de San Giovanni di Sinis y la pequeña iglesia bizantina de San Giovanni, una de las más antiguas de Cerdeña (VI s.). En alguna terraza podemos tomar algo a la vez que disfrutamos de la vistas sobre el mar donde muy cerca y de forma "misteriosa", casi como el lomo plateado de un gigante cetáceo, aparece ante nosotros la isla que responde al curioso nombre de Isla del Mal di Ventre (Maluentu en sardo).

Al final de la tarde regresamos a nuestro hotel en Oristano, donde nos espera una exquisita cena de bienvenida con especialidades sardas.

### DIA 26 de Marzo: Oristano-Capo Caccia, Alghero- Cala Gonone

Hoy vamos a recorrer gran parte de la llamada Costa Oste llegando incluso a uno de sus extremos, el **Capo Caccia**. El histórico Capo Caccia es uno de esos lugares emblemáticos, un gran brazo de tierra se adentra en el mar formando un paisaje bucólico y agreste en cuya parte final antes de abrazarse con el mar se yergue un romántico faro aumentando el carácter marinero del lugar. Durante el recorrido podremos ver la recortada costa y los acantilados desde donde tendremos hermosas vistas sobre el Parque Natural de Porto Conte y sus bosques de encinas y alcornoques que caen directamente al mar. Frente a nosotros nos sorprenderá la enigmática imagen de la Isla Foradada y el mar batiéndose sobre sus rocas y covachas. El lugar es muy frecuentado por naturalistas y con un poco de suerte veremos diferentes representantes de la avifauna local que anida en los acantilados: halcones peregrinos, gaviotas, vencejos. Tras una pequeña pausa, bajaremos la panorámica escalera del Cabirol, cuyos 654 peldaños anclados al acantilado nos llevarán a la entrada de la majestuosa **cueva de Neptuno**, una de las cuevas turísticas más fascinantes y visitadas de la isla.



Después de la visita, que durará unos cuarenta minutos, nuestro bus nos trasladará a la ciudad de Alghero donde llegaremos a la hora de comer.

A principios del siglo XII, la familia aristócrata Doria de Génova decidió levantar dos fortalezas en Cerdeña: Castelgenovese (hoy Castelsardo) y Alghero. Debido a la abundancia de algas en la costa, la segunda fue denominada Aliguerium, S'Alighera en sardo y **L'Alquer en catalán**. Tras un corto dominio pisano, la ciudad fue conquistada por los aragoneses en 1353. El casco viejo queda dentro del antiguo barrio fortificado. Por su pasado histórico, la influencia de la Corona española, los dominios de aragoneses y catalanes, la ciudad sigue siendo la más española de Cerdeña. Aun se conserva el idioma catalán en la ciudad, lengua maternal de los algherenses junto al italiano, al mismo tiempo que se reivindica como motivo de orgullo y particularidad. Se han conservado costumbres, cocina y tradiciones eminentemente catalanas, una particularidad más de una isla eminentemente variada. Por cierto, va siendo hora de almorzar..., numerosos restaurantes y terrazas cuelgan sus carteles con el reclamo de "especialidades catalanas": Bon profit!



**Lugares interesantes en Alghero.** La **Torre de San Giacomo** de curiosa forma octogonal; el **Bastione y la torre de la Magdalena**, que se asoman en el paseo marítimo; la plaza cívica; la iglesia de San Francisco; los bastiones Marco Polo; el **Palazzo Albis**, que se remonta al siglo XVI, raro ejemplo arquitectura civil catalana; la **Catedral de Santa María** que data del siglo XIV; **vía Príncipe Humberto**, calle que sale de la catedral y está plagada de palacios. La animación de sus calles, terrazas, mercados serán sin duda otros de los atractivos de nuestra visita.

Tras el paseo y, por qué no, después de tomar un cappuccino con pastelitos o un buen helado, nos trasladamos a Cala Gonone, donde llegaremos al final de la tarde. **Cala Gonone** 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.



#### DÍAS 27 Y 28: CALA GONONE: EXCURSIONES Y ACTIVIDADES EN LA ZONA.

Durante estos días haremos dos preciosas excursiones en la zona del Supramonte y la costa del Golfo de Orosei .

Parque Nacional del Gennargentu y Golfo de Orosei.

Varias de nuestras excursiones se desarrollan en el interior de este maravilloso espacio natural. El Parque ocupa casi sesenta mil hectáreas de uno de los paisajes más agrestes y montañosos de Cerdeña. Declarado en 1989, casi todo el Parque queda dentro de la provincia de Nuoro. Dentro de la zona protegida hay 14 pueblos, pero la escasez de carreteras asfaltadas, los profundos valles y los picos desnudos le dan un aire de aislamiento. Las montañas de granito de Lamarmora, las rocas calizas del Supramonte, con su laberintos pétreos. El Monte Tiscali, las gargantas de Su Gorrupu y los nacientes de Su Gologone. La espectacular costa, con acantilados que caen vertiginosos hacia el profundo azul del mar con calas perdidas a donde sólo se puede llegar caminando, calas de sugestivos nombres como Cala Luna, Cala Goloritzè, Cala Sisine, ..., senderos a través de bosques de la más pura esencia mediterránea, encinares, robledales,

antiguísimos bosquetes de enebros y sabinas, algunos de troncos retorcidos formando mil filigranas, algarrobos centenarios, olorosas higueras. En fin, todo un deleite para nuestros sentidos que iremos descubriendo sobre nuestros pasos.

**La Barbagia.** Esta región de Cerdeña es la que mejor refleja el antiguo carácter de la isla. Las escarpadas montañas está recorridas por caminos de pastores y las aldeas dominan profundos valles. El nombre de Barbagia deriva del latín barbária, palabra utilizada por los romanos para designar las inaccesibles regiones del interior habitadas por bárbaros (cualquier cultura que no compartiese sus valores y creencias). Poblada desde la prehistoria y rica en yacimientos arqueológicos, el corazón de Cerdeña resistió las invasiones romanas durante siglos y conservó sus ritos religiosos hasta la llegada del cristianismo.



siglos y conservó sus ritos religiosos hasta la llegada del cristianismo.

Una comarca donde nunca fue fácil acceder debido a la intrincada orografía y a las escasas vías de comunicación. Los habitantes, sin embargo, son a menudo hospitalarios y amables y la tradición es un elemento esencial de la vida local. Las aldeas se llenan de vida durante las fiestas (muchas se celebran en verano) y los bares y tabernas son frecuentadas por lugareños deseosos de entablar conversación con el extranjero..., y mucho más, si se enteran que venimos de la península ibérica. En Cerdeña, no se habla una sola lengua, son muchos los idiomas y dialectos que se hablan a veces en cada valle; algunos de ellos con muchas palabras provenientes del castellano y del catalán, siendo para ellos un motivo de curiosidad y acercamiento hacia nosotros.

### El sendero de Cala Luna.

Una de las "joyas" del Parque Nacional, el recorrido o percurso de Cala Luna. Desde Dorgali el sendero se adentra en el salvaje paisaje del Supramonte, una cadena de montañas que corre paralela al mar. El sendero, de buen trazado, asciende cómodamente algunos metros para luego discurrir fundamentalmente en bajada. El paisaje de rocas desnudas se ve dulcificado cuando atravesamos bosques de encinas, sabinas y enebros, especies éstas muy longevas; algunos de estos árboles presentan ejemplares con cientos de años de historia, troncos muy bellos y retorcidos que forman curiosas y fantasmagóricas formas. Al fondo, el azul más azul de todo el Mediterráneo cerrará nuestra vista en lontananza. Pasaremos al lado de una curiosa choza de pastores, característica construcción de piedra en forma de círculo con cubiertas de troncos de enebro y ramas, testigo fiel de la vida pastoril en estas montañas alejadas de todo. En la medida en la que bajamos iremos encontrando una vegetación más densa y frondosa que aprovecha las umbrías bajo las paredes rocosas que sobresalen centenares de metros sobre nuestras cabezas. Así, disfrutando a cada paso de nuestro recorrido y casi sin darnos cuenta llegaremos a Cala Luna, un arco de arena blanca y dorada enmarcado entre el



verde de la vegetación y el azul del mar. Tiempo para tomar nuestro picnic, una “Ichnusa” (cerveza de Cerdeña) o un refresco en el chiringuito de la cala, y relajarnos bajo el sol, y vamos al embarcadero donde nos espera el barco que nos llevará a Cala Gognone.

**Características del recorrido:** paseo de unas dos horas y media, la mayor parte en descenso hacia Cala Luna, con un desnivel de unos 350 m; la última parte hasta la playa es en llano. El terreno se presenta pedregoso, en algunos tramos con piedras de grandes dimensiones.

### Tiscali, “un sendero al pasado...”

La excursión de hoy nos va introducir a través del “túnel del tiempo”, un auténtico viaje al pasado. Aunque las herramientas de piedra halladas en Perfugas confirmen la presencia humana en Cerdeña desde el Paleolítico (hace 150.000 años), no fue hasta el año 9000 a. C., cuando empezaron a asentarse en la isla pueblos de Asia Menor, las costas africanas, la península Ibérica y Liguria. Ya hacia el año 3000 a.C. los sardos se habían agrupado en tribus. Vivían en cabañas con tejados de paja y enterraban a sus muertos en tumbas excavadas en la roca llamadas Domus de Janas (casas de hadas). Para el año 1800 a. C. esta sociedad rural se había convertido en la civilización nurágica, que construyó miles de torres circulares de piedra (nuraghi) por toda la isla a la vez que escondidos poblados en recónditas montañas. Hoy, vamos a tener la oportunidad de descubrir uno de esos enigmáticos poblados: la villa perdida de Tiscali.

Hace poco más de un siglo, unos leñadores que viajaban por las montañas del valle de Lannaitu descubrieron un yacimiento nurágico escondido en las profundidades de una sima en el Monte Tiscali. La aldea de Tiscali, poblada hasta la invasión romana, estaba compuesta por numerosas viviendas de planta circular con arquivoltas de enebro en puertas y ventanas. Los años de abandono la han deteriorado, pero sigue siendo uno de los yacimientos nurágicos más interesantes de Cerdeña, sobre todo por su singular emplazamiento.

Nuestra excursión empieza con un recorrido en coche todoterreno a través del amplio valle del Lanaittu; tras bajar del coche y recoger nuestra mochila, nos adentramos en la montaña y caminamos a través de un buen sendero que nos llevará dentro de un tupido bosque con la más pura esencia y representación de la “macchia” (vegetación mediterránea: lentiscos, olivos, acebuches, encina, y, en las zonas más altas enebros y robles. Poco a poco vamos ganando altura sin poder imaginar la sorpresa que nos aguarda: el hallazgo, en medio de una profunda oscuridad, de la perdida aldea de Tiscali. Ahora, comprenderemos cómo estuvo tantos años “escondida”. Paraje sobrecogedor, un lugar donde las piedras parecen querer hablar y a la vez resumen quietud, una paz y tranquilidad que sólo se ve alterada por el graznido de algún cuervo chillón o por el vuelo palomas silvestres que rasgan el aire.

Tras “explorar” la zona y recrearnos con las piedras milenarias aprovechando la fresca sombra emprenderemos el descenso. Podremos parar a pocos metros de la aldea para tomar nuestro picnic y continuar posteriormente siguiendo el transcurso de otro sendero que nos lleva en travesía (bajando por otro lugar diferente al de la subida) hacia el Valle de Lannaittu. Antes de regresar a nuestro hotel en Cala Gognone, pararemos en Su Gologone, en las proximidades del pueblo de Oliena. Se trata del manantial más grande de Cerdeña, con unos 300 litros de agua por segundo. El lugar es muy hermoso y fresco en verano siendo rodeado de bosques. Tras la visita podemos aprovechar para tomarnos un refresco, un cappuccino o una birra antes de regresar al hotel.



**Características del recorrido:** la excursión total dura unas cinco horas (incluidos los descansos y la visita). En la primera parte y hasta Tiscali salvamos un desnivel de unos 200 metros, mientras que para la segunda parte del recorrido y desde Tiscali hasta el coche el sendero es casi todo en bajada descendiendo igual cantidad de metros. En la parte en bajada hay que tener un poco más de cuidado por el tipo de terreno (tierra y grava mezcladas, un poco resbaladizas) y el declive del sendero.

### DÍA 29 de Marzo: CALA GONONE-ORGOSOLO-SANTA CRISTINA-CAGLIARI

Tras desayunar dejamos el que ha sido nuestro alojamiento durante estos días. Antes de emprender nuestro viaje hacia el pueblo de Orgosolo, pararemos en un sitio arqueológico muy especial que se remonta al Bronce Medio (1800-1600 a.C.): la **tumba de gigantes s'Ena e Thomes**. Nuestra ruta continúa a través de un sugestivo paisaje mediterráneo hasta llegar a Orgosolo, famoso por la película "Banditi a Orgosolo" de Vittorio De Seta (1960) y por sus cientos de murales pintados en las fachadas de las casas del pueblo. Las imágenes describen la vida severa de los pastores, la lucha por la tierra, las tradiciones sardas. Otras muchas imágenes nos muestran dibujos y reivindicaciones políticas de izquierdas con imágenes de los clásicos iconos como el Che Guevara o Salvador Allende. También encontramos dibujos de Picasso como el Guernica, referencias a la Guerra Civil española y a poesías de Miguel Hernández.

Al mediodía, nos espera un delicioso almuerzo en compañía de los pastores de Orgosolo, que nos deleitarán con la bondad de sus productos y la excelente hospitalidad. Tras el almuerzo, dejaremos la Barbagia para trasladarnos en la vasta llanura del Campidano. Durante el viaje, haremos alto en la aldea nurágica de **Santa Cristina**. Interesante yacimiento de esta extraña civilización donde se mantienen ruinas de nuraghes muy bien conservadas. También, y es lo más curioso, encontramos el llamado "pozo sagrado", un templo dedicado a la diosa madre local que data del siglo XII a.C. El pozo está muy bien conservado y su arquitectura nos recordará a las construcciones "aztecas". Justo al lado se encuentra un poblado altomedieval y la naturaleza sagrada del lugar se sucedió en los siglos con la construcción de la iglesia dedicada a Santa Cristina. Todo el lugar resume quietud y son dignos de mencionar los centenarios olivos que se asientan entre las piedras milenarias.



Tras la visita, recorreremos otra vez la carretera "131 Carlo Felice" hacia el sur, rumbo a la capital, Cagliari, donde llegaremos a finales de la tarde.

### Murales en Cerdeña.

Los murales sardos aparecen por primera vez en Orgósolo en los años sesenta y pronto se convierten en un rasgo característico del pueblo. Los temas de este peculiar género artístico son sátiros, políticos o sociales. Los estilos varían mucho, pero se caracterizan por su brillante colorido. La Asociación Italiana Paesi Dipinti (Pueblos Pintados) fue fundada para conservar y dar publicidad a los pueblos con estos murales y para estimular la creatividad y el intercambio cultural entre las distintas regiones.



### DÍA 30 de Marzo: CAGLIARI

Tras desayunar, nos disponemos a realizar una visita guiada del centro histórico de Cagliari. 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 Vía Mercatorum.

Por la tarde, programa libre.

### DÍA 31 de Marzo: CAGLIARI – VUELO DE REGRESO A MADRID/BARCELONA

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

### Fin de Itinerario

### FICHA TÉCNICA

#### INCLUYE:

- Vuelos Madrid/ Barcelona-Cagliari-Madrid/Barcelona.
- Traslados aeropuerto.
- Recorrido en autobús o minibús según itinerario por Cerdeña.
- Alojamiento y desayuno en hotel en habitación doble con baño/ducha en Cagliari, en Cala Gonone y en Oristano
- Una cena de bienvenida con especialidades sardas.
- Almuerzo con los pastores en Orgosolo.
- Recorrido en barco o lancha "motorfueraaborda" de Cala Luna a Cala Gonone.
- Entrada a la Cueva de Neptuno (Alghero).
- Entrada a los complejos nurágicos de Tiscali y Santa Cristina.
- Entrada al recinto monumental de Tharros.
- Vehículos todo terreno para la excursión a Tiscali y Cala Luna.
- Guía acompañante.
- 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.

#### 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 por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **300 Euros**. El resto deberá hacerse al menos quince días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito.

Es importante que como concepto se exprese el viaje y fecha en la que viaja, anotando claramente su nombre y apellidos. *En caso de transferencia o giro postal es preceptivo el envío por e-mail del justificante.*

#### DONDE RESERVAR:

##### Andara Rutas s.l.

Avda. Moratalaz 37. Madrid. 28030.

Tels. 91.083.02.61/ 62

Movil: 640.11.72.62 (wassap y sms)

Email: reservas@andararutas.com

Web: www.andararutas.com

Agencia de viajes con licencia cicma 2950

#### 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 O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS..... Ilimitado

REPATRIACION O 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 **25 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

La primavera 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.

### 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: 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 (ligero) o chubasquero, forro polar (ligero), calcetines, cantimplora o bote para agua. Muy recomendable, bastón telescópico para andar (si lo usas habitualmente), prismáticos y cámara de fotos. Es muy importante controlar las previsiones meteorológicas al momento de hacer la maleta: <https://it.windfinder.com/forecast/sardegna>.

### ALOJAMIENTO

En **Cagliari** nos alojamos en el **hotel Italia**, de 3\*\*\* estrellas, ([www.hotel-italia-cagliari.com](http://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.hotelsfrancisco.com/](http://www.hotelsfrancisco.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 **Oristano** nos alojamos en el **Hotel Mariano IV Palace Hotel**, ([www.m4ph.eu](http://www.m4ph.eu)) de 4\*\*\*\* estrellas. Situado en pleno centro de la ciudad, casa señorial restaurada, habitaciones dobles espaciosas con baño/ducha. Decoración clásica, salón, pequeño bar y las habitaciones rodean a un bonito patio con jardín.

## COMIDAS Y BEBIDAS

Se incluyen los desayunos y la cena de bienvenida que realizaremos en **Oristano** con platos con especialidades sardas y el almuerzo con los pastores en Orgosolo. El resto de las comidas no están incluidas. Para cuando estemos de excursión en zonas de montaña o naturaleza (donde no sea posible encontrar algún bar o restaurante) deberemos llevar nuestra propia bolsa de avituallamiento. El/la guía dará indicaciones al efecto y podremos comprar algunas vituallas para podernos preparar un picnic durante la excursión. 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 **mallorreddus** 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 **burrida** es pescado marinado durante un día con ajo, perejil, avellanas y vinagre. El **porceddu** es un cochinillo 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 **abbardiente** (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.

## EXCURSIONES

Las excursiones a pie que planteamos en este programa se tratan de cómodos recorridos a pie con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar. En el itinerario se han comentado los diferentes itinerarios, horarios y desniveles, a esta información nos remitimos.

## 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.