



GTREK Sardegna: Mare, Isole, Dune, Miniere e Foreste!

25 settembre – 2 ottobre 2027

Nazione: Italia; **Regione:** SARDEGNA - **Durata totale:** 8 Giorni / 7 notti – **Quota:** euro 770,00 in doppia, euro 890,00 in singola.

Difficoltà: dal Facile al Medio

Note difficoltà: Il trekking richiede un discreto stato fisico e allenamento all'escursione. Non c'è alcuna difficoltà di tipo alpinistico.

Tipologia di trek: Residenziale

Pernottamento: Albergo tre stelle sull'Isola di S.Antioco.

Presentazione: Una settimana nel sud della Sardegna con base logistica sull'affascinante isola di S.Antioco per un viaggio che prevede sentieri e cammini che ci porteranno a scoprire le località con le dune di sabbia più grandi d'Europa dove si trova l'originale "gariga" mediterranea, cammineremo lungo il mare ma anche su sentieri dove dall'alto potremo vedere orizzonti infiniti e acque color turchesi, visiteremo i luoghi della grandi miniere sarde, da anni dismesse ed oggi autentiche opere di architettura industriale, ci tufferemo in acque dai colori straordinari che bagnano spiagge bianchissime, ci inoltreremo in foreste dove vivono i cervi sardi, specie autoctona della Sardegna, e tanto altro ancora in una "total" immersione nella natura e nella storia tra mare, isole, dune, foreste, arte!! Il GTrek si svolgerà in un periodo dell'anno dove le temperature non "cuociono" ma nel contempo ci consentiranno di non negarci dei bagni fantastici in acque straordinarie per la limpidezza, i colori e le temperature ancora estive!

La gran parte dei trek si concluderà presso delle spiagge dove si potrà fare il bagno.



Escursioni, Avventure, Emozioni!!

Info riguardanti il viaggio.

IMPORTANTE! La tratta migliore della nave A/R per raggiungere la Sardegna e tornare che il gruppo SA seguirà sarà quella Civitavecchia-Olbia, da quì si proseguirà in automobile (percorrenza di circa 2,45-3 h) fino a S.Antioco. Le navi partono in orari di tarda sera verso le 20,00 per giungere il giorno dopo di mattina verso le ore 06,00. Pertanto, sarà necessario prenotare la nave per l'andata il giorno venerdì 24 settembre con arrivo ad Olbia e dopo a S.Antioco il Sabato 25 settembre. Al ritorno partenza il sabato 2 ottobre da S.Antioco, arrivo ad Olbia, imbarco per Civitavecchia per arrivo la domenica 3 ottobre alle ore 06,00. In alternativa si può prendere l'aereo per Cagliari e poi da qui noleggiare un'auto o trovare mezzi pubblici che giungano a S.Antioco e viceversa.

E' possibile, auto dei partecipanti permettendo, organizzare il viaggio sulla nave in piccoli gruppi di tre/quattro persone per la condivisione delle spese. Chi fosse interessato deve comunicarlo preventivamente.

E' fortemente consigliato al momento della prenotazione per il viaggio prenotare subito il passaggio in nave a/r per auto e ponte o cabina per via dei posti limitati disponibili per il periodo.

Andata: Ritrovo alle ore 15,30 del 25 settembre al Paese di S.Antioco presso l'Hotel prenotato che sarà comunicato agli iscritti.

Ritorno: La mattina del 2 ottobre alle 11,00 circa partenza da S.Antioco per Cagliari ed Olbia (con possibilità per chi vuole di effettuare una visita di carattere culturale) e poi Civitavecchia per il rientro nelle rispettive residenze o altro percorso per chi viaggerà in aereo.

Quota del viaggio per i soci di Trekking Lazio APS: euro 770,00 in camera doppia, euro 890,00 in camera singola (disponibili max n. 4).

Tipologia di viaggio: si tratta di un viaggio livello facile-medio con n.2 trek impegnativi. Questo è un viaggio attivo ma accessibile a coloro che amano il trekking e il mare e desiderano realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura, con buone condizioni fisiche e di allenamento. Gruppo max 20 persone.

La quota per associarsi è di euro 18,00 anno (365 gg) da aggiungere alla somma predetta.

Prenotazioni entro il 30 marzo 2027 con versamento del 30% della quota ovvero euro 231,00 per le doppie e 267,00 per le singole. Saldo del restante 70% entro il 31 luglio 2027 rispettivamente euro 539,00 e 623,00.

Quota individuale in camera doppia (prenotazioni entro il 30 marzo 2027)	Euro 770,00
Quota individuale in camera singola (prenotazioni entro il 30 marzo 2027)	Euro 890,00
Soggiorno in Hotel 3 stelle con mezza pensione (pernottamento, prima colazione e n.5 cene presso un ristorante selezionato) sull'isola di S.Antioco nel centro abitato.	INCLUSO
Pernottamenti in camere doppie e servizi in camera	INCLUSO
Pernottamenti in camera singola e servizi in camera	INCLUSO
Tutte le escursioni e le attività in programma	INCLUSO
Accompagnatori Trekking Lazio aps	INCLUSO
Trasferimenti da e per il continente in nave, auto, aereo	NON INCLUSO
Pasti (merenda, pranzi al sacco, n.2 cene)	NON INCLUSO
Tassa di soggiorno (euro 2,00 al giorno)	NON INCLUSO

Mance	NON INCLUSO
Polizza medico/bagaglio/annullamento	NON INCLUSO
Parcheggi auto, ingressi vari, noleggio sdraio e lettini, ecc.	NON INCLUSO
Tutto quanto non specificato come "incluso"	NON INCLUSO
Pernottamenti, pasti extra, cancellazione dei voli/traghetti, ecc., emissione nuovi voli dovuti a ritardi, cattive condizioni meteorologiche, scioperi aeroportuali, o qualsiasi altra causa che non dipenda dall'Associazione	NON INCLUSO
Non sono previste riduzioni per i minori	
Cani non ammessi	

ESCURSIONI ED ATTIVITÀ

I trekking sono di livello facile, medio ed impegnativo di durata variabile dalle 3 alle 7 ore giornaliere, con soste e pause intermedie. Si sviluppano prevalentemente su sentieri segnati e su tipologie di terreno varie (prati, rocce, sabbia) con dislivelli moderati, con la possibilità di affrontare alcuni dislivelli più marcati. È importante ricordare che le variabili condizioni metereologiche possono rendere il terreno in alcuni punti scivoloso, possono variare sensibilmente il livello delle camminate, l'accompagnatore si occuperà di adattarne il ritmo. Potrebbe essere necessario attraversare piccoli ruscelli. Il livello delle escursioni è da considerarsi un fattore puramente soggettivo e che dipende anche dal livello e dalla condizione fisica di ogni partecipante.

Gli spostamenti per raggiungere le località oggetto delle escursioni avverranno con le auto private dei soci partecipanti.

Il programma di dettaglio delle escursioni sarà pubblicato sul sito internet dell'Associazione e potrà essere comunque cambiato in loco in relazione alle condizioni meteo od esigenze organizzative.

NOTA BENE:

il programma è a titolo orientativo e può essere soggetto a variazioni a causa di circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere l'organizzazione e la guida a variare il programma stabilito all'origine, annullare un'escursione, per questo viene richiesta flessibilità, spirito di gruppo e collaborazione da parte dei soci.

Il gruppo di partecipanti rende il clima tra i viaggiatori familiare, amichevole e sereno. Lo spirito di gruppo e la collaborazione sono elementi essenziali per questo e per tutti gli altri viaggi, con l'obiettivo di essere non solo un viaggiatore, ma parte integrante dell'avventura.

Età minima: l'età minima consigliata è di 12 anni compiuti; i minori di 18 anni devono essere accompagnati in ogni momento dai genitori o da un tutore legale. Potrebbe essere necessaria l'autorizzazione da parte di un genitore o di chi ne fa le veci, per la partecipazione di alcune attività da parte di un minore.

Animali: non ammessi.

Documenti: carta d'identità o passaporto.

Formalità sanitarie: nessuna vaccinazione richiesta. È obbligatorio avere con sé la propria Tessera Sanitaria.

Medicinali: è buona norma munirsi, oltre ai farmaci di uso personale, anche di medicinali utili a piccoli traumi e a dolori muscolari e articolari, analgesici, antipiretici, pomate, spray per urti o distorsioni, cerotti, medicazioni per vesciche, vaselina, ecc.

Biglietti di viaggio: Il viaggio è confermato, pertanto si raccomanda di munirsi biglietto di viaggio personale (nave, aereo, altro) per raggiungere il luogo del ritrovo partecipanti al trek il prima possibile.

Particolari richieste personali: il socio comunicherà altresì per iscritto all'Associazione, all'atto della prenotazione, le particolari richieste personali che potranno formare oggetto di accordi specifici sulle modalità del viaggio, sempre che ne risulti possibile l'attuazione.

Esigenze specifiche: Il socio è sempre tenuto ad informare l'Associazione di eventuali sue esigenze o condizioni particolari (gravidanza, intolleranze alimentari, disabilità, ecc.) ed a specificare esplicitamente l'eventuale richiesta di relativi servizi personalizzati.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO

- occhiali da sole
- berretto con visiera
- magliette traspiranti
- 1 pile
- 1 micropile leggero
- 1 giacca impermeabile e traspirante (tipo Gore-Tex o simili)
- 2 paia di pantaloni da trekking leggeri (meglio se possono diventare corti)
- calze corte e lunghe
- Pantaloni corti
- Teli da mare
- Costume da bagno
- 1 K-way e coprizaino impermeabile per la pioggia
- 1 paio di copri pantaloni antipioggia
- biancheria intima
- 1 paio di scarponcini da trekking (alti alla caviglia per proteggerla) resistenti, impermeabili e traspiranti (cuoio o Gore-Tex)
- calze da trekking
- 1 o 2 paio di ciabatte per i pernottamenti e le docce o eventuali bagni nel mare
- 1 paio di scarpe comode di ricambio
- n.1 zaino da 20-25 litri con 1 borraccia termica
- crema solare e burro di cacao per le labbra
- articoli per la toilette personale
- bastoncini da trekking telescopici

Nota: Questo è un elenco orientativo, si consiglia di ottimizzare il bagaglio secondo le proprie necessità.

COME PRENOTARE

INVIARE UNA MAIL A TREKK.LAZIO@GMAIL.COM CON NOME E COGNOME DEL PARTECIPANTE, DICHIARAZIONE ESSERE SOCIO DI TREKKING LAZIO APS, RICEVUTA BONIFICO 30% (euro 160,00) DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE, DICHIARAZIONE DI AVER LETTO IL PROGRAMMA E DI ACCETTARNE I CONTENUTI E LE MODALITA' DI SVOLGIMENTO, COPIA DI DOCUMENTI DI IDENTITA'.

ANNULLAMENTO E RINUNCIE

In caso di annullamento del viaggio per motivi imprevisti l'Associazione provvederà a rimborsare le quote già versate ai soci tramite bonifico bancario.

RINUNCIA DEL SOCIO

Per il viaggio il socio potrà dare disdetta della partecipazione per iscritto, senza pagare penali ma con una trattenuta di euro 35,00 per le spese amministrative nelle seguenti ipotesi:

- non ancora maturata scadenza del termine fissato per la chiusura delle prenotazioni;
- aumento della quota di partecipazione prevista in misura eccedente il 15% (questo può verificarsi fino a 20 giorni precedenti la partenza;

-Nei casi di cui sopra, il socio ha diritto alla restituzione della sola parte della quota già corrisposta. Tale restituzione verrà essere effettuata entro 15 giorni lavorativi dal momento del ricevimento della richiesta di rimborso. Il socio dovrà dare comunicazione della propria decisione (di accettare la modifica o di recedere) entro e non oltre due giorni lavorativi dal momento in cui ha ricevuto l'avviso di aumento o di modifica. In difetto di espressa comunicazione entro il termine suddetto, la proposta formulata dall'Associazione si intende accettata.

Al socio che rinunci al GT prima della partenza al di fuori delle ipotesi elencate precedentemente, o che ometta di versare tempestivamente il saldo della quota di partecipazione al GT senza comunicazione di recesso, saranno addebitati - indipendentemente dal pagamento dell'acconto/caparra - a titolo corrispettivo per il recesso, le somme di seguito riportate:

- ✓ Se si omette di versare tempestivamente il saldo senza nulla comunicare: l'importo dell'acconto/caparra;
- ✓ Se il recesso è comunicato dopo la scadenza delle prenotazioni ovvero della comunicazione di conferma del GT ma entro il termine per il versamento del saldo: l'importo dell'acconto/caparra;
- ✓ Se il recesso è comunicato dopo il termine per il versamento del saldo e prima di 15 giorni di calendario dalla partenza (non computandosi il giorno della partenza stessa): 75% del prezzo complessivo;
- ✓ Se il recesso è comunicato dopo il suddetto termine di 15 giorni di calendario dalla partenza: 100% del prezzo complessivo;
- ✓ In caso di mancata presentazione alla partenza senza nulla comunicare: 100% del prezzo complessivo.
- ✓ Nessun rimborso sarà accordato a chi rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio stesso.

www.trekkinglazio.it / trekk.lazio@gmail.com / 3271419645

IL MENU' DELLE CENE

	MENÙ 1 Antipasto di terra Giropizza Una bevanda da 33 cl a persona Caffè e coperto inclusi	
	MENÙ 2 Cassuli alla carlofortina Pesce spada con contorno Acqua Caffè e coperto inclusi	
	MENÙ 3 Gnocchetti alla campidanese Grigliata mista di carne Acqua Caffè e coperto inclusi	
	MENÙ 4 Fregola con vongole Insalata di polpo con patate Acqua Caffè e coperto inclusi	
	MENÙ 5 Ravioli al pomodoro Pecora arrosto con patate al forno Acqua Caffè e coperto inclusi	