

Trekking Lazio APS

www.trekkinglazio.it – Instagram/trekking_lazio

www.facebook.com/trekkinglazio

Mail: trekk.lazio@gmail.com - pec: trekkinglazio@pec.it

CF: 96601270588 – Registrazione Ag. Entrate n. 2279/2024



Il programma in sintesi:

	Giorni	Titolo	Caratteristiche
1	Sabato 25/9	Arrivo a S.Antioco (CA) e sistemazione Trek Le bianche dune, la spiaggia di Porto Pino e la laguna.	Facile Cena inclusa
2	Domenica 26/9	Il Cammino minerario di S.Barbara: tappa da Nebida a Masua Sintesi: uno dei percorsi più belli del mondo!	Medio/Impegnativo Cena inclusa
3	Lunedì 27/9	La riserva forestale del Cervo Sardo di Gutturu o altro sito analogo	Medio Cena libera
4	Martedì 28/9	Giro dell'isola di S.Antioco: bagni alle piscine naturali e alle spiagge Sintesi: GIRO MERAVIGLIA!	Facile Cena inclusa
5	Mercoledì 29/9	Giornata libera	Cena libera
6	Giovedì 30/9	Il Cammino minerario di S.Barbara: da Masua a Cala Domestica. Sintesi: uno dei percorsi più belli del mondo!	Impegnativo Cena inclusa
7	Venerdì 1/10	La Galleria Henry a Buggerru; Le Dune di Piscinas: le più grandi d'Europa Sintesi: SENSAZIONALI!	Facile Cena inclusa
8	Sabato 2/10	Partenza da S.Antioco (CA) e rientro alle proprie abitazioni	

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

Giorno 1

Sabato 25/9 	Arrivo a S.Antioco (CA) e sistemazione Trek Le bianche dune, la spiaggia di Porto Pino e la sua laguna	
Livello Facile, km. 6 circa, dislivello salita mt 90 circa, percorso lineare, durata 3 h Descrizione Per arrivare all'isola di S.Antioco attraverseremo su di un istmo gli stagni dove dimorano i fenicotteri rosa che saranno visibili a breve distanza! Arrivati all'albergo e prese le stanze partiremo subito per un trek facile per andare a fare un primo percorso di grande bellezza! Ammireremo le dune di un bianco abbagliante tra le più belle e grandi d'Europa a Porto Pino e la sua laguna affollata di uccelli e la spiaggia è la più bella del sud della Sardegna! Cena inclusa la sera.		

Giorno 2

Domenica 26/9 	Trek Il Cammino minerario di S.Barbara: tappa da Nebida a Masua	
Livello Medio/Impegnativo, km. 12, dislivello mt 500 circa, percorso lineare/anello parziale A/R, durata 6 h Descrizione STRAORDINARIO! La prestigiosa piattaforma outdoor <i>Komoot</i> lo ha premiato con il Global Choice Award ovvero uno dei percorsi più belli del mondo. Il sentiero offre viste mozzafiato, la brevità del percorso lascia il tempo per le visite alle straordinarie strutture di archeologia industriale, dalla laveria Lamarmora alla grande opera di ingegneria mineraria di Porto Flavia, costruite sulla scogliera. Qui, assieme al magnifico paesaggio costiero si possono ammirare i colori e le strutture delle formazioni geologiche che raccontano l'evoluzione della crosta terrestre della terra più antica d'Italia. Cena inclusa la sera.		

Giorno 3

Lunedì 27/9 	Trek La riserva forestale del Cervo Sardo di Gutturu	
Livello Medio, km. 12 circa, dislivello mt 4/500 circa, durata 6 h		

Descrizione

L'area forestale è compresa nel *Parco naturale del Sulcis* per la presenza di: "*esteso areale occidentale del cervo sardo*"- "*massicci granitici del Paleozoico dalla tormentata morfologia con valloni alternati a pianori*"- "*vette elevate oltre i mille metri*". Ricchissimo di boschi di lecci con frequenza di tassi e agrifogli negli anfratti più remoti; sughere, corbezzoli, filliree arborescenti e lentischi. Macchia mediterranea con erica e corbezzolo arborescente. Importante sotto l'aspetto faunistico per le migrazioni stagionali del cervo sardo e del cinghiale. Presenti anche la volpe, il *gatto selvatico sardo*, la martora, la beccaccia, il colombaccio e picchi rossi. Cena libera la sera.

Giorno 4

Martedì 28/9 	Trek Giro dell'isola di S. Antioco: bagni alle piscine naturali e alle spiagge	
--	---	--

Livello Facile, km. 3/4 circa, dislivello salita mt 100, discesa mt 100, percorso mix ad anello in auto e a piedi, durata 8 h

Descrizione

Faremo un giro completo dell'isola con l'auto e a piedi per andare a visitare le spiagge più belle, fare un bagno memorabile in delle piscine naturali scavate dalle onde nella scogliera, visitare alcuni siti archeologici millenari, ammirare panorami della costa e del mare stupendi! Cena inclusa la sera.

Giorno 5

Mercoledì 29/9 	Giornata libera	Giornata libera Cena libera
--	-----------------	------------------------------------

Giorno 6

Giovedì 30/9 	Trek II Cammino minerario di S.Barbara: da Masua a Cala Domestica	
---	--	--

Livello Impegnativo, km. 11 circa, dislivello mt 600, percorso lineare, durata 6 h

Descrizione

STRAORDINARIO! La prestigiosa piattaforma outdoor *Komoot* lo ha premiato con il **Global Choice Award** ovvero uno dei percorsi più belli del mondo. Il sentiero offre viste mozzafiato tra antichi sentieri di pastori e carbonai e resti di miniere. Esploreremo la miniera di Porto Flavia con il faraglione del Pan di Zucchero a dominare e termina alla spiaggia di Cala Domestica, incastonata tra le falesie calcaree e le dune, caratterizzata da due calette collegate da una galleria mineraria! Cena inclusa la sera.

Giorno 7

Venerdì 1/10 	Trek La Galleria Henry e le Dune di Piscinas: le più grandi d'Europa	
---	---	---

Livello Facile, km. 7,5 circa, dislivello salita mt 50, durata 8 h

Descrizione

In questa giornata ci aspetteranno due mete straordinarie ad opera dell'uomo e della natura: la galleria mineraria-ferroviaria Henry la mattina e nel pomeriggio le dune di Piscinas che si estendono dalla costa verso l'interno per circa due chilometri, raggiungono un'altezza di circa 100 metri e sono modellate dai venti che soffiano dal mare. Sono tra le più alte dune vive d'Europa e sono state definite un ambiente naturale unico. Cena inclusa la sera.

Giorno 8

Sabato 2/10 	Dopo la colazione della mattina, partenza da S.Antioco (CA) e rientro alle proprie abitazioni	
--	--	--