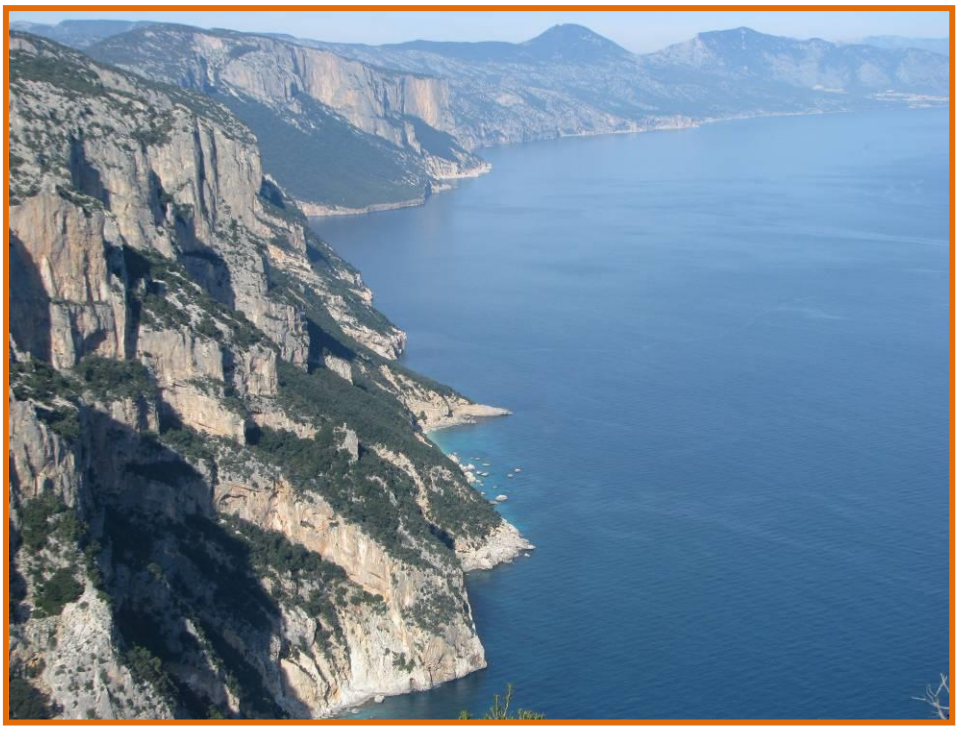
CERDEÑA INCOGNITA

Ruta naturalista en el Mediterráneo más azul

Verano 2019 / 8 días



Equidistante de Europa y África, en el centro del Mediterráneo occidental, emerge la isla de **Cerdeña** como uno de los principales testimonios de que este mar ha sido cuna de las más importantes culturas de la antigüedad.
Aislada durante muchos siglos, la isla ha conservado un gran carácter y una cultura propios que la hacen diferente a otras islas del mundo mediterráneo. 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 centroriental - 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. 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.
La rica gastronomía: **el pane frattau,** los **culurgiones,** el **porceddu** (cochinillo asado), la **bottarga** (huevas secas de múgol), los **quesos** de montaña, los excelentes vinos como el **Cannonau, la Vernaccia, el Carignano** serán otras excelencias de una isla con un carácter fuerte y bien reconocible.

ITINERARIO

DÍA 1: 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 Via 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 2: 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 3: 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. Aún se conserva el idioma catalán en la ciudad, lengua maternal de los alghereses 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 plaça civica; 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; v**ía 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 4 Y 5: 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, antiquísimos 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 latin 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 nuraghe 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 "percorso" 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 Gonone.

Características del recorrido: trekking de unas dos horas y media, la mayor parte en descenso hacia Cala Luna, con un desnivel de unos 350 m; la dificultad está relacionada con las características de un breve tramo del recorrido que, siempre en bajada, presenta terreno pedregoso y piedras sueltas (un poco resbaladizas), la última parte hasta la playa es en llano. Importante llevar botas de montaña.

La garganta de Gorropu..."un viaje al corazón del Supramonte".

Entre las más profundas de Europa, esta excursión está considerada como visita obligada por su espectacularidad cuando nos acercamos al Supramonte. Un imponente modelado kárstico originado por movimientos tectónicos, que unidos a la acción erosiva del agua han dado vida a sus majestuosas paredes que en

algunos lugares alcanzan los 400 m de altura. Caminar por su interior es una experiencia comparable a hacerlo bajo colosos que nos vigilan mientras nos hacemos cada vez más pequeños. Saldremos temprano en la mañana desde nuestro hotel en Cala Gonone, de nuevo en vehículos todo terreno que nos harán la aproximación más agradable y sencilla .El acceso hasta la entrada de la "gola" de Gorropu se hace vía el agrícola valle de Oddoene, pasando entre olivos y viñas, principal uso agrícola de los habitantes de la cercana Dorgali. El entorno en su interior es único, salvaje, incontaminado, testimonio de las eras geológicas pasadas. Llegamos a la garganta con el coche todoterreno pasando por la SS (carretera estatal) 125, una carretera panorámica que domina el fértil valle de Oddoene. El sendero que recorremos inicia en el paso de Genna Silana (1.000 m s.n.m); tras una caminata de unas 2 horas (desnivel de unos 450 metros), llegaremos al álveo del cañón y visitaremos su interior. Volveremos al coche todoterreno por otro recorrido (desnivel de 150 metros).

DÍA 6: 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 resuma 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 7: 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 Via Mercantorum.
Por la tarde, programa libre.

DÍA 8: CAGLIARI – VUELO DE REGRESO A MADRID/BARCELONA

Desayuno y resto del día libre para pasear por la ciudad y a la hora convenida traslado al aeropuerto de Cagliari Elmas y viaje de vuelta a España.

Fin de Itinerario

FICHA TÉCNICA

FECHAS: del 21 al 28 de Julio
del 4 al 11 de Agosto
del 18 al 25 de Agosto
del 2 al 9 de Septiembre
del 6 al 13 de Octubre

SALIDAS:
Madrid. Presentación a las **16.05 hrs.** en el aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la **Terminal 4 (T-4)**, frente al mostrador de Información de Aena junto los mostradores **870-880.**
HORA DE SALIDA: **18.05 hrs**. Hora prevista de llegada a Cagliari: **20.10 hrs**.

Barcelona. Consultar hora prevista de salida en nuestras oficinas.

REGRESOS:
Madrid. Llegada prevista al mismo aeropuerto sobre las **23.05 hrs**.

Barcelona: Consultar en nuestras oficinas la hora prevista de llegada.

Consultar horarios de salida de Septiembre y Octubre

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.

GRUPO MÍNIMO**: 10 personas** GRUPO MÁXIMO: **28 personas**

PRECIO: 1.239 € **PRECIO R.A.**: 1.199 €
Suplemento por ocupación de 10 a 19 personas: 99 €
Suplemento salidas en Agosto: 99 €
Tasas aéreas estimadas: 69 € (Tasas sujetas a variaciones en el momento de la emisión de los billetes aéreos)
Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 190 €

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 "motorfueraborda" de Cala Luna a Cala Gonone.
- Entrada a la Cueva de Neptuno (Alghero).
- Entrada al complejo nurágico de Santa Cristina.
- Entrada al recinto monumental de Tharros.
- Vehículos todo terreno para la excursión a Gorropu y Cala Luna.
- Guía acompañante de Alventus/Añosluz.
- 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** por persona. El resto deberá hacerse al menos veinte días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito.

Titular: *Viajes Alventus S.L.*
Entidad: LA CAIXA
Cuenta corriente*: ES 52 2100 2143 62 0200134507*

En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha del mismo.

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 OENFERMOS.....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 **27** 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
Mediterráneo pero atemperado dependiendo de la zona geográfica en donde nos encontremos en cada momento. 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. En las horas centrales del días hará calor si bien muy atemperado por las constantes brisas marinas que durante el verano se dan en el clima de la isla.

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) 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.hotelsanfrancisco.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) 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 m**alloreddus** 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 st**ufato 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 q**uesos 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.

EN RUTA…NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios…, la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos…, siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía.
En las foto Myriam Mereu del Equipo de Guias y Programadores de Alventus/Años Luz durante un recorrido por la isla.

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.

CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver páginas 70 y 71 de nuestro **FOLLETO DE GRUPOS 2019.** Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono/contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.
Nota: El folleto al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

CONSULTA NUESTRO MURO DE FACEBOOK Y PARTICIPA… Aquí puedes encontrar experiencias de otros viajeros, ver nuestros álbumes de fotos y, además, participar con tus aportaciones… ¡Te esperamos!

TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respectar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS&AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias

INFORMACIÓN Y RESERVA:

ALVENTUS viajes

www.alventus.com
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062

añosluz EN EL MUNDO

www.aluz.com
reservas@aluz.com
Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

¡Alventus&AñosLuz por el mundo!

Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta… ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!

Primer Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo

Segundo Premio: Fátima González

Tercer Premio: María del Mar Barbero

Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.

Primer Premio: Luis Díaz Cordón

Segundo Premio: María López Doblas

Tercer Premio: Daniel Boyano Sotillo

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.