



Senderismo en Cerdeña. Italia

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Enlaces de interés	10
5.6	Puntos fuertes.....	10
6	Otros viajes similares	10
7	Contacto	10

1 Presentación

Cerdeña es una isla en medio del mar **Mediterráneo** que es más grande de lo que pensamos y ofrece al senderista una exótica mezcla de mar y montaña. El **clima mediterráneo** del que se disfruta permite aventurarse en sus montañas durante buena parte del año, siendo el final el verano, el otoño y la primavera las épocas más idóneas para visitarla.

En este viaje que os presentamos, recorreremos algunos de los itinerarios a pie más significativos de la isla y además disfrutaremos de algunas visitas a lugares de gran interés.

Volaremos a **Alghero** y ahí pasaremos la primera noche y el primer día de caminata. Luego marcharemos al **Golfo de Orosei**, situado en la costa oriental de la isla que es sin duda el lugar más espectacular para el amante de la naturaleza y el senderismo. Finalizaremos el viaje en **Santa Teresa de Gallura** con la excusa de visitar otra bonita parte de **Cerdeña** y completar así un recorrido circular por la isla.

En **Cerdeña** nos alojaremos en hoteles y en algunos alojamientos rurales y que forma parte de una amplia red de hospedajes de **agriturismo** típicos de la isla. Los que disfruten de la gastronomía, podrán conocer y degustar la sabrosa comida de los sardos.

¡Caminar entre madroños cargados de su fruto será motivo si o si de paradas para los que gusten de este manajar!

2 El destino

Cerdeña es una hermosa isla situada en el **Mediterráneo** y que además da nombre a su región. Forma parte de **Italia** y por su situación cercana al continente pero a la vez su insularidad, tiene una historia fascinante con muchos cambios a lo largo de su pasado.

Cerdeña presenta un terreno sinuoso ya que el 80 % de su territorio está ocupado por montañas, colinas y altiplanos. La cima más elevada es la **Punta La Marmorata** (1834 m) y está situado en el macizo del **Gennargentu**. La línea de costa es espectacular destacando el **golfo de Orosei** en la parte este de la isla. Este golfo presenta una línea abrupta con montañas en el borde de la costa generando hermosos acantilados y un terreno fascinante para el senderista.

En verano el clima es seco y caluroso pero en primavera y otoño hay precipitaciones y la vegetación de la isla se transforma generando multitud de colores verdosos de sus árboles y praderas que contrastan con los azules y verdes de sus aguas cristalinas.

Su historia fue convulsa, con sucesivas guerras. Llegaron los fenicios, luego los cartagineses y posteriormente los romanos que en la Primera Guerra Púnica derrotaron a sus predecesores. Luego llegó la civilización nurágica, los godos, etc... Incluso formó parte de la Corona de Aragón cuando el papa Bonifacio VIII lo determinó, pasando posteriormente a los reinos de Aragón y Castilla cuando estos se unificaron. La isla fue repoblada por catalanes y posteriormente en el 1713 fue cedida a Austria en el tratado de Utrecht. En 1718 pasó a ser posesión de **Victor Amadeo II de Saboya** y a través de la **Casa de Saboya** se incorporó a **Italia** en 1861.

La economía se centra en el sector terciario: comercio, servicios, y el más importante el **turismo**. Principalmente en verano, su costa de gran belleza es visitada por muchos turistas que buscan el sol, la playa y la buena comida. Las montañas y en general sus espacios naturales **no sufren estas invasiones** de turistas lo que permite disfrutar de la paz que ahí se encuentra.

La **gastronomía de Cerdeña** es **típicamente italiana**. Es rica en verdura, pescado y carne roja. Al igual que en España, el aceite de oliva es muy utilizado para cocinar. Algunos de los platos típicos son la Frégola (pasta de sémola cocinada con marisco), Su Porcheddu (cochinillo asado), Cioghitta (caracoles), etc.



3 Datos básicos

Destino: Cerdeña (Italia).

Actividad: Senderismo.

Nivel : NF */NT**.

Duración: 8 días.

Época: De marzo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas deben tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje **España- aeropuerto de Fertilia o Alger** (Alghero), Código AHO. Traslado en transporte privado a la ciudad. Según horarios de vuelos se dará un paseo antes de alojarnos en la ciudad.

Día 2. **Excursión en el “Parque Naturale Regionale di Porto Conte” y el Capo Caccia**, opción de visitar la “**Grotta di Nettuno**”. Tras el almuerzo viaje al **Golfo de Orosei**.

Distancia 6 km Desnivel +300 m Desnivel -300 m.

Traslado al **Golfo de Orosei** en la parte este de la Cerdeña.

Día 3. Excursión a **Cala di Luna**.

Distancia 12 km Desnivel +550 m Desnivel -550 m.

Día 4. Excursión a la **Gola di Gorropu**.

Distancia 15 km Desnivel +550 m Desnivel -550 m.

Día 5. Excursión a la **Punta Salinas y Cala Goloritzè**

Distancia 14 km Desnivel +750 m Desnivel -750 m.

Día 6. **Excursión sorpresa**.

Día 7. Traslado a **Santa Teresa de Gallura**. Visita de algunos puntos de interés y **excursión al atardecer en el Capo Testa**.

Distancia variada Desnivel +variado Desnivel - variado

Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso. Si los horarios de vuelos nos lo permiten visitaremos el pintoresco y bonito pueblo de **Castelsardo**.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje **España- aeropuerto de Fertilia o Alger** (Alghero), Código AHO. Traslado en transporte privado a la ciudad. Según horarios de vuelos se dará un paseo antes de alojarnos en la ciudad.

La tarde la dedicaremos a visitar la hermosa **Alghero**. Nos perderemos por sus calles peatonales y disfrutaremos mirando al oeste del magnífico atardecer que proyecta sus luces de tonos rojizos sobre la muralla de la ciudad.

Día 2. **Excursión en el “Parque Naturale Regionale di Porto Conte” y el Capo Caccia**, opción de visitar la “**Grotta di Nettuno**”. Tras el almuerzo viaje al **Golfo de Orosei**.

Muy cerca de **Alghero**, visible desde la ciudad, se encuentra el Cabo rocoso de **Caccia**. La mañana la dedicaremos a visitar este lugar abrupto azotado por las olas. Haremos una excursión junto al océano con estupendas vistas sobre el mar y a lo lejos **Alghero**.

Para los que así lo deseen, podrán visitar la **Gruta de Neptuno**, una gran cueva adaptada para ser visitada.

Distancia 6 km Desnivel +300 m Desnivel -300 m.

Traslado al **Golfo de Orosei** en la parte este de la Cerdeña.

Día 3. Excursión a **Cala di Luna**.

Cala di Luna es uno de los lugares mas icónicos de **Cerdeña**. A **Cala di Luna** se puede llegar en barco o bien caminando. Nosotros proponemos ir caminando como no podría ser de otra forma por un serpenteante camino que nos regalará otros interesantes puntos de interés durante el camino que no nombramos para que cuando los veáis os podáis sorprender.

Cala di Luna es una hermosa cala playera de arena blanquecina en un entorno geografico magnífico. Visitaremos una cueva abierta con una bóveda impresionante.

Tendremos tiempo para darnos un chapuzón y emprender viaje de regreso.

Distancia 12 km Desnivel +550 m Desnivel -550 m.



Día 4. Excursión a la **Gola di Gorropu**.

La Gola di Gorropu es un impresionante cañón calcáreo de altísimas parades (más de 500 metros). La excursión que realizaremos es una de las más espectaculares y famosas que se pueden hacer en Cerdeña, por lo que no hay excusas para no realizar la misma.

Distancia 15 km Desnivel +550 m Desnivel -550 m.

Día 5. Excursión a la **Punta Salinas y Cala Goloritzè**

Volvemos junto a mar para realizar otra brillante caminata que nos adentrará en otra de las calas más bonitas de Cerdeña, nos referimos a **Cala Goloritzè**.

Partiremos del interior pero muy cerca del mar en un recorrido circular que nos llevara a Punta Salinas que nos regalará unas amplias vistas sobre el **Golfo de Orosei** y luego tras un descenso por un terreno boscoso a **Cala Goloritzè** donde podremos darnos un baño y disfrutar del entorno. La vuelta la realizaremos por un camino más corto y directo que nos devolverá al punto de partida.

Otro aspecto a destacar de esta excursión es la bonita **Punta Caroddi**, aguja afilada calcárea que es bien deseada por los amantes de la escalada en roca.

Distancia 14 km Desnivel +750 m Desnivel -750 m.



Día 6. Excursión sorpresa.

No siempre hay que desvelar todo en un programa, entendemos que uno de los alicientes del viaje es sorprenderse con las coas que no esperamos o que no tenemos planificado. Hoy será un día para eso, para descubrir algún rincón que no esperábamos.

Día 7. Traslado a **Santa Teresa de Gallura**. Visita de algunos puntos de interés y **excursión al atardecer en el Capo Testa**.

Está claro que en una semana de viaje no se puede conocer una isla tan grande como **Cerdeña**. Pero el día previo al viaje sí que recorreremos en vehículo la costa este de la isla y realizaremos algunas paradas de interés por el camino en algunas bonitas calas y algunos pueblos de interés.

Santa Teresa de Gallura es una pequeña población turística donde parten los ferries que van a la vecina Córcega. Capo Testa es una pequeña península granítica de gran belleza donde una excursión al atardecer y perderse entre las formas graníticas que confiere a este lugar una identidad única, da un toque casi final al viaje magnífico.

Distancia variada Desnivel +variado Desnivel - variado



Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso. Si los horarios de vuelos nos lo permiten visitaremos el pintoresco y bonito pueblo de **Castelsardo**.

5 Más información

Precio. 1.200 euros.

*Suplemento de 150 euros en habitación individual.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- 7 noches de alojamiento con desayuno en habitación doble (opción de habitación individual).
- Transporte privado durante el viaje.
- Gestión de reservas.
- Seguro de accidentes y rescate.

5.2 No incluye

- Billete de avión. Consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (25 euros de tasas de gestión).
- Almuerzos. Se harán en montaña a base de picnic y hay días que se puede comer algo en algún refugio o restaurante de paso.
- Cenas.
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto

con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Alojamientos

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate pero no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier

caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

5.5 Enlaces de interés

- <https://www.viajarcerdena.com>
- <https://grottadinettuno.it>
- <https://www.algheroexperience.it>

5.6 Puntos fuertes

- Contraste de mar y montaña.
- Itinerarios de gran belleza.
- Buena gastronomía.
- Región cargada de historia.

6 Otros viajes similares

- Senderismo Córcega, montañas por el Mar Mediterráneo
- Senderismo en Madeira. Portugal
- Senderismo las Azores. Isla de São Miguel

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).