



SUR DE CERDEÑA **TRADICIONES Y PAISAJE ITALIANO**

VIAJE DE NATURALEZA, CULTURA Y SENDERISMO A CERDEÑA.



10-15 DE OCTUBRE DE 2023

GRUPO REDUCIDO:

MÁXIMO 25 PERSONAS

**(SABEMOS QUE NO TE GUSTAN LAS AGLOMERACIONES
Y QUEREMOS MIMAR LOS ESPACIOS QUE VISITAMOS)**

miembro de:



LA ISLA FAVORITA

Es una cuna rodeada de mar donde, hace ocho mil años, comenzó una misteriosa y original civilización, abierta a las innovaciones y contaminaciones culturales, traídas por mar desde un lado al otro del Mediterráneo antiguo. Los sardos construyeron nuraghi en las costas con refugios para barcos, unidos entre ellos para controlar el mar y conectados con los construidos en el interior. La ubicación de la isla es estratégica; es una animada encrucijada en las rutas comerciales frecuentadas por pueblos navegantes, entre ellos los avanzados y pacíficos fenicios que hicieron su base en Cerdeña. Fundaron las que serían las ciudades más bellas, cultas y ricas de la época, *Sulky, Bithia, Nora, Tharros, Karaly*. Bienes, ideas y conocimientos circularán libremente entre las ciudades fenicias y los pueblos nurágicos hasta que lleguen los pueblos imperialistas sedientos de nuevos dominios.

Primero los cartagineses, luego los romanos, las ciudades fenicias capitularon, los sardos intentaron una resistencia heroica, como con la "ciudad perdida" de Cornus, que se defendió de los objetivos romanos hasta la última gota de sangre. Por eso fue castigada, borrada y reconstruida.

Con este viaje vamos a conocer parte de esta historia y a conocer su cultura con el paladar, con el olfato y con la vista.



Martes 10 de octubre

- 05.00 Salida de Murcia hacia el aeropuerto de Valencia. Recogida en Alicante. En caso de salidas desde Albacete, se gestionará el desplazamiento hasta Valencia.
- 09.30 Salida del vuelo Valencia-Cagliari.
- 11:10 Llegada al aeropuerto de Cagliari y traslado al [Hotel Italia](#) (o un hotel de calidad similar) en Cagliari y tiempo para la comida (no incluida).

TARDE



Visita guiada a pie y tour panorámico en bus por Cagliari.

Comenzaremos nuestro viaje con una visita a la ciudad más importante y poblada de la isla: Cagliari, pura esencia mediterránea, capital de Cerdeña y la que será nuestra sede durante los primeros días.

- 20:00 Cena incluida en un restaurante de la ciudad.

Miércoles 11 de octubre

MAÑANA Desayuno en el hotel.

La Sella del Diavolo

8 kms | 250m de desnivel | Dificultad Media

En el extremo sur de Cerdeña, dominando la playa del Poetto, se encuentra la “silla del diablo”, conocida así debido a su forma. Se trata de uno de los símbolos de Cagliari, desde donde se puede admirar panoramas de ensueño y divisar parte de la geografía del Golfo de los Ángeles. Haremos un recorrido marcado por los aromas y los colores de la vegetación mediterránea, recorriendo la historia de la ciudad en un agradable paseo entre arqueología y naturaleza.



Comida tipo picnic en ruta no incluida.

TARDE**Tiempo libre en la playa del Poetto y cena libre.**

Jueves 12 de octubre

MAÑANA

Desayuno en el hotel.

Taller de cocina tradicional en Sinnai

Sinnai es un pequeño pueblo en el que todavía se pueden ver las típicas casas de estilo campidanés. Una de estas casas será el escenario donde elaboraremos diferentes tipos de pasta tradicional local y nacional, con diferentes colores y sabores: mallorreddus (también conocidos como ñoquis sardos), culurgiones (raviolos cerrados de una manera peculiar), raviolis ordinarios y tagliatelle. Más tarde, cocinaremos nuestra pasta y comeremos juntos, acompañando nuestra comida con un delicioso vino local.



TARDE Visita de la ciudad de Nora

Se cree que es la primera ciudad fundada en Cerdeña y en tener asentamientos de los sherden o los nuragas. Hoy en día, gran parte de ella aparece sumergida bajo las aguas. Entre sus ruinas púnicas podemos encontrar el Templo de Tanit, diosa de la fertilidad. Los vestigios romanos son mayoría: mosaicos, villas nobiliarias, las ruinas de las termas y los templos. El pequeño teatro que se conserva sirve aún para representaciones.

Traslado a S.Antioco, check-in en el [MuMa Hostel](#) (o un hotel de calidad similar) y cena en un restaurante típico de la ciudad (incluido)

Viernes 13 de octubre

MAÑANA Desayuno en el hotel.

Tour en barco. Salida del Puerto S. Antioco - Sur de la Isla (Maladroxia e Isola della Vacca)

Esta isla sarda es la cuarta más grande de Italia, después de Sicilia, Cerdeña y Elba. Se caracteriza por su antigua cultura, todavía profundamente arraigada, ya que se trata de una de las ciudades más antiguas del Mediterráneo Occidental. Exploraremos por vía marítima la zona sur-este de la isla. ¿Quién se atreve a un bañito? *Si esta actividad se anula por mal tiempo haremos la visita guiada por S. Antioco.



TARDE

Visita a una bodega de San Antioco.

En ella podremos degustar de tres vinos típicos, 2 copas de Carignano y 1 copa de Vermentino acompañado por una tabla de embutidos.

Regreso al hotel Muma 3* de S. Antioco. Cena libre

Sábado 14 de octubre

MAÑANA Desayuno en el hotel

Ruta por el Oeste de Sant Antioco.
10 km | 270 m de desnivel | Dificultad Media

Vamos a recorrer la costa oeste de cala en cala, desde el Capo de Sperone a la Cala Sapone, disfrutando del paisaje costero color turquesa y de rocas esculpidas por las olas con formas muy diversas.

Comida de picnic (no incluida).

TARDE
Vuelta a S. Antioco. Tiempo libre.

NOCHE
Cena en un restaurante típico (**incluida**).



Domingo 15 de octubre

MAÑANA Desayuno en el hotel

Ruta Cala Domestica a Buggerru

Seguimos recorriendo las curvas del litoral junto al mar disfrutando del espectáculo de la naturaleza. Haremos una ruta sencilla descubriendo más rincones y calas impresionantes llegando al pueblo de Buggerru desde dónde nos despediremos de Cerdeña para emprender la vuelta.

Comida en Buggerru o en la Cala Domestica (no incluida)



TARDE

Salida hacia el aeropuerto de Cagliari

- 19.30 Salida del vuelo Cagliari-Valencia.
- 21.10 Llegada al aeropuerto de Valencia y traslado a Murcia. Se proveerá un traslado a Albacete para las personas apuntadas de esa ciudad.
- 23.30 Hora de regreso aproximada a Murcia.



Alojamientos: Hotel Italia* (Cagliari)
Habitaciones dobles con baño propio. * O un hotel de calidad similar.



Hotel MuMa Hostel (Sant Antioco)*
Habitaciones dobles con baño propio. * O un hotel de calidad similar.



Precio por persona:

1.260



SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 80€
DISPONIBILIDAD DE 3 HABITACIONES INDIVIDUALES.

El precio incluye:

- TRANSPORTE al aeropuerto desde origen y en destino.
- Vuelos Valencia- Cagliari y regreso con facturación de una maleta de 20 kg.
- 5 noches en habitación doble o de matrimonio en régimen de alojamiento y desayuno.
- 1 Taller-comida de pasta tradicional
- 3 Cenas en restaurantes de comida típica..
- Guía local de naturaleza, altamente cualificado.
- 3 Actividades: tour en lancha, visita a una bodega, visita guiada por Cagliari
- Seguros de Cancelación (leer los casos cubiertos), de Viaje, Accidentes y Responsabilidad Civil.

CALENDARIO DE PAGOS:

Reserva de 400€ antes del 1 de Septiembre. Fecha límite para la aplicación de descuentos por TB Puntos.
2º pago 860€: antes del 20 de Septiembre

Información y reservas: 650 27 94 67  / alicante@turismobotanico.es

Turismo Botánico Sociedad Cooperativa se guarda la decisión de suspender el viaje en el caso de que a día 30 de Abril no se haya conseguido un número mínimo de personas para el mismo. En ese caso, se devolvería el dinero íntegro que se haya aportado por cada participante.

Los horarios y actividades del programa podrán sufrir cambios en función de las aerolíneas y de las condiciones climatológicas de cada día.

En Turismo Botánico tenemos el compromiso ambiental y de calidad de trabajar con grupos reducidos, lo que implica que una parte del pago por nuestras actividades (gastos de gestión) no es reembolsable **en ningún caso cuando quien cancela es el cliente**. De esta manera, podemos asegurar la salida de la gran mayoría de nuestros viajes.

Para este viaje, esta cantidad es de **300€**.

CONSULTA EN [AQUÍ](#) NUESTRA POLÍTICA COMPLETA DE CANCELACIONES

Puedes consultar todas [las condiciones de este seguro](#). Cualquier reclamación de este tipo ha de hacerse directamente a la compañía aseguradora.



DIFICULTAD DE LAS CAMINATAS

En Turismo Botánico evaluamos la dificultad de nuestros recorridos a pie pensando en personas que hacen algún tipo de ejercicio habitual, suave o algo más intenso y sin limitaciones físicas ni médicas. Este es nuestro “caminante básico”. Si este no es tu caso o no estás seguro, POR FAVOR, consúltanos. Salvo aquello que denominamos “paseo”, **todas las rutas conllevan cierto grado de esfuerzo y destreza** y siempre hay tramos de sendero, en mayor o menor medida. **Los senderos no son caminos**, son pasos a pie que se adaptan al desnivel propio del terreno y presentan firmes irregulares. **ESTA ES NUESTRA TABLA DE DIFICULTADES**

PASEO: Recorrido muy fácil, apto para todo tipo de caminantes

DIFICULTAD BAJA: Son rutas sencillas si eres un caminante básico. Son buenas opciones para iniciarte en el senderismo.

DIFICULTAD MEDIA BAJA: Es un itinerario que te supondrá **momentos de esfuerzo y dificultades puntuales**. Será algo cansado, pero asequible si eres un caminante básico. Si llevas una vida sedentaria puede que este sea tu límite (de momento).

DIFICULTAD MEDIA: Si eres senderista habitual (que no caminante) o haces ejercicio de intensidad media, estos recorridos **te supondrán esfuerzo acumulado y cansancio al final** de la jornada, pero será satisfactorio. Si no estás en este supuesto, podría sobrepasarte y hacerte ralentizar demasiado el avance del grupo. Descártalo si llevas una vida sedentaria.

DIFICULTAD MEDIA ALTA: Una ruta así, en nuestro baremo, es **sólo para senderistas habituales** y acostumbrados a caminar por la montaña, a los que les exigirá un fondo físico considerable.

DIFICULTAD ALTA: **Sólo para senderistas experimentados** y acostumbrados a caminar por la montaña, con subidas y bajadas largas, terreno muy irregular y pendientes intensas.

UN PUNTO DE AVENTURA: Esta apostilla describe aquellos recorridos que, en la medida de su dificultad, **implican algo más que caminar en algunos momentos**, como cruzar corrientes de agua de piedra en piedra o descalzándose, lugares en los que hay que hacer pequeñas trepadas o destrepadas o pasos algo expuestos. Consúltanos en cada caso particular.

QUÉ PUEDES ESPERAR DE NUESTROS VIAJES

Turismo Botánico organiza viajes de grupo, lo que implica respetar unos horarios establecidos pero, también, ser flexible con las posibles alteraciones del programa necesarias para tratar de que todos los participantes puedan integrarse en las actividades o dispongan de alternativas a las mismas, en última instancia.

Aunque puedas abordar sin problema las actividades que realizamos, has de tener en cuenta que es obligatorio respetar el ritmo que marque nuestro guía, que intentará adecuar el paso a aquellos que tengan más dificultades o a los problemas sobrevenidos en el camino. Los posibles retrasos en el programa causados por estos motivos son inevitables cuando se sale al entorno natural, especialmente en grupo.

Por otro lado, no permitiremos retrasos por motivos diferentes de los anteriores, como la toma de fotografías, llamadas telefónicas no urgentes, etc, si bien se contemplarán las paradas necesarias para estas, para el descanso, el disfrute del paisaje y su interpretación.

Las variaciones metereológicas forman parte de las salidas a la naturaleza, por lo que no serán causa de suspensión o modificación de los programas, salvo que comporten avisos oficiales. Si que se tratará de adaptar los recorridos y su duración, dentro de lo posible, a las circunstancias. Los guías de Turismo Botánico informarán de las mismas antes de las actividades y los participantes decidirán si las realizan o no. A priori, no se organizarán alternativas por estos motivos. [CONSULTA NUESTRA POLÍTICA DE CANCELACIONES.](#)

Las recomendaciones de equipamiento, que se envían a los participantes en los días previos al viaje, son muy importantes, especialmente las relativas al calzado. Es obligatorio el calzado específico de senderismo o similar durante nuestras rutas.

En tanto que los horarios son muy variables cuando se sale a la naturaleza, muchas de nuestras actividades implican que los participantes traigan su comida de tipo picnic o bocadillo. Independientemente de que sea posible comprar comida o reponerse en algún establecimiento en el camino, es obligatorio llevar en la mochila algo que nos permita hacer la comida en ruta en caso de retraso, lentitud del servicio, falta de aforo, cierres inesperados... No es responsabilidad de Turismo Botánico verificar la disponibilidad de estos servicios en los recorridos, aunque se tendrán en cuenta las paradas necesarias para realizar compras antes o después de las actividades.

¡GRACIAS POR LEER HASTA EL FINAL!