

# Chiaro di luna al Castello di Quirra (Villaputzu)

**SABATO 13/07/2019**

**CHIARO DI LUNA AL CASTELLO (QUIRRA, VILLAPUTZU)**

Martedì avremo lo spettacolo della Luna Piena, ma già dai giorni precedenti è piacevole, specie nelle serate estive, passeggiare al chiaro di luna.

Una delle location più affascinanti è quella del Castello di Quirra, che raggiungeremo con una passeggiata di circa 1 ora.

Qui ceneremo godendo di un magnifico panorama.

Faremo rientro alle auto con un itinerario ad anello, percorrendo una comoda sterrata.

Avremo modo di ascoltare i canti di alcune delle specie notturne presenti nelle nostre campagne, tra cui l'Occhione.

Lunghezza: circa 9 Km

Dislivello in salita: circa 200 m

Tempo: circa 3 ore e 30'

Difficoltà: T

Costo: € 20 a persona

Scarpe da trekking, cena al sacco, acqua da bere, torcia e felpa.

Partenza: ore 19:30 fronte Bar Quirra, SS 125 Loc. Quirra, fronte bivio per Murtas e Castello.

**Adesioni entro le ore 20 di Venerdì 12 Luglio al 3489305607**

**[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)**

---

## Acquatrekking nella Gola di

# Pirincanes (Arzana)

**DOMENICA 07/07/2019**

**ACQUATREKKING ALLE FALDE DEL GENNARGENTU: PIRINCANES (ARZANA)**

Torniamo sul Gennargentu, ma questa volta sulle sue vie d'acqua, con un'attività possibile solo nel periodo estivo, che ci permette di camminare anche nelle giornate calde perchè si svolge in acqua. Camminiamo infatti vestiti nel letto di un corso d'acqua, utilizzando le pozze di maggiori dimensioni per fare il bagno e passeggiando dove il livello dell'acqua è più basso: qui abbiamo la possibilità di esplorare la vita del fiume e osservare la ricca fauna presente, con la curiosità e la leggerezza dei bambini.

Lunghezza: circa 8 Km

Dislivello in salita: circa 100 m

Tempo: circa 5 ore

Difficoltà: facile, adatta anche ai bambini

Costo: € 20 a persona

Scarpe da trekking o sportive con lacci, pranzo al sacco, acqua da bere, costume e asciugamano.

Partenza: ore 7:30 parcheggio del Conad Superstore di Quartu Sant'Elena.

E' opportuno avere un cambio di abbigliamento completo da lasciare in auto e una busta di plastica o un sacco stagno da inserire nello zaino.

**Adesioni entro le ore 20 di Venerdì 5 Luglio al 3489305607**

[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)

---

# Alla scoperta dell'isola di Malu Entu (Cabras)

**DOMENICA 30/06/2019**

## **ALLA SCOPERTA DELL'ISOLA DI MAL DI VENTRE (CABRAS)**

Un'acqua dalla trasparenza unica, un'isola con una lunga storia, inaspettatamente abitata da numerose specie di animali selvatici e con un profilo costiero continuamente mutevole.

Visiteremo l'isola con una piacevole passeggiata, adatta a tutti, che ci consentirà di ammirare tutti i suoi variegati aspetti.

Partenza ore 7:30 parcheggio del Cimitero di Monserrato.

Auto propria, pranzo al sacco, acqua da bere abbondante, sosta balneare.

Consiglio scarpe da ginnastica, ombrellone, crema solare, costume e asciugamano.

Durante la passeggiata potremo lasciare i bagagli in spiaggia.

Ricordo che sull'isola non esistono punti di ristoro e non è consentito trasportare sdraio sul gommone.

Costo: € 20 Adulti; € 10 Bambini fino a 12 anni (+ biglietto barca: € 25 Adulti, € 15 Bambini)

L'escursione verrà effettuata, con un minimo 6 adesioni, compatibilmente con le condizioni meteo (vento e mare).

**Adesioni entro e NON OLTRE le ore 20 di Giovedì 27 Giugno al 3489305607**

**[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)**

---

## **Escursione a Punta La Marmora**

# dal villaggio di Orruinas (Arzana)

DOMENICA 23 GIUGNO

ESCURSIONE A PUNTA LA MARMORA DAL VILLAGGIO DI ORRUINAS  
(ARZANA)

Un'escursione che ci conduce a Punta La Marmora, la nostra cima più elevata, con un percorso poco frequentato, che parte da un Villaggio nuragico, situato in località Orruinas, in territorio di Arzana.

Qui sono previste temperature attorno ai 20°, piacevoli per camminare.

Il percorso, che richiede un certo allenamento nella parte finale, si sviluppa in un ambiente in cui è evidente l'effetto della mano dell'uomo, ancora presente in questi luoghi specie con attività di pastorizia.

A queste quote l'aria più fresca e fine e le piogge più frequenti consentono lo sviluppo di una vegetazione erbacea sfruttata in parte dall'uomo per l'allevamento del bestiame.

Lunghezza: circa 14 Km

Dislivello in salita: circa 600 m

Durata: circa 5 ore e 30'

Escursione di livello E

Partenza ore 07:30 a Quartu S. Elena, parcheggio Conad Superstore.

Auto propria, scarpe da trekking, pranzo al sacco, acqua da bere.

Costo: € 20 a persona.

Adesioni entro le ore 18 di venerdì 21 Giugno al 3489305607

[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)

---

# **Passeggiata al tramonto per il Solstizio a Piscinas (Arbus)**

**VENERDI' 21 GIUGNO**

**PASSEGGIATA AL TRAMONTO PER IL SOLSTIZIO A PISCINAS (ARBUS)**

La costa occidentale è ben conosciuta come luogo privilegiato in cui osservare il tramonto; c'è un luogo in particolare dove questo momento è particolarmente suggestivo in occasione del #solstizio d'estate, quando possiamo osservare il sole "inabissarsi nel mare" incorniciato da un'opera d'arte dello scultore Cascella, situata nella spiaggia di #Piscinas.

Raggiungeremo la spiaggia con una facile passeggiata dopo le 20; sostaremo in spiaggia per consumare la cena al sacco e osservare il tramonto.

Rientro con un'altra breve passeggiata con percorso circolare.

Partenza dal Parcheggio del Cimitero di Monserrato alle ore 18.

Auto propria, cena al sacco, acqua da bere, torcia e felpa.

Lunghezza: circa 7 Km

Dislivello in salita: < 100 m

Tempo: circa 2 ore e 30'

Costo: € 20 a persona

**Adesioni entro le ore 20 di Mercoledì 19 Giugno al 3489305607**

**[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)**

---

# Escursione con bagno sul Rio Picocca (San Vito)

**DOMENICA 16 GIUGNO**

**ESCURSIONE CON BAGNO SUL RIO PICOCCA (SAN VITO)**

Giornata di votazioni; per non rinunciare all'escursione vi propongo una delle attività più divertenti per il periodo estivo: l'escursione nel #fiume. Andiamo vicino a Cagliari, lungo il Rio Picocca, il corso d'acqua originato dalla confluenza tra il Rio Cannas (che scorre accanto all'SS 125 nel tratto ai piedi della Foresta dei #SetteFratelli) e il Rio Ollastu, che scorre accanto alla Via dell'Argento di Burcei. Torniamo tutti un pò bambini, vuoi per il contatto con l'acqua che assume un connotato inusuale, vuoi perchè siamo dei veri esploratori in un ambiente che ci pensare alla giungla. Cammineremo nel letto del fiume o accanto ad esso, potremo sostare sulla riva e bagnarci nelle sue pozze cristalline.

Percorso particolarmente adatto anche ai bambini!

Appuntamento ore 9:30 a San Gregorio, fronte Bar Su Passu.

Auto propria, scarpe da trekking, costume da bagno, asciugamano, crema solare, pranzo al sacco, acqua da bere (almeno 2 l a testa). E' opportuno portare un ricambio completo da lasciare in auto.

Lunghezza: circa 6 Km (A/R), Dislivello in salita: assente,

Tempo: circa 5 ore, Costo: € 20 a persona

**Adesioni entro le ore 20 di Venerdì 14 giugno al 3489305607**

**[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)**

---

# **Plenilunio a Perda Liana (Gairo)**

**SABATO 15 GIUGNO**

## **PLENILUNIO A PERDA LIANA**

Ultimo #plenilunio di primavera, a ridosso dell'estate. Merita celebrare la ricorrenza con un'escursione in un luogo "magico": Perda Liana, il più piccolo Tacco d'Ogliastra, un luogo dall'aspetto magico, ancora più attraente al chiaro di luna. Lo raggiungeremo camminando nel bosco per circa 1 ora e 30', in tempo per godere il tramonto sul Gennargentu e vedere la Luna sorgere da Est.

Dopo la cena al sacco, faremo rientro alle auto percorrendo una comoda sterrata e i nostri passi saranno rischiarati dal chiarore lunare.

Lunghezza: circa 12 Km, Dislivello in salita: circa 350 m,  
Tempo: circa 5 ore

Partenza ore 16:30 dal Parcheggio del Conad Superstore di Quartu Sant'Elena

Auto propria, scarpe da trekking, cena al sacco, acqua da bere, torcia e felpa. Costo: € 20 a persona

**Adesioni entro le ore 20 di venerdì 14 Giugno al 3489305607**

[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)

---

## **Da San Gregorio a Burcei (e**

# **rientro) per la festa delle Ciliegie**

**DOMENICA 9 GIUGNO**

**ANELLO SAN GREGORIO-BURCEI E SAGRA DELLE CILIEGIE**

Partendo dal Borgo Ottocentesco di San Gregorio, raggiungeremo prima la Caserma U. Noci nella Foresta dei Sette Fratelli e poi, seguendo una porzione del Sentiero Sardegna marcato recentemente dal CAI, il paese di Burcei, dove si svolgerà la Sagra delle Ciliegie.

Il percorso offre splendidi panorami verso i Sette Fratelli, la valle del Rio Longu e il Golfo di Cagliari e si inoltra tra frutteti e ovili nei dintorni del paese, in un tripudio di fiori, frutti e verde.

Dopo la pausa pranzo a Burcei, durante la quale potremo degustare i tipici prodotti locali, rientreremo a San Gregorio percorrendo una porzione del vecchio tracciato del Sentiero Sardegna.

Lunghezza: circa 20 Km

Dislivello in salita: circa 750 m

Escursione: E (escursionisti allenati)

Tempo: circa 6 ore e 30'

Partenza ore 9:00 da San Gregorio

Auto propria, scarpe da trekking, pranzo al sacco, acqua da bere

Costo: € 20 a persona

**Adesioni entro le ore 19 di venerdì 7 Giugno al 3489305607**

**[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)**

---



# Escursione ad anello Masua-Canal Grande (Iglesias)

**DOMENICA 26 MAGGIO**

## **ANELLO MASUA-CANAL GRANDE (IGLESIAS)**

Torniamo a camminare lungo la costa ovest, la costa delle miniere, con viste sui famosi faraglioni e su un mare cristallino, in un'area geologicamente molto antica.

Sosta pranzo a Canal Grande, spettacolare baia rocciosa e alla Grotta delle spigole.

Rientro attraverso un percorso più interno, a tratti immerso nel bosco, con una spettacolare discesa panoramica.

Lunghezza: circa 13 Km

Dislivello in salita: circa 600 m

Tempo: circa 6 ore

Escursione: E

Partenza ore 8:15 parcheggio del Cimitero di Monserrato

Auto propria, scarpe da trekking, pranzo al sacco, acqua da bere

Costo: € 20 a persona

**Adesioni entro le ore 20 di venerdì 24 Maggio al 3489305607**

[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)

---

**SABATO 25 MAGGIO**

**ANELLO SAN GREGORIO-BURCEI**

Partendo da San Gregorio, raggiungeremo prima la Caserma U. Noci (Parco Sette Fradis) e poi la periferia di Burcei, seguendo una porzione del Sentiero Sardegna marcato recentemente dal CAI.

Il percorso offre splendidi panorami verso la foresta dei Sette Fratelli, la valle del Rio Longu e il Golfo di Cagliari e si inoltra tra boschi, frutteti e ovili fino ai dintorni del paese.

Dopo la pausa pranzo rientreremo a San Gregorio con un altro itinerario.

Lunghezza: circa 20 Km

Dislivello in salita: circa 750 m

Escursione: E (escursionisti allenati)

Tempo: circa 6 ore e 30'

Partenza ore 8:30 da San Gregorio

Auto propria, scarpe da trekking, pranzo al sacco, acqua da bere

Costo: € 20 a persona

**Adesioni entro le ore 12 di venerdì 24 Maggio al 3489305607**

**[www.allascopertadi.it](http://www.allascopertadi.it)**