



CALENDARIO ESCURSIONI AUTUNNO 2020



[IF=IMPEGNO FISICO: basso/medio/impegnativo - L=LUNGHEZZA: breve (<6km) /media (7-10km) /lunga (>10km)]

- ★ **Sab 3 OTTOBRE CASCATA SA STIDDIOSA (Seulo)** IF: medio / L: media ★ **Dom 4 OTTOBRE VALLE DELL'ARGENTO (San Vito)** IF: basso / L: media ★ **Sab 10 OTTOBRE SUPRAMONTE - TISCALI E LANAITTU (Oliena/Dorgali)** IF: medio / L: media
 ★ **Dom 11 OTTOBRE GENNA E' MUSTAZZU (Masua-Iglesias)** IF: medio / L: media ★ **Sab 17 OTTOBRE SINIS - OASI DI SEU (Cabras)** IF: basso / L: breve ★ **Dom 18 OTTOBRE GOLLA DI IS CIOFFUS (Sarroch)** IF: basso / L: media ★ **Sab 24 OTTOBRE GRANDE GIARA TRA GENONI E GENURI (Gesturi)** IF: basso / L: media ★ **Sab 31 OTTOBRE DOMUS DE JANAS SUL TIRSO (Sorradile)** IF: basso / L: media
 ★ **Dom 1 NOVEMBRE CAPO SPARTIVENTO (Domus de Maria)** IF: basso / L: media ★ **Sab 7 NOVEMBRE MONTESSU - MOTORE ENERGETICO DEL SULGIS / Percorso meditativo con Momi Zanda (Villaperuccio)** IF: basso / L: breve
 ★ **Dom 8 NOVEMBRE SUPRAMONTE - SA GIUNTURA E PISCINA URTADDALA (Urzulei)** IF: medio / L: media ★ **Sab 14 NOVEMBRE FORESTA DI MONTES - MONTE NOVO SAN GIOVANNI / (Orgosolo)** IF: medio / L: media ★ **Dom 15 NOVEMBRE COSTA VERDE - RIO IRVI (Arbus)** IF: medio / L: media ★ **Sab 21 NOVEMBRE OGLIASTRA - MONTE ARISTA / (Cardedu)** IF: medio / L: media
 ★ **Dom 22 NOVEMBRE GERREI - CRESTE DI MONTE GENIS (Villasalto)** IF: medio / L: media ★ **Sab 28 NOVEMBRE DA CALA DOMESTICA A BUGGERRU (Iglesias-Buggerru)** IF: medio / L: media ★ **Dom 29 NOVEMBRE MONTIMANNU - CASCATA DI PISCINA IRGAS (Villacidra)** IF: medio / L: media ★ **Sab 5 DICEMBRE FORESTA DI MONTARBU - PUNTA MARGIANI PUBUSA (Seui)** IF: medio / L: media
 ★ **Dom 6 DICEMBRE SETTE FRATELLI - PUNTA CERAXA (Sinnai)** IF: medio / L: media ★ **Sab 12 DICEMBRE MONTE ARCI - BRUNK'E S'OMU - ROIA MENTA (Villaverde)** IF: basso / L: media
 ★ **Dom 13 DICEMBRE LINAS - CASCATA DI MURU MANNU (Villacidra)** IF: medio / L: media ★ **Sab 19 DICEMBRE LE FREQUENZE D'AMORE DEL NURAGHE ADDONI / Percorso meditativo con Momi Zanda (Villanova Tulo)** IF: basso / L: breve
 ★ **Dom 20 DICEMBRE COSTA VERDE - DA CAPO PECORA A SCIVU (Arbus)** IF: medio / L: media ★ **Sab 26 DICEMBRE PORTO FLAVIA - PAN DI ZUCCHERO - CANAL GRANDE (Masua-Iglesias)** IF: medio-impegnativo / L: media

Le **SCHEDE DETTAGLIATE** di ogni escursione vengono comunicate una settimana prima o su richiesta. Se siete interessati ad essere tenuti **informati regolarmente** comunicate i vostri recapiti e sarete inseriti in **rubrica**. **In-Itinere** propone periodicamente anche **eventi speciali** con collaborazioni esterne. E' possibile richiedere **escursioni, attività e programmi personalizzati**, individuali o per gruppi. Ai soci dell'APS MaeStr'Ale è riservata una quota a tariffa agevolata. Vedi la scheda **"NOTE GENERALI"** per modalità e indicazioni.

In-Itinere è **"lungo il cammino"**, un viaggio con un piede nella **dimensione** esteriore ed uno in quella **interiore**, un invito a **muoversi nella natura** con un'**attenzione sensibile e sensoriale** rivolta a tutte le **forme di vita vegetali, animali e minerali, agli elementi, alle atmosfere e alla memoria** dei luoghi stessi, alle **tracce** che l'uomo vi ha lasciato. ★ **La Sardegna** offre il terreno e la materia prima ideale per tutto questo: è una terra antica, testimone di una **cultura** che conosceva il **potere dei luoghi naturali** e sapeva integrarsi con essi, riproducendone e amplificandone l'**armonia** e l'**equilibrio** con opere megalitiche che trasmettono ancora oggi l'**accordo armonico** con le forze della **terra** e del **cielo**. ★ **La conduzione** è curata da **Massimo Bongini**, Guida Ambientale Escursionistica AIGAE, che in base alle esperienze del proprio **percorso personale** propone all'occasione momenti di **ascolto, connessione e meditazione**, valorizzando il **"gruppo"** come risorsa.

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica AIGAE

Cod. Registro Nazionale SA454 www.aigae.org Mob.333.2099349 e-mail: masbongini@gmail.com

in-iter

PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

WWW.FACEBOOK.COM/INITINEREPERCORSI