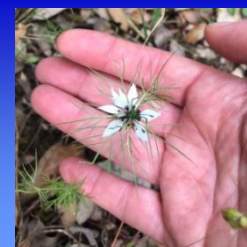




# CALENDARIO ESCURSIONI ESTATE 2021



**Legenda:** **ACQUATREK** (si cammina in parte nell'acqua, talvolta si può nuotare) - **ESCURSIONE SERALE-NOTTURNA** (si parte intorno alle 18.00 e si rientra tra le 22.00 e le 23.00) - **ESCURSIONE ORDINARIA** (si cammina di giorno, si rientra nel pomeriggio) - **EVENTO SPECIALE** (percorsi non ordinari con attività particolari in collaborazione con altri soggetti) **Legenda:** IF = IMPEGNO FISICO: basso/medio/impegnativo - L = LUNGHEZZA

- ★ **Sab 26 Giugno** **ACQUATREK NELLE GOLE DI PIRINCANES** Percorso acquatico lungo il Flumendosa - Cascata di Rio e' Forru (Arzana) IF: facile / L: 5 Km
- ★ **Sab 3 Luglio** **IS CADDAIAS - FRESCHE ACQUE DEL GENNARGENTU** Il più fantastico acquatrek tra le magnifiche rocce bianche del Flumendosa (Seula) IF: medio / L: 5 Km
- ★ **Sab 10 Luglio** **MAGICA GIARA TRA LUCE E BUIO** Percorso sul filo della notte tra l'incanto della natura e il richiamo dei cavalli selvaggi (Tuili) IF: facile / L: 7 Km
- ★ **Sab 24 Luglio** **SOLO SABBIA, LUNA E STELLE** A piedi nudi sul deserto e verso il mare illuminati dalla Luna piena di Luglio (Piscinas - Arbus) IF: medio-facile / L: breve
- ★ **Sab 31 Luglio** **SELLA SCONOSCIUTA** Tra angeli e demoni alla scoperta di un mito. Insolito percorso sulle tracce di un passato dimenticato. In collaborazione con **Momi Zanda e Multidimensional** (Cagliari - Capo Sant'Elia) IF: medio-facile / L: 4 Km
- ★ **Sab 7 Agosto** **NOTTE DI LUNA NUOVA SUL MONTE ARCUENTU** L'incanto delle stelle d'Agosto sulla cima della più mistica delle montagne sarde - **Con bivacco notturno. Si sale sabato sera, si scende domenica mattina** (Arbus) IF: medio-impegnativo / L: breve
- ★ **Sab 14 Agosto** **FERRAGOSTO DI PACE... ALLA CASCATA PISCINA IRGAS** Insolito viaggio di purificazione verso l'acqua... nell'abbraccio notturno dei boschi e dei graniti del Linas (Villacidro) IF: medio / L: 6 Km
- ★ **Sab 21 Agosto** **SOTTO IL CIELO DEI SETTE FRATELLI** Escursione crepuscolare a Serra Frucconi tra fantastici scenari di granito e il brillare delle stelle (Sinnai) IF: medio-facile / L: 5 Km
- ★ **Dom 22 Agosto** **TAMBURI SCIAMANICI SUL GENNARGENTU** Raduno e cerimonia itinerante sotto l'influsso della Luna Piena a Punta la Marmora. In collaborazione con **Ivano Naiely e Il Mio Multiverso**. (Arzana) IF: medio-impegnativo / L: 9 Km
- ★ **Sab 28 Agosto** **APPUNTAMENTO AL BUIO... NEL RESPIRO DELLA TERRA** Esplorazioni ed esperienze sensoriali nel sottosuolo (Monti di Capoterra) IF: medio-facile / L: 6 Km
- ★ **Sab 4 Settembre** **BARRANCU MANNU** Una possente Tomba dei Giganti e un suggestivo luogo di potere tra i graniti solitari dei monti del Sulcis (Santadi) IF: medio-facile / L: 4 Km
- ★ **Sab 11 Settembre** **MONTAGNA DI ARITZO** Da Santa Maria della Neve a Funtana Cungiada tra foreste, pascoli e neviere (Aritzo) IF: medio / L: 12 Km
- ★ **Sab 18 Settembre** **FORESTA DI MONTARBU** Lungo l'incantato Rio Ermolinus fino alla panoramica Cima Margiani Pubusa su uno dei tacchi più belli tra Barbagia e Ogliastra (Seui) IF: medio / L: 7 Km

◆ 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-itànere** propone periodicamente anche **eventi speciali** con collaborazioni esterne. ◆ E' possibile richiedere **escursioni, attività e programmi personalizzati**, individuali o per gruppi. ◆ Vedi la scheda **"NOTE GENERALI"** per quote, modalità e indicazioni.

**IN-ITÀNERE** 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 **atmosfera** 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.