

22 AGOSTO 2021

TAMBURI SCIAMANICI sul Gennargentu

con Ivano Naiely e Massimo Bongini

Suonando e cantando saliremo
la Montagna più alta di Madre Sardegna,
che ci accompagnerà nel processo di Guarigione.
Danzando e Cantando, Pregando, Ringraziando e
Benedicendo. Celebreremo questo tempo insieme per
rinnovare le relazioni con i nostri Tamburi e rafforzare
così la nostra Medicina.

Il ritrovo è alle ore 9:00 presso il Nuraghe Ruinas - Arzana (NU).

Cosa portare:

Il tuo Tamburo e /o Sonaglio Sciamanico.

Scarpe da trekking e abiti comodi, munirsi di un indumento più pesante,
in quota potrebbe fare freschino. Acqua e Cibo da condividere.

Nota bene:

**E' NECESSARIA LA CONFERMA DI PARTECIPAZIONE
PER ORGANIZZARCI AL MEGLIO.**

CONTRIBUTO 10€ A PERSONA

INFO E CONFERME DI PARTECIPAZIONE

3398613469 IVANO NAIELY



Percorsi ed esperienze
nella Natura e nella Storia
della Sardegna

EVENTO SPECIALE EXTRA

IN COLLABORAZIONE CON

IVANO NAIELY IL MIO MULTIVERSO

L'intento e lo scopo di questo
appuntamento speciale sono
descritti da Ivano nella locandina a
fianco. Ecco invece i dati tecnici:

GRADO DI DIFFICOLTÀ Medio.

Percorso di media lunghezza: **9Km**.
Dislivello in salita **mt480**. Quote
1360/1834. Percorso ad **anello** su
sentiero e mulattiera. Da fare in auto
4+4 km di **strada sterrata** in buono
stato (evitare auto molto basse).

DESCRIZIONE La salita a **Punta La
Marmora** (conosciuta come Perdas
Crapias) è tra le più classiche e
ripetute escursioni in Sardegna, sia
per la **mèta da record** (la vetta più alta
dell'isola) sia per l'**immensa
estensione del panorama** che
permette di godere. Questo percorso
però è **il più inconsueto** e forse quello
di **maggior soddisfazione**.

Dopo un avvicinamento in auto su una **strada bellissima** per ambiente e vedute (Lago Alto del Flumendosa, Perda Liana, Gole di Pirincanes e del Flumendosa...), **Villaggio nuragico di Ruinas**, dove domina un **imponente nuraghe**, affronteremo a piedi la salita da sud. Già da qui la vista spazia verso il mare d'Ogliastra, l'affascinante Monte Tonneri (Foresta di Montarbu) e i monti della Barbagia di Seulo e di Aritzo. Risaliremo per un tratto l'aspra e solitaria valle di **Riu 'e Su Accu** lungo un delizioso corso d'acqua costeggiato da **spettacolari ontani** che creano **ambienti da favola**, per poi tagliare su un lungo pratone fino alla **Serra Enna 'e Lua**. Da qui seguiremo la cresta in un lungo **tratto "aereo"** che ci accompagnerà come in un volo verso le **cime più alte** della nostra Sardegna, continuamente circondati da **spazi e panorami immensi ed emozionanti**. Lungo il cammino nei pascoli alti cavalli e bovini liberi saranno incontri ordinari ma non difficile sarà avvistare anche l'**Aquila Reale** e il **Mufone**. **EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI:** portare giacca a vento e maglia calda, vestirsi a strati per ogni evenienza. Scarpe da trekking, zaino, acqua 2lt (troviamo due fonti per strada), pranzo al sacco, cappello, protezione solare. Se portiamo il tamburo a tracolla usare una fettuccia piatta e non un cordino. **L'incontro è aperto anche a chi non possiede tamburo o sonaglio.** **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** contributo organizzativo di **€10.00** (Soci Ass. Maestr'ale €9.00) **APPUNTAMENTO:** ore **8.30** all EURO BAR (Super Ristoro) **all'angolo tra la SS389 e la SP 27** in località Villagrande.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Ivano Naiely 3398613469 - Massimo Bongini 333.2099349



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica **AIGAE** Cod. Registro Nazionale SA454 www.aigae.org

Mob. **333.2099349** E-mail: masbongini@gmail.com www.facebook.com/initinerepercorsi