



# CALENDARIO ESCURSIONI INVERNO 2022



**Legenda:** IF = IMPEGNO FISICO: basso/medio/impegnativo - L = LUNGHEZZA **EVENTO SPECIALE**: percorsi non ordinari con attività particolari in collaborazione con altri soggetti.

- ★ Dom 2/1 **SU STAMPU E' SU TURRUNU** Cascate, grotte, gole e tacchi della Barbagia di Seulo (Sadali-Seulo) IF: medio / L: 9 Km
- ★ Sab 8/1 **SCONOSCIUTA FORESTA DI TUVIOIS** Un raro relitto di Foresta primaria, un salto nella Sardegna delle origini (Sinnai) IF: medio-impegnativo / L: 12 Km
- ★ Dom 16/1 **CASCATA SA STIDDIOSA** L'incanto sublime dell'acqua che stilla sul Flumendosa (Seulo) IF: medio / L: 5 Km
- ★ Sab 22/1 **PUNTA SALINAS** Un superattico sul Golfo e su Cala Goloritzè tra panorami mozzafiato e overdose di blu (Baunei) IF: medio / L: 9 Km
- ★ Dom 30/1 **FORESTA DI MONTES** Tra Barbagia e Supramonte per boschi, picchi e aperte praterie in terre di resistenza e tradizione (Orgosolo) IF: medio-impegnativo / L: 10 Km
- ★ Sab 5/2 **FORESTA DI IS CANNONERIS** Intorno alla Gola di Calamixi - Nel cuore selvaggio e leggendario dei monti del Sulcis (Domus de Maria) IF: medio / L: 8 Km
- ★ Dom 13/2 **NEL SOFFIO DI SPARTIVENTO** Percorso tra i misteri e la travolgente bellezza della costa del Sud (Domus De Maria) IF: medio / L: 9 Km
- ★ Sab 19/2 **RITIRO D'INVERNO ALL'ARCUENTU** Un giorno in meditazione camminata e contemplativa in uno dei più mistici luoghi potere della Sardegna (Arbus) IF: medio / L: 6 Km
- ★ Dom 27/2 **PORPORA SMERALDO TURCHESE** Tra i colori di Capo Sferzacavallo, Spiaggia Coccoerocci e Is Piscinas (Tertenia) IF: medio / L: 11 Km
- ★ Sab 5/3 **DA CALA DOMESTICA A PRANU SARTU** Sul filo di altissime scogliere verso un paese fantasma emblema dell'Iglesiente minerario (Buggerru) IF: medio / L: 8 Km
- ★ Dom 13/3 **MONTE GENIS GUARDIANO DEL GERREI** Viaggio nella terra selvaggia di un popolo fiero e ribelle - (Sinnai-Villasalto) IF: medio / L: 8 Km
- ★ Sab 19/3 **I TEMPLI DI GREMANU** Percorso esperienziale di fine inverno tra i monumenti di uno dei santuari più straordinari della civiltà megalitica sarda - Con Momi Zanda e Multidimensional - (Fonni) IF: facile / L: 4 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-Itinere 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-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 **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, 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

Mob.333.2099349 e-mail: [masbongini@gmail.com](mailto:masbongini@gmail.com) [www.facebook.com/initinerepercorsi](http://www.facebook.com/initinerepercorsi)



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA