



CALENDARIO ESCURSIONI PRIMAVERA 2022



Legenda: **ESCURSIONE ORDINARIA**: modalità e quota standard **EVENTO SPECIALE**: percorsi non ordinari con attività particolari in collaborazione con altri soggetti. **WEEKEND COMBINABILE**: 2 escursioni combinabili con pernottamento in zona **IF = IMPEGNO FISICO**: basso/medio/impegnativo - **L = LUNGHEZZA**

★ Sab 2/4 **DAL FUOCO ALL'ACQUA** Dove scorrono i desideri del cuore nel flusso del nutrimento divino - Percorso esperienziale nel santuario nuragico di Gremanu - **Con Momi Zanda e Multidimensional** - (Fonni) IF: facile / L: 4 Km

★ Sab 9/4 **CASCATA MURU MANNU** Record di altezza e potere naturale lungo il Rio Cannisoni nella Foresta del Monte Linas (Villacidro) IF: medio / L: 9 Km

★ Dom 10/4 **SA MURTA STERRIA 'E PIZZUS** Da San Pietro Paradiso a Monte Cresia intorno al Parco dei Sette Fratelli (Maracalagonis-Sinnai) IF: medio / L: 8 Km

★ Sab 16/4 **CALA LUNA GIOIELLO DEL MEDITERRANEO** Costa del Bue Marino - Codula di Luna - Ovili Buchi Arta - (Cala Gonone-Dorgali) IF: medio / L: 8 Km **WEEKEND COMBINABILE** con pernottamento a Cala Gonone

★ Dom 17/4 **SCALA DI SURTANA E MONTE TISCALI** Dalla Valle del Flumineddu alle creste del Supramonte verso il famoso villaggio nuragico (Dorgali-Oliena) IF: medio / L: 7 Km **WEEKEND COMBINABILE** con pernottamento a Cala Gonone

★ Sab 23/4 **CRESTE DEL MONTE CORRASI** A volo d'aquila sulle insuperabili cime dello spettacolare Supramonte di Oliena - (Oliena) IF: medio-impegnativo / L: 9 Km **WEEKEND COMBINABILE** con pernottamento a Orgosolo

★ Dom 24/4 **FORESTA DI MONTES** Tra boschi, picchi e praterie in terre di resistenza e tradizione (Orgosolo) IF: medio / L: 10 Km **WEEKEND COMBINABILE** con pernottamento a Orgosolo

★ Sab 30/4 **PAN DI ZUCCHERO** Da Masua a Canal Grande lungo la costa più spettacolare del sud (Iglesias) IF: medio-impegnativo / L: 8 Km **WEEKEND COMBINABILE NEL SELVAGGIO BLU DELL'IGLESIENTE** con pernottamento a Nebida

★ Dom 1/5 **CALA DOMESTICA - PRANU SARTU** Sul filo di altissime scogliere verso un paese fantasma emblema di un'epopea mineraria (Buggerru) IF: medio / L: 8 Km **WEEKEND COMBINABILE NEL SELVAGGIO BLU DELL'IGLESIENTE** con pernottamento a Nebida

- ★ Sab 7/5 **GRUTTI'E ACQUA** Un santuario nuragico naturale, un giardino incantato sul mare del sud (Sant'Antioco) IF: medio / L: 7 Km
- ★ Dom 8/5 **MONTE GENIS, L'OTTAVO FRATELLO** Nel selvaggio Gerrei, terra di un popolo fiero e ribelle (Sinnai-Villasalto) IF: medio / L: 8 Km
- ★ Sab 14/5 **ZEPPAREDDA: MAGIE DELLA GRANDE GIARA** Nell'incanto dell'altopiano tra fioriture primaverili, cavalli selvaggi e avifauna acquatica (Tuili) IF: medio / L: 7 Km
- ★ Dom 15/5 **GENN'E MUSTAZZU, IL PASSO DEL BAFFO** Un luogo di potere nascosto sui monti dell'Iglesiente che guardano il mare, tra briganti, megaliti nuragici e alberi secolari (Masua-Iglesias) IF: medio / L: 7 Km
- ★ Dom 29/5 **PORPORA SMERALDO TURCHESE** Tra i colori di Capo Sferracavallo, Spiaggia di Coccoerocci e cascate di Is Piscinas (Tertenia) IF: medio / L: 11 Km
- ★ Sab 11/6 **ZEPPARA MANNA: UN'ALTRA GIARA** Anello panoramico intorno a Pauli Maiori sul versante nord-occidentale (Genoni) IF: medio / L: 8 Km
- ★ Dom 12/6 **IRVI IL RUGGINOSO: UN SERPENTE IN PARADISO** Verso le dune di Piscinas lungo l'insolita e selvaggia valle di un torrente della meravigliosa Costa Verde (Arbus) IF: medio / L: 12 Km
- ★ Sab 18/6 **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 19/6 **MONTE FERRU E CAPO FERRATO** Dalla cresta di un vero vulcano alla costa più suggestiva del Sarrabus (Muravera) IF: medio / L: 9 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 www.facebook.com/initinerepercorsi

in-Itinere PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA