

SABBIA, SOGNI E STELLE ... ASPETTANDO L'ALBA

Un percorso al tramonto a piedi nudi nel deserto,
una notte nell'abbraccio di alte dune bianche,
un cammino all'alba fino al
grande mare della Costa Verde



Sabato 15 Luglio Arbus

DALLE 19:00 DI SABATO ALLE 9:00 DI DOMENICA CON BIVACCO

*Il deserto attrae, ammalia, placa, confonde e altera la nostra **percezione del tempo e dello spazio**. Per assaggiare le sue atmosfere e fare esperienza della sua dimensione senza ricorrere a un viaggio intercontinentale, troviamo in Sardegna una delle più vaste **aree dunali** del Mediterraneo, un **raro ecosistema** che si estende su circa 20 chilometri quadrati dal grande **valore naturalistico** per flora e fauna. E' un luogo selvaggio tagliato fuori dalle grandi vie di comunicazione, denso di **forze naturali** e di **memorie** del suo intenso passato geologico e umano, circondato da veri e propri **monumenti di archeologia mineraria** che come fantasmi di pietra raccontano di un'epopea ancora vivissima nei ricordi degli abitanti locali. Poco prima del **tramonto** con un breve tratto di sentiero nascosto accederemo al poderoso sistema di **dune di Piscinas** dove prenderemo a poco a poco **contatto** (fisico, sensoriale e interiore) con questo ambiente delicato e straordinario. Raggiunto un punto favorevole per **passare la notte**, il luogo ed il gruppo ci ispireranno su come impiegare il nostro tempo, insieme o individualmente (meditazione, gioco, condivisione, reading...), per cogliere ogni **opportunità** di un momento così magico. Al mattino, dopo un saluto all'alba, prima del caldo, ci incammineremo lungo le dune fino alla famosa **spiaggia**, dove ci accoglierà l'immensità del **mare selvaggio**. Chi vorrà potrà approfittare per passare liberamente del tempo in una delle **spiagge più belle dell'isola**, servita da un punto ristoro.*

Grado di difficoltà: Medio-facile. **Equipaggiamento e indicazioni:** Scarpe da trekking (che se vorremo toglieremo presto), abbigliamento leggero ma anche **maglia calda e giacca, torcia elettrica, sacco a pelo** (non occorre il materassino), cena e colazione al sacco, acqua, costume e asciugamano. Altre indicazioni specifiche verranno fornite ai partecipanti. Distanza da percorrere **Km 3,5 / Dislivello m 100 / Altitudine metri: 150-0 / Terreno: sentiero-sabbia / Percorso: da punto A a punto B con navetta / Sterrate per l'auto: 5+5 Km in buono stato / Quota: €30.00 - Soci Assoc. Maestr'ale €25.00 / Partenza da Cagliari: h17:00** Parcheggio Mediaworld - Vecchia SS 131 (Sestu)/ Appuntamento in zona **h 17:50** Arbus Giogy Bar, Via Libertà ang. Via Rinascita / Termine indicativo Domenica 16 h 9:30 / Adesioni entro: Giovedì 13 / Numero persone min/max: 5/12 **Informazioni e prenotazioni:** 333.2099349 E-mail: masbongini@gmail.com

in-*it*inere PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica Mob.333.2099349 e-mail: masbongini@gmail.com
Telegram: In-Itinere (t.me/initineresardegna) www.facebook.com/initinerepercorsi