



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati
Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)
www.caifrascati.it



Selvaggio Blu (Sardegna) 1 Giugno-8 Giugno 2019

META DELL'ESCURSIONE

Il Selvaggio Blu è il trekking più difficile d'Italia ma è anche il più emozionante. Attraversa canyon, scogliere a picco sul mare, grotte, calette, boschi e fiumi nel Golfo di Orosei. Tra i sentieri del Supramonte, da Pedra Longa per arrivare fino alla spiaggia deserta di Cala Sisine. Tracciato nel 1987 nel cuore dell'Ogliastra, il percorso si allunga per più di 40 chilometri.

IL PROGRAMMA

Partenza da Civitavecchia ad Arbatax il 31 Maggio notte

Arrivo a Golgo Sabato 1 giugno

Inizio trekking Domenica 2 giugno

- I. giorno: da Pedra Longa a Gennirco (diff. E, 800 mt, 5 h)
- II. giorno: da Gennirco a Porto Cuao (diff EE, 800 mt, 6 h, arrampicate)
- III. giorno: da Porto Cuao a Bacu Linnalbu (diff EE, 600 mt, 6 h)
- IV. giorno: da Bacu Linnalbu a S'Arcu de su Tasaru (diff EEA, 450 mt, 6 h, passaggi di arrampica)
- V. giorno: da S'Arcu de su Tasaru a Bacu Su Feilau (diff EEA, 1000 mt, 8 h, passaggi di arrampicata e calate in corda doppia)
- VI. giorno: da Bacu Su Feilau a Cala Sisine (diff EEA, 500 mt, 8 h, passaggi di arrampicata e calate in corda doppia)

Fine trekking Venerdì 7 giugno

Partenza Sabato 8 giugno notte per Civitavecchia

Per maggiori dettagli vedere programma allegato

COSTI

La quota di partecipazione è di €710 euro. Che include la guida, i trasporti dei bagagli durante il trekking, pernotti e pasti. Non sono inclusi: il costo della nave (circa €80) , i trasporti da Arbatax a Golgo(€160 per 8 persone), le attrezzature.

TRASPORTO

Auto proprie da Frascati a Civitavecchia, nave da Civitavecchia a Arbatax, pulmino 8 posti da Arbatax a Golgo. Lo stesso per il ritorno.

ISCRIZIONI

Per fissare l'alloggio e le guide occorre confermare l'escursione al più presto. L'iscrizione va fatta contattando gli accompagnatori o passando in sezione dalle 19:00 alle 20:00 entro il giovedì 7 Febbraio. Al momento dell'iscrizione occorre versare un anticipo di €210, e comunque non oltre il 7/2/2019.

NOTE

La difficoltà del percorso è EEA ed è esposto in molti passaggi, per cui non si deve soffrire di vertigini ed avere una buona forma fisica. **Numero minimo e massimo dei partecipanti : min: 4, max :6**



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati

Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)

www.caifrascati.it

Equipaggiamento	Accompagnatori
<p>Preparare 2 zaini, uno giornaliero per il trekking e uno pesante per la notte. Obbligatori: scarponi alti, imbrago, 2 moschettoni a ghiera, una Daisy chain, un cordino da 1 m, Sacco a pelo, materassino, tenda. Consigliati: bastoncini, telo da mare e costume da bagno, torcia, crema solare a spray antizanzara. Abbigliamento adeguato per il trekking e pesante per la notte.</p>	<p><i>Umberto Fanciullo (333-9064779). Onofrio Tudisco (otudisco@gmail.com, 3497403545)</i></p>

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati

Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)

www.caifrascati.it

TREKKING "SELVAGGIO BLU": PEDRA LONGA - CALA SISINE

Itinerario di sette giorni in uno dei pochi luoghi in Italia dove è possibile vivere l'avventura; stiamo parlando di Baunei, un paese di collina (480 mt s.l.m.) che comprende un territorio tanto vasto quanto vario. I suoi 24.000 ettari comprendono estesi altipiani, montagne e splendide spiagge.

Con le tappe del nostro trekking raggiungiamo diverse località, "Us Piggius", l'insenatura di Portu Cuau, la spiaggia di Cala Goloritzè, la fine di Bacu Su Feilau e Cala Sisine, spostandoci continuamente tra picchi di bianco calcare, il verde della macchia mediterranea e l'azzurro del mare nell'isolamento più completo, visitando gli antichi ovili dei pastori Baunesi e i punti panoramici più belli della costa Orientale.

Si parte da Pedra Longa per raggiungere la località "Us Piggius" a circa 700 mt. slm, aggirando la panoramica cengia Giradili. La tappa successiva, che comprende alcuni suggestivi passaggi attraverso scale di ginepro attrezzate dai pastori, ci conduce a Portu Cuau, raggiungendo diversi punti panoramici dai quali possiamo ammirare il Golfo di Arbatax.

Da Portu Cuau una comoda mulattiera ci porta a Punta Iltiera, una falesia di 250 mt a picco sul mare che domina il Golfo di Orosei, da qui si prosegue fino a Serra Salinas, circa 500 mt. slm, che sovrasta Cala Goloritzè. Nella discesa verso la Cala un lungo tronco di Ginepro poggiato in verticale contro una parete rocciosa ci permette l'accesso all'ovile Pilighittu. Nel pomeriggio si prosegue con il percorso originale.

Da qui inizia la parte più impegnativa del trekking, con diversi dislivelli da superare sia in salita che in discesa, tanto che si rende necessario l'uso delle corde, con arrampicate in alcuni punti di quarto grado, e quattro discese in corda da 23, 15, 15, 15 mt, trasformando il trekking in un vero e proprio percorso alpinistico.

Anche nella tappa seguente, dalla fine di Bacu Su Feilau a Cala Sisine, il trekking si alterna all'alpinismo vero e proprio, con arrampicate di quarto grado e quattro discese in corda da 23, 45, 45 e 23 mt. . Il fondo meno accidentato la rende comunque meno faticosa rispetto alla precedente.



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati

Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)

www.caifrascati.it

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno:

Arrivo a Golgo con pulmino (non incluso nel prezzo).
Sistemazione e presentazione della Guida
Cena e pernottamento in foresteria

2° giorno

Partenza in fuoristrada per la località **Pedra Longa**
Proseguimento a piedi per **Gennirco**
Percorriamo un comodo sentiero fino alla Cengia Giradili che sale sulla falesia per 780 mt fino a raggiungerne la cima. Da qui possiamo spaziare con lo sguardo su tutto il Golfo di Arbatax verso il mare e fino alle cime del Gennargentu verso l'interno. Proseguiamo fino all'ovile di Gennirco
Pranzo al sacco lungo il percorso

Cena e pernottamento in tenda a **Gennirco**

Tempo di percorrenza a piedi : h. 5 circa.

Grado di difficoltà : E

Dislivello: 800 mt in salita
200 mt in discesa

3° giorno

Partenza per **Portu Cuau**

Gran parte del percorso di questa tappa si svolge lungo il bordo della falesia di Capo Monte Santo, promontorio che separa il Golfo di Arbatax dal Golfo di Orosei. Seguendo il contorno della falesia alcuni suggestivi passaggi, attraverso scale di ginepro attrezzate dai pastori, ci permettono la discesa dentro il canalone di **Bacu Tenadili**, da cui risaliamo nel versante opposto grazie ad una breve arrampicata di III grado.
Sosta per il pranzo lungo il percorso.

Cena e pernottamento in tenda a **Portu Cuau**

Tempo di percorrenza a piedi : h. 6 circa.

Grado di difficoltà : EE

Dislivello: 800 mt in discesa
200 mt in salita

4° giorno

Partenza per **Bacu Linnalbu**

Proseguiamo sempre in quota sulle falesie fino a Serra Salinas che sovrasta la Cala Goloritzè a 450m. Da qui ammiriamo il Golfo di Orosei fino a Capo Comino, che chiude il Golfo a nord, lungo il tragitto visiteremo degli antichi ovili dei pastori.
Per raggiungere il nostro punto tappa passiamo su un tronco di ginepro posto in verticale e camminiamo tra maestosi esemplari di leccio immersi nella macchia Mediterranea.



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati

Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)

www.caifrascati.it

Pranzo al sacco lungo il percorso.

Cena e pernottamento in tenda a **Bacu Linnalbu**

Tempo di percorrenza a piedi : h. 6 circa.

Grado di difficoltà : EE

Dislivello: 600 mt in salita

600 mt in discesa

5° giorno

Partenza per **Cala Goloritzè**, che raggiungeremo in circa mezz'ora.

Mattinata libera nella spiaggia

Pranzo al sacco in spiaggia.

Questa sarà una delle tappe meno impegnative in quanto dedichiamo qualche ora alla meritata bellezza della Cala a tuffarci nelle sue splendide acque.

Nel pomeriggio partenza per gli Ovili de **S'Arcu de Su Tasaru** passando dalla **Gola di Boladina** attraverso alcuni passaggi alpinisti e due brevi arrampicate di IV grado. Lungo il percorso passiamo da un altro punto panoramico che sovrasta Cala Goloritzè, da qui si potrà ammirare la Guglia, la spiaggia e l'arco e una parte del Golfo.

Cena e pernottamento in tenda a **S'Arcu de su Tasaru**

Tempo di percorrenza : h. 6 circa.

Grado di difficoltà : EEA

Dislivello: 450 mt in salita

150 mt in discesa

6° giorno

Partenza per **Bacu su Feilau**

Da qui inizia la parte più impegnativa di tutto il trekking, per la lunghezza, per il fondo sconnesso del sentiero e per alcuni passaggi alpinistici: 5 calate in corda (15; 23; 15; 15; 15 mt).

Ma è forse anche la tappa più bella proprio perchè raggiungiamo punti altrimenti inaccessibili.

Pranzo al sacco lungo il percorso.

Cena e pernottamento in tenda a **Bacu su Feilau**.

Tempo di percorrenza : h. 7/8 circa.

Grado di difficoltà : EEA

Dislivello: 1.000 mt in salita

700 mt in discesa

7° giorno

Partenza per **Cala Sisine**

Anche questa tappa, pur essendo meno faticosa rispetto alla precedente, ci riserva scenari indimenticabili e difficoltà alpinistiche: lungo il percorso affronteremo 4 calate in corda (22; 50; 45; 23 mt), due arrampicate di III e IV grado e un traverso.



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati

Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)

www.caifrascati.it



Pranzo al sacco lungo il percorso.

Da Cala Sisine rientro a Golgo in fuoristrada
Cena e pernottamento in bungalow presso il Rifugio

Tempo di percorrenza : h. 8 circa.

Grado di difficoltà : EEA

Dislivello: 465 mt in salita
650 mt in discesa

8° giorno

Trasferimento ad Arbatax in pulmino.
Partenza

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA

Imbrago **

Due moschettoni a ghiera**

Una Daisy chain **

Un cordino da un metro **

Un caschetto **

Guanti

Zaino e zainetto

Sacco a pelo

Materassino**

Tenda**

Scarponi da trekking che fascino la caviglia.

** È possibile noleggiare l'attrezzatura selezionate a Golgo, presso la cooperativa.

ATTREZZATURA CONSIGLIATA

Bastoncini da trekking

Telo da mare e costume da bagno

Mantellina impermeabile

Borraccia e torcia

Attrezzatura per Pronto Soccorso

Autan anti zanzare

SVOLGIMENTO DEL TREKKING

Ogni mattina il gruppo viene raggiunto da uno dei ragazzi della cooperativa (via mare o via terra) che consegna le colazioni calde e i sacchetti con il pranzo al sacco e l'acqua, e preleva i bagagli pesanti (tende, zaini e sacchi a pelo). In questo modo i partecipanti possono camminare leggeri, con solo uno zainetto e il pranzo al sacco.

Quando il gruppo raggiunge la sera il punto tappa, troverà i propri bagagli e la cena in preparazione. I pasti sono a base di prodotti freschi locali, quindi variano in base alla stagione e alla disponibilità.