



Trekking Selvaggio Blu, Cerdeña

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico, tipo de terreno, nivel de compromiso y grado de dificultad	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Más información.....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Enlaces de interés	10
5.6	Puntos fuertes.....	10
6	Otros viajes similares.....	10
7	Contacto	10

1 Presentación

En este viaje os presentamos un recorrido único en **Cerdeña**, nos referimos al **Selvaggio Blu**. A lo largo de la costa este de **Cerdeña**, en el **Golfo de Orosei**, realizaremos un recorrido lineal complejo, con numerosos pasos de ferratas, tramos de trepadas y destreps y algunos rápeles.

Cada día, una lancha motora nos llevará al punto de inicio de la etapa y al final la misma, nos conducirá de nuevo a nuestro alojamiento. De esa forma, durmiendo cómodamente en un hotel y caminando ligeros tendremos toda nuestra energía disponible para disfrutar de esta aventura.

Los que disfruten de la gastronomía, podrán conocer y degustar la sabrosa comida de los sardos.

¡El paisaje es espectacular, el itinerario es único! ¡Disfruta de esta magnífica aventura!

2 El destino

Cerdeña es una hermosa isla situada en el **Mediterráneo** y que además da nombre a su región. Forma parte de **Italia** y por su situación cercana al continente pero a la vez su insularidad, tiene una historia fascinante con muchos cambios a lo largo de su pasado.

Cerdeña presenta un terreno sinuoso ya que el 80 % de su territorio está ocupado por montañas, colinas y altiplanos. La cima más elevada es la **Punta La Marmorata** (1834 m) y está situado en el macizo del **Gannargentu**. La línea de costa es espectacular destacando el **golfo de Orosei** en la parte este de la isla. Este golfo presenta una línea abrupta con montañas en el borde de la costa generando hermosos acantilados y un terreno fascinante para el senderista.

En verano el clima es seco y caluroso pero en primavera y otoño hay precipitaciones y la vegetación de la isla se transforma generando multitud de colores verdosos de sus árboles y praderas que contrastan con los azules y verdes de sus aguas cristalinas.

Su historia fue convulsa, con sucesivas guerras. Llegaron los fenicios, luego los cartagineses y posteriormente los romanos que en la Primera Guerra Púnica derrotaron a sus predecesores. Luego llegó la civilización nurágica, los godos, etc... Incluso formó parte de la Corona de Aragón cuando el papa Bonifacio VIII lo determinó, pasando posteriormente a los reinos de Aragón y Castilla cuando estos se unificaron. La isla fue repoblada por catalanes y posteriormente en el 1713 fue cedida a Austria en el tratado de Utrecht. En 1718 pasó a ser posesión de **Victor Amadeo II de Saboya** y a través de la **Casa de Saboya** se incorporó a **Italia** en 1861.

La economía se centra en el sector terciario: comercio, servicios, y el más importante el **turismo**. Principalmente en verano, su costa de gran belleza es visitada por muchos turistas que buscan el sol, la playa y la buena comida. Las montañas y en general sus espacios naturales **no sufren estas invasiones** de turistas lo que permite disfrutar de la paz que ahí se encuentra.

La **gastronomía de Cerdeña** es **típicamente italiana**. Es rica en verdura, pescado y carne roja. Al igual que en España, el aceite de oliva es muy utilizado para cocinar. Algunos de los platos típicos son la Frégola (pasta de sémola cocinada con marisco), Su Porcheddu (cochinillo asado), Ciogghitta (caracoles), etc.



3 Datos básicos

Destino: Cerdeña (Italia).

Actividad: Trekking/Ferratas.

Nivel : NF **/NT***.

Duración: 8 días.

Época: De abril a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico, tipo de terreno, nivel de compromiso y grado de dificultad

Destinado a personas con buena forma física que habitualmente hacen deporte o que salen a la montaña. Destinado a personas que ya han realizado ferratas y que están habituado a caminar tanto en caminos como fuera de caminos moviéndose de forma ágil.

Además, no podemos padecer de vértigos o miedo a las alturas.

No hace falta conocimientos de escalada.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1300 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje España- aeropuerto de Fertilia o Alger (Alghuero), Código AHO. Ferrata de Badde Pentumas. Traslado a Santa María Navarrese.

Ferrata Badde Pentumas. Distancia 6 km Desnivel +300 m Desnivel -300 m.

Día 2. Traslado a Pedra Longa. Pedralonga-Portu Cuau.

Distancia 14 km Desnivel +1.300 m Desnivel -1.200 m.

Día 3. Porto Cuau-Cala Goloritzé.

Distancia 9 km Desnivel +675 m Desnivel -675 m.

Día 4. Cala Goloritzé-Bacu Mudaloro por la ferrata de Goloritzé.

Distancia 7 km Desnivel +1.000 m Desnivel -1.000 m.

Día 5. Bacu Mudaloro-Cala Biriola.

Distancia 4 km Desnivel +820 m Desnivel -820 m.

Día 6. Cala Biriola-Cala Sisine.

La etapa final es la más compleja de todas, con los rápeles como principales desafíos.

Distancia 7 km Desnivel +1.300 m Desnivel -1.300 m.

Día 7. Ferrata de Plumare. Traslado a Alghuero. Visita de la ciudad.

Noche en la ciudad.

Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje España- aeropuerto de Fertilia o Alger (Alghero), Código AHO. Ferrata de Badde Pentumas. Traslado a Santa María Navarrese.

Vuelo a Alghero. El horario de llegada nos permitirá realizar la via ferrata de Badde Pentumas.

Esta ferrata se encuentra situada en el interior de la isla y es una de las mejores introducciones y muy representativa a lo que encontraremos a lo largo de los siguientes días recorriendo el Selvaggio Blu.

Tras completar la actividad, nos trasladaremos a Santa Maria Navarrese, un pintoresco pueblo en el sur del Golfo de Orosei, que será nuestra base de operaciones durante el viaje.

Ferrata Badde Pentumas. Distancia 6 km Desnivel +300 m Desnivel -300 m.

Día 2. Traslado a Pedra Longa. Pedralonga-Portu Cuau.

Realizaremos el traslado en vehículo a Pedra Longa (10 km). La etapa es la más exigente tanto por su desnivel como por su longitud, aunque no presenta dificultades técnicas.

Al finalizar, regresamos en lancha motora a Santa Maria Navarrese.

Distancia 14 km Desnivel +1.300 m Desnivel -1.200 m.

Día 3. Porto Cuau-Cala Goloritzé.

Esta jornada si bien es más corta, debido al terreno en el que transitaremos, el avance será más lento y la duración de la misma será parecida a la de la jornada anterior. No hará falta el uso de cuerda. Sin embargo, deberemos estar muy atentos, ya que el camino se vuelve confuso en muchos puntos.

¡Y la vuelta a la civilización la haremos nuevamente en lancha motora!

Distancia 9 km Desnivel +675 m Desnivel -675 m.



Día 4. Cala Goloritzé-Bacu Mudaloro por la ferrata de Goloritzé.

¡Etapa espectacular!, Recorreremos un espolón rocoso por una ferrata muy cerca de la costa. Posteriormente ascenderemos y retomaremos el itinerario oficial.

Al final del día, regresamos a Santa Maria Navarrese en lancha motora.

Distancia 7 km Desnivel +1.000 m Desnivel -1.000 m.

Día 5. Bacu Mudaloro-Cala Biriola.

La siguiente etapa de 4 km nos enseñará la esencia de la Selvaggio Blu: caminos salvajes y complicados, orientaciones difíciles, subidas y bajadas constantes, pasos verticales, y travesías horizontales.

Aunque no se requiere cuerda, tendremos que estar muy concentrados. Encontramos troncos de enebro que nos servirán como apoyos, pasaremos por grutas buscando agua fresca y, al final, disfrutamos de la espectacular bajada a Cala Biriola, una de las playas más hermosas de la zona.

Regreso en lancha motora a Santa Maria Navarrese.

Distancia 4 km Desnivel +820 m Desnivel -820 m.

Día 6. Cala Biriola-Cala Sisine.

La etapa final es la más compleja de todas, con los rápeles como principales desafíos.

Empezamos atravesando la grieta "Sa Nurca" y nos acercamos a Cala Sisine, donde veremos la nueva ferrata de Plumare. Aunque podría ser tentador intentar esta nueva ferrata, nos conformamos con su vía de retorno, que nos lleva por el último tramo de la Selvaggio Blu, con dos rápeles de 40 metros.

El viaje termina con una cerveza en el chiringuito de Cala Sisine, si tenemos suerte de que esté abierto.

¡Último día de viaje en nuestra descapotable lancha motora!

Distancia 7 km Desnivel +1.300 m Desnivel -1.300 m.

Día 7. Ferrata de Plumare. Traslado a Alguero. Visita de la ciudad.

Regresaremos a Cala Sisine, pero esta vez por tierra, lo que nos permitirá explorar el altiplano del Golfo ubicado en el interior del Golfo de Orosei.

Desde el aparcamiento, a solo 20 minutos de Cala Sisine, retomamos la ferrata Us Piggius di Plumare.

Tras llegar a Cala Sisine, nos daremos un baño y disfrutamos de una segunda cerveza en el chiringuito antes de regresar a la furgoneta a Alghero.

La tarde la dedicaremos a visitar la hermosa **Alghero**. Nos perderemos por sus calles peatonales y disfrutaremos mirando al oeste del magnífico atardecer que proyecta sus luces de tonos rojizos sobre la muralla de la ciudad.

Noche en la ciudad.

Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

5 Más información

Precio. 1.275 euros. Suplemento de 245 en habitación individual.

[Hotel Plammas](#) en Santa María Navarrese

[Veri. Mari-Rooms on the beach](#) en Alghero.

5.1 Incluye

- Transporte en furgoneta durante el todo el viaje y traslados en lancha motora desde Santa María Navarrese al punto de inicio/final los días
- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- 7 noches de alojamiento con desayuno en habitación doble (opción de habitación individual).
- Gestión de reservas.
- Seguro de viaje encluido.

5.2 No incluye

- Billete de avión. Consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (25 euros de tasas de gestión).
- Almuerzos y cenas.
- Equipo de ferratas: casco, arnés, disipador y cabos de anclaje. 30 euros.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (no llevar zapatillas de trail running).
- Kit de ferratas: arnés, cabo de anclaje, cintas disipadoras con sus mosquetones de seguridad y casco (posibilidad de alquilar, consultar). Guantes cortos tipo "ciclista".
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta impermeable (tercera capa).
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 2 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Bañador.
- Crema solar y protección labial.

5.4 Observaciones

A quien va destinado

Destinado a personas con buena forma física que habitualmente hacen deporte o que salen a la montaña. Destinado a personas que ya han realizado ferratas y que están habituado a caminar tanto en caminos como fuera de caminos moviéndose de forma ágil.

Además, no podemos padecer de vértigos o miedo a las alturas.

No hace falta conocimientos de escalada.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Alojamientos

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

En caso de cualquier imprevisto que obligue a algún miembro del grupo al abandono del viaje, el regreso al aeropuerto anticipadamente se puede gestionar sin problemas.

Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje con Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 €
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Puede ver la información del seguro de viaje que ofrecemos y de Intermundial en el siguiente enlace:

Seguro de viaje incluido

* Seguro de viaje incluido. Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible indicando al operador su nombre completo y número de DNI.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente puede verse obligado a adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

5.5 Enlaces de interés

- Viajar Cerdeña
- Alghero Experience

5.6 Puntos fuertes

- Itinerario único y espectacular.
- Recorridos de gran belleza,
- Contraste de mar y montaña.
- Buena gastronomía.
- Región cargada de historia.

6 Otros viajes similares

- Ferratas en Eslovenia. Ascenso al Triglav
- Ferratas. Ascenso al Zugspitze. Alpes alemanes y austriacos
- Dolomitas, ferratas para iniciados en los Alpes Italianos. Ascenso a la Marmolada

7 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid