



## 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 requerido para este viaje.....	3
4	Programa .....	4
4.1	Programa resumen .....	4
4.2	Programa detallado .....	5
5	Precio. Incluye/No incluye .....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye .....	7
6	Observaciones.....	7
7	Puntos fuertes.....	11
8	Otros viajes similares .....	11
9	Contacto .....	11

## 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 destrepes 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 Mámora** (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: B.

Duración: 8 días.

Época: De abril a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

#### 3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m

<b>B</b>	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
<b>B+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
<b>C</b>	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

#### Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido** lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

## 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 (Alghero), Código AHO.**

Traslado a Santa María Navarrese, un pintoresco pueblo en el sur del Golfo de Oroisei, que será nuestra base de operaciones durante el viaje.

**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.**

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

**Día 7. Ferrata de Plumare. Traslado a Alghero.**

**Día 8. Visita de la ciudad. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.**

Opcionalmente podríamos visitar la **cueva de Netpuno** en el **Capo Caccia** (entrada no incluida).

## **4.2 Programa detallado**

**Día 1. Viaje España- aeropuerto de Fertilia o Alger (Alghero), Código AHO.**

Traslado a Santa María Navarrese, un pintoresco pueblo en el sur del Golfo de Orosei, que será nuestra base de operaciones durante el viaje.

**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 María Navarrese.

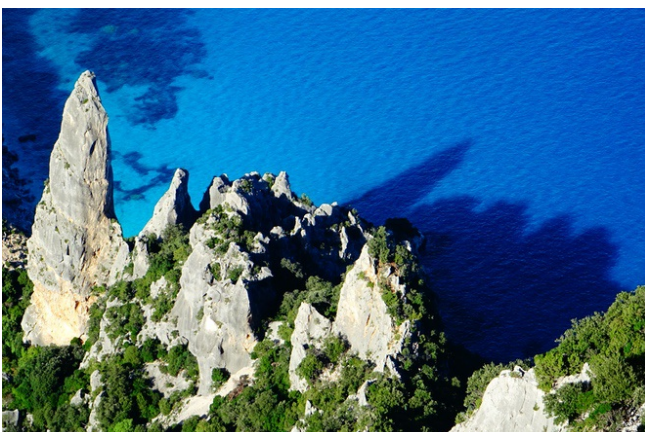
Distancia 14 km Desnivel +1.300 m Desnivel -1.200 m.

**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 María 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 María 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.**

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.

Noche en la ciudad.



**Día 8. Visita de la ciudad. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.**

Opcionalmente podríamos visitar la **cueva de Netpuno** en el **Capo Caccia** (entrada no incluida).

## 5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.595 euros. Suplemento a partir de 175 en habitación individual.

[Hotel Plammas](#) en Santa María Navarrese

### 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 incluido.

### 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.

## 6 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.

## **Material y ropa necesaria para este viaje**

- 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.

## **Billete de avión en caso de ser necesario**

A la hora de hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones en función de tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

Si, cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta, te informaremos para que nos des tu confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes 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 compres 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 misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el 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 buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones, mosquetones y disipadoras no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

### **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 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tienes 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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

#### Seguro de viaje incluido

\* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

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.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

#### Más información

\* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en

contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### 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.

### Enlaces de interés

- Viajar Cerdeña
- Alghero Experience

## 7 Puntos fuertes

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

## 8 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

## 9 Contacto

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

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) / [www.muntania.com](http://www.muntania.com) / [www.geographica.es](http://www.geographica.es)