

ITÁLIA AVENTURA - TREKKING NA SARDENHA

SELVAGGIO BLU

DURAÇÃO

7 dias / 6 noites

DIFICULDADE

Radical (4/5)

Um trekking desafiador pela costa da bela Sardenha!

DIA A DIA

09/10 - 1º Dia - SANTA MARIA NAVARESE: Chegada ao Aeroporto Internacional de Cagliari Elmas (CAG), seguir por conta ao seu hotel em Santa Maria Navarrese (cerca de 2:30 horas de percurso, 150 km). No hotel vamos encontrar nosso guia de montanha profissional local. Depois de nos instalarmos teremos um briefing de viagem e verificação de equipamentos. O vilarejo de Santa Maria Navarra fica no pé de uma colina coberta de oliveiras, figueiras com floresta densa. Esta vila costeira tem o nome de uma pequena igreja erguida em 1052 pela princesa de Navarra, filha do rei Garcia Sanchez V. Ela provavelmente fugiu de seu país por causa de um "pecado de amor" e diz-se que queria agradecer a Madonna por salvar sua vida durante um naufrágio perto do assustador "Monti Insani", agora chamado Monte Santu. Hoje, Santa Maria tornou-se um local de renome à beira-mar. Pernoite em Hotel. Jantar incluso.

10/10 - 2º Dia - SANTA MARIA / PEDRA LONGA / GENNIRCO: Nossa caminhada hoje começa com um incrível panorâma da costa da ilha! De Santa Maria seguiremos em um transfer privado para a Pedra Longa, acessível através de um caminho fácil com vista panorâmica ao longo da costa. A Pedra Longa é o esporão mais impressionante da ilha, rodeada por um mar azul, que faz com que as paredes da falésia pareçam cair verticalmente na água. O paredão aparece à sua frente como um imponente maciço de calcário, medindo aproximadamente 120 metros de altura, a forma elevada tem uma base grande e um topo arredondado; passou a ser conhecido como o símbolo de Baunei e de toda a Sardenha. A partir deste ponto vamos caminhar até a bela Cengia Giradili subindo ao redor do penhasco até o platô de onde teremos uma vista linda do Golfo di Arbatax até Pico Gennargentu. Estaremos próximos ao nosso acampamento. Cerca de 5 horas de caminhada, +800m de subida - 200m de descida Pernoite em acampamento. Pensão completa.

11/10 - 3º Dia - TREKKING GENNIRCO / PORTO QUAU: Nosso percurso segue ao longo da falésia do Capo Monte Santo, vamos passar por alguns terrenos particulares em descidas em escadas construídas pelos pastores para Bacu Tenadili. Uma subida para o lado oposto permite familiarizarmos com as técnicas de escalada graças aos passos curtos de grau 3. Jantar e pernoite em barraca. Percurso cerca de 6 horas de caminhada, + 200m de subida -800m de descida Pernoite em acampamento. Pensão completa.

12/10 - 4º Dia - PORTO QUAU / TASARU: Em alta altitude, sobre o oceano até o vale Bacu Sonnuli, aqui começa o emocionante caminho nas alturas que nos leva a Punta Salinas. Depois de uma subida extenuante você pode admirar uma das mais lindas vistas da caminhada, a vista de Cala Gloritzè para observar as praias mais bonitas do golfo. Depois descida para a praia e última caminhada até chegarmos em nosso acampamento. 7h30 horas de trekking, +1000m de subida e -600m de descida. Pernoite em acampamento. Pensão completa.

13/10 - 5º Dia - TASARU / BACU SU PADENTE: A etapa mais desafiadora, mas também a mais divertida da caminhada, graças às passagens que reservam vistas espetaculares das águas cristalinas. A trilha acidentada com diferentes elevações exige utilização de cordas, com subida em 4º grau e rapel em corda dupla. Pernoite em barraca. 8 horas de caminhada, +600m de subida e -700m descida Pernoite em acampamento. Pensão completa.

14/10 - 6º Dia - BACU SU PADENTE / CALA SISINE: Em nossa última etapa da caminhada vamos alternar com escalada de 4º grau e 4 descidas em rapel em corda dupla, embora no geral a trilha seja mais suave e torne o percurso menos cansativo que o anterior. Passando por bosques, falésias e travessias chegaremos a Cala Sisine a tempo de um último mergulho. Retorno a Santa Maria Navarrese em jipe. Jantar e passar a noite no hotel 8 horas de caminhada, + 200m de subida e - 500m de descida Pernoite em Hotel. Pensão completa.

15/10 - 7º Dia - SANTA MARIA NAVARESSE: Café da manhã no hotel e seguir por conta ao aeroporto de Cagliari Elmas International Airport (CAG). Pernoite não inclusa. Café da manhã incluso.

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: - Briefing de viagem - 2 noites em hotel de 3 estrelas em Santa Maria Navarra em quarto duplo camas separadas - 4 noites em acampamento barraca dupla - Água, 06 cafés da manhã, 05 lanches de trilha e 06 jantares* - 1 Guia Profissional de Montanha UIAGM falando em inglês por 5 dias - Equipamento de escalada (os clientes devem carregar o equipamento) - Barraca de acampamento, isolante termico - Coordenador Brasileiro - Brinde exclusivo Pisa Trekking; - Material ilustrativo do destino; - Assistência 24 horas na Itália e no Brasil por telefone em caso de emergências. * Restrições alimentares devem ser avisadas com antecedencia, consulte-nos Não Inclui: - Parte aérea; - Transfer para o grupo Aeroporto Cagliari (CAG) / Hotel / Aeroporto Cagliari - Gastos pessoais como telefonemas, lavanderia, entradas em boates, gorjetas etc. - Taxas de embarque e taxas de aeroporto - obs.: a taxa de São Paulo deve ser paga no fechamento da viagem; - Taxa de conservação de territorio a ser paga diretamente no site governamental de Sardenha 30 euros por pessoa; - Alimentação não mencionada no roteiro; - Documentação passaporte (passaporte deve ser providenciado pelos passageiros); - Seguro viagem - Taxas e impostos no hotel, cerca de 3 euros por pessoa por noite.

PONTOS DE INTERESSE

- Se você gosta de praia e trekking, essa viagem é para você. - Uma viagem inesquecível na bela ilha de Sardenha no mar do mediterrâneo! - Viaje com quem é especialista em trekking e grandes expedições. - Uma viagem com caminhada, escalaminhada grau 4 e rapel, - Viagem com pernoites em acampamentos completos. - Guia local falando inglês - Coordenadora Brasileira acompanha o grupo a partir de 4 clientes;

SOBRE A TRILHA

Esta viagem inclui quatro noites dormindo sobre as estrelas, utilizando barracas. Você deverá carregar sua própria mochila com seus pertences pessoais necessário para a caminhada, o restante de sua bagagem ficará guardada no depósito do Hotel. Todos os dias um barco ou veículo transportará alimentos frescos, equipamentos de acampamento e mochilas para o local do acampamento/refugio, assim não será necessário carregar barracas e alimentos extras em sua mochila, o que possibilita se caminhar mais leve. Recomenda-se alguma experiência em trilhas por ser um trekking de longas distâncias entre subidas e descidas, sendo considerado um roteiro de percurso intenso. O rapel é considerado fácil mas não indicado a clientes que sofrem com fobia de altura e que tenham algum distúrbio ou problema como labirintite, que possa afetar a segurança na descida. O guia local fala inglês, a coordenadora brasileira vai encontrar com o grupo no Hotel na Sardenha, a coordenadora brasileira não sai e não retorna ao Brasil com o grupo. Coordenadora brasileira apenas acompanha o grupo acima de 4 clientes, caso o grupo confirme com menos participantes a viagem será feita somente com guia local.

O QUE LEVAR

- 1 mochila de 30 ou 40 litros reforçada para carregar seus pertences (câmera fotográfica, anorak, cantil, etc.) durante as caminhadas; - 1 mala para guardar seus pertences no Hotel; - 1 squeeze - 1 par de tênis ou 1 papete; - 1 par de botas próprias para trekking pré amaciadas de preferência impermeáveis - 1 anorak (capa de nylon com capuz resistente à água e ao vento); - 1 casaco tipo "Pile" ou Fleece; - 2 calças tipo suplex ou nylon / 2 blusa de suplex ou camiseta de manga longa; - 3 ou 4 camisetas de manga curta (de preferência tecido tipo "dryfit" que não retém água) - 2 shorts e/ou bermudas; - meias: oito pares de fibra (coolmax - evitar algodão, pois retém água); - 1 gorro ou balaclava e boné ou chapéu - 1 óculos para sol; - 1 headlamp - 1 toalha pequena - medicamentos particulares e materiais de higiene pessoal em pequenas embalagens; - filtro solar para rosto e lábios; - 1 par de luvas impermeáveis - hidratante para evitar o ressecamento da pele; - bastões de caminhada aos que desejarem - Lençol e manta de microfibra

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Clima na Sardenha: A Sardenha é uma das regiões mais quentes da Itália. Em outubro a temperatura na Sardenha já começa a ficar mais amena, ideal para nossa caminhada! O fuso horário entre Brasília e Itália é de uma diferença de + 5 horas. E o aéreo pode durar uma média de 14 horas de voo, com chegada ao destino 1 dia depois devido ao fuso Horário. A Moeda é o Euro. LEMBRE-SE - Para viajar para Itália, devido a acordos internacionais: BRASILEIROS - devem apresentar passaporte (não são aceitas carteiras profissionais OAB, CREA, etc). Brasileiros estão isentos de visto de entrada para viagens a turismo ou negócios com permanência de até 90 dias. É obrigatório para entrar no país apresentar: Passaporte original válido (o cidadão brasileiro deve estar munido de um passaporte com validade de pelo menos seis meses posteriores à data de entrada na Itália); voucher de seguro viagem com cobertura de até 30 mil euros englobando assistência médica, hospitalar e repatriação sanitária; bilhete aéreo com o retorno ao Brasil; fundos suficientes para a estadia (dinheiro, travel check, cartões de crédito). É necessário apresentar

cerca de EU\$ 55 por pessoa, por dia de permanência na Itália); voucher do hotel comprovando a estadia na Itália; Qualquer dúvida favor consultar: Embaixada Italiana:(61) 3443-1231.

<http://www.ambbrasil.esteri.it/> Mais dicas no site do Itamaraty

<http://www.portalconsular.mre.gov.br/antes-de-viajar-1/alerta-aos-viajantes-1/italia> SEGURO VIAGEM: Além de uma cobertura de 30 mil euros exigida pelo governo italiano, seu seguro viagem deve ter coberturas em atividade de montanha. Lembre-se que você estará em uma região inóspita de difícil acesso a veículos de resgate. Indicamos que você adquira o seguro viagem World Nomads ou alguma outra seguradora de sua preferência que tenha coberturas similares. A contratação do seguro viagem adequado a estas atividades é de responsabilidade do cliente. A programação acima poderá sofrer modificações devido a fatores climáticos, de acesso ou que possam interferir na segurança dos participantes. Vôos com escala e conexões em outros países podem necessitar de visto ou vacinas e devem ser providenciados pelo próprio passageiro, não nos responsabilizamos por tais documentações. Consulte seu despachante.