

storie di mare

# SARDEGNA

# DONNE ' DI MARE

*Testi di SUSANNA LAVAZZA, foto di ENZA TAMBORRA*

Le baie da Baunei a Dorgali fanno sognare 15 milioni di italiani. E le donne dell'Ogliastra hanno trasformato i desideri in opportunità per turisti e territorio



*Nella foto* Lo stagno di Tortoli e Santa Maria Navarrese sullo sfondo e spiagge di sabbia finissima che orlano il verde delle pinete.



**I**l Paradiso in cima ai desideri degli italiani? È femmina, si chiama Ogliastra e si trova in Sardegna. Hanno navigato in Internet per assaporarne la vista, prima di approdarvi, milioni di utenti. La sua costa infatti ha vinto il premio meta balneare da sogno lo scorso anno: secondo lo studio *Italia Destinazione Digitale 2021* condotto dalla società di ricerca The Data Appeal Company su 15,7 milioni di tracce rilevate da google map, la maggior parte tra chi ha cercato mare-Italia ha digitato luoghi della costa tra Baunei e Dorgali (anche se l'Ogliastra termina a Cala Luna: da lì inizia la Barbagia). Si tratta della baie dove sono stati ambientato i film più famosi girati sull'i-

sola – uno per tutti, *Travolti da un insolito destino in un azzurro mare d'agosto* (1974 di Lina Wertmüller con gli insuperabili Giancarlo Giannini e Mariangela Melato) - incastonate come madreperla tra acque turchesi e cattedrali in pietra. Ci si arriva tra una scoperta e uno stupore dall'Orientale Sarda.

Sotto Arbatax, con la nuova SS125 a un'ora e mezza da Cagliari, le spiagge sono dapprima lunghissime, orlate da golfi ampi, poi, man mano che si risale, sempre più riservate, scavate nel Supramonte (altipiano calcareo della costa) dalle onde, inaccessibili alle auto, raggiungibili solo dal mare e dal cielo. Covi di bellezza.





**Piscina di Venere** è il nome di una di queste spiagge nascoste nelle baie, ma potrebbe valere per tutte. **Cala Goloritzé** è così famosa che i produttori della Nutella le hanno dedicato un barattolo “special edition” e lo hanno donato a **Baunei**, arrivato secondo in Italia al concorso *Il borgo dei borghi*. Molte cale in estate sono a numero chiuso, con accesso a pagamento. Paradisi che non devono andare perduti. Dove proprio le donne sono le principali custodi dell'am-

## Qui le donne sono le custodi dei luoghi, fanno dei turisti visitatori curiosi del territorio

biente, della cultura e del tessuto sociale. Come vestali pronte ad accogliere il turista e a trasformarlo in visitatore: colui che non consuma un territorio ma scambia tracce di mondi. Qui sembra che un incantesimo abbia moltiplicato le famiglie con tre, quattro, cinque sorelle che gestiscono alberghi, agriturismi e chioschi, producono olio, vino o birra, tessono relazioni con il mondo. Oppure le donne che si associano all'insegna di un artigianato dal design moderno. È questo entroterra a dare una terza dimensione alle spiagge da icona, a trasformare la vacanza in un vero e proprio viaggio.

L'Ogliastra interna è quanto di più simile all'Arcadia si possa immaginare. Con bovini, capre, maialletti e asini liberi che attraversano le strade, si sdraiano sui prati, mentre sullo sfondo si stagliano cime montuose, in cielo volteggiano i rapaci e spesso non compare un'abitazione a vista d'occhio. Tra un paese e l'altro gli scenari sono questi: è una terra di centenari, lo sono gli uomini, gli alberi, i riti.

### Chiese, nuraghi e rocce per free climber

La porta del golfo è **Santa Maria Navarrese**, frazione di Baunei (a otto chilometri e 480 metri s.l.m.), che già nel nome richiama una storia tutta al femminile. Secondo la leggenda una figlia del re di Navarra, fuggita per mare poiché innamorata del suo servo, fece edificare qui nel 1065 una chiesa in onore a Maria Vergine che l'avrebbe salvata dal naufragio. Circondata da ulivi millenari, la chiesa oggi è una delle principali attrazioni (insieme a una pietra devozionale prenuragica) del borgo che si estende sulla lunga spiaggia tra terrazze con vegetazione rigogliosa. Dal promontorio dell'**ostello Bellavista** inizia il trekking di circa due ore per raggiungere **Pedra Longa**, la star del Supramonte di Baunei, un blocco calcareo dolomitico alto 128 metri. Monumento naturale dal 1933, era chiamato in origine Agugliastra (da cui il nome della zona). Si raggiunge anche in auto, nell'unico punto di accesso motorizzato

---

*Sopra* La spiaggia circondata dalla pineta di **Santa Maria Navarrese**.

*Sotto* Franca Cabras dell'**Agriturismo Nuraghe Murtarba** con le capre che alleva nella fattoria. Rosalba Deiana dell'**associazione Pintadora** con un'allieva.

alla costa, a tre chilometri verso Baunei, seguendo la direzione per il **bar-ristorante Pedralonga**. Ci si ferma qui per lo strepitoso panorama, per uscire in canoa, per un drink sulle terrazze naturali e il menu di pesce fresco. Ma chiunque dovrebbe provare almeno una volta l'ebbrezza di percorrere questa strada asfaltata dentro una gola che si fa sempre più simile a un paesaggio australiano e conduce, tra due ali di pareti vertiginose color ocra, a uno spettacolo di azzurri e blu con al centro la pietra più desiderata dai free climber: **Pedra Longa**. Anche per questo Santa Maria Navarrese conserva l'atmosfera di una località internazionale, molto frequentata da tedeschi, olandesi, svizzeri... sportivi in genere, da marzo a ottobre. Eppure ha l'eleganza di una riviera d'altri tempi, l'autenticità di bar-salotto come l'**Olivastro**, dove incontrare scrittori, archeologi, mu-

sicisti incantati dal mare su cui si affaccia. Oppure di alberghi come il **Nascar**, ricavato da un edificio dell'Ottocento, ex cantina, negli anni Cinquanta dalle quattro sorelle Porcu, che si sono divise i compiti (Loreta è pescatrice e procura la materia prima al raffinato ristorante, aperto anche agli esterni, con giardino). Nei bagni solo dosatori, cosmetici bio al mirto o all'elicriso, energie rinnovabili, risparmio d'acqua, premio Ecolabel,

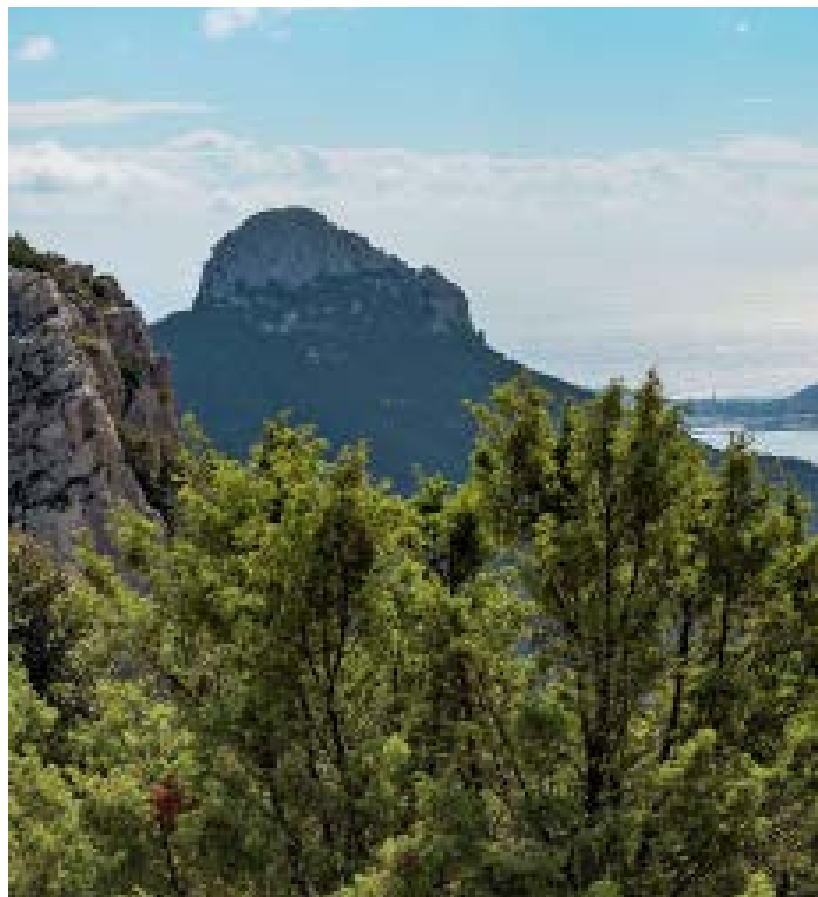
## Pareti vertiginose dal color ocra, stringono strade come canyon, sullo sfondo il mare

partecipazione al progetto sostenibilità di MED SEA per la blue economy in Sardegna. La maggiore, Claudia Porcu, è anche promotrice di eventi e animatrice dei Club Unesco, oltre che tra le prime ogliastrine a intuire il valore di questa Blue Zone: una delle aree al mondo con il record di longevità. È lei a gestire, insieme a Stefania e Rimedia, il personale quasi tutto al femminile: a colazione si mangiano i frutti appena colti dall'albero, lo yogurt fatto da Mariangela e il miele di Tatiana,

### TORNANO MUSICA, EVENTI E FESTIVAL

L'Ogliastra, il Marghine e la Baronia sono protagonisti quest'anno della manifestazione *Primavera nel cuore della Sardegna*, che fino al 26 giugno porta a scoprire le tradizioni dell'entroterra tra arte, cultura, storia, folklore, artigianato ed enogastronomia. Tutti i week end in uno dei 14 paesi coinvolti si aprono le cortes e si organizzano degustazioni di vini, salumi, formaggi, miele, canti, balli, esibizioni, spettacoli teatrali tra fiori e profumi indimenticabili. Da non perdere l'11 e 12 giugno a **Baunei** o il 18 e 19 a **Bari Sardo e Lodé**. Il programma dettagliato per ciascun fine settimana si trova sul sito di Primavera nel Cuore della Sardegna ([cuoredellasardegna.it](http://cuoredellasardegna.it)) e sull'omonimo profilo Facebook.

A fine luglio ripartiranno i festival come *Rocce Rosse Blues*, prima con uno spettacolo di Jacopo Cullin, poi con i concerti fino a metà agosto tra **Arbatax, Lotzorai e Bari Sardo** (date e luoghi da confermare: [roccerosse.it](http://roccerosse.it)). Già in vendita, invece, i biglietti per il concerto del rapper Ghali ad **Arbatax** il 13 agosto ([livenation.it](http://livenation.it)).



che servono in sala. “Vogliamo valorizzare il locale e il femminile perché la donna ha più difficoltà a trovare lavoro” dice Claudia. In piazza una ragazza serve ai tavoli del ristorante **La fontana**, su una terrazza sotto alberi stupefacenti dai tronchi a spirale. Si chiama Fabiola ed è erede di una famiglia dedita alla ristorazione dagli anni Ottanta, piatto forte la zuppetta di pesce, ricetta della nonna. In alternativa si può raggiungere Baunei e pranzare sul tetto dell’Ogliastra, l’altopiano del Golgo, di rara bellezza, selvaggia e sacra.

Il sacro è rappresentato dai siti archeologici e dalla chiesetta secentesca di **San Pietro**, meta di pellegrinaggi da secoli, in un paesaggio bucolico. Si raggiunge dopo aver percorso otto chilometri tra macchia mediterranea e boschi di lecci, rocce bianche di calcare e nere di basalto, e aver parcheggiato tra vacche e asinelli liberi.

### **Disconnessi tra capre e malloreddus**

Dall’altopiano partono i lunghi sentieri per le cale da sogno, circondate da montagne e voragini. I riti dei pastori che ancora abitano questo luogo immobile nel tempo, dove persino i cellulari perdono la connessione con il resto del mondo, si

riscoprono all’**Ovile Bertarelli** tra antichi pinnetti dai soffitti a cono in legno e menu a base di culurgiones, malloreddus, arrostiti di capra o porceddu. Oppure nei numerosi luoghi di sosta per picnic e di ritrovo per locali e trekkers, come il bar **Su Porteddu**, che accoglie anche camper.

Le capre selvatiche sono protagoniste del territorio al punto che Baunei ne ha fatto un emblema. Il paese negli ultimi anni ha visto aumentare i visitatori e l’offerta si è raffinata. Lungo l’Orientale sarda si trovano negozi come **Dispensa 125**, che prende il nome dalla strada e promette “il segreto della longevità”. Una piccola bottega con selezioni accuratissime di formaggi, salumi, dolci, miele, vini, da degustare nella mini-cantina. L’insegna della capra compare nel vicino caffè-pizzeria Baunei (punto d’incontro di sportivi e fla-



*In alto* La chiesa di **San Nicola** a Baunei.

*Nella foto sotto* La vista strapitosa di Santa Maria Navarrese e dello **stagno di Tortolì** che si gode da un belvedere del **Supramonte** lungo la strada che porta a **Petra Longa**.



storie di mare

## SARDEGNA

neur), così come nei negozi di alto artigianato che si affacciano sulla via principale: il laboratorio orafico **Sa Naccara**, di fronte a quello di tessitura **Tèssere**, le ceramiche artistiche **Sa Brocca** - davanti alla chiesa di San Nicola - e la gelateria artigianale **Timasù** con 60 gusti a base di latte di capra. Un angolo goloso chiamato così in onore al tiramisù della nonna Mariarosa. Perché qui i fili che legano al passato sono ancora ben tesi. E sono le donne a gestire gli intrecci. Tra le prime ad esprimerlo in arte è stata la scultrice Maria Lai, per la quale si è aperto un nuovo spazio espositivo, il **Camuc**, a Ulassai. Le sue caprette cucite, il suo “legarsi alla montagna” erano e sono un inno alla libertà e alla continuità. “Ho collaborato con lei nel 2006” dice l’orafo Mario Mereu “mi ha ispirato nel fare ricerca, lavorare la filigrana a moduli, realizzare la capra da

portare come gioiello, la Bregiosa. Qui il turismo cresce di anno in anno e la montagna è diventata il simbolo di tanti camminatori”.

Nella sua bottega sono esposte anche le opere con intrecci di lana, lino e juta della moglie Mariarosa Campus, attiva a Santa Maria Navarrese. Nella porta di fronte ecco invece lo spettacolo di un enorme telaio sotto le mani sapienti di Rosanna Moro, erede di una cooperativa e di una storia antica. È lei a mostrare “sa trama ‘e manta”: il tessuto realizzato da lenzuola e camicie di recupero tagliate a strisciole e trasformate in tappeti, arazzi, cuscini. Ma anche a vendere bellissime magliette (con la “capra da indossare”), svuotatasche e borse dal design moderno.

Baunei è talmente famoso per le capre che persino Vittorio Sgarbi è passato di qui, a **Sa Brocca**,





nella bottega di Stefano Tuliggi, mago della ceramica che realizza insieme alla moglie, la decoratrice Barbara Monni. “I caprari baunesi hanno sempre dato un nome ai propri animali, scelto in base al colore o alle caratteristiche fisiche. Io ne ho fatto una collezione. Finora sono circa 200. Le battezzo al momento dell’acquisto. Sgarbi ne ha presa una e ha voluto decorarne un’altra lasciandomi la dedica: a ciascuno la sua capra”.

### **Fattorie, hotel e gite in barca**

Una vera caprara, con 70 esemplari di razza sarda e un becco (il maschio della capra) maltese, è Franca Cabras, che ha aperto un agriturismo a sei chilometri dal mare, accanto a un lago e sotto a un nuraghe. La **Fattoria Murtarba** esprime tutta la vitalità di questa terra, tra alberi da frutta, sette asinel-

---

*Nella foto* Di fronte alle lunghe spiagge dell’Ogliastra le onde creano spot naturali per il surf.

li, 30 pecore, 60 maiali, prodotti genuini in tavola, a metro zero, cinque camere spartanissime, un enorme barbecue con ginepro e la sensazione di essere in famiglia, circondati da bambini a piedi nudi e cani liberi. Franca è arrivata qui a 18 anni con un cagnolino, una scrofa e una pecorella malata che allattava con il biberon. Ora ha 39 ettari di terra, cinque figli, due stagiste tedesche, un giro annuale di ospiti europei che spesso rimangono incantati dalla sua forza e bellezza indomita. Certo, la Fattoria nuraghe Murtarba non è per tutti. Si nasconde tra le valli di **Villagrande Strisaili**, il paese



## storie di mare

# SARDEGNA

con il record mondiale di longevità maschile. Dove, nel bosco “fatato” di Santa Barbara, si trova un luogo diametralmente opposto: l’**Hotel Orlando**, resort quattro stelle con spa, piscina, due ristoranti, opere d’arte alle pareti, 50 camere eleganti, biblioteca, sala conferenze dove sono stati organizzati i primi convegni sui centenari. Le tre sorelle Pietrina, Maria e Caterina Lecca lo gestiscono con amore per il genius loci: tutti gli arredi sono opera di artigiani locali e a tavola si gustano i culurgiones (ravioli di formaggio, patate e menta) e il pane pistoccu, entrambi fatti a mano dalle donne del paese. Tra le novità di quest’anno una casetta nel bosco per le degustazioni di vini e cibi locali, oasi di pace e piacere. Villagrande è un borgo circondato da siti archeologici, a 750 metri s.l.m. con vista panoramica, decorato da sorprendenti murales. Le lunghe spiagge dell’Ogliastra sono all’orizzonte, a mezz’ora di auto. Dalla marina di Arbatax partono le barche per le gite nel Golfo di Orosei. Lungo 18 metri, il **caicco Kontes Gemma** è un gioiello della cantieristica turca, del 1986, in mogano, è forse il mezzo più divertente per una giornata in mare. Verso sud, invece, il litorale si raggiunge anche in auto. Sabbia bianca, fondali cristallini, baie lunghe chilometri. Da non perdere quella di **Cea**, che significa acqua, con i due faraglioni rosa e il chiosco bar **I ginepri** gestito (guarda caso) da due sorelle. Ancora una volta le donne si distinguono. A **Lotzorai** tre delle cinque sorelle Tangianu hanno rilevato il frantoio di famiglia e producono bottiglie di extrasvergine da mezzo litro in su e dopobarba a base di olio.

### Birra e pani devozionali

La vicina **Tertenia** è un fermento di attività. Dal coro con due ragazze che suonano le launeddas (strumenti a fiato, simili flauti, che rislgonono, pare all’età nuragica), all’associazione **Pintadora** di Rosalba Deiana, che ha ripreso a fare i pani devozionali come si usava nel passato - capolavori a forma

di fiore, galletto, cuoricino – e lo ha insegnato a 40 bambine. “Qui tutti, anche i ragazzi, fanno il pane in casa” dice lo chef Egidio Bicego, che ha girato il mondo prima di aprire a Tertenia uno dei migliori ristoranti sardi, **Sa Omu**. Mentre una delle quattro sorelle, Lara è diventata birraia per amore del marito. E lo ha fatto con tale dedizione da conquistare prima il mercato nazionale, poi quello americano e britannico (grazie a Eataly) con i suoi prodotti e le bottiglie progettate da un architetto, con gusti originali, nomi dedicati alle donne di famiglia: Moretta, Sennora, Affumiada e Piculina. **D**

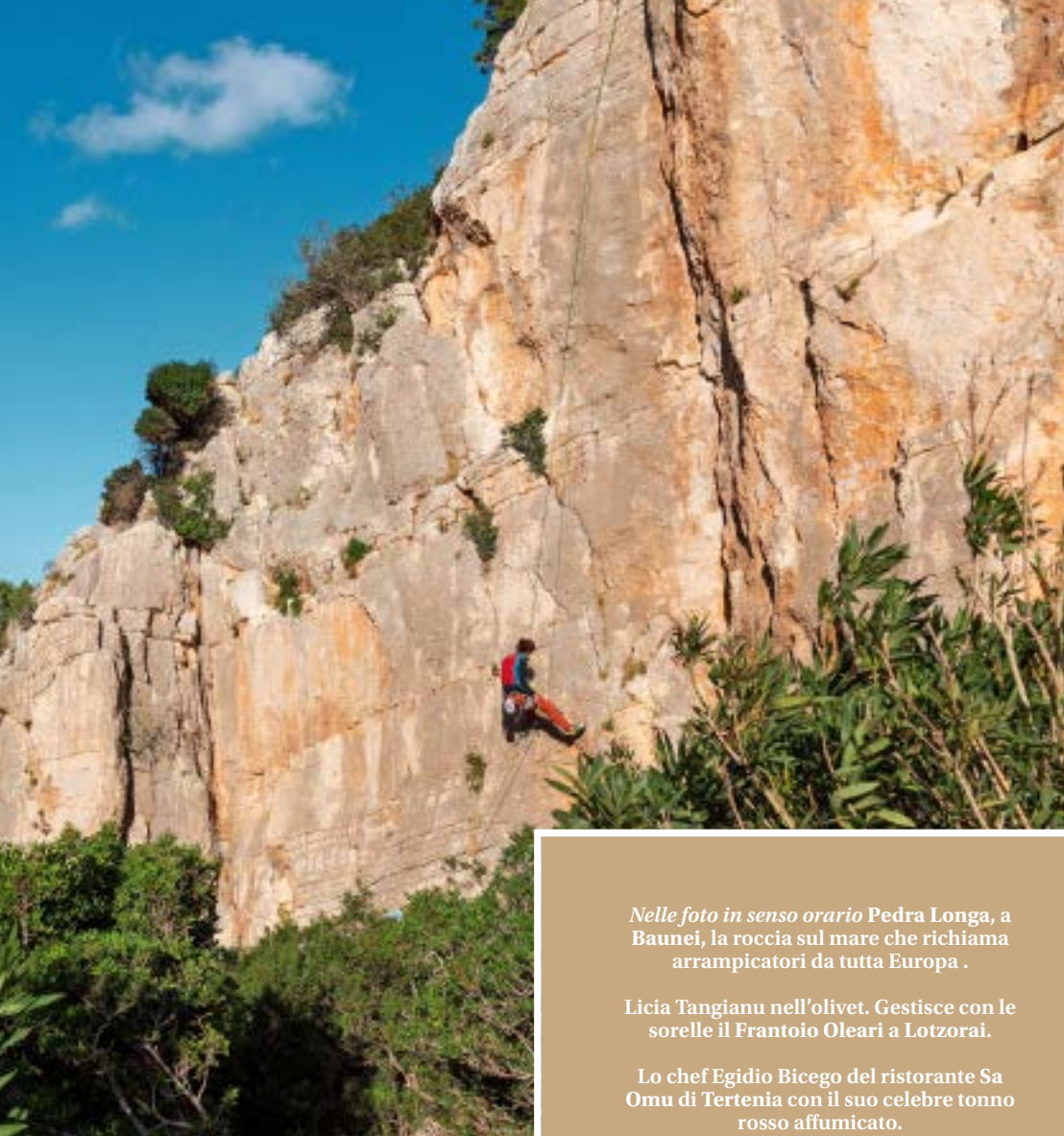
©RIPRODUZIONE RISERVATA

## Tra centenari, mi sono sentita una ragazza

La nostra fotografa **Enza Tamborra** racconta: “Ho scattato in questa zona della nostra splendida Sardegna su e giù per i monti tra paesaggi e natura selvaggi e meravigliosi, a ogni curva era inevitabile una foto. La ricchezza dell’Ogliastra è la sua naturale bellezza. Ho conosciuto e fotografato donne che hanno valorizzato i loro prodotti e le loro tradizioni facendo imprenditoria al femminile di altissima qualità. A Villagrande Strisaili il paese della longevità, mi sono sentita giovane: qui vivono uomini e donne tra i più vecchi del mondo, e non immaginateli chiusi in casa perché li troverete in forma, presi nelle varie attività, in giro per il paese”.

©RIPRODUZIONE RISERVATA





*Nelle foto in senso orario Pedra Longa, a Baunei, la roccia sul mare che richiama arrampicatori da tutta Europa .*

*Licia Tangianu nell'oliveto. Gestisce con le sorelle il Frantoio Oleari a Lotzorai.*

*Lo chef Egidio Bicego del ristorante Sa Omu di Tertenia con il suo celebre tonno rosso affumicato.*

*Un salotto dell'Hotel Ristorante Nascar. l'albergo ha dodici camere in un giardino di alberi secolari tra centro paese e mare, accanto alle spiagge.*

*Il caicco il Kontes Gemma all'ancora nel porto di Arbatax, si prenota per gite di una giornata con sosta per il bagno, aperitivo e pranzo a bordo.*



*In questa pagina*  
Pedra Longa, la  
cima a Baunei  
che tutti i free  
climber  
vrebbero  
conquistare.



## La roccia che incanta gli scalatori

Rocce come sculture orlate da spiagge bianchissime. Da scoprire con gite in caicco, ma anche agriturismi che allevano capre, villaggi che diventano



## Le nostre scelte

PER IL VIAGGIO RACCONTATO IN QUESTE PAGINE SONO NECESSARI ALMENO 4 GIORNI.  
IL COSTO È DI CIRCA 425 € A PERSONA (VOLI E TRANSFER NON COMPRESI)

### COME ARRIVARE

**In aereo:** si raggiunge Cagliari da Milano, Roma e dalle principali città con diverse compagnie quali **Ita Airways** (itaspacom), **Easyjet** (easyjet.com).

**In auto:** all'aeroporto di Elmas sono presenti i desk di compagnie di noleggio come **Hertz** (hertz.it), **Europcar** (europcar.it). In auto si raggiunge l'Ogliastra in circa due ore con la nuova SS 125 Orientale Sarda.

### DORMIRE

**1 Hotel Ristorante Nascar**  
Dodici camere curate in ogni dettaglio, la Golritzé e la Supramonte hanno la vista sul mare. Attorno, un giardino con alberi secolari, ottimo ristorante con cibi stagionali, genuini, a chilometro zero **Indirizzo:** viale Pedras 1, Santa Maria Navarrese (Nu) **Tel.** 0782. 61.53.14 **Web:** nascarhotel.eu **Prezzi:** doppia b&b da 145 a 192 €, menu 40 €

### 2 B&b Antico telaio

A 7 minuti dalla spiaggia, ottime colazioni. Da prenotare la camera Spola, con terrazzo e vista mare dal letto

**Indirizzo:** viale Pedras 48, Santa Maria Navarrese (Nu)

**Cell.** 333.43.22.607 **Web:** bebanticotelaio.it **Prezzi:** doppia b&b da 68 a 156 €

### 3 Hotel Ristorante Orlando

La ricostruzione di un villaggio attorno alla piscina nel bosco di Santa Barbara, camere con arredi di artigianato artistico, spa, casetta tra gli alberi per cucina tradizionale e degustazioni, due ristoranti gourmet con prodotti a chilometro zero, sala per eventi, biblioteca, Ecolabel **Indirizzo:** loc. Santa Barbara, Villagrande Strisaili (Nu) **Tel.** 0782.32.823 **Web:** hotelorlandosardegna.com **Prezzi:** doppia b&b da 99 a 500 €, menu 35 €

### 4 Agriturismo nuraghe Murtarba

Accanto a un lago e un nuraghe. Ci si arriva seguendo la SS 125, fino al bivio per Girasole. Attorno: natura selvaggia, ambiente giovanile e internazionale. Cinque camere spartane, cucina ottima e abbondante, ingredienti di produzione propria **Indirizzo:** Lago Santa Lucia, Villagrande Strisaili (Nu) **Cell.** 328.69.83.126 **Web:** agriturismomurtarba.com **Prezzi:** doppia b&b 80 €, menu fisso 30 €

### MANGIARE

**5 Ristorante La Fontana**  
A gestione familiare dal 1986, bella terrazza dove gustare gli spaghetti alle melanzane, gamberi e cozze (o ai gamberi e porcini) e la zuppeta di pesce della nonna **Indirizzo:** via Lungomare Montesanto 2,

# storie di mare

## SARDEGNA

Santa Maria Navarrese (Nu)  
**Cell.** 377.34.89.709 **Prezzo medio:** 35 €

### 6 Ristorante Pizzeria Pedralonga

Terrazze spettacolari sul Golfo di Orosei, veranda sul mare sotto l'Agugliastra, da non perdere la zuppa di pesce e il fritto misto  
**Indirizzo:** loc. Pedralonga, strada da Santa Maria Navarrese a Baunei (Nu) **Cell.** 347.49.05.247 **Prezzo medio:** 30 €

### 7 Ovile Bertarelli

Alla fine di una sterrata di sette chilometri, si mangia in pinnetti secolari, solo cibi di produzione propria: difficili dire quale sia il migliore **Indirizzo:** altopiano del Golgo, Baunei (Nu) **Cell.** 388.36.35.356 **Prezzo medio:** menu fisso 35 € (solo contanti)

### 8 Ristorante pizzeria Sa Omu

Uno dei migliori chef della Sardegna, Egidio Bicego, propone cucina del territorio a km 0 e sperimentazioni raffinate. Da provare il tonno rosso affumicato con verdure. Locale piccolo, grazioso, difficile da trovare, ma ne vale la pena **Indirizzo:** via Mazzini 68, Tertenia (Nu) **Cell.** 329.71.56.079 **Prezzo medio:** 30 €

## COMPRARE

### 9 Laboratorio orafa Sa Naccara

Gioielli-sculture, pezzi unici in filigrana a moduli, ciondoli, orecchini e anelli con Sa Bregiosa, la capra, simbolo della zona **Indirizzo:** via Roma 10, Baunei (Nu) **Tel.** 0782.61.09.56 **Web:** sanaccara.it

### 10 Laboratorio Tèssere

Borse, cuscini, mini tappeti, pochette tessuti a mano secondo la tradizione ma con design moderno. Anche t-shirt con la "capra da indossare" a fianco dell'Infopoint **Indirizzo:** via Orientale Sarda 165, Baunei (Nu) **Cell.** 340.70.77.352 **Web:** laboratoriotesere.it

### 11 Ceramiche artistiche Sa Brocca

Celebre per la collezione di capre di Baunei in ceramica, questa bottega espone anche complementi d'arredo, servizi da tavola e souvenir **Indirizzo:** via Orientale Sarda 216, Baunei (Nu) **Tel.** 335.67.94.608 **Fb:** Sa Brocca Ceramiche Artistiche

### 12 Gelateria Timasù

Straordinari gelati a base di latte di capra, circa 60 gusti: da provare il tiramisù, che



In foto La piscina dell'Hotel Orlando, nel verde del bosco di Santa Barbara a Villagrande Strisaili.

dà il nome al locale, sempre aperto **Indirizzo:** via Orientale Sarda 180, Baunei (Nu) **Cell.** 340.89.06.897

### 13 Frantonio oleario sorelle Tangianiu

Vendita di olio extra vergine di oliva e nocciolino, anche in confezione regalo e souvenir a tema **Indirizzo:** loc. Talaciu, Lotzorai (Nu) **Cell.** 349.68.59.563; 379.20.25.149 **Web:** frantoio-oleario-di-tangianiu-antonio.business.site

### 14 Birra Lara

Vera birreria agricola con coltivazione diretta di frumento. Dalle weizen alle affumicate, dalle rosse alle aromatizzate con bergamotto e pepe rosa, qui in vendita a un terzo del mercato **Indirizzo:** via Gennargentu 14, Tertenia (Nu) **Cell.** 340.35.30.298 **Web:** birralara.it

## SPORT

### Escursioni Corrado Conca

Guida con 35 anni di esperienza, organizza trekking, uscite di arrampicata libera, vie ferrate, torrentismo, acquatrekking, la grande traversata del Supramonte **Cell.** 347.29.03.101 **Web:** corradoconca.it

### Gite in caicco

Nicola Frau conduce questo gioiello di 18 metri in mogano con 4 cabine e 4 bagni nelle cale del Golfo di Orosei, dove si sbarca con il gommone-tender. Partenza dal porto di Arbatax

**Cell.** 328.89.94.321 **Prezzi:** l'intera giornata con pranzo, aperitivo e ombrellone 100 € a persona (min. 10 persone)

### 1 Infopoint Baunei

Informazioni per trekking, free climbing, noleggio mountain bike, nordic walking, equitazione, gite in gommone o in barca nelle cale **Indirizzo:** via Orientale sarda 163 **Tel.** 0782.61.08.23, 348.25.33.222 **Web:** visitbaunei.it, turismobaunei.it

## PER SAPERNE DI PIÙ

### Sardegna Sacra

L'archeologa e guida ambientale Ilaria Montis organizza tour di 4 giorni alla scoperta dell'Ogliastra tra domus de janas, tombe dei giganti, nuraghi, circoli megalitici **Cell.** 320.84.92.880 **Web:** sardegnasacra.it

### Associazione Pintadora

Rosalba Deiana organizza corsi di panificazione (anche per bambini e disabili) e dimostra come si fa "su pani pintau", lavorato per le feste, mentre racconta le antiche tradizioni **Cell.** 333.79.89.947



Fotografa il QR e scarica sul tuo smartphone