



Illustrazione: Antonella Di Gaetano

# Tappa IT.A.CÀ OGLIASTRA

Dal 16 al 25 Settembre 2022



## PROMOSSO DA

---



Città di  
**LANUSEI**



Comune di  
**USSÀSAI**



Comune di  
**VILLAGRANDE  
STRISAILI**



Comune di  
**JERZU**

## CON IL SOSTEGNO DI

---



## IN PARTNERSHIP CON

---





## CON IL PATROCINIO DI

---



## MEDIA PARTNER

---



## MAIN MEDIA PARTNER

---





Dal 16 al 25 Settembre 2022

## Tappa IT.A.CÀ OGLIASTRA

Lanusei - Ussàssai - Villagrande - Jerzu

### OGLIASTRA: Un'isola nell'isola

Territorio della Sardegna orientale, fra il mare e la montagna, che conserva i profumi di una natura arcaica, come finocchietto selvatico, rosmarino, timo ed elicriso, capaci di far sorridere le narici e il palato.

Non stupirti se nel raggiungere l'Ogliastra ogni tanto sarai costretto a fermarti per far passare un gregge di pecore o una mandria di mucche: abitano qui da molto prima di noi e non hanno fretta.

Ti accompagnerà il suono dei loro campanacci sullo sfondo di un paesaggio in gran parte ancora vergine.

Alza gli occhi al cielo e vedrai stormi di uccelli e la sera un cielo pieno di stelle ti lascerà senza fiato.

Qui le persone hanno mantenuto il contatto con la tradizione e la natura, tenendo vive nella memoria pratiche tramandate da secoli. Le famiglie si riuniscono ancora per fare il pane, i culurgiones e i malloreddus, i dolci tradizionali e "su pani pintau", il pane della festa: sarà appassionante scoprire con loro queste usanze. Un ricchissimo patrimonio archeologico svela una società, quella Nuragica, che rappresenta uno degli esempi più luminosi del megalitismo europeo. In un posto come questo non è strano campare fino a cent'anni e più.

L'Ogliastra, non a caso, è una delle più importanti "Blue Zone" del pianeta, terra di centenari il cui DNA, che poco si discosta da quello dei lontani antenati nuragici, è oggetto di studio in molte parti del mondo.

**Come vorrebbe abitare il futuro, questa comunità?** Come può conciliare le giuste esigenze di modernità e benessere con l'attaccamento al proprio passato e la cura del proprio territorio?

La risposta può essere quella delle nostre nonne: "*Lassa su mundu coment'esti*", cioè "**Lascia il mondo così com'è**".

Ma noi vogliamo andare oltre e dire: "*Lassa su mundu mellus de coment' d'as agatau*" ovvero

**"Lascia il mondo meglio di come l'hai trovato"**





## Venerdì 16 Settembre *(Lanusei)*

**ore 17:00** CONFERENZA DI APERTURA: TURISMO E TERRITORIO NELLE ZONE INTERNE

Un tema importante che vuole far riflettere sul valore del turismo sostenibile, quali siano le ricadute positive per il territorio e quali opportunità l'Ogliastra e le sue zone interne possano offrire da questo punto di vista.

*(Aula Consiliare del Municipio di Lanusei)*

**ore 20:00** CENA E DEGUSTAZIONE AL FRANTOIO DI LANUSEI

Cena tra i profumi e i sapori del frantoio Hermanu. L'olio extravergine, prodotto da una varietà d'olivo autoctona, l'Ogliastrina, particolarmente rustica e capace di adattarsi agli aspri versanti di questa terra.

*(Info e prenotazioni: Pierantonio Cell. 389 1646557)*





## Sabato 17 Settembre (Lanusei)

**ore 09:00** APICOLTURA S'AREGA: ALLA SCOPERTA DEL MIELE  
Verrete guidati lungo un percorso alla scoperta del miele, grazie all'azienda S'Arega di Lanusei, eccellenza locale che ci racconterà le tecniche di produzione del miele e tutte le sue varietà,  
(Info e prenotazioni: Salvatore Aresu Cell. 377 9736355)

**ore 11.30** IMPARARE A FARE I CULURGIONES  
Le donne di Lanusei terranno un laboratorio che vi farà scoprire, conoscere e degustare la punta di diamante della cucina locale, i culurgiones.  
(Info e prenotazioni: Agugliastra Cell. 328 9384643)

**ore 17:00** CONFERENZA: TURISMO E AGRICOLTURA SOSTENIBILE  
Come sviluppare la multiattività e quale progetto globale può avviarsi nel territorio per "Abitare il futuro"? (Aula Consiliare del Municipio di Lanusei)

**ore 20:00** CENA CON PRODOTTI A KM0  
Il cuoco Davide Piras proporrà un menù che esalti la qualità dei prodotti locali.  
(Info e prenotazioni: Cell. 379 1648331)





## Domenica 18 Settembre *(Ussàssai)*

**ore 09:00** Potrete scegliere fra due proposte: TREKKING TRA LE VIE DEI CENTENARI, lungo un sentiero che conduce oltre i mille metri (*Info e prenotazioni Cell. 392 7469825*) o ESCURSIONE IN BICI VERSO USSÀSSAI (*Info e prenotazioni Cell. 349 3854889*)

**ore 17:00** VISITA A TEMA CULTURA: TURISMO E IDENTITÀ DEL TERRITORIO

Una passeggiata culturale per le vie del centro storico di Ussàssai con una guida d'eccezione, il sindaco Francesco Usai.  
(*Info e prenotazioni Cell. 328 086 6876*)

**ore 20:00** CENA SOCIAL EATING

Verrete accolti a casa di un abitante del paese che proporrà un menù a base di prodotti tipici locali, una cucina genuina da gustare in un ambiente caloroso e accogliente.  
(*Info e prenotazioni Sa Tanca Home Restaurant Cell. 333 683 9794*)





## Lunedì 19 Settembre *(Ussàssai - Lanusei)*

### **ore 09:00** ESCURSIONE CON ACQUA TREKKING SU RIO SAN GEROLAMO

Un percorso tra alberi secolari e piscine naturali come quelle meravigliose di Rio San Gerolamo in cui potrete svolgere una facile introduzione alla disciplina dell'Acquatrekking  
*(Info e prenotazioni Fabrizio Cell. 393 1015749 e Samuele Cell. 349 7805889)*

### **ore 17:00** CONFERENZA: LA SENTIERISTICA IN OGLIASTRA

Fra le varie possibilità di sviluppo di turismo sostenibile in Ogliastra, la sentieristica ricopre sicuramente un ruolo importante. Quali le possibilità che questo turismo può offrire? Quale stagionalità e quale patrimonio da condividere?  
*(Aula Consiliare del Municipio di Lanusei)*





## Martedì 20 Settembre *(Ussàssai - Villagrande)*

**ore 09:00** VISITA ALLA CHIESA CAMPESTRE DI SAN SALVATORE E SAN GEROLAMO

Escursione nel Bosco di Tacchigeddu, verso luoghi incantati e paesaggi mozzafiato grazie ai quali scoprirete uno degli angoli meno conosciuti della Sardegna.

Lungo un percorso di circa 10 Km, attraverserete foreste di lecci, potrete ammirare alcune testimonianze archeologiche e fare visita alla chiesa campestre di San Salvatore.

*(Info e prenotazioni Fabrizio Cell. 393 1015749 e Samuele Cell. 349 7805889)*

**ore 17:00** VISITA AL FORNO NEL CENTRO STORICO DI VILLAGRANDE

Un laboratorio per imparare a impastare e cuocere il pane nell'antico forno a legna e gustare con salumi e formaggi locali.

*(Info e prenotazioni Daniela Cell. 328 8113975)*





## Mercoledì 21 Settembre (Villagrande Strisaili)

### ore 08:30 ESCURSIONE SELVAGGIO VERDE E RIFUGIO ERBELATHORI

Full immersion nel selvaggio verde del territorio di Villagrande Strisaili.

Un percorso intenso tra ginepri secolari, torrenti e tante meravigliose piscine naturali.

(Info e prenotazioni Gianluigi Cell. 333 6946521)

### ore 10:00 CANOATA NEL LAGO BAU MUGGERIS

Immersi in un grande lago dai riflessi azzurri, contornato da eredità archeologiche, villaggi 'fantasma' in un insolito scenario, interessante e spettacolare.

(Info e prenotazioni Fabiano Cell. 320 1844637)

### ore 10:00 ESCURSIONE PISCINE BAU MELA E PRANZO AL SACCO

Un bosco di querce custodisce un'oasi dove la corrente d'acqua ha scavato e modellato il granito, generando un'affascinante serie di salti e laghetti.

(Info e prenotazioni Fulvia Cell. 392 7469825)

### ore 17:00 TRA L'ACQUA E LA MONTAGNA: VISITA ALL'OVILE CANNAS

L'ambiente naturale da cui provengono le materie prime ed il latte in particolare.

Prodotti finiti, naturali e genuini come una volta. Profumi di lentischio e corbezzolo, nuraghi che raccontano di un tempo lontano.

(Info e prenotazioni Fulvia Cell. 392 7469825)





## Giovedì 22 Settembre (Villagrande Strisaili - Lanusei)

**ore 09:30** LABORATORIO DEL MIELE (Info e prenotazioni Fulvia Cell. 392 7469825)

**ore 11:00** Agriturismo Murtarba: PIANTIAMO UN ALBERO PER RIDURRE LA Co2

**ore 12:30** PRANZO AGRITURISMO MURTARBA (Info e prenotazioni Franca Cell. 328 6983126)

**ore 16:00** ESCURSIONE SELVAGGIO VERDE E RIFUGIO ERBELATHORI

Full immersion nel selvaggio verde del territorio di Villagrande Strisaili.

Un percorso intenso tra ginepri secolari, torrenti e tante meravigliose piscine naturali.

(Info e prenotazioni Gianluigi Cell. 333 6946521)

**ore 17:00** CANOATA NEL LAGO BAU MUGGERIS

Immergersi in un grande lago dai riflessi azzurri, contornato da eredità archeologiche, villaggi 'fantasma' in un insolito scenario, interessante e spettacolare.

(Info e prenotazioni Fabiano Cell. 320 1844637)

**ore 17:00** ESCURSIONE PISCINE BAU MELA E PRANZO AL SACCO

Un bosco di querce custodisce un'oasi dove la corrente d'acqua ha scavato e modellato il granito, generando un'affascinante serie di salti e laghetti.

(Info e prenotazioni Fulvia Cell. 392 7469825)

**ore 17:00** CONFERENZA: TURISMO SOSTENIBILE E I SUOI IMPATTI

Tra le diverse possibilità di sviluppo del turismo sostenibile in Ogliastra, gli aspetti sociali, economici e ambientali devono essere presi in considerazione per un turismo che permetta uno sviluppo del territorio. Come fare per ridurre l'impronta ecologica del viaggio?

(Aula Consiliare del Municipio di Lanusei)

**ore 19:00** VISITA AI MURALES DI VILLAGRANDE

(Info e prenotazioni Elisabetta Cell. 329 3028434 - Sabrina Cell. 328 7137188)





## Venerdì 23 Settembre *(Villagrande Strisaili - Lanusei)*

**ore 09:00** PERCORSO ESPERIENZIALE AL SANTUARIO NURAGICO S'ARCU E IS FORROS

Nel territorio di Villagrande Strisaili, sui i passi dei nostri antenati tra i colori e i profumi delle essenze mediterranee.

*(Info e prenotazioni Archeonova cell. 378 3027077)*

**ore 17:00** CONFERENZA: ARCHEOLOGIA IN OGLIASTRA

La cooperativa *La Nuova Luna* di Lanusei, la società *Archeonova* di Villagrande propongono una giornata dedicata all'archeologia. Sarà l'occasione di parlare degli scavi, del sito nuragico *Seleni* di Lanusei e del sito *S'Arcu e is Forros* di Villagrande.

*(Aula Consiliare del Municipio di Lanusei)*

**ore 22:00** VISITA GUIDATA NOTTURNA DEL PARCO ARCHEOLOGICO DI SELENI

Nel suggestivo bosco Seleni, che racchiude un interessante complesso nuragico, abitato dal XV al VII secolo a.C, un viaggio nella storia dei nostri antenati.

*(Info e prenotazioni Francesco cell. 380 1739189)*





## Sabato 24 Settembre (Jerzu - Lanusei)

**ore 09:00** ESCURSIONE SUI TACCHI D'OGLIASTRA

I Tacchi calcarei di Jerzu, monumento naturale simbolo dell'Ogliastra, si potranno scoprire attraverso sentieri guidati, lasciandosi conquistare dalla loro magica storia.

*(Info e prenotazioni Valentina Cell. 328 2943748)*

**ore 17:00** CONFERENZA: TURISMO FERROVIARIO DELL'INTERNO OGIASTRA

Come sviluppare il velorail per ridurre l'impronta ecologica del viaggio?

*(Aula Consiliare del Municipio di Lanusei)*

**ore 19:00** DEGUSTAZIONE VINO CANNONAU - ESCURSIONE CON L'ASINO

Vini Cannonau prodotti con uve di altissima qualità, coltivate utilizzando il clone di un vitigno locale di oltre cinquant'anni e adottando il sistema di produzione integrata a basso impatto ambientale.

*(Info e prenotazioni Cantina Sa Pruna Cell. 328 0971517)*

**ore 21:00** SERATA MUSICALE CON NINO MURA E LE SUE LAUNEDDAS

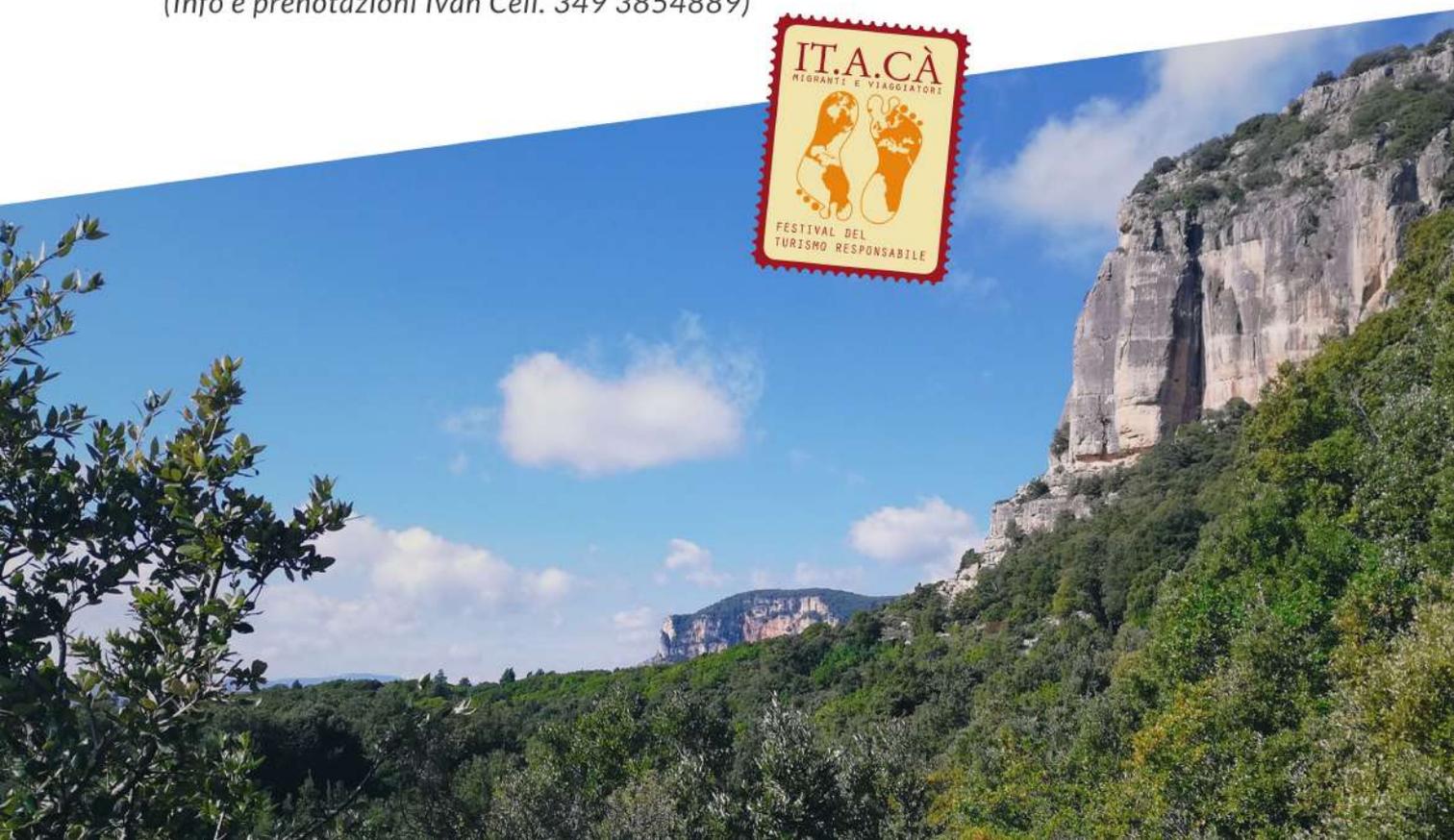
Preservare e tramandare il patrimonio storico e culturale della Sardegna attraverso uno dei suoi strumenti musicali più antichi.

*(Info e prenotazioni Nino Cell. 337 810098)*

**ore 22:30** CAMMINI DI NOTTE AL BOSCO SELENE DI LANUSEI

Un bellissimo trekking notturno per vedere il cielo e le stelle.

*(Info e prenotazioni Ivan Cell. 349 3854889)*





## Domenica 25 Settembre (Jerzu)

### ore 09:00 TUTTI IN VIGNA PER LA VENDEMMIA

Un vero e proprio rito di antica tradizione. Con forbicioni e ceste per la raccolta dell'uva, gli ospiti potranno respirare l'aria di festa, partecipando alla raccolta e assistendo alle prime fasi della vinificazione.

*(Info e prenotazioni Tenute Mura Pelau cell. 328 0971517)*

### ore 13:00 PRANZO CONVIVIALE CON IL CANNONAU DI JERZU

Dopo una passeggiata tra i vigneti, un pranzo per scoprire da vicino le eccellenze enogastronomiche del nostro territorio, nel rispetto della stagionalità e della tradizione, con un menù a base di prodotti a chilometro 0.

*(Info e prenotazioni Tenute Mura Pelau cell. 328 0971517)*

