

Sardinien

Reiseleitung & Wanderführung

MEYER

Meisenweg 7 - D-29525 Uelzen

Tel: 0581 – 3890151

Fax: 0581 – 3890150

www.reiseleitung-meyer.de

Seniorenwanderungen im Paradies aus Fels und Sand

vom 16.04. bis 30.04.2006

- Leistungen:
- DZ und Halbpension
 - **** Sporting Hotel in Agrustos (Budoni)
 - Flugsicherheitsgebühr der Länder
 - Flugversicherungsgebühr
 - Flüge von...
 - Hannover, Berlin (Tegel), Köln, Stuttgart, München, Frankfurt a.M. nach Olbia und zurück
 - alle Transfers auf der Insel (Flughafen & Hotel)
 - alle Transfers zu den Wanderungen
 - 6 Wanderungen mit den Wanderführern Meyer
 - ständig präsente Reiseleitung
 - Reiserücktrittsversicherung

Endpreis: ab € 1.329,- p. P. im DZ zzgl. Kerosin- u. Abflughafenzuschlag

Einzelzimmer-Zuschlag: € 140,-p. P.

Sardinien

Reiseleitung & Wanderführung

MEYER

Meisenweg 7 - D-29525 Uelzen
Tel: 0581 - 3890151
Fax: 0581 - 3890150
www.reiseleitung-meyer.de

Buchung: „Seniorenwanderungen im Paradies aus Fels und Sand“

Hiermit buche/n ich /wir

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____

verbindlich für die Wanderreise vom [BITTE ANKREUZEN] :

16.04 bis 30.04.2006 Endpreis:ab € 1.329,- p. P. zzgl Kerosin u. Abflughafenzus.

Doppelzimmer

Einzelzimmer Zuschlag: € 140,- p. P.

Abflughafen: Frankfurt a.M. mit Lufthansa p. P. zzgl. _____,- € Zuschlag

Abflughafen: _____

Anzahl der Plätze: _____

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____

✂-----

Mit der Buchung ist folgende Anzahlung verbunden:

REISEANZAHLUNG + RÜCKTRITTSKOSTENVERSICHERUNG VON € 200,- pro Person.

Bitte überweisen Sie den oben genannten Betrag innerhalb von **sieben Tagen nach Buchungseingang** auf das

Konto 5670377 00 bei der Commerzbank Uelzen, BLZ 258 400 48.

Der verbleibende Restbetrag für die gebuchte Reise ist jeweils **fünf Wochen vor Reisebeginn** auf das oben genannte Konto zu überweisen!

Sardinien

Reiseleitung & Wanderführung

MEYER

Meisenweg 7 - D-29525 Uelzen

Tel: 0581 – 3890151

Fax: 0581 – 3890150

www.reiseleitung-meyer.de

Seite 1

Geographische Lage

Die Insel Sardinien ist nach Sizilien die zweitgrößte Insel des Mittelmeeres mit einer Fläche von 24.000 km². Die Nord-Südausdehnung der Insel beträgt 270 km und die Ost-West-Ausdehnung 145 km. Die gesamte Küstenlinie beträgt 1850 km.

Die kürzeste Entfernung beträgt nach Korsika 12 km, Tunesien 178 km, zur französischen Küste 278 km sowie 188 km zum italienischen Festland (Toskana). Die Einwohnerzahl auf Sardinien lag 2003 bei 1.800.000, von denen ca. 400.000 im Umfeld und in der Hauptstadt Cagliari leben. Sardinien ist seit dem Jahre 1948 eine autonome Region Italiens. Im Jahre 1999 wurde die sardische Sprache als eigenständige Sprache anerkannt. Sie ist neben dem Italienischen gleichberechtigt.

Standort Agrustos

Der Ort Agrustos gehört zur Gemeinde Budoni, liegt 40 km südöstlich von der Stadt Olbia (Flughafen) entfernt und ist über die Autobahn in 30 Minuten sehr gut zu erreichen. Die Region rund um Budoni verfügt über einzigartige weißpudrige Sandstrände, mit Dünen, kleinen Lagunen und würzig duftenden Pinien.

Hotel **** Sporting Hotel

Das Hotel liegt ca. 1 km von Agrustos und 200 m vom Strand der Ostküste entfernt. Die Lage des Hotels ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen.

Die einzeln versetzt angeordneten Bungalows sowie ein separates Restaurant und ein großer Swimmingpool fügen sich harmonisch in die Küstenlandschaft ein.

Ausstattung: Die Bungalows sind geräumig und haben WC/Dusche und Föhn, Telefon, Satelliten-TV, Minibar(Kühlschrank), Aircondition.

Verpflegung: Frühstücksbuffet mit Müsli.

Abendessen: sardische Küche mit Salatbuffet, Vorspeise- und Hauptgang werden serviert, Süßspeisen und Obst am Buffet.

Anschrift: **** Sporting Hotel

Agrustos/Budoni Sardinien/Italia

Telefon: 01077/0039/0784/ 862 000 (die "Null" nach 0039 muss unbedingt gewählt werden)

Fax: 01077/0039/0784/ 862 050

Informationen zum Wandern auf Sardinien

1. Das Ziel unserer Wanderungen sind die vier Gebirge auf Sardinien: das Limbara, Monte Albo, Supramente und Gennargentu. Kalkgraue Felsgiganten, zerissener Karst, Granitgebilde, Gneiskämme, Tafelberge und erloschene Vulkane sind Teile einer Vielfalt die Sie erleben werden. Die Küsten mit ihrer Exotik rufen bei Mitteleuropäern ergriffenes Staunen hervor !! Die Insel durchziehen jahrtausende alte Transport- und Handelswege. Aus der leidvollen Geschichte der Insel stammt das alte Sprichwort "Wer über das Meer kommt will uns bestehlen", auch wir kommen allerdings über die Luft als erwartungsfrohe neugierige Wanderer und das Sie wider zurückfliegen als Freunde der Insel und mit Wehmut im Herzen, dafür trägt Sardinien Sorge.
2. Vorerst sei geklärt, dass sich die **Wanderwege** stark von den gewohnten mitteleuropäischen gut gekennzeichneten und gepflegten Wanderwegen unterscheiden. Die Wanderungen verlaufen in der Regel auf Wegen, Steigen und Pfaden. Über kurze Abschnitte können sie steil sein. Sie erfordern Trittsicherheit und Ausdauer.

Äußerst wichtig ist ein guter Bergstiefel oder Trekkingstiefel, möglichst wasserabweisend und mit nicht abgenutzter Profilsohle.

Sport- Halbschuhe genügen nicht !!!

Wir sind aus betriebshaftpflichtigen Gründen angehalten das Schuhwerk der Teilnehmenden zu kontrollieren. Dabei haben wir die Möglichkeit, Wanderer mit ungenügendem Schuhwerk von einzelnen Wandertagen bzw. dem gesamten Wanderprogramm auszuschließen!

Zusätzlich empfehlen wir zwei Wanderstöcke z.B.: Leki – „Super Makalu“. Sie sind bei steilen Aufstiegen und besonders bei Abstiegen sehr nützlich.

3. Ein weiterer Punkt ist die Auffassung von durchschnittlicher **Kondition**. Wir verstehen darunter keinen professionellen Tourengänger, sondern jemanden, der es gewöhnt ist, sich am Wochenende vier bis sechs Stunden mit leichtem Gepäck in den Bergen zu bewegen.
4. An **Bekleidung** empfehlen wir: kurze Hose, lange Hose, T-Shirt o.ä., Badesachen, Wetterjacke (Gore-Tex, Sympa-Tex), 1 Liter -Wasserflasche, Sonnenbrille, -hut, -creme, einen leichten Tourenrucksack, Taschenmesser, Erste-Hilfe-Sortiment.
5. Währung: **Euro**, Kreditkarten und Euroschecks werden bei jeder Bank akzeptiert.
6. Bei Krankheit oder Unfall: wenden Sie sich an uns oder an die Rezeption Polizeinotruf, Unfallrettung Telefon: 113 Polizei Telefon : 112 Ärztlicher Notruf Telefon :118
Feuerwehr Telefon: 115 Bergrettung Telefon:070 – 383090
Diplomatische Vertretung: Honorarkonsulat :
Via Raffa Garcia9 , 09126Cagliari Tel. Fax 070 - 307229
Botschaft in Rom Tel. 064 92131 Fax: 064452672 www. ambgermania.it

Sehr empfehlenswert: Abschluss einer Auslandsrankenversicherung!

Sardinien

Reiseleitung & Wanderführung

MEYER

Meisenweg 7 - D-29525 Uelzen

Tel: 0581 – 3890151

Fax: 0581 – 3890150

www.reiseleitung-meyer.de

Seite 3

Informationen zum Wandern auf Sardinien

7. Post und Telefon: Briefmarken erhält man, außer in der Post, auch in Tabakgeschäften. Briefe und Karten nach Deutschland benötigen 3 bis 4 Tage bei ABGABE BEI DER POST!
Telefonzellen sind überall problemlos zu erreichen. Verbilligt telefoniert man zwischen 22.00-8.00 Uhr und Sonntags.

Telefonate nach Deutschland: 0049 für Deutschland - Ortswahl ohne 0 - Teilnehmer Nr.

8. Reiseapotheke: Achten Sie darauf, dass Sie...
Verbandsmaterial, Arzneimittel gegen Erkältungskrankheiten und Verdauungsstörungen sowie Sonnenpflegemittel mitnehmen. Sie sollten Ihre Reiseapotheke ferner nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammenstellen.
9. Öffnungszeiten: Die Geschäfte auf Sardinien haben Mo. bis Sa. von 9.00 bis 13.00 Uhr und 16.00 bis 19.00 Uhr, geöffnet. 22.00 Uhr geöffnet..
10. Hygiene: Die hygienischen Verhältnisse sind in Ordnung. Leitungswasser gilt als unbedenklich. Als Ersatzgetränk wird auf preiswertes Quellwasser in fünf Liter Behältnissen verwiesen (Supermärkte).
11. Filme und Batterien für Foto- und Videokameras sollten Sie aus Deutschland mitbringen!
12. Wertsachen und Papiere sollten Sie sicher einschließen oder im Hotelsafe lassen.
Nur Fotokopien von Reisepässen bzw. Ausweisen mit sich führen.

Sardinien

Reiseleitung & Wanderführung

MEYER

Meisenweg 7 – D-29525 Uelzen

Tel: 0581 - 3890151

Fax: 0581 – 3890150

www.reiseleitung-meyer.de



Wanderungen Sardinien Seniorenprogramm 2006



Geringfügige Änderungen des Programms behalten wir uns vor.

Bei allen Wanderungen ist Trittsicherheit erforderlich.

- 1. Wanderung: Zum Aussichtsgipfel Monte Pinu über der Costa Smeralda**
Vom Hotel mit dem Bus nach Monte Pino Forst – Punta Cuccu – Monte Pinu (742 m) – Rundweg zurück nach Monte Pino Forst – mit dem Bus zum Hotel.
Wegstrecke: ca. 10,5 km.
Aufstieg und Abstieg: jew. ca. 350 m.
Gehzeit: ca. 4,0 Std.
- 2. Wanderung: Rundwanderung im Granitmassiv des Monte Limbara Gebirges**
Vom Hotel mit dem Bus nach Vallicciola – Punta se Beritta (1362 m) – Rundweg zurück nach Vallicciola – mit dem Bus zum Hotel.
Wegstrecke: ca. 14,0 km (Im Laufe der Wanderung passieren wir eine Wasserquelle!).
Aufstieg und Abstieg: jew. ca. 400 m.
Gehzeit: ca. 5,0 Std.
- 3. Wanderung: Von der Küste des Tyrrhenischen Meeres nach Siniscola**
Vom Hotel mit dem Bus nach Salina Manna – Sa Teula – Siniscola – Rückfahrt zum Hotel.
Wegstrecke: ca. 11,0 km
Aufstieg und Abstieg: jew. ca. 280 m.
Gehzeit: ca. 4,0 Std.
- 4. Wanderung: Wanderung in das Monte Albo Gebirge**
Vom Hotel mit dem Bus nach Monte Albo oberhalb Siniscolas (km 42) – Fonte Graziannu – Fonte Ulidone – Aussichtssattel über der Quelle – Siniscolas – Rückfahrt mit dem Bus zum Hotel.
Wegstrecke: ca. 11,5 km
Aufstieg und Abstieg: jew. ca. 400 m.
Gehzeit: ca. 4,0 Std.
- 5. Wanderung: Wanderung entlang der Küstenattraktionen an der östlichen Felsenküste**
Vom Hotel mit dem Bus nach Cala Gonone – Mondbucht – Cala Gonone – Rückfahrt mit dem Bus zum Hotel.
Wegstrecke: ca. 13,0 km
Aufstieg und Abstieg: jew. ca. 380 m.
Gehzeit: ca. 5,0 Std.
- 6. Wanderung: Durchquerung des Lanaittu Tales**
Vom Hotel mit dem Bus nach Sorgent su Gologone – Grotta sa Oche – Sos Carros (Nuraghensiedlung) – Scala di Surtana – Flumineddu Tal – Rückfahrt mit dem Bus zum Hotel.
Wegstrecke: ca. 16,0 km (Im Laufe der Wanderung passieren wir eine Wasserquelle!).
Aufstieg und Abstieg: jew. ca. 220 m.
Gehzeit: ca. 5,5 Std.