

SARDEGNA



Ogliastra

Ogliastra. Benessere puro.



[Il lento scorrere del tempo scandisce i giorni di una vacanza dedicata al benessere per liberare il corpo e la mente dallo stress della quotidianità.

È ancora buio quando il tintinnio dei campanelli annuncia le capre che rientrano dai monti per la mungitura. Il cielo inizia a colorarsi di veli rosa e sull'orizzonte il sole lentamente sorge.]





Baunei, Cala Goloritzè - h 06.00



Tortoli, Porto Frailis - h 08.00



[Scarpe da tennis, t-shirt, pantaloncini
e via incontro al mattino.

La giornata può iniziare
con una corsa sulla spiaggia.
L'aria fresca riempie i polmoni
e il suono della risacca
conta il ritmo di ogni passo.



Cardedu, Perd 'e Pera - h 10.00



Il sole è alto nel cielo.
È il momento di un pò di relax,
di una nuotata o di una lenta camminata
lungo la battigia alla ricerca di conchiglie.
Oppure semplicemente di godere
del clima felice e del tempo strappato
alla frenesia di tutti i giorni.



Lanusei - h 12.00



Il profumo della carne arrosto inebria l'aria e si fonde con quello del mare. Il palato pregusta il piacere dei sapori tipici.

Nella cucina sarda i compiti sono divisi: alle donne il compito di preparare il *pane carasau*, un pane sottilissimo e croccante che bagnato riconquista morbidezza, ed i dolci la cui fattura evoca spesso l'arte della scultura.

Agli uomini la dedizione ad antipasti ed arrosti. Tagliano a mano il prosciutto e la salsiccia e seguono la lenta cottura del capretto e del maialetto.

La carne è servita ancora fumante su grandi taglieri di sughero o ginepro profumati dal mirto selvatico.



Sull'abilità delle mani femminili nel confezionare pane, pasta e dolci si favoleggia: mentre il sugo cuoce sul fuoco, un'esperta vecchina cuce le spighe dorate dei culurgiones, pizzicando velocemente la pasta. Un'altra prepara le *sebadas*, dolci da friggere nell'olio bollente e condire con miele di fiori d'arancio.



Jerzu - h 13:00

La saporita cucina
ogliastrina non può certo
mancare di un vino, anzi, il re dei vini.
Il Cannonau. Le brocche che si vuotano
e si riempiono senza sosta ne declamano la delizia.





La brezza marina che dondola
lievemente l'amaca.
Il sole che filtra tra le fronde dei ginepri.
Luci ed ombre accompagnano il riposo
pomeridiano in un gioco caleidoscopico
che cancella ogni fatica.

Dedicarsi al proprio corpo,
mettendosi in movimento o affidandosi
alle mani di un esperto massaggiatore,
dona un grande senso di serenità
e libera dalle tensioni fisiche e mentali
che si accumulano nel lavoro.

I centri benessere regalano attimi
di intenso relax offrendo trattamenti
adatti ad ogni esigenza.





Barisardo - h 15:30

Ampi spazi, lunghe spiagge
dai rari ombrelloni o defilati anfratti
di roccia incorniciano la lettura
distratta di un giornale.
Quale miglior posto per leggere del mondo
senza esserne preda?



Tortoli, Cea - h 16:00



A photograph of a rural landscape. In the foreground, a field of young plants, possibly a vegetable or herb garden, is visible. Each plant is supported by a thin, light-colored wooden stake. The plants are arranged in neat rows. In the background, a steep hillside is covered in a dense, lush green forest. The lighting suggests late afternoon or early morning, with soft shadows and highlights on the foliage. The overall scene is peaceful and suggests a healthy, productive agricultural setting.

Lungo le strade,
davanti ai cancelli degli orti,
frutta e verdura genuina fanno bella mostra di sè.
Un'ottima idea da gustare l'indomani
sotto l'ombrellone.

Cardedu - h 18:30



Ai sapori intensi della cucina dell'interno si contrappongono quelli delicati del pescato locale, ideale per una cena anche romantica. Sotto la luna, la serata proseguirà tra musica e balli. I racconti degli anziani davanti all'ultimo calice di vino suggelleranno l'augurio della buona notte.

La fruizione lenta del tempo e dei luoghi consente una totale immersione nelle abitudini locali di una vita sana. Seppur gravata dal faticoso lavoro nei campi e in montagna, avvicina gli ogliastrini al mito dell'elisir di lunga vita. Qui infatti è altissima la concentrazione degli ultra centenari. Tanto da attrarre scienziati da tutto il mondo per studiarne lo stile di vita e la dieta.





Mangiare bene, dedicarsi a sé stessi
e vivere in armonia con l'ambiente
è un segreto per vivere felici ed a lungo.
Sentire i profumi, perdersi nei colori,
ascoltare i suoni della natura:
questa è la semplice ricetta
per una vacanza salutare.
L'essenza della libertà.]





Oglastra - h 20:30

SARDEGNA



PROVINCIA
DELL'OGLIASTRA

Assessorato al Turismo
via Cedrino 24 - Tortoli
tel / fax (+39) 0782 66 00 00
www.provincia.ogliastra.it
turismo@provincia.ogliastra.it



STL Ogliastra
Via Cedrino 24 - Tortoli
tel / fax (+39) 0782 66 00 00

Foto: Enrico Spanu, Luca Picciau,
Giorgio Altieri, Mario Piero,
Roberto Moro,
Archivio Provincia dell'Ogliastra



I valori sono espressi in media mensile ed annuale
riferita al trentennio (1961-1990).
La stazione meteo Capo Bellavista si trova nella provincia
dell'Ogliastra, nel comune di Tortoli, a 156 metri s.l.m.
e alle coordinate geografiche 39°56' N 9°43' E

Dati medi climatici di Capo Bellavista, Tortoli - Ogliastra

	Genn	Feb	Mar	Apr	Miag	Giug	Lug	Agg	Sett	Ott	Nov	Dic	Anno
T. max °C	14	14	15	17	21	25	28	29	26	22	18	15	20,3
T. min. °C	8	8	9	11	14	18	21	21	19	16	12	9	13,8
Pioggie mm	32	42	41	32	23	11	4	13	43	71	58	73	44