

SARDEGNA



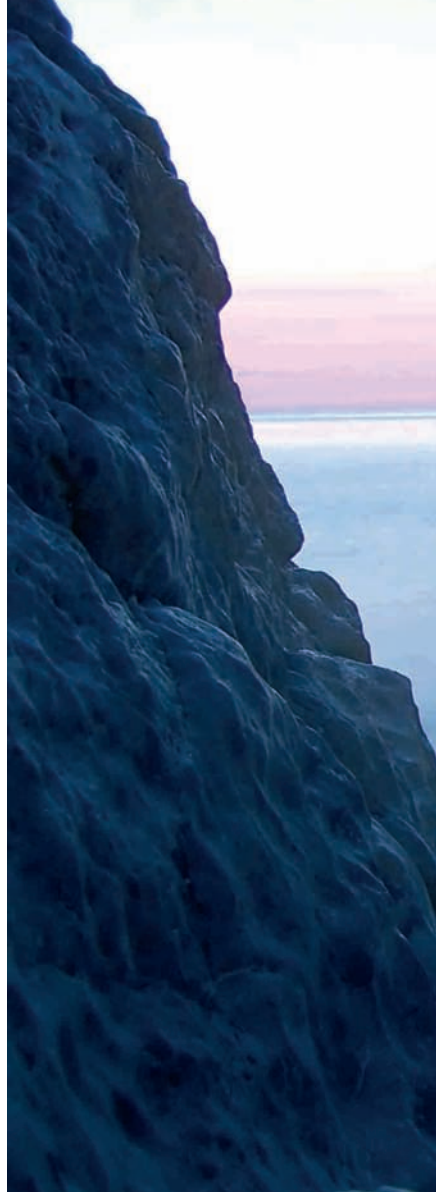
Ogliastra

Ogliastra. Puro benessere.



[ El lento paso del tiempo aclara los días de vacaciones dedicadas al bienestar para liberar el cuerpo y la mente del estrés de la vida cotidiana.

Todavía está oscuro cuando el tintineo de las campanas anuncia las cabras que regresan de las montañas para el ordeño. El cielo comienza a colorarse de rosa y sobre el horizonte surge lentamente el sol. ]






Baunei, Cala Goloritzè - h 06.00



Tortoli, Porto Frailis - h 08.00



Zapatillas de tenis, camisetas,  
pantalones cortos  
y a enfrentar la mañana.

El día puede comenzar con una carrera  
en la playa. El aire puro llena los  
pulmones y el sonido de las olas tiene  
el ritmo de cada paso.



Cardedu, Perd 'e Pera - h 10.00



El sol está alto en el cielo.

Es hora de un poco de relax, un baño o una lenta caminata a lo largo de la costa en busca de conchas. O simplemente de disfrutar de la alegre atmósfera y del tiempo arrancado al frenesí de la vida cotidiana.



Lanusei - h 12.00





El olor de carne asada invade el aire y se funde con el perfume del mar. El paladar anticipa el placer de sabores típicos.


En la cocina sarda las tareas están divididas: las mujeres tienen la tarea de preparar el pan carasau, una fina y crujiente hoja de pan que mojada reconquista su delicadeza, y los postres que a menudo traen a la memoria el arte de la escultura.

Los hombres se encargan de la realización de aperitivos y asados. Cortan a mano el jamón y el salami y siguen la lenta cocción del cabrito y del lechón.

La carne se sirve aún humeante en grandes planchas de corcho o de enebro perfumada con mirto silvestre.



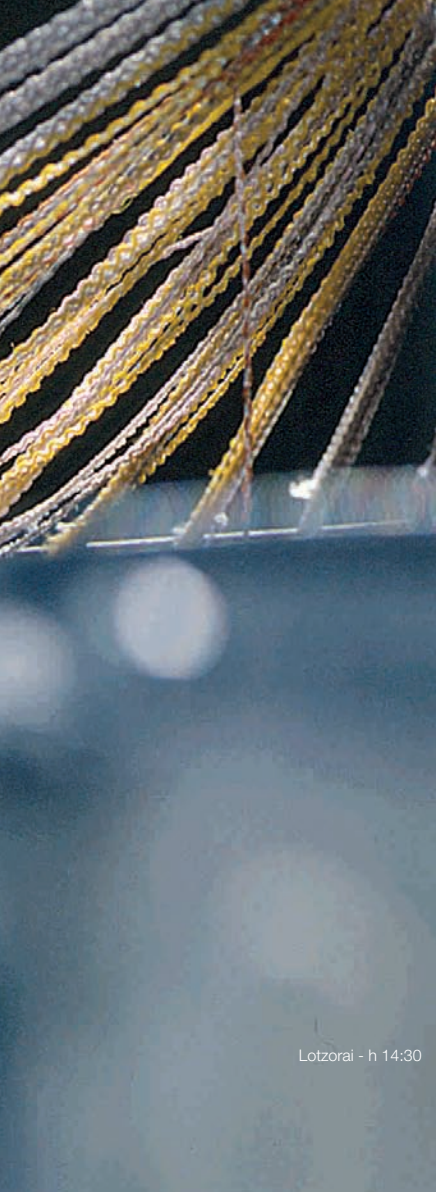
Las hábiles manos femeninas cuentan historias durante la realización del pan, pastas y postres: mientras la salsa se cocina sobre el fuego, una anciana experta cose las doradas espigas de culurgiones, pellizcando velozmente la pasta. Otra prepara sebadas, postre para freír en aceite hirviendo y condimentar con miel de flor de naranja.



Jerzu - h 13:00

En la sabrosa  
cocina ogliastrina  
no puede faltar el vino, más bien,  
el rey de los vinos. El Cannonau. Las jarras  
que se vacían se vuelven a llenar sin parar y declaman la delicia.





La brisa del mar que balancea ligeramente la hamaca. El sol que filtra entre las frondas de los enebros.

Luces y sombras acompañan el descanso de la tarde en un juego caleidoscópico que borra cualquier cansancio.

Dedicarse al propio cuerpo, poniéndose en marcha o confiando en las manos de un experto masajista otorga un gran sentido de serenidad y libera de las tensiones físicas y mentales que se acumulan en el trabajo.

Los centros spa ofrecen momentos de relajación intensa a través de tratamientos adaptos para cada necesidad.





Barisardo - h 15:30


Espacios amplios, playas largas con raras sombrillas o barrancos de rocas enmarcan la lectura distraída de un periódico.  
¿Qué mejor lugar para leer en el mundo sin ser la presa?





Tortoli, Cea - h 16:00



A photograph of a rural landscape. In the foreground, a field of young plants, possibly a vineyard or orchard, is visible, with many thin, light-colored stakes supporting the plants. The field is green and appears to be in the early stages of growth. In the background, a steep hillside is covered in dense, lush green forest. The lighting suggests it might be late afternoon or early morning, with soft shadows and highlights on the foliage. The overall scene is peaceful and natural.

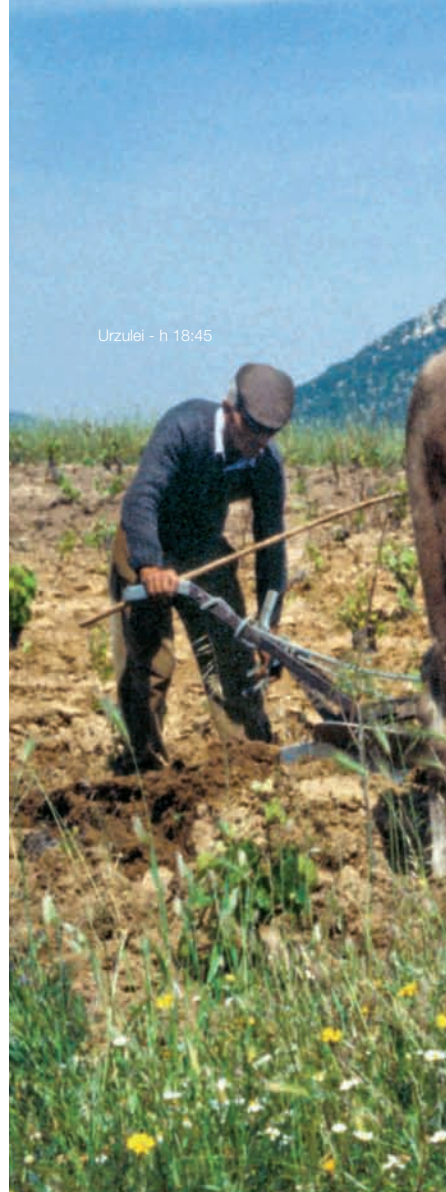
A lo largo de las calles,  
delante de las puertas de los huertos,  
frutas y hortalizas genuinas se muestran a sí mismas.  
Una buena idea para degustar al día  
siguiente bajo la sombrilla.

Cardedu - h 18:30



A los intensos sabores de la cocina del interior se sobreponen los delicados del pescado local, ideal para una cena romántica. Bajo la luna, la noche seguirá entre música y baile. Las historias de los ancianos durante la última copa de vino sellan el deseo de una buena noche.

El lento caminar del tiempo y del lugar ofrecen una inmersión total en las costumbres locales de una vida sana. Aunque agobiante por el trabajo duro en la campaña y en las montañas, acerca a los ogliastrinos al elixir de una larga vida. Aquí en realidad es altísima la concentración de personas ultra centenarias. Tanto como para atraer a científicos de todo el mundo para estudiar el estilo de vida y la dieta.





Una buena alimentación, dedicarse a sí mismos y vivir en armonía con el medio ambiente es un secreto para una vida larga y feliz. Sentir los perfumes, perderse en los colores, escuchar los sonidos de la naturaleza: ésta es la simple receta para unas vacaciones sanas.

La esencia de la libertad.]





Oglastra - h 20:30

# SARDEGNA



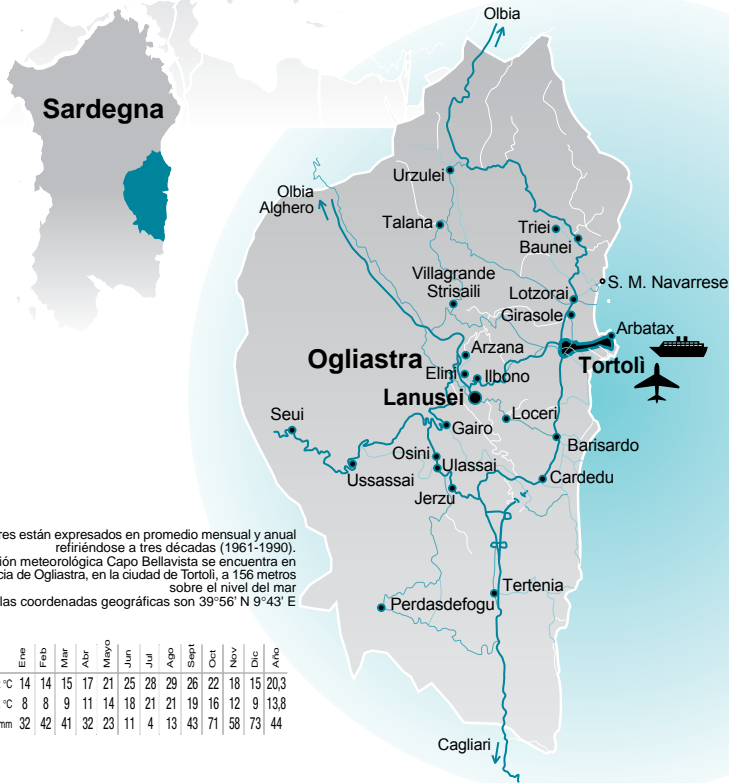
PROVINCIA  
DELL'OGLIASTRA

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 Pierro, Roberto Moro,  
Archivio Provincia dell'Ogliastra



Los valores están expresados en promedio mensual y anual  
refiriéndose a tres décadas (1961-1990).  
La estación meteorológica Capo Bellavista se encuentra en  
la provincia de Ogliastra, en la ciudad de Tortoli, a 156 metros  
sobre el nivel del mar  
las coordenadas geográficas son 39°56' N 9°43' E

	Ene	Feb	Mar	Abr	Maiyo	Jun	Jul	Agso	Sept	Oct	Nov	Dic	Año	
T. max °C	14	14	15	17	21	25	28	29	26	22	18	15	20,3	
T. min °C	8	8	8	9	11	14	18	21	21	19	16	12	9	13,8
Lluvia mm	32	42	41	32	23	11	4	13	43	71	58	73	44	