# Programma della giornata della foresta Cedrino – Lanaitho (Oliena)

# 22 maggio 2016

## Nordic Walking "L'arte del camminare bene … e vivere il territorio"

*A cura della **Scuola del Cammino** unico centro di formazione per la Sardegna per il Nordic walking e fitwalking referente regionale Msp/Nordic walking Accademy*

***Destinatari:** dagli 8/10 anni in sù*
***Grado di difficoltà**: facile*
***Partecipanti**: 10/15 max per escursione su prenotazione*
***Costo**: € 5,00 pp*
***Orari**: dalle 10:00 alle 11:00 un turno a.m. della durata di 1 h circa*
***Orari**: dalle 14:30 alle 15:30 un turno p.m. della durata di 1 h circa*
***Abbigliamento consigliato**: sportivo o da montagna*
**Descrizione:** disciplina sportiva, che dà al cammino una dimensione di vera e propria attività di fitness, fruibile all'aria aperta e godendo, nel frattempo delle bellezze del territorio. Briefing/teorico/pratici e tecnici per tutti. Utilizzo dei bastoncini specifici forniti dalla associazione dietro presentazione di un documento di identità

## Fitwalking "L'arte del camminare bene ….. e vivere il territorio"

*A cura della **Scuola del Cammino** unico centro di formazione per la Sardegna per il fitwalking*

***Destinatari:** dagli 8/10 anni in sù*
***Partecipanti:** 25 max per escursione su prenotazione;*
***Costo:** € 5,00 pp*
***Grado di difficoltà:** basso*
***Orari:** dalle 11:30 alle 12:30 un turno a.m. della durata di 1 h circa*
***Orari:** dalle 16:00 alle 17:00 un turno p.m. della durata di 1 h circa*
***Abbigliamento consigliato:** sportivo con scarpe da running*

**Descrizione:** disciplina sportiva, che dà al cammino una dimensione di vera e propria attività di fitness, fruibile all'aria aperta e godendo , nel frattempo delle bellezze del territorio. Briefing/teorico/pratici e tecnici per tutti

## Battesimo della sella "pony in foresta"

*A cura della **Equitours Orgosolo***

***Destinatari:** bambini dai 4 anni*
***Costo:** € 5,00 pp*
***Orari:** dalle 10:00 turni della durata di circa 10 minuti circa*
***Grado di difficoltà**: facile*
***Abbigliamento consigliato**: sportivo, comodo, bandana per il casco*
***Dotazioni:** la società fornisce caschi antinfortunistici*
**Descrizione:** battesimo della sella per bambini e avvicinamento al cavallo all'aria aperta circondati dai paesaggi incontaminati del territorio circostante.

## Laboratorio del gusto.. degustazione dei mieli prodotti dall'Agenzia Forestas e apicoltura

*A cura dell'Agenzia **Laore Sardegna***

***Destinatari:** adulti*
***Partecipanti:** 20 MAX fino ad esaurimento dei posti*
***Costo:** gratuito*
***Orari:** dalle 10:30 alle 11:15 circa, un turno a.m. della durata di 30/ 45 minuti circa*
***Orari:** dalle 15:30 alle 16:15 circa, un turno p.m. della durata di 30/45 minuti circa*
**Descrizione:** Assaggio dei mieli prodotti dall'Agenzia Forestas della Sardegna con apposito kit individuale fornito dall'organizzazione, descrizione organolettica dei mieli, differenze, cenni di apicoltura.

## Laboratori di Educazione Ambientale .. destinati a bambini e bambine

*A cura **dell'Agenzia Forestas***

***Destinatari**: bambini da 6-10 anni (senza la presenza di un adulto)*
***Partecipanti:** 10/15 MAX per laboratorio*
***Costo :** gratuito*
***Grado di difficoltà**: facile*
***Orari**: dalle ore 10:30 alle 11:30, un turno a.m. della durata di 1 h circa*
***Orari**: dalle ore 15:30 alle 16:30, un turno a.m. della durata di 1 h circa*
***Abbigliamento consigliato**: sportivo, comodo*

## Attività di sensibilizzazione sui rapaci

*A cura della **ASD Occhi di Falco***

***Destinatari:** tutte le età*
***Partecipanti:** 10/15 MAX per laboratorio*
***Costo :** gratuito*
***Grado di difficoltà**: facile*
***Orari**: dalle 12:00 alle 13:00, un turno a.m. della durata di 1 h circa*
***Orari:** dalle 16:00 alle 17:00, un turno a.m. della durata di 1 h circa*
***Descrizione:** i bambini potranno osservare da vicino alcuni rapaci e comprenderne la loro importanza all'interno dell'ecosistema.*

## Escursioni a Tiscali per famiglie e adulti

*A cura di* ***Sardinia Inside*** *in Oliena*

***Destinatari:*** *adulti e bambini dai 10 anni*
***Partecipanti:*** *30 max per escursione su prenotazione*
***Costo:*** *€ 20,00 adulti - € 10,00 bambini, (escluso biglietto di ingresso al villaggio Tiscali.*
***Grado di difficoltà****: medio*
***Orari****: dalle 9:00 alle 15:30 circa un turno a.m. della durata di 5-6 h circa*
***Abbigliamento consigliato****: sportivo a strati, scarpe da trekking; cappellino, zaino a spalla, consigliata una giacca contro il vento o la pioggia.*
***Consigli:*** *portare acqua, frutta, pranzo al sacco, snack energetico, protezione solare.*

## Escursioni per famiglie nella valle di Lanaitho

*A cura di* ***Sardinia Inside*** *in Oliena*

***Destinatari: adulti e bambini***
***Partecipanti:*** *20/25 max per escursione su prenotazione*
***Costo:*** *€ 7,00 adulti - € 3,00 bambini dai 6 anni – bambini sotto i 6 anni gratis.*
***Grado di difficoltà:*** *facile*
***Orari****: dalle 10:00 alle 12:00 circa un turno a.m. della durata di circa 1,5/2 h circa*
***Orari****: dalle 14:00 alle 16:00 circa un turno p.m. della durata di circa 1,5/2 h circa*
***Abbigliamento consigliato:*** *sportivo con scarpe da trekking; cappellino, zaino a spalla.*
***Consigli:*** *portare acqua, protezione solare.*

## Escursioni nella voragine di Tiscali loc. Sos Troccos per adulti e famiglie

*A cura di* ***Sardinia Inside*** *in Oliena*

***Destinatari: adulti e bambini dai 10 anni***
***Partecipanti:*** *20/25 max per escursione su prenotazione*
***Costo****: € 25,00 pp adulti e bambini comprensivo del noleggio caschi protettivi con illuminazione*
***Grado di difficoltà:*** *medio*
***Orari:*** *dalle 9:00 alle 13:30 circa un turno a.m. della durata di 3-4 h circa*
***Abbigliamento consigliato****: sportivo con scarpe da trekking, cappellino, zaino a spalla.*
***Consigli:*** *portare acqua, frutta, pranzo al sacco, snack energetici, protezione solare*
**Descrizione:** partenza dal punto di incontro in loc. Budurrai-Lanaitho sino al raggiungimento della voragine di Tiscali, entrata in grotta dove si potrà ammirare, un fenomeno naturale consistente in un fascio di luce che attraversa una cavità naturale che illumina l'ambiente circostante

## Percorsi guidati, escursioni individuali con noleggio di mountain bike, per adulti e famiglie

*A cura di* ***CTS Via Vai*** *di Nuoro*

***Destinatari:*** *adulti e bambini*
***Partecipanti:*** *10 max per percorso guidato su prenotazione (fino a esaurimento bici)*
***Costo:*** *€ 15,00 (percorso guidato con bici a nolo), comprensivo di caschi di protezione, al prezzo possono essere applicati sconti famiglia*
***Costo:*** *€ 8,00 (percorso guidato con bici propria) senza casco di protezione*
***Grado di difficoltà:*** *basso-medio*
***Orari:*** *dalle 10:00 alle 11:00 – dalle 11:30 alle 12:30 due turni a.m. di circa 1 h*

***Orari:*** *dalle 14:00 alle 15:00 – dalle 15:30 alle 16:30 due turni p.m. di circa 1 h*
***Costo Nolo mountain bike****: mezza giornata € 15,00 – giornata intera € 25,00*
***Abbigliamento consigliato****: sportivo a strati, bandana da utilizzare come sottocasco,*
***Consigli:*** *portare acqua, protezione solare, snack energetico*
**Descrizione attività**: Noleggio mountain bike per escursioni individuali nella valle del Lanaitho (le bike dell'organizzazione sono 10 in totale), possibilità di poter effettuare il percorso guidato con mountain bike propria - caschi di protezione forniti dall'organizzazione in caso di noleggio e percorso guidato con mountain bike a nolo.

## Ore 17,00 termine giornata

## *A disposizione:*

- *Segreteria informativa*
- *Primo soccorso*

***Non è prevista la somministrazione di pasti da parte dell'organizzazione, dunque, pranzo al sacco, è disponibile anche un'area attrezzata con panche e tavoli!***

***Per chi fosse interessato, nell'area adiacente è presente la cooperativa per la somministrazione di panini e bevande mentre nelle vicinanze dell'area della manifestazione sono presenti agriturismi e ristoranti***

***Ed una volta finito il pranzo, porta via i rifiuti con te!***

## Altre iniziative

Durante la manifestazione si celebrerà la giornata europea della Rete Natura 2000 con la presentazione dei progetti LIfe+ ai quali l'Agenzia Forestas collabora, ovvero il progetto sul Cervo sardo-corso One deer two islands ed il progetto sul Grifone Under Grifon wings

Inoltre, , presso la struttura la mostra dell'Agenzia Forestas "*I tesori naturali di un'isola* , e il gazebo istituzionale del Corpo Forestale di Vigilanza Ambientale.

**Per informazioni ed iscrizioni scrivete a noilaforesta@enteforestesardegna.it o telefonate al numero 070.2799275– 247 dalle ore 8:00 alle ore 14:30 dal lunedì al venerdì.**

NATURA 2000
http://ec.europa.eu/environment/nature

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

AGENTZIA FORESTAS
AGENZIA FORESTAS

Life