Benvenuti in Ogliastra: Terra di Centenari, Mare & Falesie

L'Ogliastra e' una delle regioni piu' incontaminate del Mediterraneo. Compresa tra i bastioni del Gennargentu e il mare turchese del Tirreno centrale, conta 23 comuni e racchiude una delle 5 Blue Zone mondiali, dove si registra la piu' alta concentrazione di centenari al mondo.

LE 3 AREE DELL'OGLIASTRA IN SINTESI

1. **La Costa & Le Cale:** Da Baunei a Tertenia: Cala Goloritze', Mariolu, Cala Luna, Lido di Orri', Cea.
2. **I Tacchi & L'Entroterra:** Ulassai, Osini, Jerzu, Gairo: falesie calcaree, cascate, grotte e borghi.
3. **L'Alta Montagna & Supramonte:** Cola di Gorropu, Altopiano del Golgo, foreste e pascoli secolari.

Quando Visitare l'Ogliastra?

- **Maggio - Giugno:** Acque limpide, fioritura della macchia mediterranea, temperature ideali (22-26°C).
- **Luglio - Agosto:** Stagione balneare piena, escursioni in gommone e sagre estive (consigliata prenotazione).
- **Settembre - Ottobre:** Mese d'oro: mare ancora caldo, niente folla, clima ideale per trekking e arrampicata.
- **Novembre - Aprile:** Foliage sui Tacchi, rassegna Cortes Apertas / Su Prugadoriu, borghi fantasma e tradizioni.

COME ARRIVARE & MUOVERSI

In Aereo: Aeroporto di Cagliari-Elmas (1h45 via nuova SS 125 Var) o Olbia-Costa Smeralda (2h).

In Traghetto: Porto di Arbatax (collegamenti stagionali) oppure porti di Olbia, Golfo Aranci e Cagliari.

In Loco: L'auto e' indispensabile per esplorare in liberta' borghi, sentieri e calette.

© 2026 Scopri Ogliastra

Outdoor: I 5 Trekking Imperdibili tra Mare e Montagna

1. Gola di Gorropu (Urzulei)

Il canyon piu' profondo d'Europa con pareti verticali fino a 500m.

 12 km A/R | Dislivello: 200m | Tempo: 4h30 | Difficolta': Media (E)

2. Cascate Lequarci & Tacchi di Ulassai

Le maestose cascate che scaturiscono dall'altopiano calcareo e la lecceta.

 8,5 km anello | Dislivello: 380m | Tempo: 3h30 | Difficolta': Media (E)

3. Pedra Longa & Punta Giradili (Baunei)

La guglia marina di 128m e il balcone panoramico piu' aereo del Mediterraneo.

 7,2 km A/R | Dislivello: 650m | Tempo: 4h | Difficolta': Per Esperti (EE)

4. Scala di San Giorgio & Serbissi (Osini)

Gola carsica leggendaria e villaggio nuragico a 960m con grotta sotterranea.

 6 km | Dislivello: 280m | Tempo: 2h30 | Difficolta': Facile / Media (T/E)

5. Cala Goloritzé dal Golgo (Baunei)

Dall'altopiano di Su Porteddu alla spiaggia Monumento Naturale (Sentiero CAI 702).

 7 km A/R | Dislivello: 470m | Tempo: 3h30 A/R | Difficolta': Media (E)

REGOLA D'ORO PER I TREKKER IN OGLIASTRA

- Scarpe da trekking obbligatorie (suola scolpita, no sneakers lisce).
- Scorta idrica minima di 2 litri a testa (non ci sono fonti lungo i sentieri costieri).
- Traccia GPX sul telefono con batteria carica (scarica il bundle completo da scopriogliastra.it).

© 2026 Scopri Ogliastra

Borghi dei Centenari, Villaggi Fantasma & Tradizioni

Gairo Vecchia: Il Borgo Fantasma

Abbandonato dopo la terribile alluvione del novembre 1951, e' oggi uno dei villaggi diroccati piu' suggestivi d'Europa. I vicoli in pietra scistosa, gli archi e le case intatte sospese nella Valle del Pardu creano un'atmosfera cinematografica indimenticabile. Visita libera e rispettosa.

Baunei & L'Altopiano del Golgo

Borgo verticale a 480m slm arroccato tra mare e roccia. Salendo al Golgo si incontra la voragine carsica di Su Sterru (profonda 270m), le antiche pozze 'As Piscinas' e la candida chiesa di San Pietro.

Ulassai: L'Arte Contemporanea incontra la Roccia

Patria della celebre artista Maria Lai: museo all'aperto tra i Tacchi con la Stazione dell'Arte, le opere tessute sui costoni di roccia e la spettacolare Grotta di Su Marmuri.

La Blue Zone dell'Ogliastra: Il Segreto della Longevita'

Arzana, Villagrande Strisaili, Talana e Baunei detengono il primato mondiale di longevita' maschile. I fattori chiave: costante moto quotidiano, coesione comunitaria, formaggi ovini e Cannonau.

LE 8 SPIAGGE A MISURA DI FAMIGLIA

Sabbia morbida, fondale basso e pinete ombrose per i bambini:

- **Lido di Orri' (Tortoli')**
- **Spiaggia di Cea (Faraglioni rossi)**
- **Porto Frailis (Riparata)**
- **Santa Maria Navarrese**
- **Torre di Bari (Bari Sardo)**
- **Marina di Girasole**

Guida completa: www.scopriogliastra.it/blog/spiagge-bambini-ogliastra-famiglie/

© 2026 Scopri Ogliastra

I Sapori Autentici, Le Feste d'Autunno & Contatti Utili

I SAPORI IMPERDIBILI DELL'OGLIASTRA

- **Culurgionis d'Ogliastra IGP:** Fagottini di pasta fresca chiusi a spighitta ripieni di patate, pecorino e menta.
- **Il Cannonau di Jerzu:** Il vino rosso per eccellenza, corposo e ricco di antiossidanti, anima delle cantine ogliastrine.
- **Pane Pistoccu & Carasau:** I pani della tradizione pastorale, croccanti e cotti a legna nei forni dei borghi.
- **Pecorino e Casu Axedu:** Formaggi tradizionali di latte crudo, freschi o stagionati nelle grotte dei Tacchi.

FESTE & SAGRE D'AUTUNNO NEI BORGHI

- **Su Prugadoriu (Seui - Ponte 1° Novembre):**
  L'antico rito delle anime, mangasinus aperti, caldarroste e musica sarda.
- **Cortes Apertas (Autunno in Barbagia/Ogliastra):**
  Baunei, Ulassai, Villagrande aprono i cortili storici con artigianato e cibo.
- **Cantine Aperte a Jerzu:**
  Degustazioni guidate lungo la via dei vigneti e nei torchi storici scavati nella roccia.

NUMERI UTILI & SICUREZZA IN VIAGGIO

- **Emergenza Unica Europea: 112**
- **Soccorso Alpino & Speleologico: 118 / 112**
- **Guardia Costiera Arbatax: 1530**
- **Ospedale N.S. della Mercede (Lanusei): 0782 4901**

Scopri Ogliastra e' un progetto indipendente dedicato alla promozione autentica del territorio.
Portale ufficiale: https://www.scopriogliastra.it — Condividi le tue foto con #scopriogliastra

© 2026 Scopri Ogliastra