



è un marchio di:

COGOVIAGGI AND SERVICE SNC  
VIA TORINO 2 - 09023 - Monastir (SU)

FONDO DI GARANZIA NOBIS 6006002094/0 POLIZZA RC EUROP ASSISTANCE 10324081CODICE c.unv M5UXCR1- tel:  
0709178006 -P.iva 01301920912 - C.F. 01301920912 Mail: [info@runners-travel.com](mailto:info@runners-travel.com) Pec [runners-travel@pec.it](mailto:runners-travel@pec.it)



# IL VIAGGIO INCONTRA LA PASSIONE #CORREREVIAGGIANDO #CORRERE PER PASSIONE VIAGGI DI PROFESSIONE #VIAGGIODICORSA



## PRESENTAZIONE

*Runner's Travel nasce per offrire esperienze di viaggio uniche, che consentono di praticare la tua attività sportiva preferita in qualsiasi parte del mondo ti trovi. Per molti atleti il poter unire un viaggio ad una corsa in totale sicurezza e spensieratezza, è spesso una chimera, Vogliamo pertanto partire creando dei percorsi e delle attività che offrono la massima tutela e sicurezza del Runner, per noi priorità assoluta. Negli ultimi anni grazie anche alla ricerca di uno stile di vita sano da parte della società, fatto di attività fisica e cibi genuini, la corsa è una delle attività sportive più popolari in Italia. Per il 46 % degli italiani infatti è l'attività sportiva primaria. Allargando la panoramica sul Vecchio Continente i numeri non possono che assumere proporzioni notevoli, rendendola una vera e propria icona del vivere bene e salutare. Alla luce di questi cambiamenti sociali, il nostro intento è quello di unire alla corsa piaceri enogastronomici e tradizioni millenarie, con cibi freschi a "chilometri zero", che hanno reso la nostra popolazione una delle più longeve al mondo! Incontreremo ed exploreremo luoghi unici senza mai trascurare l'aspetto culturale, vero motore trainante del viaggio. l'esperienza prevede sempre la presenza di un local runner, che manterrà un passo adatto a tutti a seconda delle esigenze in modo da poter sempre ammirare la bellezza dei nostri panorami, scelti in luoghi suggestivi ed incontaminati. Per gli accompagnatori non praticanti la corsa, si avrà la possibilità di seguirci con le E-BIKE che runner's travel mette a disposizione con un piccolo supplemento, Gli stessi saranno accompagnati da un nostro responsabile per tutta la durata del percorso. Non mancheranno mai la birra fresca all'arrivo, integratore energetico e sociale per eccellenza, accompagnata da sfiziose degustazioni e piatti tipici. Sarà un'esperienza unica e indimenticabile!! grazie ad uno staff dinamico e professionale infatti, avrete tutta l'assistenza necessaria dall'arrivo alla partenza.*

*Ogni chilometro percorso dev'essere ricordato, per sempre.*

*il nostro moto : #viaggiandodicorsa*

## OBIETTIVI



*Principalmente far scoprire e conoscere CORRENDO, luoghi diversi dai classici e famosi itinerari turistici, passando attraverso intimi e segreti percorsi. Il RUNNER VIAGGIATORE avrà la possibilità di esplorare e vedere il territorio da una prospettiva del tutto nuova, godendo della propria passione sportiva senza rinunciare alle gioie del cibo, un binomio che mai quanto oggi con Runner's Travel si potrà realizzare. Proponiamo dei percorsi in tutte le regioni italiane, crediamo fortemente di estendere il prodotto in Europa e nel mondo, garantendo sempre un alto standard qualitativo. #Viaggi con la nostra passione LA CORSA.*

## SPECIFICHE



Ogni giorno troveremo un percorso diverso mare, montagna, cittadino . Sempre con la Garanzia di correre e visitare in sicurezza e fuori dal traffico, godendo di panorami suggestivi in alcuni casi non accessibili diversamente, in pieno connubio ambiente/natura e con la possibilità di usufruire di degustazioni indimenticabili; sempre un pranzo tipico locale , un hotel adatto alle nostre esigenze, un servizio di accompagnatori esperti e disponibili. Concentreremo inizialmente il nostro obiettivo sulla regione che conosciamo meglio, dove siamo nati cresciuti e corriamo abitualmente : la SARDEGNA. Nei dettagli del programma troverete tutte le indicazioni utili.



## ILLUSTRAZIONE PROGRAMMA DI VIAGGIO GO-SULCIS

**\*\*\*Sempre garantito per tutti i nostri percorsi passo in base alle possibilità individuali \*\*\***

### 1 Giorno: Cagliari / Carbonia

Arrivo in aeroporto a Cagliari-Elmas, incontro con l'assistente e trasferimento a Cagliari per la visita guidata della città: quartiere storico di Castello che domina la città con le sue mura e torri imponenti e le sue chiese ricche di fascino e arte, il lungomare Poetto vera e propria perla della città. Pranzo da valutare in base agli orari di arrivo. Partenza con bus G.T privato in hotel a Carbonia, sistemazione nelle camere riservate. Cena in ristorante e pernottamento in hotel.

### 2 Giorno : Carbonia – percorso km 9 circa -medio/facile -misto -

Dopo la prima colazione in hotel, si parte per la prima tappa del nostro percorso, partiremo in sicurezza dalla zona artigianale di Carbonia per immetterci su un tratto asfaltato che dopo circa 1,5 km ci impegnerà in una lunga salita di circa 1,6km interamente asfaltato con difficoltà media, l'andatura sarà confortevole per tutti i partecipanti e le rispettive esigenze. Dopo circa 3,2 km giungiamo in cima al Monte Sirai, in cui è ubicato l'omonimo sito Archeologico, avremo in esclusiva la possibilità di correre dentro le rovine del sito edificato dai Fenici di Tiro, in mezzo ad edifici sacri e civili con Acropoli ed un Tophet, su un anello sterrato di circa 2km, per poi percorrere in scioltezza il tratto di discesa asfaltata che ci riporta al luogo di partenza. Percorso medio /Facile con impegno in salita per circa 1.6 km. Terminata la corsa è tempo del Refresh Drink. Per gli accompagnatori "non Runners" c'è la possibilità dell'utilizzo delle E-Bike per tutta la durata del percorso. Rientro in hotel per la doccia. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita della Miniera di Serbariu e del Museo del Carbone. In serata cena in ristorante e pernottamento in hotel.

### 3 Giorno: Carbonia / Masua / Gonnese / Carbonia – percorso km 9 circa - medio/facile - asfalto /sterrato

Dopo la prima colazione in hotel, sistemazione sul bus G.T e partenza per Masua. In circa 45 minuti arriviamo con il bus sino alla piazza principale di Masua, dove inizia il nostro percorso di corsa circa 9 km; iniziamo con

una leggera discesa di circa m 1.600 su asfalto, successivamente andremo a percorrere un tratto del camino di Santa Barbara affacciato a sud ovest di pan di zucchero, percorso sterrato dove correremo in fila indiani con brevi e leggeri dislivelli per circa m 2.500. Di seguito ci collegheremo alla strada sterrata che conduce alla miniera di Porto Flavia, sterrato con leggera salita in andata, tornando indietro sullo stesso percorso che in andata e ritorno saranno complessivi m 3.000, per ricollegarci verso la strada asfaltata che ci porta al luogo di partenza percorrendo stavolta una leggera salita di circa m 1.900. In conclusione troveremo un percorso misto asfalto/sterrato con impegno di dislivello medio/basso. **SEMPRE GARANTITO PER TUTTI I NOSTRI PERCORSI PASSO IN BASE ALLE POSSIBILITÀ**. Visita del sito, capolavoro dell'ingegneria mineraria, facoltativa. Refresh drink e doccia mobile. Partenza per Gonnese e Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita del maestoso complesso Nuragico di Seruci, include oltre al Nuraghe pentalobato, anche il villaggio ed una Tomba di Giganti. Il complesso viene datato presumibilmente a fine XIV secolo a.C., nel Bronzo recente, e la cui vita si protrasse sino al X a.C., nel Bronzo finale. Rientro a Carbonia cena in ristorante e pernottamento in hotel.

#### 4 Giorno: Carbonia / Villaperuccio/ Santadi /Carbonia - percorso km 13 circa -medio facile-asfalto /sterrato

Dopo la prima colazione in hotel partenza per Villaperuccio, visita della suggestiva necropoli di Montessu, pianificata su un anfiteatro naturale e composta da 40 sepolture di dimensioni e planimetrie varie, tra cui spiccano per monumentalità i due ipogei alle estremità dell'anfiteatro roccioso. Due Domus cui si affiancano due domus significative sotto l'aspetto simbolico religioso (tombe-santuario). Terminata la visita inizia il percorso lungo circa 13 km attraverso il quale ammiriamo uno dei Menhir più imponenti dell'Isola Luxia Arrabiosa. Il percorso Montessu/Santadi comincia con una discesa asfaltata di circa 800 mt per immetterci in un piacevole sterrato che ci accompagna per 2km, entrando nel paese di Villaperuccio troviamo un misto di asfalto e lastricato pianeggiante, continuando su questo fondo interamente pianeggiante sino al km 5.600 dove troveremo uno strappo in salita di circa 300mt su asfalto, superato il comune di Piscinas ci immettiamo in un bello sterrato interamente pianeggiante di 6km, tranne qualche leggero falsopiano di non incidenza. dopo 12.800mt lasciamo lo sterrato per percorrere un breve tratto di provinciale asfaltata 400mt che ci pone di fronte all'ingresso delle grotte Is Zuddas. Refresh Drink e doccia mobile. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita delle Grotte is Zuddas, percorribili per 500 metri al loro interno, rappresentano un'unicità in tutto il mondo per la grossa concentrazione delle spettacolari Aragoniti eccentriche. Visita delle cantine di Santadi in cui viene prodotto il rinomatissimo vino Carignano del Sulcis con degustazione. Rientro a Carbonia, cena in ristorante e pernottamento in hotel.

#### 5 Giorno: Carbonia / Tratalias / San Giovanni Suergiu / Sant'Antioco/ Carbonia – percorso km 10 facile

Dopo la prima colazione in hotel, partenza per Tratalias, breve visita del vecchio borgo che vanta una delle chiese romaniche meglio conservate in tutta l'isola, intitolata a Santa Maria de Monserrat risalente al 1213. Terminata la visita ci spostiamo a San Giovanni Suergiu per incamminarci sul percorso lungo la pista ciclabile che porta fino alla cittadina di Sant'Antioco; interamente pianeggiante, per circa 10 km attraversiamo il cuore della pianura del Sulcis con scorci che ricordano passo dopo passo il passato di questa sub-regione, fortemente antropizzata sul suolo quanto sul sottosuolo. Arriviamo alla cittadina di Sant'Antioco abbandonando la pista ciclabile e percorrendo sul lungomare per circa 1,8 km una strada lastricata che conduce all'area archeologica della cittadina. Refresh drink e doccia mobile. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita della cittadina, Museo Archeologico, Tophet, Forte Sabauda e Catacombe. Aperitivo presso la Cantina di Sardus Pater o visita della cantina di Calasetta???. Rientro a Carbonia cena in ristorante e pernottamento in hotel.

#### 6 Giorno: Carbonia / Carloforte / Carbonia – percorso km 12 circa medio – facile a tratti collinare

*Dopo la prima colazione in hotel, partenza per Portovesme, imbarco sul traghetto e partenza per l'Isola di Carloforte. Chiamata dai suoi abitanti U pàize , venne fondata da famiglie di pescatori liguri nel 1738, e rappresenta tutt'oggi un enclave ligure in Sardegna che conserva cultura e tradizioni dei padri fondatori. Sbarco e inizio del percorso: partiremo dal lungomare per immetterci sulla via del sale che attraversa le saline percorrendo circa 1,5 km con tracciato pianeggiante, per immetterci sulla provinciale che ci condurrà a Capo Sandalo dopo altri 10,5 km su asfalto in prevalenza pianeggiante a tratti collinare con leggeri dislivelli. Il percorso ci permetterà di ammirare paesaggi suggestivi tipici dell'Isola di San Pietro. Refresh Drink e doccia mobile. pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita guidata dell'isola, i suoi vicoli che si inerpicano e intrecciano su un territorio dai dolci pendii, con i suoi colori e vedute sul mare, con porticciolo e antiche fortificazioni, di cui oggi sopravvivono tratti di mura con fortini e torri per l'avvistamento, compresa la Porta del Leone. Possibilità di visitare il Museo Multimediale del Mare. Imbarco sul traghetto e rientro in hotel. cena in ristorante e pernottamento.*

7 Giorno: Carbonia / Sant'Anna Arresi / Porto Pino / Carbonia

*Dopo la prima colazione in hotel, partenza per Sant'Anna Arresi. Dopo circa 45 minuti arriviamo alla Cantina Mesa per la visita con degustazione. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio trasferimento a Porto Pino per una serata di relax tra le famose dune e l'acqua cristallina. Rientro a Carbonia, cena in ristorante e pernottamento in hotel.*

8 Giorno: Carbonia / aeroporto Cagliari – Elmas

*Consumata la prima colazione in hotel, giornata dedicata alle partenze e trasferimento privato in aeroporto.*

## PERCORSO CARBONIA



*INFO TECNICHE: 9 km circa  
percorso medio/facile con  
impegno in salita km 1.6 –*



*- utilizzo e-bike per  
accompagnatori utilizzabile su  
tutto il percorso*

*necessario: acqua*

**SEMPRE GARANTITO PER  
TUTTI I NOSTRI  
PERCORSI PASSO IN  
BASE ALLE POSSIBILITA'**



## PERCORSO NEBIDA -MASUA



## INFO TECNICHE :

km 9

percorso asfalto/ sterrato ,  
 medio-facile, con circa 4 km  
 di sterrato morbido, con  
 arrivo alla Galleria di Porto  
 Flavia.

necessario: acqua, telo mare,



-utilizzo e-bike per  
 accompagnatori : parziale  
 escluso per circa km2.5



## PERCORSO SANTADI



## INFO TECNICHE:

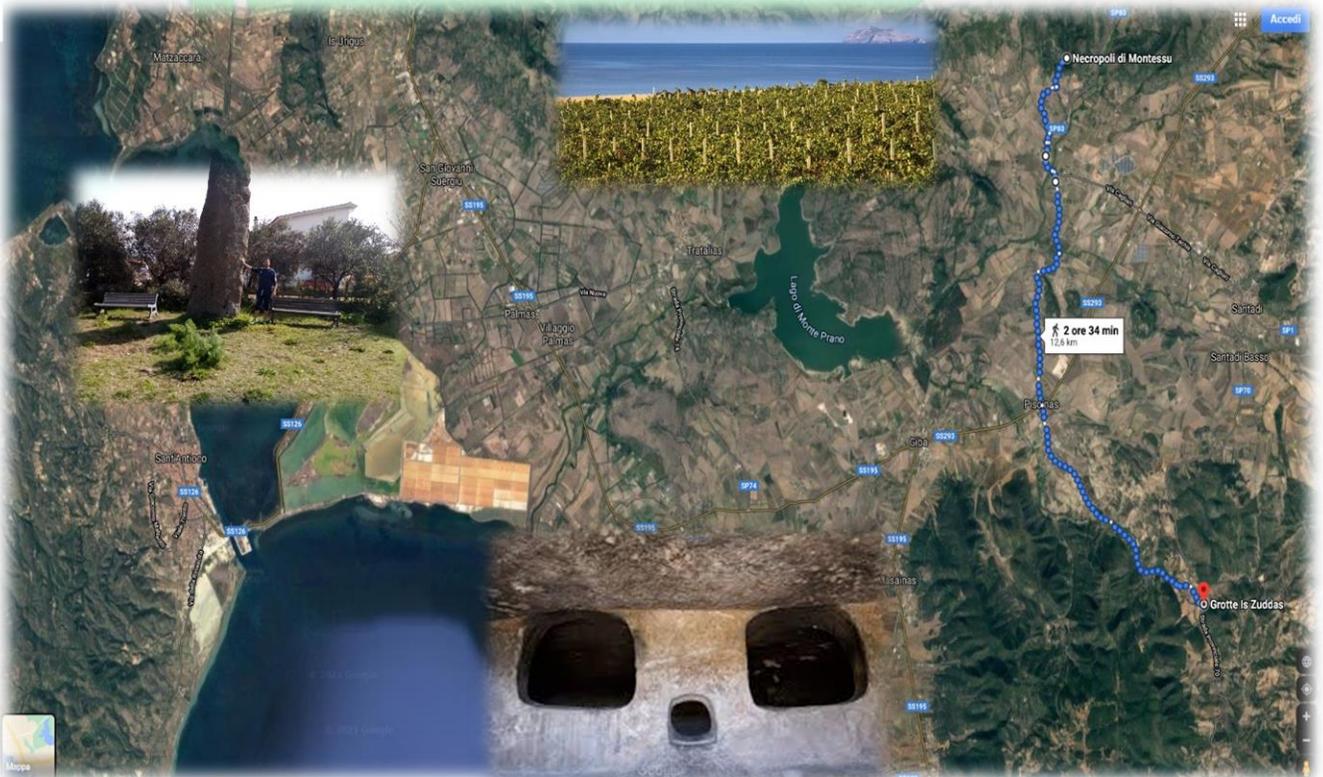
13 km

asfalto/sterrato-medio  
facile

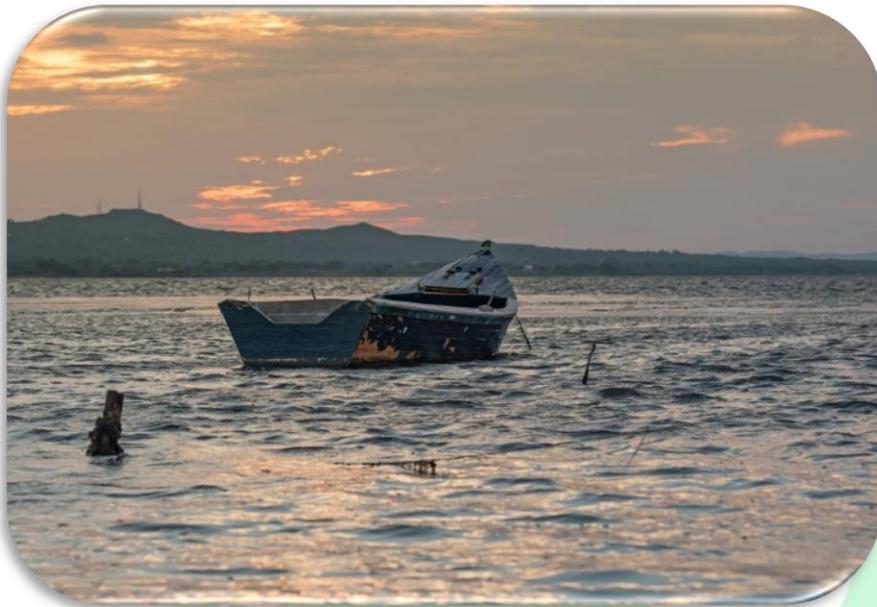
necessario: acqua



- utilizzo e-bike per  
accompagnatori tutto il  
percorso



## PERCORSO SAN GIOVANNI - SANT' ANTIOCO



## INFO TECNICHE:

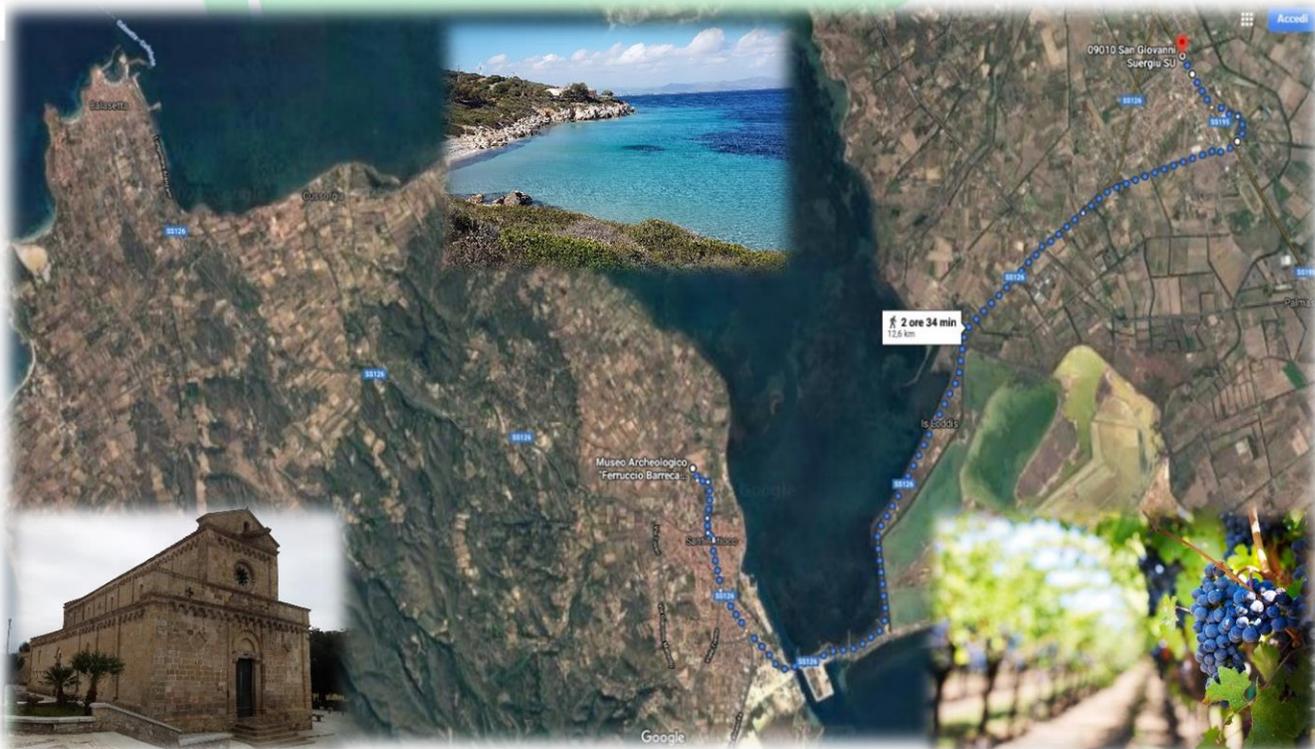
10 km circa

percorso scorrevole, su asfalto/  
lastricato, pianeggiante, facile.

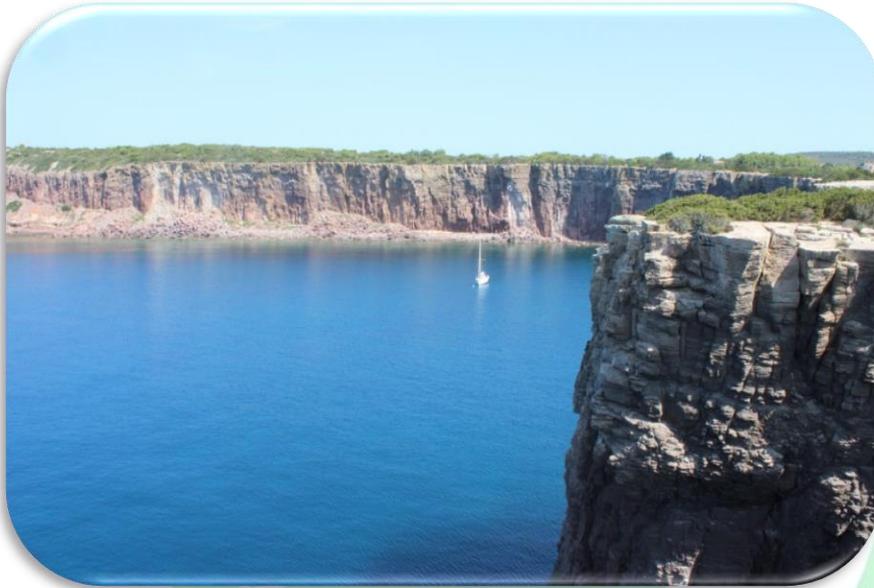
necessario: acqua



-utilizzo e-bike per  
accompagnatori tutto il  
percorso



## PERCORSO ISOLA DI CARLOFORTE



## INFO TECNICHE:

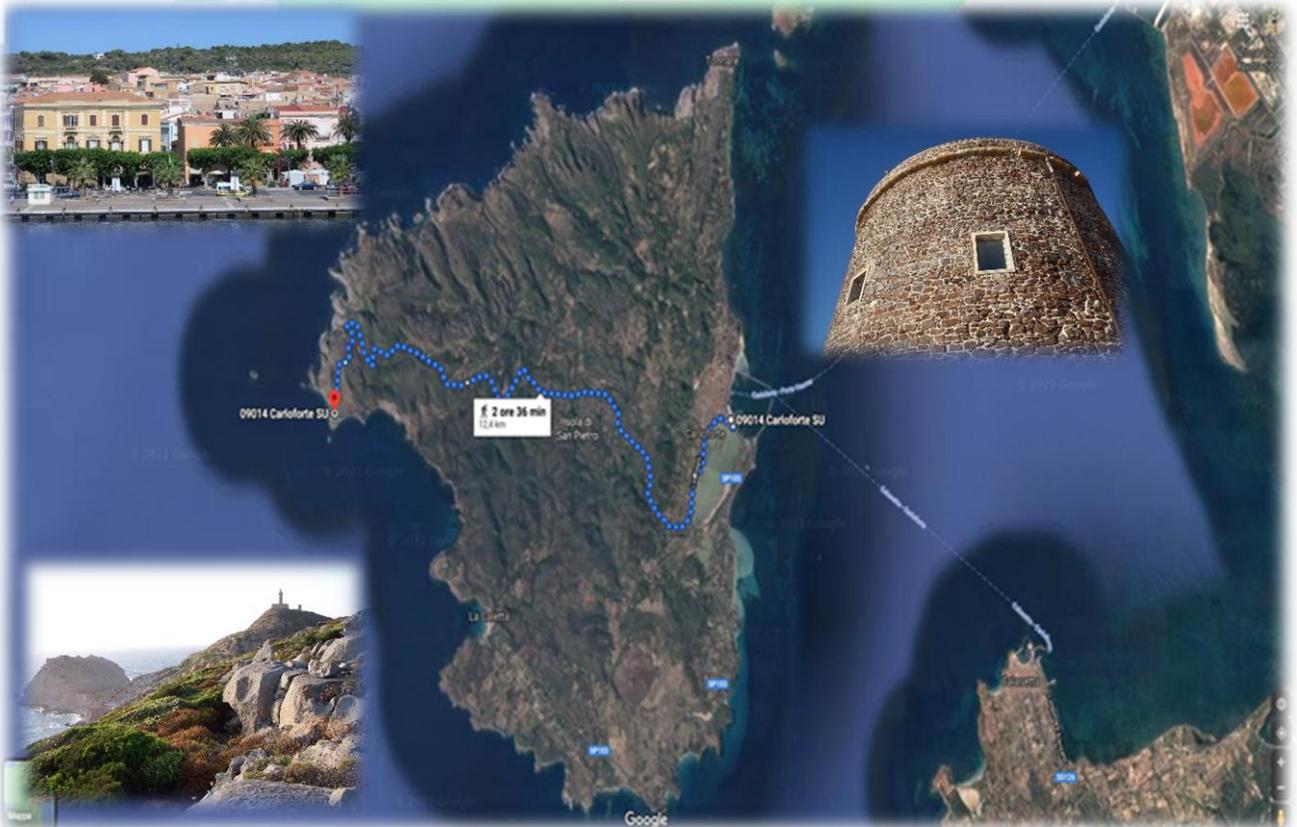
12 km circa

percorso scorrevole, su sterrato /asfalto, pianeggiante per l'80% , collinare per il 20% - medio facile.

necessario: acqua



-utilizzo e-bike per accompagnatori tutto il percorso



## La quota comprende

- Bus G.T riservato a disposizione del gruppo per l'intero soggiorno
- 07 notti c/o hotel di categoria 4\*\*\*\* stelle a Carbonia
- Sistemazione in camere doppie tutte con servizi privati
- Trattamento di pensione completa bevande escluse
- Refresh drink dopo ogni percorso
- Guida a disposizione del gruppo come da programma dettagliato
- Ingresso alla Necropoli di Monte Sirai, Grande Miniera di Serbariu, Museo del Carbone, Necropoli di Montessu, Grotte di Santadi, Museo Archeologico di Sant'Antioco, Catacombe
- Visita di tre cantine con degustazione vino e prodotti tipici
- Traghetto Portovesme - Carloforte a/r con imbarco bus + tassa di sbarco comune di Carloforte
- Local Runner + Local Rider (ove previsto)
- Assicurazione medico-bagaglio 24 ore non stop
- Iva, tasse e percentuali di servizio

## La quota non comprende

- Extra personali, tassa di soggiorno, bevande, ingressi non indicati, mance e tutto quanto non specificato ne "La quota comprende"

## Eventuali supplementi

- Sistemazione in camera singola € 190,00

Quota di partecipazione pro capite € 1098,00

## DATE PROGRAMMATE

14 – 21 GIUGNO

13 - 20 SETTEMBRE

11 – 18 OTTOBRE