

THE AQUALANDER PROJECT shoes for the coasteering

COASTEERING SARDINIA

West coast near Oristano

Trip n.2 facile - easy

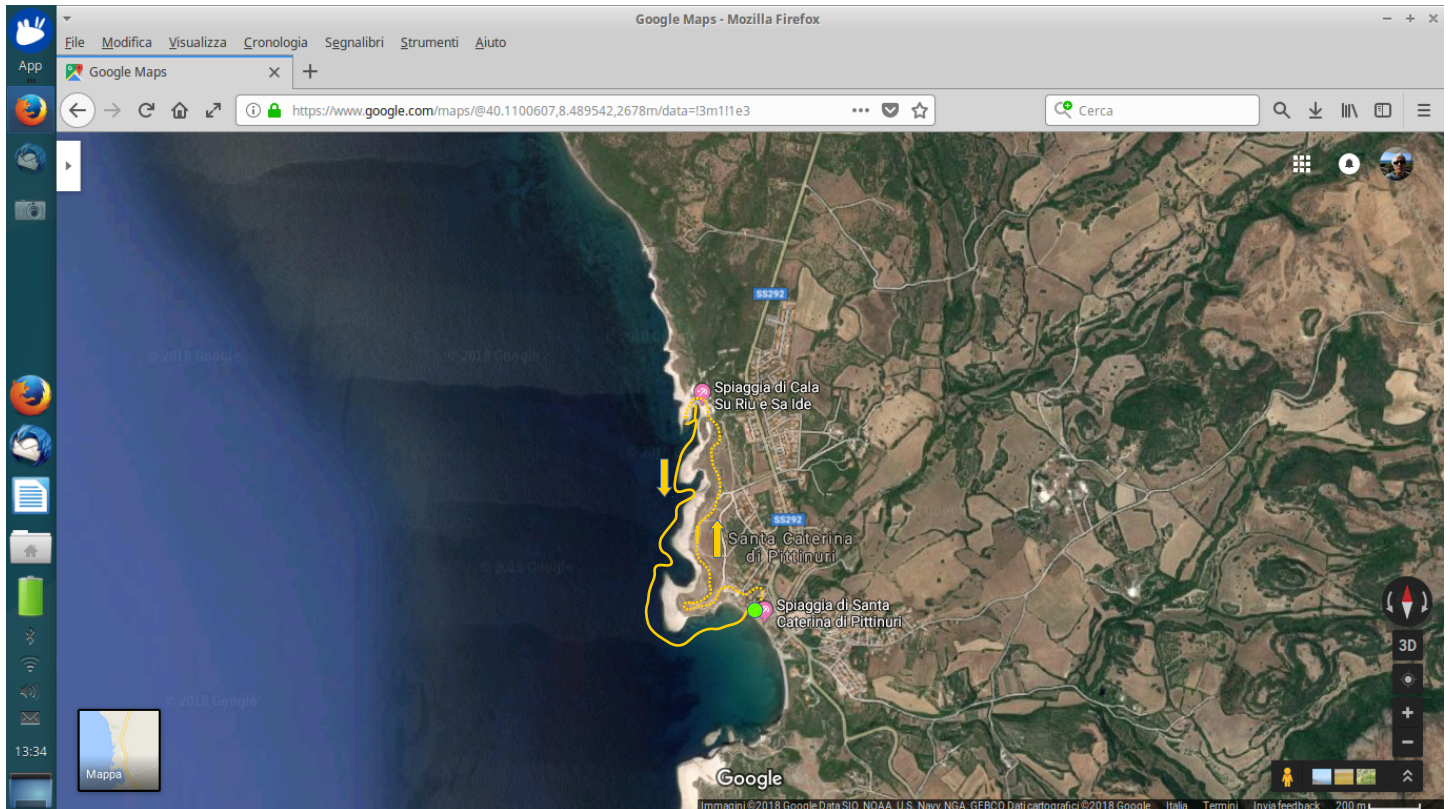
S. Caterina – Cala su Riu

Swim 1.2 km

Walk 1,2 km

Time 2,00 h

BLUE



Dalla spiaggia di S.Caterina prendiamo verso nord delle scale che salgono e raggiungiamo la cima del costone. Qui dopo la torre genovese prendiamo uno dei sentieri che percorrono tutta la sommità fino ad un punto ripido dove dobbiamo scendere verso la Cala. Camminando sulle rocce ci possiamo tuffare nell'acqua o all'interno della cala riparata dalle onde.

Le Aqualander ci danno protezione e aderenza sulle rocce e ci aiutano nel nuoto.

Possiamo visitare la grotta e poi iniziare a nuotare verso sud esplorando i fondali e le due baie che incontriamo scavate nelle bianche scogliere a picco sul mare. Poichè i fondali sono molto profondi e le correnti sono forti si possono trovare a volte condizioni di acqua fredda anche in estate.

In questa zona non è possibile uscire dal mare ma poichè la corrente è sempre verso sud, se vi sentite stanchi vi basta nuotare lentamente e con calma per ritornare alla baia di S. Caterina senza problemi.

All'arrivo troviamo delle docce gratuite all'aperto e un bar pizzeria proprio sulla spiaggia dove rifocillarsi. Bellissimo.

From the beach of S. Caterina we take the stairs that go up to the north and reach the top of the ridge. Here, after the Genoese tower, we take one of the paths that cover the top of the hill to a steep point where we have to go down towards the cove. Walking on the rocks we can jump into the water inside the cove sheltered from the waves.

The Aqualander give us protection and adherence on the rocks and help us in swimming.

We can visit the cave and then start to swim to the south, exploring the depths and the two bays we encounter dug in the white cliffs overlooking the sea.

As the depths are very deep and the currents are strong, cold water can sometimes be found even in summer.

In this area you can not go out from the sea but, because the current is always south, if you feel tired you just swim slowly and calmly to return to the Bay of St. Catherine without problems.

Upon arrival we find free outdoor showers and a pizza bar right on the beach where you can have some food or drink. Very beautiful.