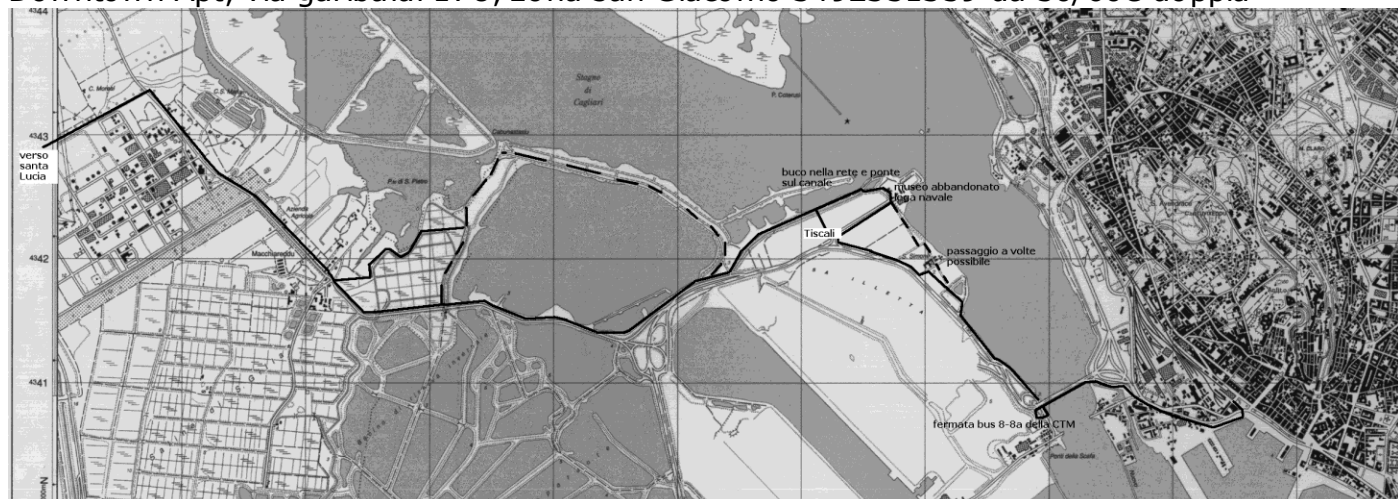


CAMMINO di SANTU JACU: IL SULCIS E LE ISOLE- da Cagliari (via costiera e via interna) :

NOTE e ABBREVIAZIONI: dx destra; sx sinistra; dev deviazione; var variante; SS strada statale; SP strada provinciale; AC accoglienza (spesso a donativo, offerta libera); AJ ostello; B&B bed and breakfast; AG agriturismo; OT ufficio del turismo; MP mezza pensione; BR bar ristorante; HR hotel ristorante. **NB:** il cammino é segnato con frecce gialle direzionali fuori dai paesi ed adesivi blu con conchiglia e freccia stilizzati in giallo nei centri urbani. Le X indicano direzioni da non prendere. Quando non ci sono indicazioni, bisogna continuare dritto.



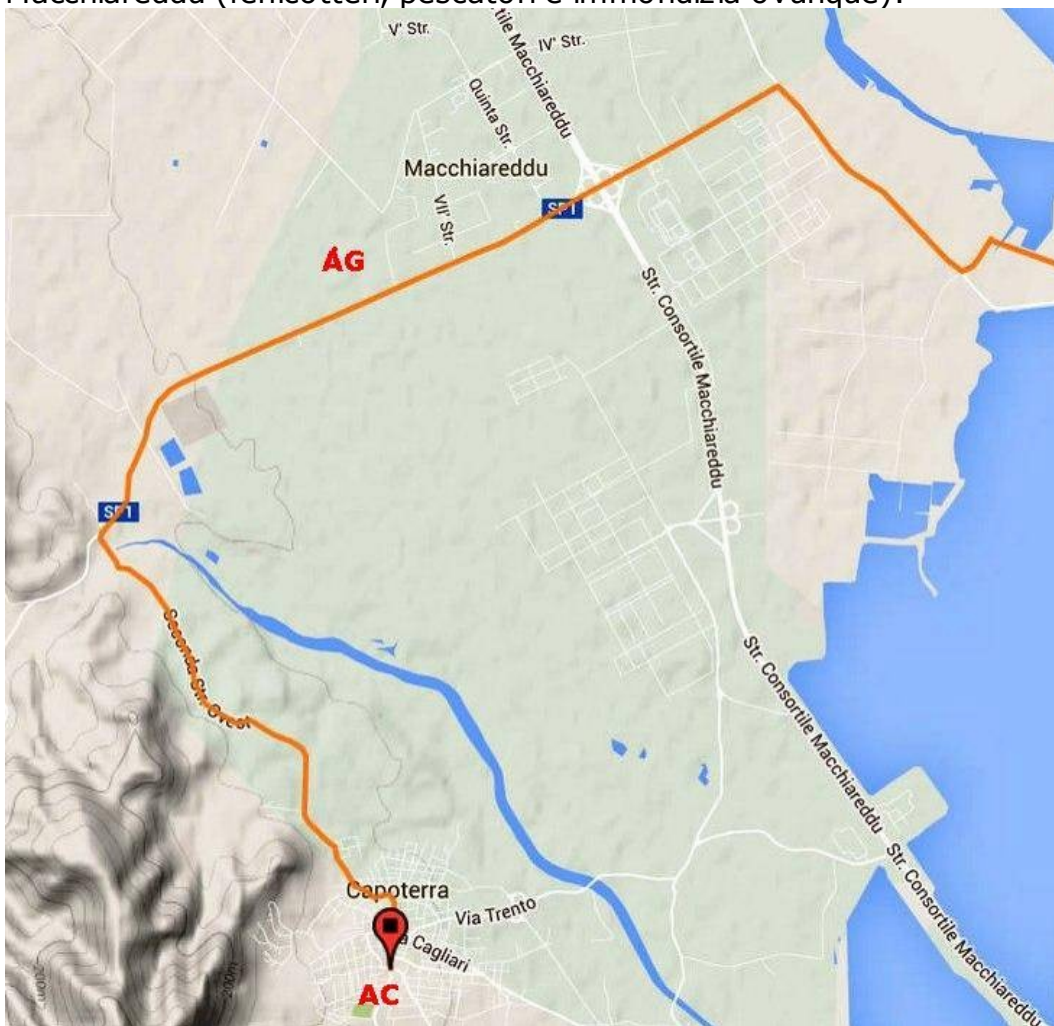
CAGLIARI: chi arriva in aeroporto a Elmas prende il treno per la stazione centrale, dove arrivano anche quelli del traghetto o bus (piazza Matteotti). Per andare all'ostello, bisogna passare poi il grande incrocio a sx e salire a sx sul viale alberato Carlo Felice fino a piazza Yenne, salotto della città. Si svolta a dx su via Manno in salita e si trova, dopo 100m sulla dx, una scaletta coperta che scende all'ostello. Hostel marina- scalette san sepolcro, da 20€ (coop Novas) 070670818 booking@hostelmarina.it/ Ci sono dei b&b nei pressi che praticano gli stessi prezzi : Marinahouse-Zona porto, via lepanto 81 trav di via Roma- tel 3202638666 da 25 a 30€/ I gabbiani, largo carlo felice 36 tel 070665957865 da 25€/ Rosso e nero- via savoia 070 656673-3497463473 da 25-35€/ Un letto a casteddu, viale trieste 61e 3° piano- 3662088840 da 25-35€/Rosa di Cagliari- via pola 38 trav via trieste 347 0162807 da 50/70€ doppia/ Il castello- via lamarmora 13 zona san Giacomo, tel 3495657865 da 28-40€/178 Downtown Apt, via garibaldi 178, zona san Giacomo 3492351359 da 50/60€ doppia



1 tappa : 22,5km totali Cagliari- Capoterra centro (fare scorta acqua)

La zona centrale di Cagliari va da piazza Matteotti (stazioni trenitalia, arst e ctm, municipio con OT al n°145, aperto tutti i giorni tel 0706778173-0706777397-3386498498) al lungomare di via Roma con i portici, alla piazza Yenne, ai locali del quartiere Marina. Sulle sponde della laguna di Santa Gilla, golfo degli Angeli, sorgeva l'antica Karales fenicia, punica e romana. Il foro, l'odierna Piazza del Carmine e via Malta, un tempio-teatro di epoca tardo-repubblicana. Nel quartiere di Stampace le tre domus di Villa di Tigellio. Una struttura templare di epoca imperiale sotto la chiesa di Sant'Eulalia, nel quartiere di Marina, dietro via Roma. Nel quartiere di Sant'Avendrace, la Grotta della Vipera, mausoleo del I sec. d.C. Nella Karales imperiale l'anfiteatro del II sec. d.C. nella parte alta della città, sulle pendici del colle di Buoncammino (viale Fra' Ignazio).

km 0 Cagliari porto-stazioni Arst e Trenitalia, piazza Matteotti. A) Si puo' passare oltre la prima tappa prendendo il bus ARST per Capoterra centro. B) Oppure il bus CTM dai giardini della stazione fino a dopo il ponte del Giorgino, per evitare lo svincolo automobilistico, e iniziare da lì a camminare. C) il bus CTM per il carcere di Uta permette di saltare tutta la zona industriale e di fare solo gli ultimi km verso il centro di Capoterra. D) Chi si fa la tappa intera, invece attraversa il doppio passaggio pedonale verso il lungomare e lo segue a dx (dritti invece si inizia l'asse centrale del santu Jacu). Al grande incrocio si passa sul lato dx per proseguire poi sotto il viadotto e arrivare a salire sul ponte stradale del Giorgino lato sx e proseguire nel passaggio pedonale. (chissà perché c'è solo sul ponte e non per salire e scendere...). Dall'altra parte si scende a sx e si cammina poi lungo la laguna sul sentiero dei pescatori. Questo passaggio lungo la laguna viene poi bloccato dalla proprietà privata che comprende la chiesa di san Simone: bisogna passarla e poi entrare sulla strada che va alla pizzeria e al museo della laguna (chiuso e abbandonato). Lì si entra a sx per il varco nella recinzione e si prosegue lungo il sentiero sterrato fino ad arrivare alla zona industriale di Macchiareddu (fenicotteri, pescatori e immondizia ovunque).



Si rientra sulla strada davanti alla Conti-Vecchi e la si segue a dx fino all'ultima fabbrica ed alla ex caserma dei carabinieri, dove si gira a sx sulla SP1 lunga e noiosa che passerà il carcere di Uta e l'agriturismo (dicono che si mangi bene). Si prosegue sempre su strada e si arriva alla deviazione a sx verso **Capoterra**. Consiglio di passare dentro il **centro WWF** che

inizia dopo circa 1 km dal bivio invece di passare per la strada asfaltata. Cioè, appena passato un gruppo di case colorate, c'è un bosco subito dopo il guard-rail **e dopo 10m inizia il sentiero fino a Capoterra**. Tenendo sempre la sinistra del sentiero che costeggia la strada si arriva all'ingresso del paese (idem per tornare indietro -5km). Prenotare prima da **Massimiliano Puddu** tel 3382986136 e dalla mamma Barbara Pinna, tel 070729385-3398616495 in vico Matteotti II, in fondo a dx, cucina disponibile, 15-20€/ tutti i servizi/

LA VARIANTE INTERNA PER IL PARCO DI PANTALEO, SANTADI, NARCAO, PERDAXIUS, TRATALIAS FINO A SANT'ANTIOCO

2 tappa : 33km totali Capoterra centro-Morimonta (Terresoli): fare scorta d'acqua
6 km da Capoterra centro a Santa Lucia, oppure se Max è disponibile, vi fa fare una variante sua.

24 km di strada sterrata e asfaltata nella valle fino a Pantaleo-casa parco. Non c'è nulla per rifocillarsi e d'estate il rio è secco...ma in autunno quintali di porcini!!! Lungo il percorso si incontrano **due punti d'acqua**, uno a circa 13,5 Km e l'altro poco prima della fine della salita, a circa 19 Km dall'inizio della tappa. Lungo il Cammino, circa 10 Km dopo Santa Lucia, si incontra solo una casa della Forestale: necessario premunirsi per il pranzo prima di partire. A Pantaleo, bisogna **prendere sulla dx** la stradina che scorre vicino al rio verso Barrancu Mannu, dove si devia a sx verso Morimonta, se si vuole dormire all'AG per accorciare la lunga tappa. 3 km **Morimonta (a sinistra, poco distante da strada-cammino)**: AG colline di Morimonta di Gina Putzulu (Simone Musina), via Perda Tuvura 6, tel 0781941039-3402961791-3498502401, collinedimorimonta@tiscali.it da 25€ cena possibile con 6 posti

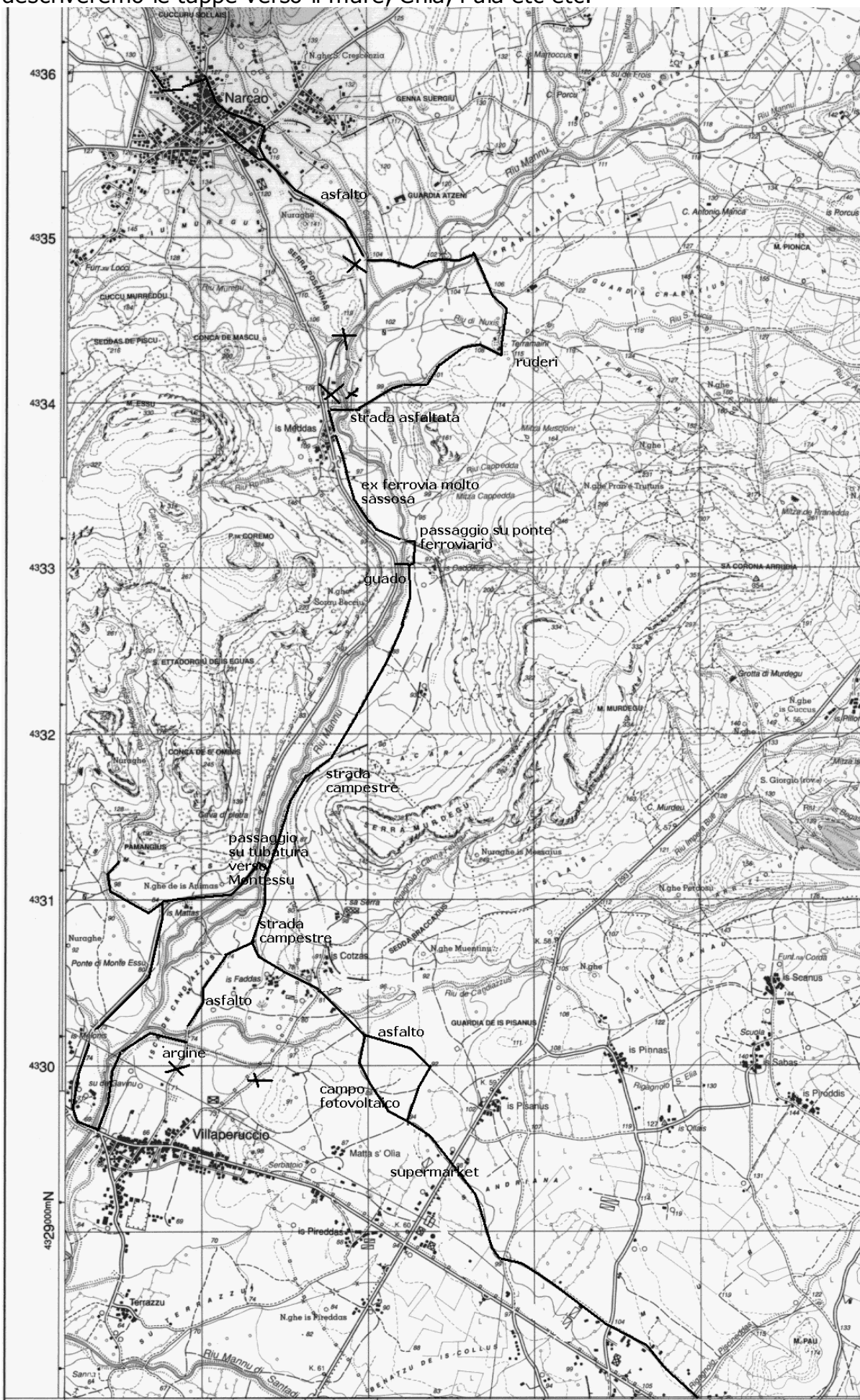


3 tappa: 20,5 km totali Morimonta-Perdaxius (per Santadi centro e Narcao)

Si riprende la strada per Santadi e si sale in centro città

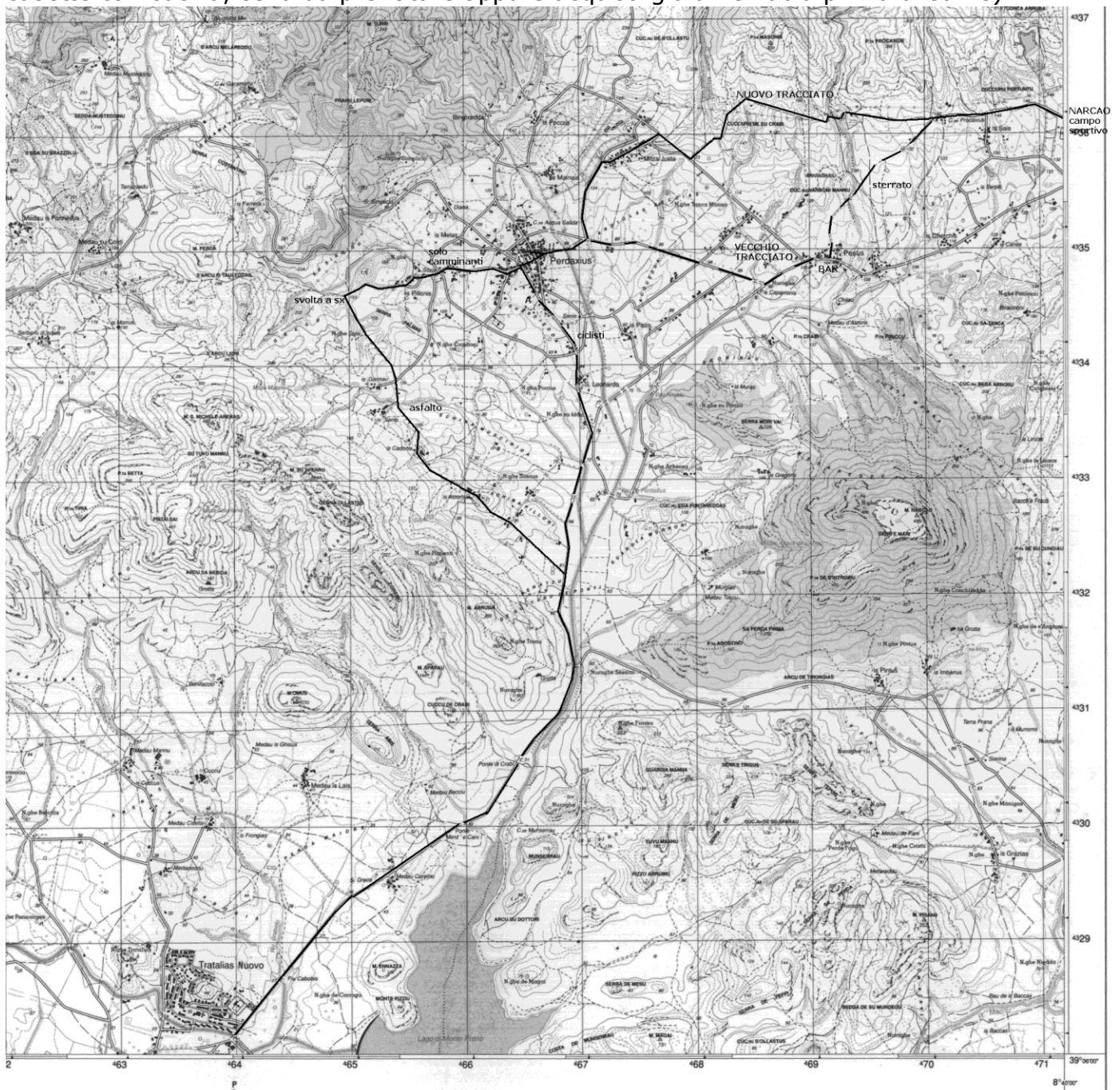
3 km Santadi: B&B: Sebastian- via Roma 64 tel.3479496407 Singola 23-26€/ Giardino di Li -vico Elmas 10 tel. 0781954165 da 20-25€/ tutti i servizi/ supermarket sul cammino a 1km/ Edificata dai fenici, ampliata dai punici, insediamento militare a protezione di commerci ed attività agricole. Ad 1km la collina di Pani Loriga: cinte murarie, strutture urbane e militari, necropoli e tombe a camera. Domus de janas di 3000 anni a.C. Nel paese si può visitare il Museo civico archeologico e il Museo etnografico "Sa domu antiga" (la casa antica).

NB: a Santadi centro potete decidere se continuare verso Narcao, Perdaxius e sant'Antioco o se scendere al mare in due tappe facendo l'anello verso Cagliari. Qui proseguiamo dritto, poi descriveremo le tappe verso il mare, Chia, Pula etc etc.



Dalla piazza della chiesa prendiamo in discesa via Roma, via Giardini, via Oristano, passiamo per su Pradu, sulla via parallela a via Cagliari. Sbuchiamo sulla strada di Nuxis di fianco al supermercato e proseguiamo dritti. Dopo il parco fotovoltaico (qui a sx possibile deviazione per visita alla zona archeologica di Montessu- Villaperuccio) e is Cotzas, seguiamo la pista in terra a dx, lasciando l'asfalto, lungo il rio fino a salire e passare sul ponte della vecchia ferrovia a sx, che costeggia poi la strada fino a Is Meddas (tratto sassoso espaccapiedi). Qui dobbiamo prendere la strada asfaltata che fa un lungo giro in campagna prima di arrivare alla vecchia stazione di Narcao.

10,5 km **Narcao**: municipio in piazza Marconi 14 tel 0781959130/ **AC a casa Pinna-Santus** 3479746657 cena possibile/ tutti i servizi/ (Possibile deviazione di 6 km andare e 6km tornare per visita al Villaggio minerario di Rosas 07811855139 reception- Rita Garau 3292773342 casette con cucina, cena da prenotare oppure acquisti giù a Terrubia prima di salire).



Da Narcao si riparte su via Veneto verso la zona del campo sportivo e ci si inoltra nei campi a sx di case Procaxius verso Pesus ed il suo bar sulla provinciale SP78, che si segue a dx per deviare subito dopo a dx su via san Giacomo (strada del cimitero) ed arrivare all'incrocio in centro a Perduxius.

7 km **Perduxius**: L'amica Emi Sabiu, associazione Cherimus Sardegna, per la casa in via Garibaldi 10 (verso la chiesa di san Leonardo) tel 3486299861, cucina disponibile, 8 posti letto/ AC possibile dall'amico Giacomo Santus, tel 3479746657 in via battisti 27, incrocio via

Garibaldi, cucina, chiamare prima, soprattutto in estate/ tutti i servizi/ Il suo toponimo significherebbe "pietroso", per l'abbondanza di piombo argentifero. Due chiese romaniche in pietra vulcanica: San Giacomo, nell'abitato, e San Leonardo, in via Garibaldi tra ulivi secolari, con ristorante.

4 tappa: 25km totali Perdaxius-sant'Antioco

Da Perdaxius si può prendere via Garibaldi, passare la chiesetta di san Leonardo e, all'incrocio, prendere a dx la strada poco frequentata che va a Tratalias vecchia. Oppure continuare dritto per Sitzia, is Pilonis e poi deviare a sx nel sentiero che porta a is Cadonis e is Atzoris fino a ritrovare la strada provinciale che si segue a dx per Tratalias.

10 km Tratalias vecchia: cattedrale e museo/ due bar ristoranti e fontanella/ sorta intorno all'anno Mille, quando monaci e mercanti arrivarono in Sardegna facendo fiorire attività e comunità. La cattedrale di Santa Maria del 1213 è testimonianza dell'architettura romanico pisana, di cui vedremo altri esempi nel corso del nostro cammino nell'isola/ Si continua dritto e si imbecca il sentiero nei campi che arriva alla strada. Si attraversa di fronte e si segue la strada dritta per raggiungere la sbarra d'ingresso delle saline, si passa sotto e si va a dx per aggirare il fabbricato e proseguire a sx fino alla svolta a dx che sul lungo rettilineo arriva all'altra sbarra d'uscita delle saline (il mare bianco). Fare scorta d'acqua! Dalla sbarra si va a sx per raggiungere la strada provinciale per il ponte e scendere dall'altra parte, attraversando a dx per andare sul lungomare (due ristoranti-pizzerie buoni su questo viale).



15 km **Sant'Antioco**: Piero Raspa ospita gli amici, ma bisogna avvisarlo prima tel 3392107862 Loc. Is Pruinis (tra Sant'Antioco e Maladroxia)/ b&b convenzionato il tramonto, via goceano 8, e casa vacanze con cucina e lavatrice, a 15-20€ di Serrenti Marinella, tel. 0781840901-3407625172/ nuovo Muma hostel in centro, sul lungomare, Lungomare Colombo 25, tel +39 0781 840070 info@mumahostel.it/ locanda Jacaranda di Siddi, via risorgimento 22a, da 18 posti a 50€ la matrimoniale fuori stagione, internet, 078182008-3938276530/ Il Sentiero B&Bio 3930484397 di Betty e La casetta di Stefy Tel 3474406978 (centro storico)/ Territorio piuttosto accidentato, le colline raggiungono i 250m di altitudine, arrivando fino al litorale con coste alte e frastagliate, poche spiagge. Dispone di porto turistico e di porto commerciale. La città fu fondata dai Fenici e proseguì nei successivi periodi punico e romano. Dopo la conquista bizantina il suo sistema fortificato fu rafforzato con la costruzione del Castrum. A partire dal secolo VIII la città cominciò a essere gravemente danneggiata dalle incursioni degli Arabi e andò spopolandosi e decadendo e nel

corso del secolo XII la sede della diocesi fu spostata nella più sicura Tratalias. La città fu abbandonata e il territorio divenne proprietà del vescovo di Iglesias che mantenne viva la memoria del culto per il santo di cui si celebrava annualmente la ricorrenza. Era però una presenza precaria a causa delle incursioni dei corsari nordafricani, che ne fecero pure una loro base. Nel corso della seconda metà del secolo XVI furono costruite le prime torri costiere di difesa e di avvistamento e il territorio riprese a essere frequentato stabilmente. Agli inizi del Seicento, poi, la campagna di scavi promossa dall'arcivescovo di Cagliari alla ricerca delle reliquie del santo sembrò richiamare in vita l'antico sito. Sorsero così i primi medaus e boddeus, mentre si andava costituendo un nuovo nucleo abitato attorno all'antica chiesa. Nel 1758 l'isola fu ceduta all'ordine dei Santi Maurizio e Lazzaro che vi istituì una commenda. Il territorio fu diviso in due parti, quella di maggiore estensione al centro si sviluppò rapidamente nell'area della vecchia città attorno alla chiesa; quella di minore estensione alla nascente colonia tabarchina di Cala di Setta. Nel 1848 entrò a far parte della divisione amministrativa di Cagliari e dal 1859 dell'omonima provincia. Nel corso dell'Ottocento l'importanza economica di S.A. andò crescendo con lo sviluppo dell'attività mineraria; nel 1936 fu costruito il porto per l'imbarco dei prodotti minerari. Dopo la fine della seconda guerra mondiale, con la progressiva chiusura delle miniere, il porto decadde per lo sviluppo dell'agglomerato industriale di Portovesme. Negli ultimi decenni la sua economia ha ripreso a crescere grazie all'agricoltura e viticoltura, ma soprattutto al turismo.

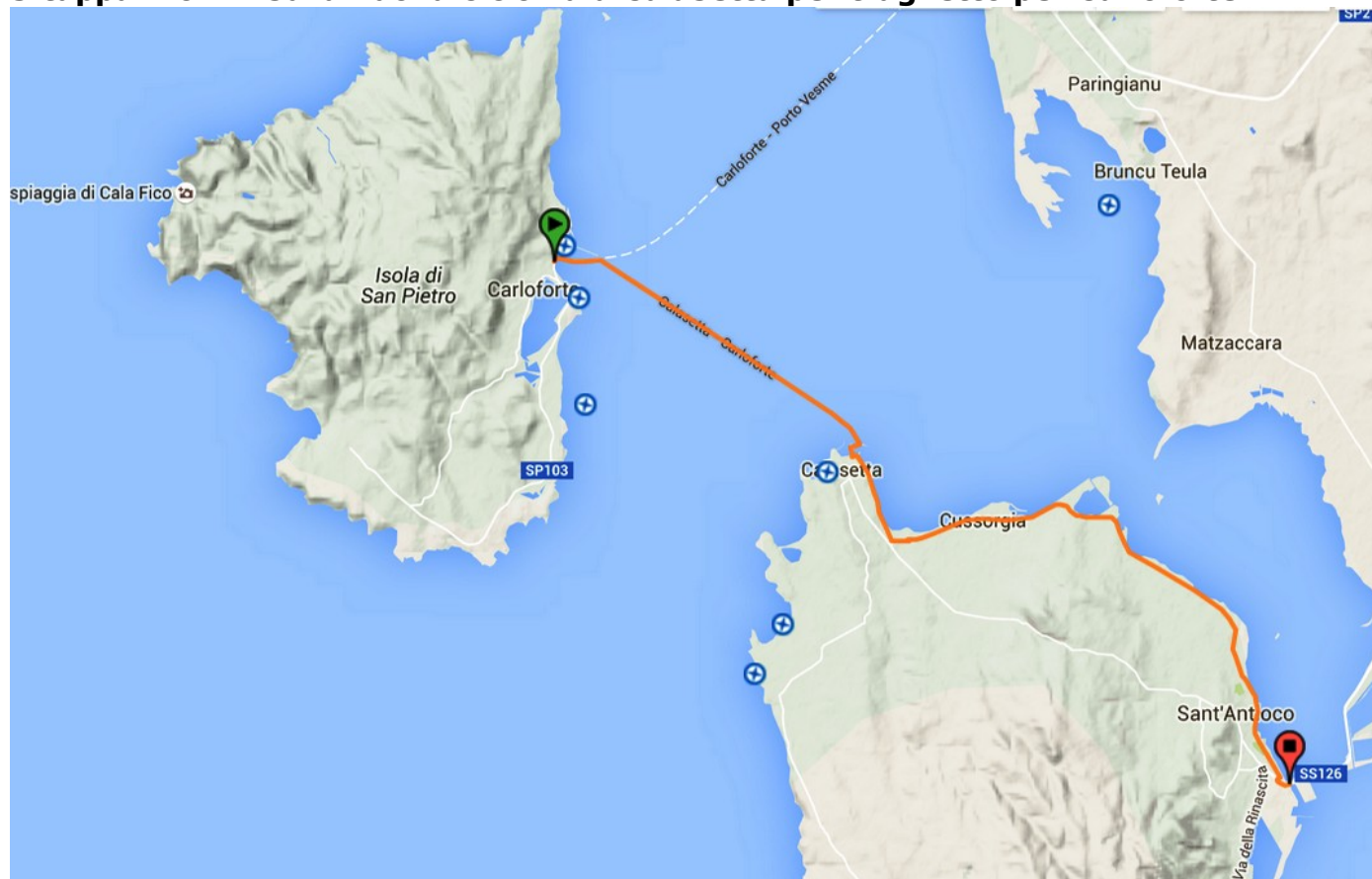
Il territorio conserva testimonianze della presenza dell'uomo a partire dal periodo prenuragico con le domus de janas di Prunis, un complesso di tombe a camera scavate nel calcare, e Grutti e' Acqua, riconducibile alla cultura di Ozieri. Al periodo nuragico appartengono i resti di un villaggio nuragico e di un nuraghe posti nell'attuale centro abitato, non lontano dalla fortezza settecentesca. Le testimonianze archeologiche del periodo fenicio-punico sono quelle di Sulci, la città fondata dai Fenici tra il secolo IX a.C. e l'VIII a.C. In seguito, con l'insediamento dei Cartaginesi, la città divenne porto per l'imbarco del piombo estratto nell'Iglesiente. Fu congiunta alla terraferma da un istmo lungo 3km con colmate di materiali tra alcune isolette di carattere alluvionale, fortificata, e durante le guerre puniche assolse un importante ruolo militare. L'attuale centro abitato si stende su parte dell'antica Sulci, di cui rimane la necropoli, a poca distanza dalla basilica a nord del centro abitato, con tombe puniche, tra cui una con arcosolio dipinto risalente ai secoli II-III d.C.; in alcune è stato conservato il corredo così come è stato trovato durante gli scavi archeologici. A nord della necropoli si trova il tofet, sito sacro in cui avvenivano i sacrifici dei primogeniti alla dea Tanit, usanza diffusa tra i Punici, in un ampio spazio circondato da spuntoni di roccia al quale si accede per una via sacra che la processione notturna percorreva nei giorni del sacrificio (rito del molk). Oltre all'altare, gli scavi hanno rivelato la presenza di decine e decine di piccole stele, di piccole urne e un cumulo di ceneri e di ossa che documentano il culto (le ceneri conservate nel tofet appartengono a bambini morti di morte naturale: l'incinerazione assolveva una funzione rituale e propiziatoria). Passata ai Romani, fu completato il collegamento alla terraferma con la costruzione di un ponte a due arcate che scavalca l'ultimo braccio di mare. La città nel secolo I d.C. fu eretta a municipium e, a partire dalla tarda antichità, fu sede della diocesi di Sulci e del nascente culto per Sant'Antioco. Oltre al ponte risalgono a questo periodo i resti della strada di collegamento con la Sardegna, le tombe e la fonte di Is Solus nel cuore dell'attuale centro urbano.

Nei secoli del tardo Impero romano e dopo la conquista bizantina rimangono la basilica, il martyrium e le catacombe. La basilica fu la sede dei vescovi di Sulci fino al trasferimento della diocesi a Tratalias; fu costruita in epoche differenti e la sua struttura è di difficile lettura cronologica, in assenza di adeguata documentazione. Consta di un corpo centrale cupolato che nel complesso fa pensare alla basilica di San Saturnino di Cagliari ed è riconducibile al secolo VI. Attorno a questo corpo si sviluppò tra i secoli IX-X, un edificio a croce libera con un'aula a tre navate con volte a botte che inglobò un antico martyrium. Quando poi l'edificio, nel corso del secolo XI, fu consegnato ai Vittorini, venne ristrutturato in forme romaniche di cui rimangono alcuni elementi; infine agli inizi del secolo XVII, nel fervore per il ritrovamento del corpo del santo verificatosi nel 1615, l'edificio fu ampliato e la facciata assunse l'attuale configurazione. Nel sottosuolo della chiesa restano ancora le catacombe risalenti all'epoca della più antica diffusione del Cristianesimo nell'isola; sono visitabili solo in piccola parte e contengono tracce di pitture, di iscrizioni e conservano il luogo dove Sant'Antioco avrebbe

trascorso molti anni. Altri edifici di periodi più recenti sono il Monte granatico e il Museo archeologico. Quando furono avviati gli scavi archeologici fu formato un primo Antiquarium ospitato in via Castello in due salette nelle quali vennero esposte le collezioni più interessanti. Il Museo mostra all'ingresso i due grandi leoni in tufo che stavano un tempo all'ingresso della città; il percorso espositivo comprende 8000 dei 15 000 reperti posseduti dall'istituzione, una documentazione di grande rilievo per la città e per la civiltà fenicio-punica in generale. Nella parte alta dell'abitato si trova il complesso della fortezza, insieme di ruderi di grande importanza per la storia della città. Nella posizione più dominante sorge la fortezza vera e propria, edificio costruito nel secolo XVIII per difendere il villaggio dalle incursioni dei barbareschi. A poca distanza, in posizione meno elevata, nell'area dove sorgeva l'Antiquarium, sono emersi i resti delle fortificazioni nord-occidentali dell'antica Sulci e di un edificio a portici costruito in età tardo repubblicana su un precedente edificio punico. Fuori dall'abitato si trova la torre di Cannai, costruita nel 1746 a più di 10 km (un edificio di forma troncoconica a due piani in ottimo stato di conservazione. Al suo interno sono due ambienti a cupola comunicanti con una scaletta interna). La torre era munita di un adeguato numero di pezzi di artiglieria e servita da una guarnigione di soldati e di artiglieri.

FESTE E TRADIZIONI POPOLARI: La manifestazione che meglio riassume in sé le tradizioni dell'antico centro è la festa di Sant'Antioco. Le celebrazioni in onore del santo martire, che si svolgono quindici giorni dopo Pasqua, sembrerebbero risalire al 1519 e hanno importanza non solo per il Sulcis ma per l'intera Sardegna di cui è il patrono. A contorno della processione si svolge un nutrito programma di balli e canti sardi e si tiene una gara poetica. Altra importante festa è quella in onore della Madonna di Bonaria, che si svolge nella prima domenica di settembre.

5 tappa: 20 km sulla nuova ciclovia a Calasetta per traghetto per Carloforte



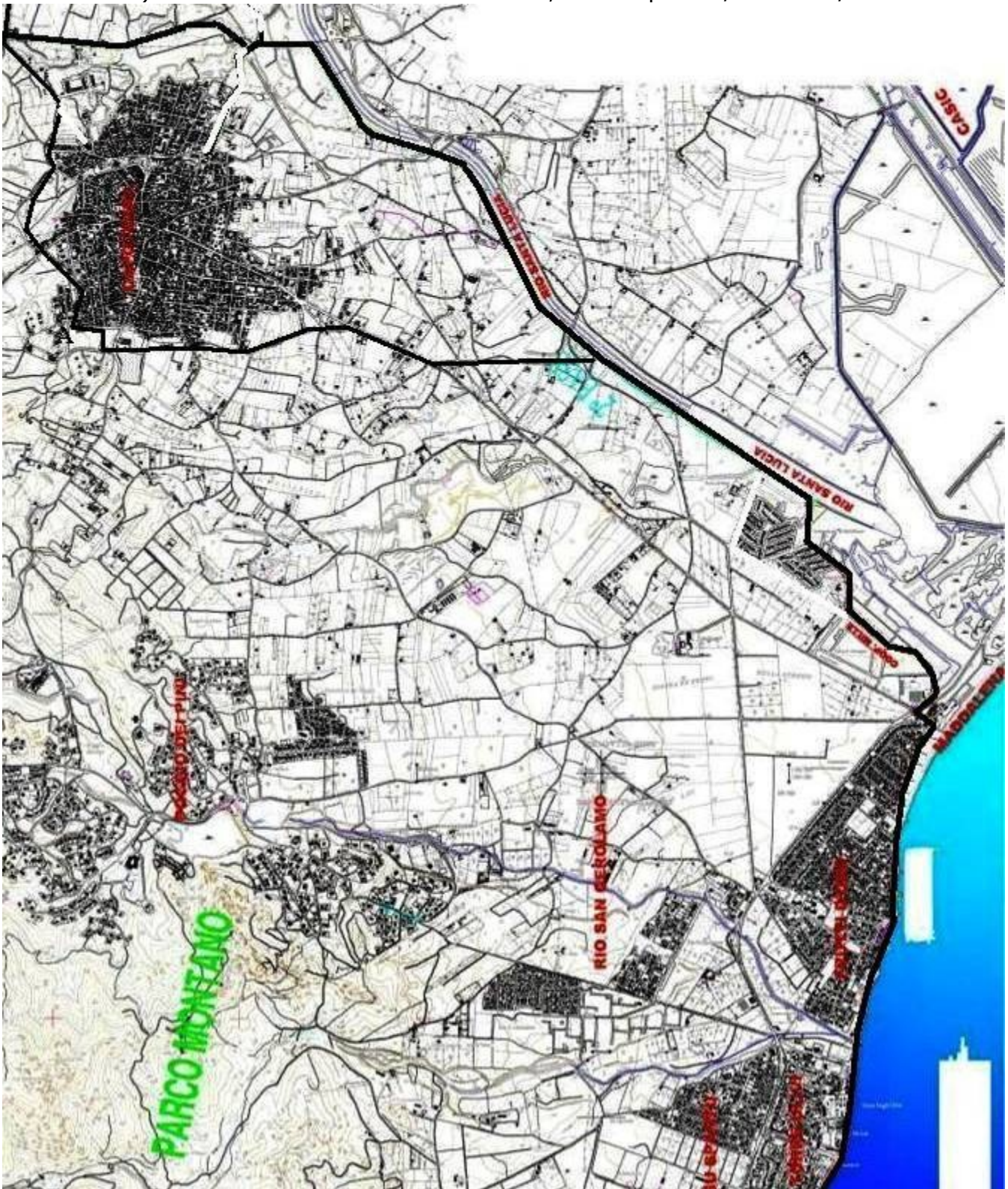
ISOLA di San Pietro - Carloforte

Accoglienza dei pellegrini da Veronica p/o Erboristeria Amica Natura, via Matteotti 73 cell. 3339247919/ Alloggi: Ostello "villa Aurora", vicino alla chiesa di san Pietro (11€ a notte), avvisare almeno il giorno prima- Antonello 3407780955 oppure Casa "la pace" località guardia dei mori (donativo, 5 posti letto) tel. 3470570777/ tutti i servizi/ due take-away (uno in via XX settembre, la guaccia, e uno in via Gramsci 10, la cantina), un supermercato Conad, pizzerie. Da evitare i ristoranti a prezzi "turistici"

LA VARIANTE DI COSTA da Capoterra a Santadi

2 tappa: 31 km- da Capoterra a Pula

Si esce da Capoterra per raggiungere il mare a La Maddalena in **7 km** percorrendo la ciclopedonale del rio Santa Lucia (quando sarà finita) passando per via Ibiza, via Stromboli, via Egadi, via Lampedusa. **b&b Nettuno**, via Lampedusa 15 (residenza del sole, nel centro commerciale) tel 070710419-3405072505 cucina, da 20€ per noi/ altri B&B/ tutti i servizi.



7 km la Maddalena - Orti su Loi- Villa Orri : Si esce dal centro commerciale e si attraversa al semaforo per seguire a dx i marciapiedi della statale sulcitana fino al km14,5. Si devia per Villa d'Orri e si ritorna poi alla statale al km 17 per il nuovo percorso frecciato che passa per la campagna, sopra e sotto la superstrada, fino a Sarroch.



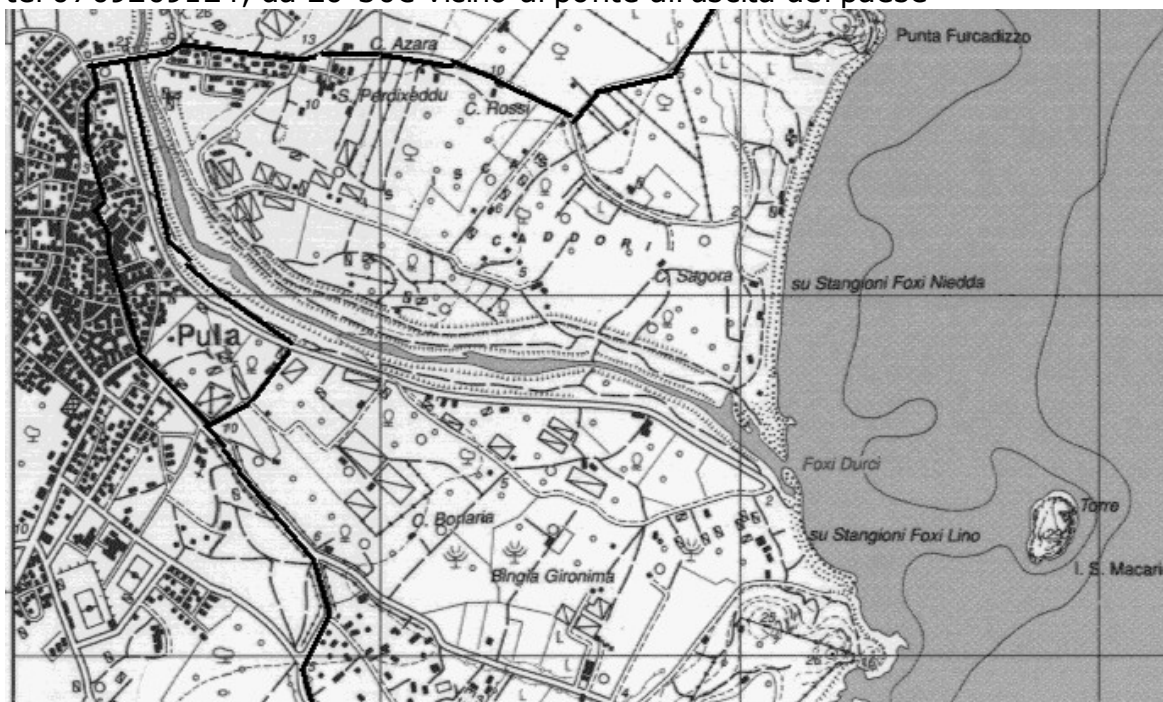
NB: il cammino è tracciato, ma eviterei di camminare in questa zona mefitica per i gas industriali del petrolchimico...



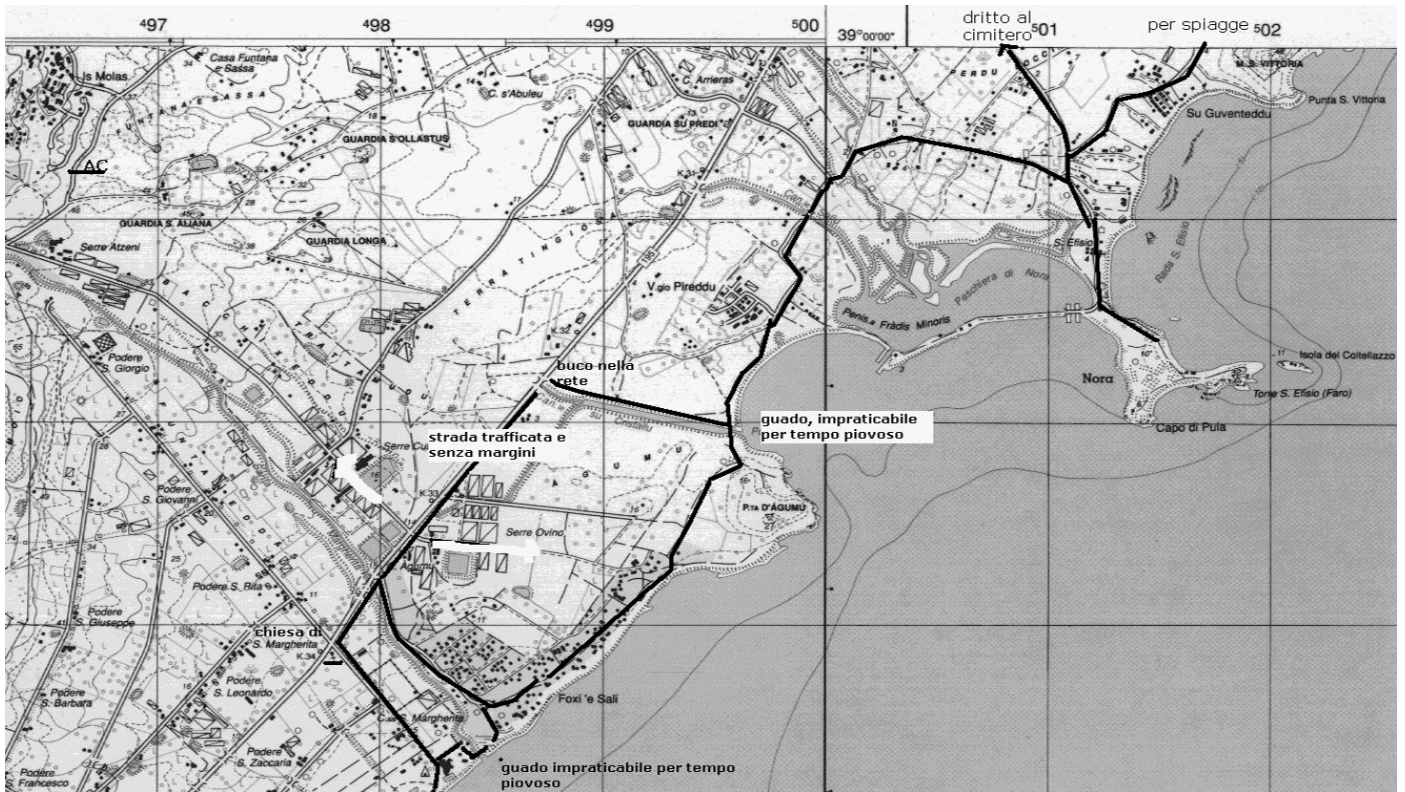
11 km Sarroch - Porto Columbu-: hotel villarosa, via Cagliari 53, tel 070900171 con MP da 25 a 37€/ B&B Domu mea -3471098860-3403939764 da 25-35€/ Zedda Maria Luigia- villaggio Moratti E/A 3491373989 da 22-26€/ La Volpe-3476614074 da 25-40€/ Dal centro di Sarroch si prende via sant'Anna e si arriva alla strada asfaltata che si segue a dx, salendo, e poi si devia sulla strada 8 a sx per arrivare al porto ed attraversare a dx il quartiere residenziale di porto Columbu. Si arriva su via Caboto e via Maestrale dall'altra parte al guado secco con spiaggia di su Stangioni. Si prosegue sulla strada fino a deviare a dx sulla lunga strada che arriva al ponte di Pula, da dove si va in centro.



6 km **Pula** con deviazione a zona archeologica di Nora: AC possibile in parrocchia (donativo) tel 3339313845/ AJ Glamerad, via Maestrale snc, da 22€ in camerata, 3911657481 info@glemeraldhostel.it, quando vogliono/ Casa Vacanze Aiosardegna, fra Via Nora e Via Corinaldi, 070502399 info@aiosardegna.it/ hotel quattro mori, via Cagliari 10, (in stagione) tel 0709209124, da 20-30€ vicino al ponte all'uscita del paese



Da vedere l'area archeologica di Nora, antica città della Sardegna fenicia, che acquisto' l'aspetto attuale solo in età romana imperiale, al centro del lembo di terra tra il promontorio del Capo di Pula a sud, la Punta del Coltellazzo a est e l'istmo a nord. Meta finale del pellegrinaggio da Cagliari di Sant'Efisia, la cui chiesa, tra la spiaggia e la strada del Parco archeologico, fu data nel 1089 ai monaci Vittorini di san Cassiano di rito orientale di Marsiglia.



3 tappa: 29 km da Pula a Chia:

Pula si é dotata di una rete di piste ciclabili che permettono sia di andare fino a Nora che di arrivare fino a Foxi `e sali, passando i due guadi, della peschiera e del rio santa Margherita, guadabili in estate. Senno' bisogna andare a dx verso la provinciale e seguirla a sx per arrivare all'incrocio con la chiesetta e prendere la strada che a sx porta di nuovo al mare.

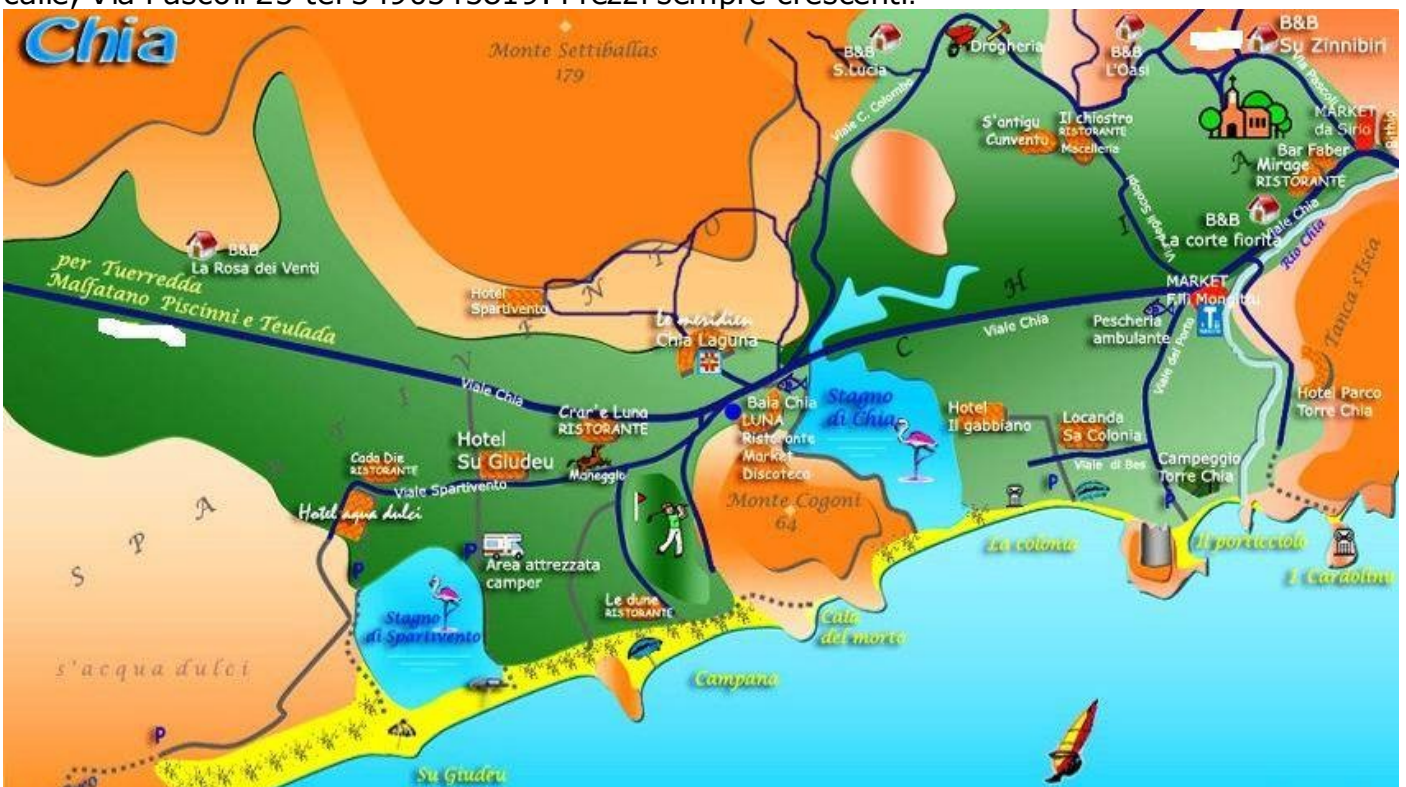
20 km: Santa Margherita zona mare: hotel pintadera noa, ss195 km 38,700 a is Morus tel 070921371, da 25€ in bassa stagione.



Si continua verso cala d'ostia, is Morus e cala verde. Qui bisogna tornare alla strada provinciale, passarla e seguire la parallela a sx fino al Forte Village dove si rientra sulla strada. La si segue verso dx fino a viale Erika all'inizio di Pinus village, dove si prende la vecchia strada romana che serpeggia in alto sul mare fino alla spiaggia di Chia.

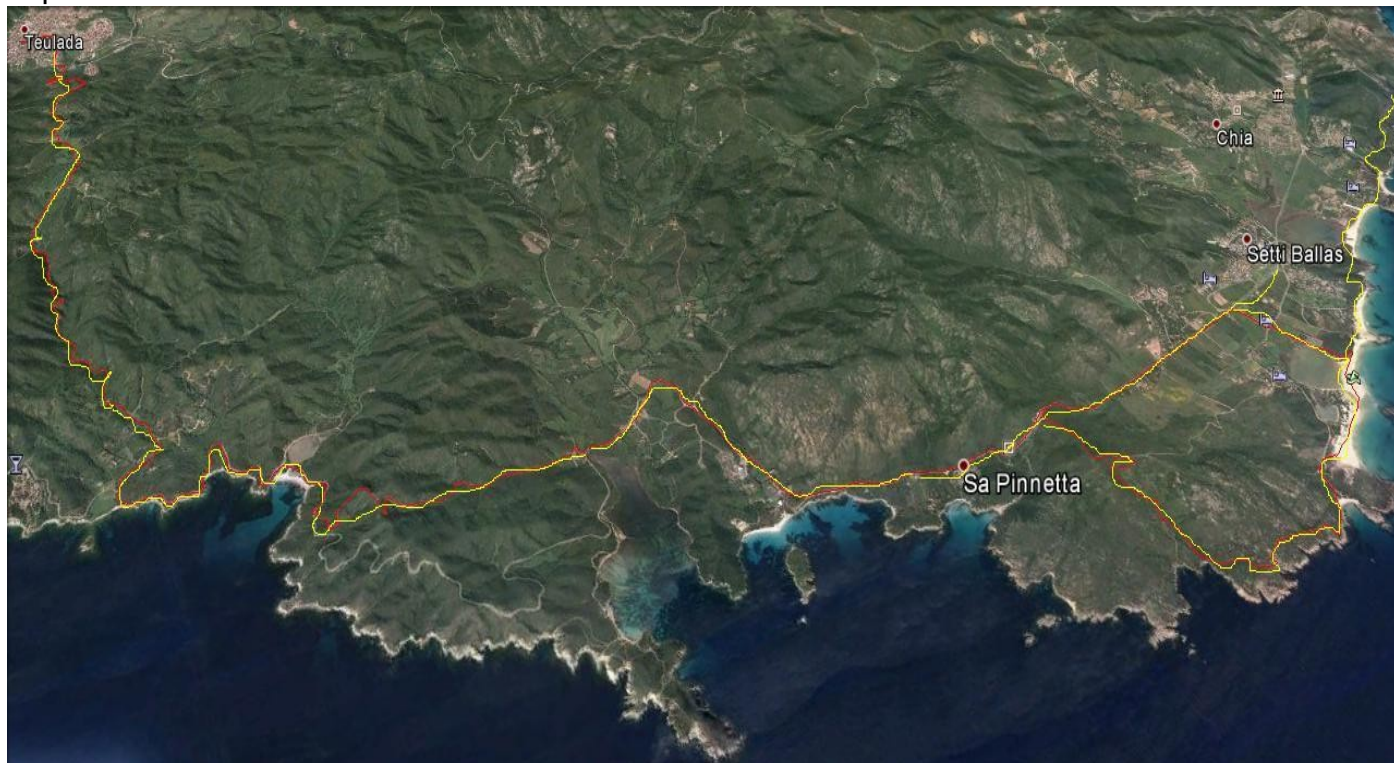


9 Km Chia-Bithia: le belle spiagge hanno docce e si puo' dormire sulle sdraio, senno' dei B&B come Tanit 339 8469814 a Bithia da 35-40€/ La Rosa dei Venti, Viale Chia 52 Tel. 3384750257- 3477031646 da 30-40€/ La corte fiorita, Viale Chia 24 Tel. 388 9755230 da 30-40€/ l'oasi, viale monti 17 e via dessi' 13/1 tel 3313971853/ al nuraghe, via carducci a 1km dal mare, tel 333 1351415- 338 3480499/ Su Zinnibiri tel 366 8028777 via Pascoli 28/ le calle, Via Pascoli 25 tel 3490545819. Prezzi sempre crescenti!

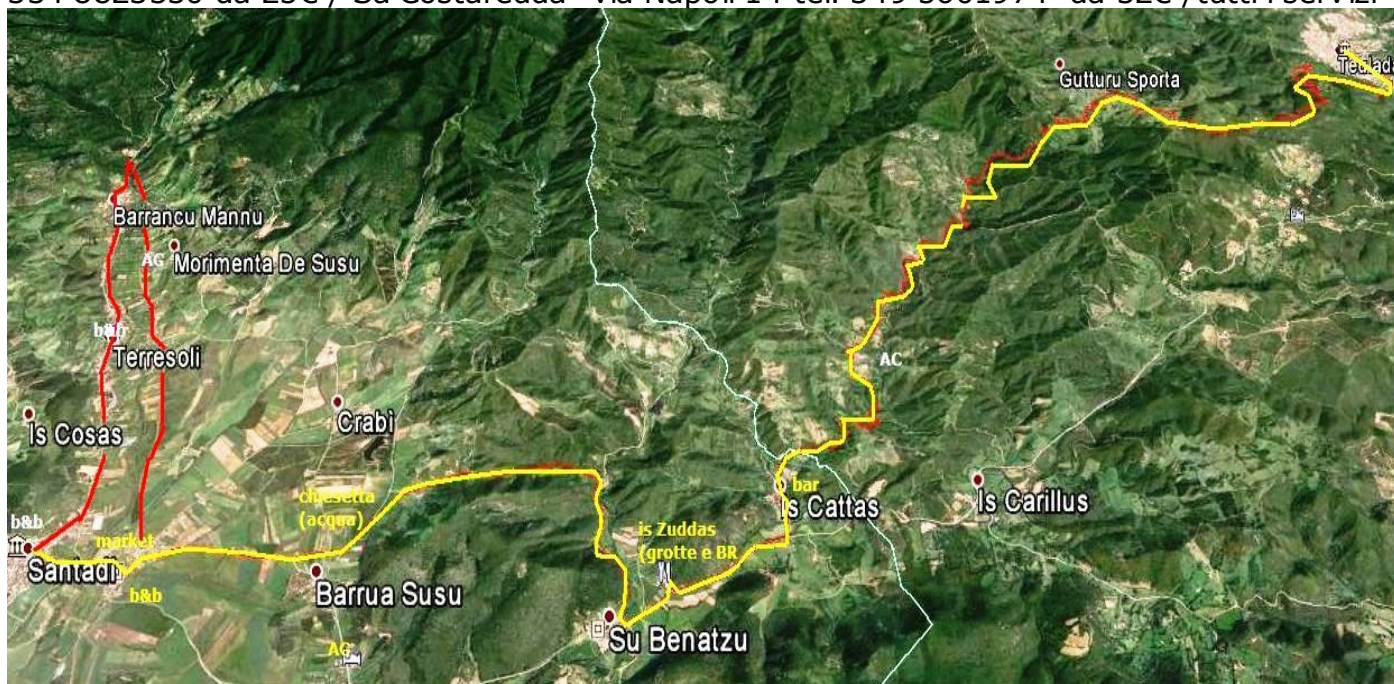


4 tappa: 24 km- da Chia-Bithia (Domus de Maria) a Teulada

Si segue un sentierino facilmente individuabile nella macchia: è sufficiente tenersi fra le dune di sabbia e il campo da golf, che corre verso est, esattamente parallelo alla spiaggia, affacciandosi sulle calette e le scogliere dalla baia di Chia verso la spiaggia di porto Campana, capo Spartivento e s'arco e' sa palma, fino a ritrovare la SP71 che si segue a sx e si passa la spiaggia di Tuerredda. Si taglia dritto la strada e la si ritrova nella zona di capo Malfatano; si raggiunge la spiaggia di Campionna, il porto di Piscinnì. Si imbecca la strada che sale, attraversando vari furradroxius (case coloniche) e funtanas, e poi si scende fino all'incrocio delle scuole dove si va a sx per raggiungere via Regina Margherita, il supermercato, il ponte di piazza Cavour e via San Francesco.



24 km **Teulada: AC possibile casa parrocchiale** 0709270067, chiamare prima/ b&b S'Attobiu- Via Vittorio Emanuele 6, tel. 3404966016 da 19 posti in tutto a 50€ la stanza (40€ se siete soli), una stanza tutto l'anno / Su Tostainu- via murgia 18 tél 3471036304 - 3477973425- da 22-33€/ Sa Babaiola- via roma 3 tél 340 3035448 da 25€ a 33/ Sollastu- via montegrappa 11 tél 3400551802 da 25 a 35€ cuc/ Casa Cuccuddau- via santa lucia 16 tél 070 9273079- 347 8242025 da 25 a 35€/ Canne al vento, via Sulcis 20 tél. 0709270557 - 334 8823330 da 25€ / Sa Costaredda- via Napoli 14 tél. 349 5601974 da 32€ /tutti i servizi



5 tappa: 26 km- da Teulada a Santadi centro (tappa lunga e vallonata)

Dal centro di Teulada prendiamo il lungo viale Sulcis verso il campo sportivo, passiamo a dx il ponte ed imbocchiamo la strada in salita verso Punta Tanca Savio e monte San Micheli. Si passa sotto il monte Arrubiu e monte Floris e si va a dx al bivio. Al seguente si va a sx a Serra de Narboneddus. Nelle stagioni umide o dopo piogge intense, bisogna porre attenzione al torrente che corre a fianco di questo sterrato, perché tende ad uscire dall'alveo e a occupare parte del sentiero: eventuali punti da guardare possono essere superati disponendo alcuni dei numerosi sassi nell'acqua. Non è consigliabile percorrere questo tratto di cammino durante forti piogge o temporali. Da case Ruinas a Cruccuroni Santruxiera fino all'incrocio dove prendiamo a sx (a dx si va a Gennomius). Da Cruccuroni de basciu arriviamo al bivio della zona addestramento cani dove prendiamo a sx ed ancora a sx per scendere al ponticello d'ingresso a is Scattas dove entriamo a sx (**bar aperto il pomeriggio**), attraversiamo la frazione ed arriviamo alla strada che seguiamo a dx verso le grotte di Is Zuddas (**bar**). Continuiamo verso su Benatzu (AG la grotta del tesoro tel prima 3486783992, a sx proseguendo su strada 100m). Il cammino gira a dx lungo il rio e poi si inoltra a sx nella valletta sotto il monte per arrivare dall'altra parte alla chiesetta di santa Maria di monte Flacca. La stradina porta a sx verso la SP a Barrua de Suso, che si segue a dx su via Teulada per Santadi basso, via Argiolas, via Mannu, il ponte sul Rio Mannu e si prosegue dritto imboccando via Fontane e salendo in centro paese alla chiesa. **Santadi** : B&B: Sebastian- via Roma 64 tel.3479496407 Singola 23-26€/ Giardino di Li -vico Elmas 10 tel. 0781954165 da 20-25€ appena prima del centro paese/ Nuraximannu- Barrua de Basciu 3314800446 da 26-35€ su strada, chiamare prima.

QUI A SANTADI QUESTA VARIANTE DI COSTA RITROVA IL CAMMINO DELL'INTERNO fino a sant'Antioco, passando per Narcao, Perdaxius, Tratalias (due tappe)

NB: Le note su tappe ed alloggi sono date a titolo indicativo, ognuno fa' il suo cammino e sceglie dove fermarsi, sia come luogo che come alloggio. Buon cammino, flavio vandoni
mail: amicisantujacu (at) gmail.com www.camminando.eu/wordpress/
gruppo Facebook: amici del cammino di santu Jacu

TRACCE GPS del CSJ su www.wikiloc.com scaricabili liberamente

SULCIS E ISOLE

20 Cagliari centro- Capoterra centro
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11545156>

Variante monti

21 Capoterra centro- Morimonta
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6500699>
22 Morimonta- Santadi- Narcao- Perdaxius
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=15256854>
23 Perdaxius- Tratalias- sant'Antioco centro
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6502826>
24 da sant'Antioco ponte a Calasetta e Carloforte centro
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=7505077>

Variante mare

25 Santadi- Teulada
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6540960>
26 Teulada-Chia
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=7917142>
27 Chia- Pula
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6541090>
28 Pula- Capoterra
<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6503847>