



DESCRITTIVO DEL CAMMINO DI SANTU JACU - ASSE CENTRALE da CAGLIARI A PORTO TORRES km 450 (470 con varianti)

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 concha 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). Bisogna passare poi il grande incrocio a sx e salire a sx sul vialone 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 per pernottare. **Hostel marina- scalette san sepolcro, da 22€ (ora in gestione alla coop Novas) 070670818 booking@hostelmarina.it/**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. **Altri alloggi nei prezzi della stazione e dell'OT:** Marinahouse - Zona porto, via lepanto 81 trav di via Roma- tel 320 2638666 da 25 a 30€/ I gabbiani, largo carlo felice 36 tel 070665957865 da 25€/ Rosso e nero- via savoia (vicino ostello) 070 656673- 349 7463473 da 25 a 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

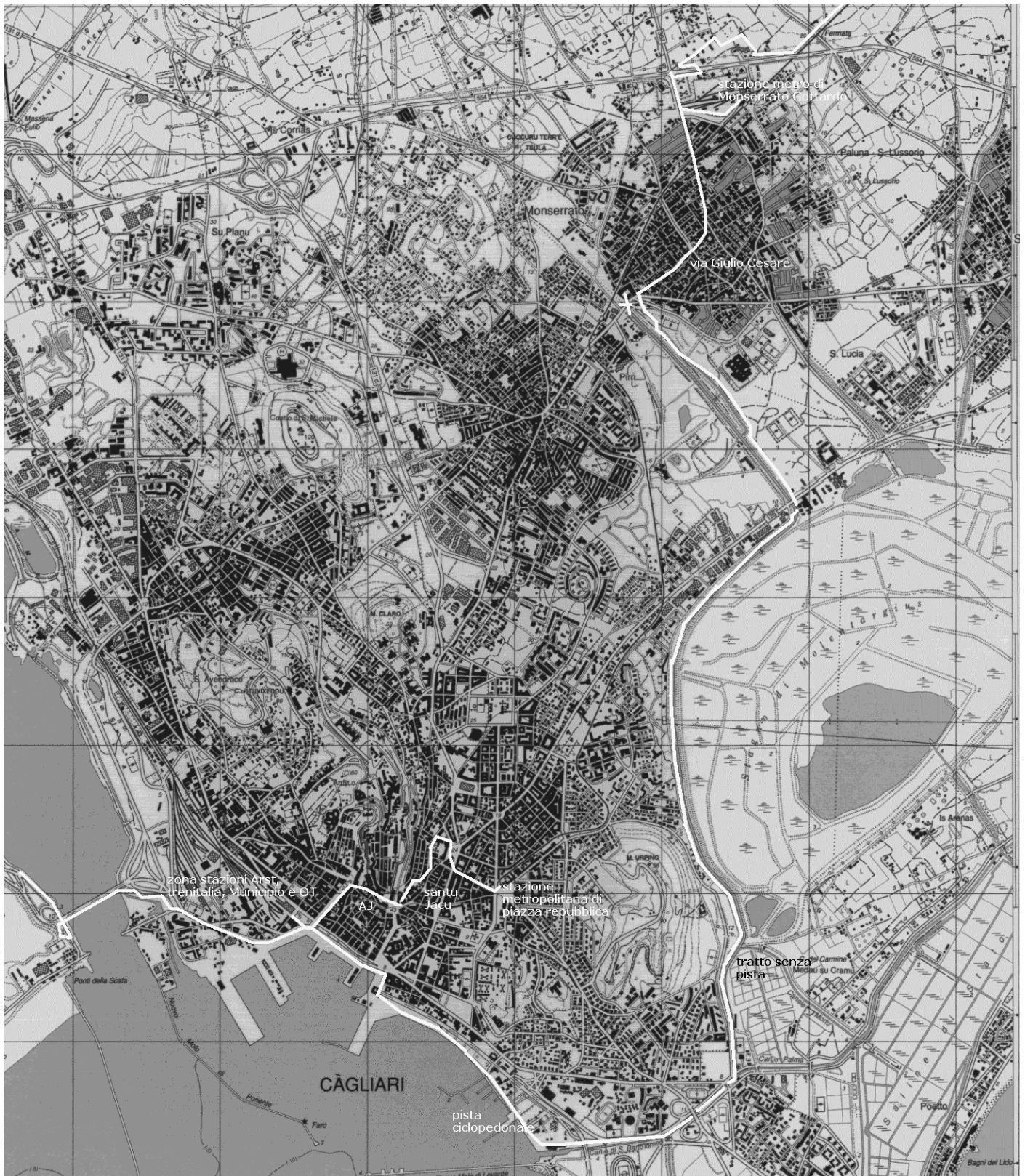
1 tappa) Cagliari - Soleminis 28KM (15km con uso della metropolitana fino a Monserrato Gottardo)

Da piazza Yenne salire via Manno a sx e scendere al bastione san Rhemy (da cui si gode una splendida vista sui dintorni). Si passa l'incrocio e ci si addentra a sx nel **quartiere di san Giacomo con la chiesa di santu Jacu**. Raggiungiamo poi via Garibaldi e deviamo in via Alghero. Arrivati all'incrocio di **piazza Repubblica** troviamo **la stazione della metropolitana** e la prendiamo per Monserrato-stazione Gottardo.

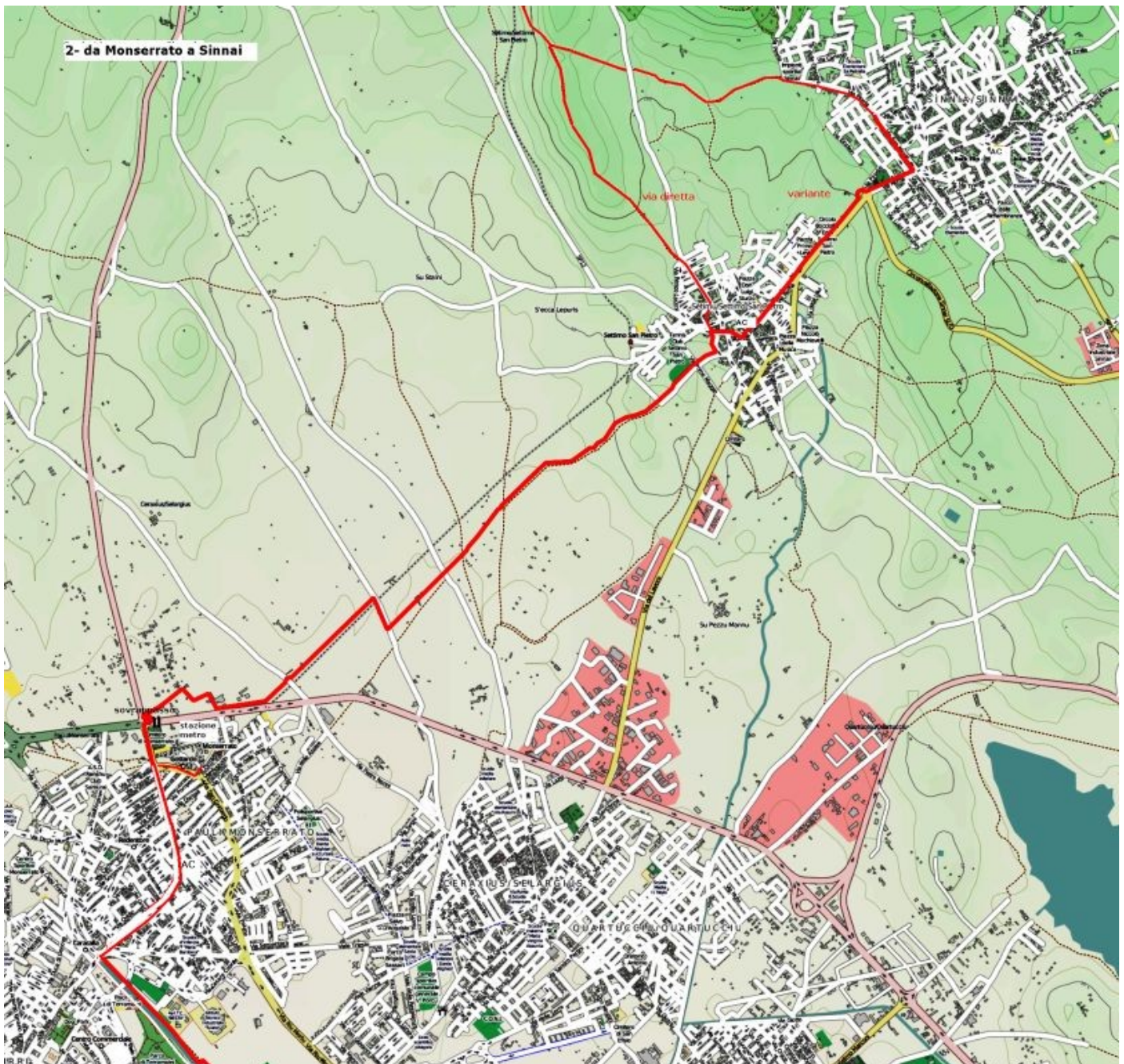


NB: chi vuole andare a piedi, può partire da piazza Matteotti (zona stazioni), seguire tutto il lungomare fino al canale san Bartolomeo, prendere a sx la pista ciclabile Terramaini che costeggia la strada e lo stagno del Molentargius. Proseguendo, passerà sotto la superstrada ed arriverà alla rotatoria di Monserrato, dove imbocca, a cento metri sulla sx, via Giulio Cesare che si percorre tutta, ed alla fine troviamo a dx via san Gottardo, dove arriva la Metro.

13 km MONSERRATO: Il nome viene dagli spagnoli aragonesi che lo imposero con la colonizzazione dal 1323 in onore della madonna nera del santuario del Montserrat, a 60km da Barcelona/ anticamente era Paùli=palude, acquitrino, poi Paùli Pirri e Paùli Monserrato/ Dalla stazione si esce a dx fino alla rotonda giratoria (fine di via Giulio Cesare, e si prosegue verso la superstrada a dx (angolo cimitero); si sale il sovrappasso a dx, si scende e dall'altra parte si imbocca la stradina a dx sterrata.

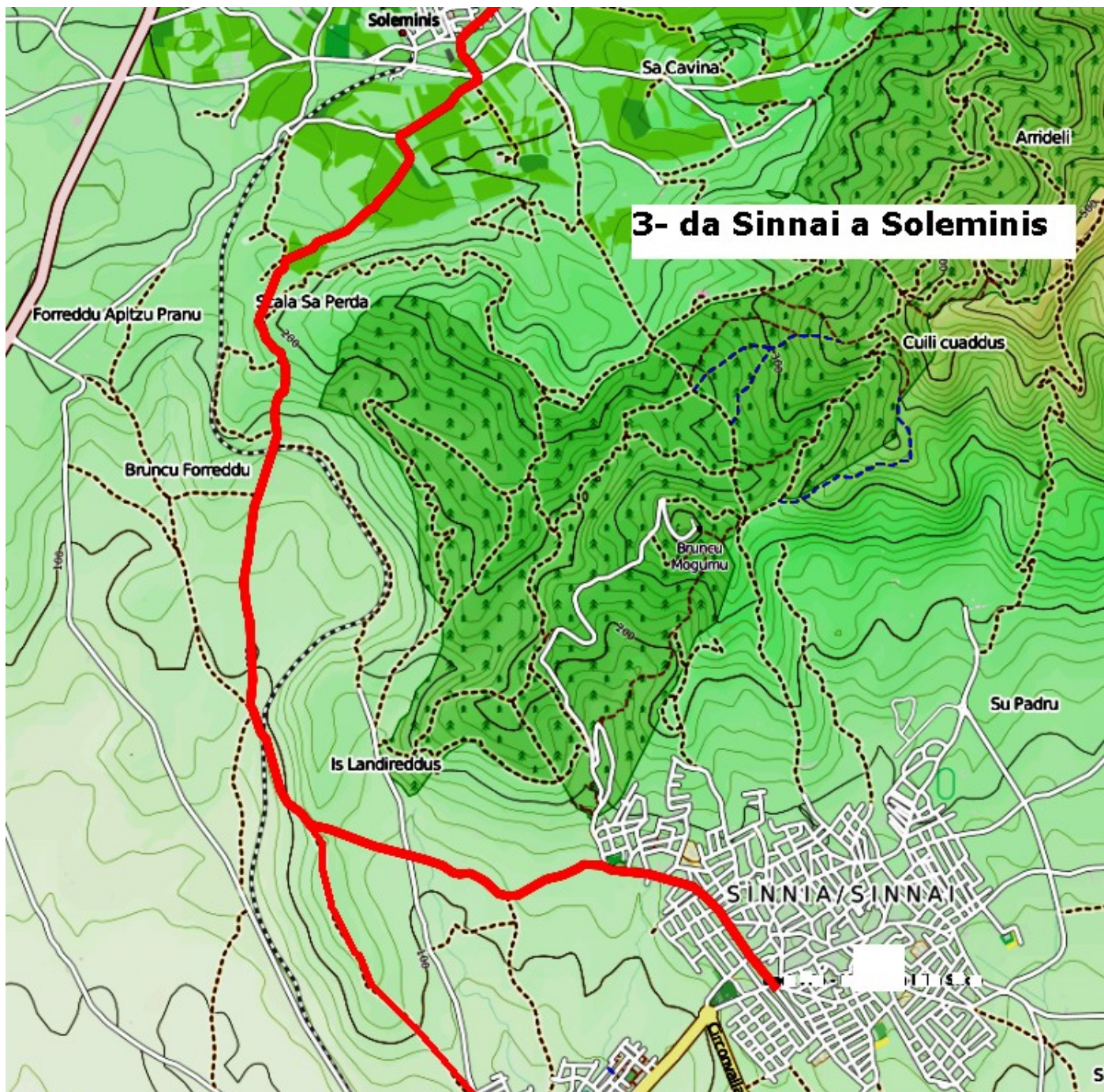


Si continua su sterrato nei campi, un passaggio a livello a dx ed una svolta a sx e si arriva al centro di **SETTIMO SAN PIETRO - 7 km-** AC 3493834698, don Elenio, in oratorio. B&b Daniela Gianfranco, via Donizetti angolo via Berlinguer, tel 3409098269. Da vedere la chiesa di San Pietro del 1400. "Ab septimum lapidem": una "mansio" (stazione di posta) sulla strada da Karalis verso l'attuale Parteolla, a 7 miglia dalla capitale). **NB:** Si puo' proseguire a sx verso Soleminis subito oppure deviare in **3 km per SINNAI: B&B Corti Froria, via Eleonora d'Arborea 12 tel 070780533-3400767883 convenzione a 15€/** città posta fra la pianura campidanese e i monti del Sarrabus del massiccio di Serpeddì e dei Sette Fratelli.



Si imbocca via Garibaldi verso sx per uscire dal paese e si prosegue a sx al bivio. Si attraversa la ferrovia e al bivio si va a dx per ripassare la ferrovia. Si prende a sx al bivio seguente e poi a dx, ancora a dx e allo stop si prende a dx per lo svincolo stradale dove si prende di fronte via fontanabasciu e via san Giacomo verso il centro di Soleminis.

5 km Soleminis: Casa Lucina, via fontana, tel 3450547652 a 22€, cucina disponibile/ AC parrocchiale, spartana, 070749053/ zona di vigneti, uliveti e cereali e di produzione di erbe aromatiche/ Chiesa parrocchiale di San Giacomo, patrono del paese/ Il centro storico conserva antiche costruzioni in mattoni di fango, tra cui casa "Corda Spada", centro culturale con collezione etnografica. Poi la statua settecentesca di **San Giacomo** e il crocifisso ligneo della confraternita del Rosario/ Tutti i servizi.



2 TAPPA: SOLEMINIS- SANT'ANDREA FRIUS 23 KM

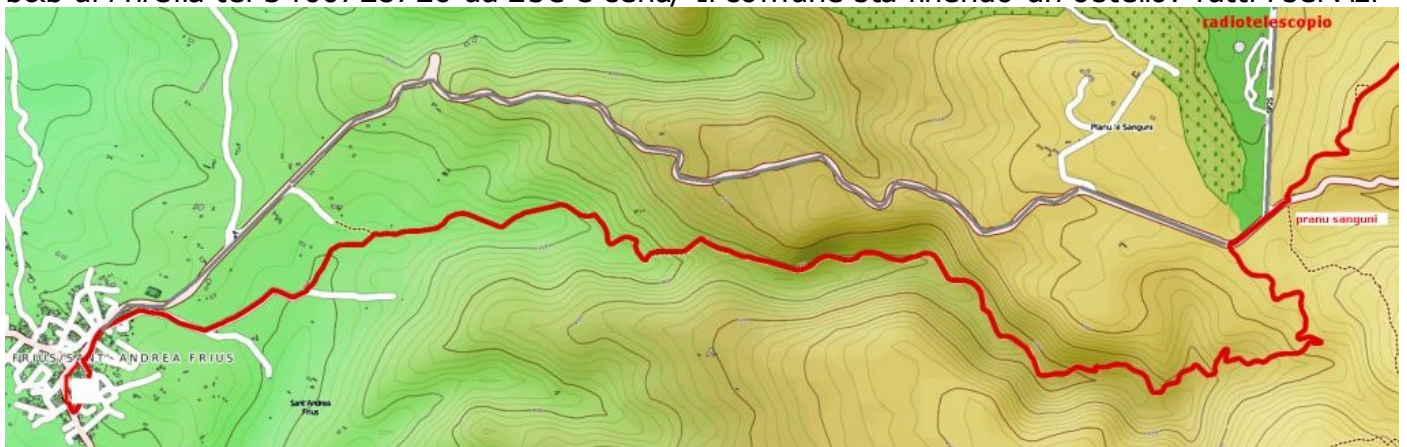
Dalla fine di via Lussu prendere a sx via sant'Anna verso **Dolianova**. All'ingresso in periferia proseguire a dx e poi svoltare a sx verso il centro, scendere sul viale Foscolo e viuzza (alla fine c'è la chiesa di Sicci san Biagio), ma noi giriamo a dx su corso repubblica e poi a dx su via Mazzini. Tutti i servizi.



3 km DOLIANOVA: da vedere: museo della tradizione olearia "sa mola de su notariu", viale Europa 18- 070740651- Cattedrale di San Pantaleo del XII-XIII secolo, che mescola gli stili romanico pisano e gotico con influssi islamici. Nel cuore del Parteolla (Pars Olea, coltura dell'olio d'oliva), la città nacque dall'unificazione dei villaggi di San Pantaleo e Sicci San Biagio. Casa Rosino, Via Pascoli 29 prenotazioni@casarosino.it 3687875172-0708640795 a 25€/ B&b l'altra Sardegna, via Millelire 38 tel. 3398888023 Posti 2/ Raggio di sole, via Trieste 31 tel 070743201 Posti 6/ Tutti i servizi.



15 km SANT'ANDREA FRIUS: All'uscita di Dolianova alla fine di via Mazzini, troviamo una piazzuola e andiamo a sx su via Murgioni per prendere il cammino verso sant'Andrea Frius, alcuni guadi, ma strada campestre buona. Alla fine, sulla strada campestre dritta, dobbiamo deviare a sx, passare il guado, salire a sx sul sentiero per poi svoltare a dx nello spiazzo in cima su altro sentiero. Proseguiamo sul sentierino, saltando una rete abbassata, fino alla pista tagliafuoco che seguiamo sempre dritti in salita fino al guardrail della strada provinciale. Proseguiamo su questa a dx per qualche centinaio di metri e poi deviamo a sx sul sentiero che ci porterà ad una svolta a dx ed all'entrata del paese. B&B sa Stariedda, via Cagliari 12 tel. 0709803422-3338301156 Luigi Medda a 15€/ b&b Serrao, via libertà 15 tel 3474658913/ b&b di Mirella tel 3400728726 da 25€ e cena/ Il comune sta finendo un ostello. Tutti i servizi



3 TAPPA: sant'Andrea Frius-Silius 18km

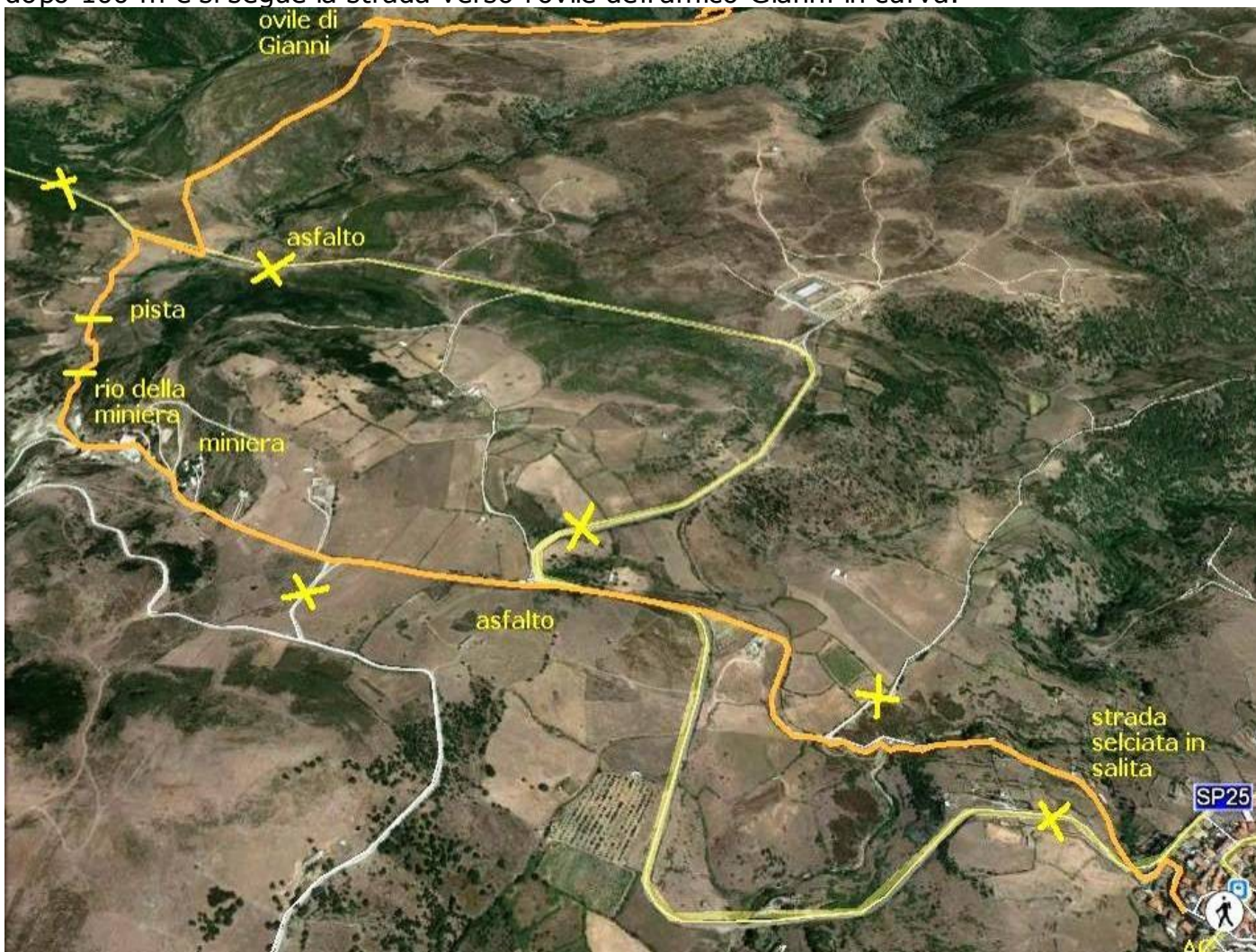
Da sant'Andrea frius in 18,3 km si va con un percorso abbastanza duro su sentieri pietrosi e strade bianche, in mezzo al verde, con alcune fontane, passando da Pranu Sànguni, la zona del radiotelescopio e da is Alinos. Dopo il cancello della riserva di caccia (da aprire e chiudere) ed il parchetto di is Alinos, seguire la strada asfaltata in discesa verso il centro del paese.

Silius: AC in famiglia Luisella Melis 3282886249 e Mosé Erriu a 15€ tel 3472358895 seconda casa a sx all'ingresso del paese, uso cucina/ AC Pierpaolo 3455076331 pernottato per 10€/ cena da Miranda al Padre padrone. NB: La variante dalla fontana è troppo rischiosa a scendere nel monte ed è stata cancellata, quindi non seguitela.



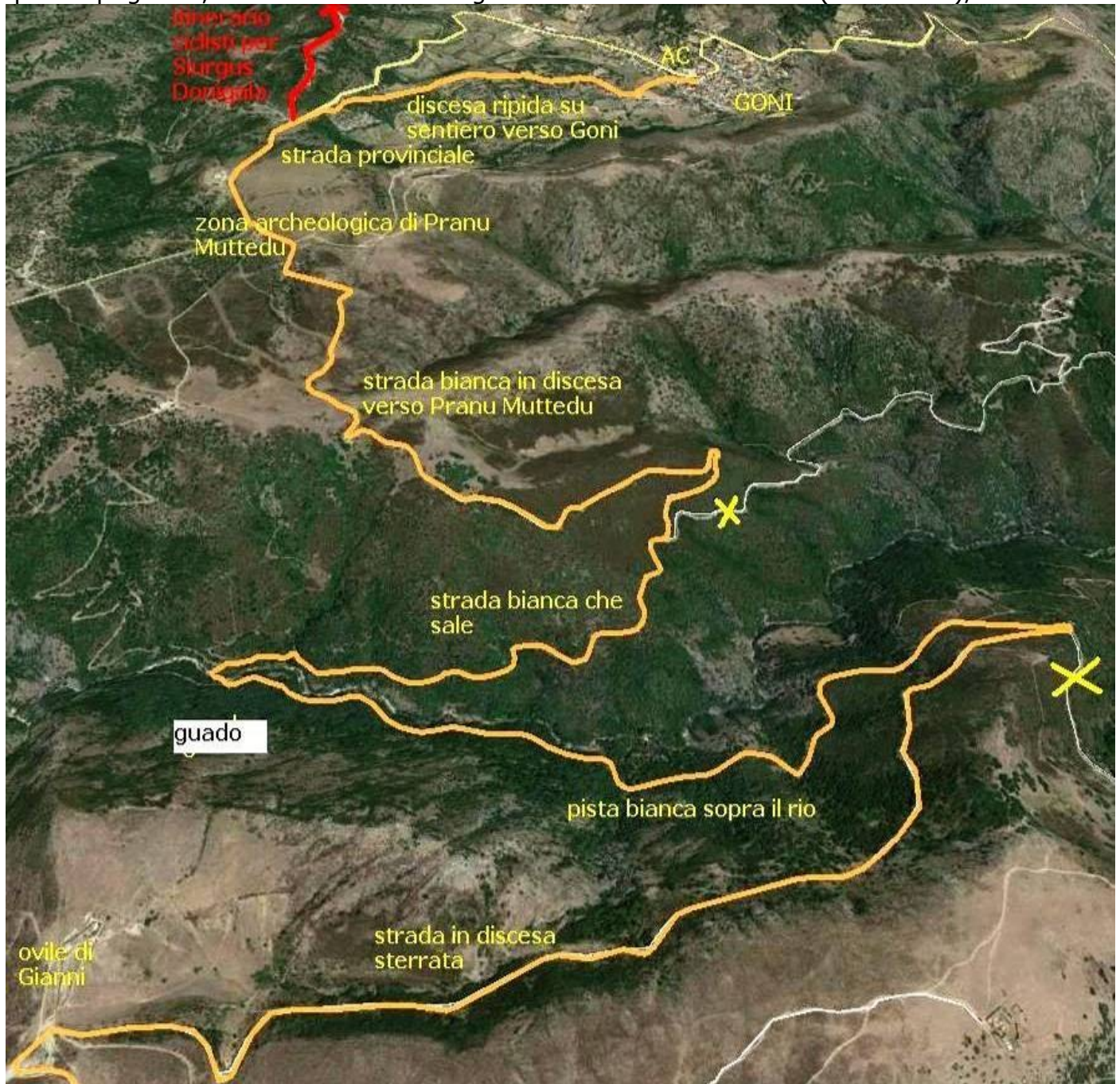
4 TAPPA: SILIUS - GONI 17 KM

Da Silius si prosegue nel monte fino a Pranu Muttedu e Goni in 17 km. All'uscita di Silius, alla fine di via Carbonia, sul guard-rail una freccia gialla vi fa scendere giù a sx e passare sotto il ponte, imboccando la strada selciata (in parte asfaltata) in salita ripida. Si ritrova la SP26, si va dritti salendo su asfalto, per poi scendere verso la miniera. Si cammina lungo il ruscello, si passa la chiusura pastorale, si arriva alla strada e si va a dx. Si svolta a sx dopo 100 m e si segue la strada verso l'ovile dell'amico Gianni in curva.



Da lì si scende sempre su pista bianca per poi deviare secco a sx per seguire il lungo ruscello, all'ombra degli alberi, dove alla fine si può guardare e seguire nell'altro senso il rio fino ad iniziare la salita a tornanti della montagna. In cima continuare sulla pista bianca in discesa fino a raggiungere la strada asfaltata ed il sito archeologico di Pranu Muttedu: la necropoli

megalitica, con numerose sepolture e menhir, indica il passaggio dalle sepolture ipogeiche, grotte artificiali scavate nella roccia, le domus de janas (case delle fate -3.500 anni a.C.) a quelle apogeiche, strutture funerarie di grossi monoliti del calcolitico (2.700 a.C.)/

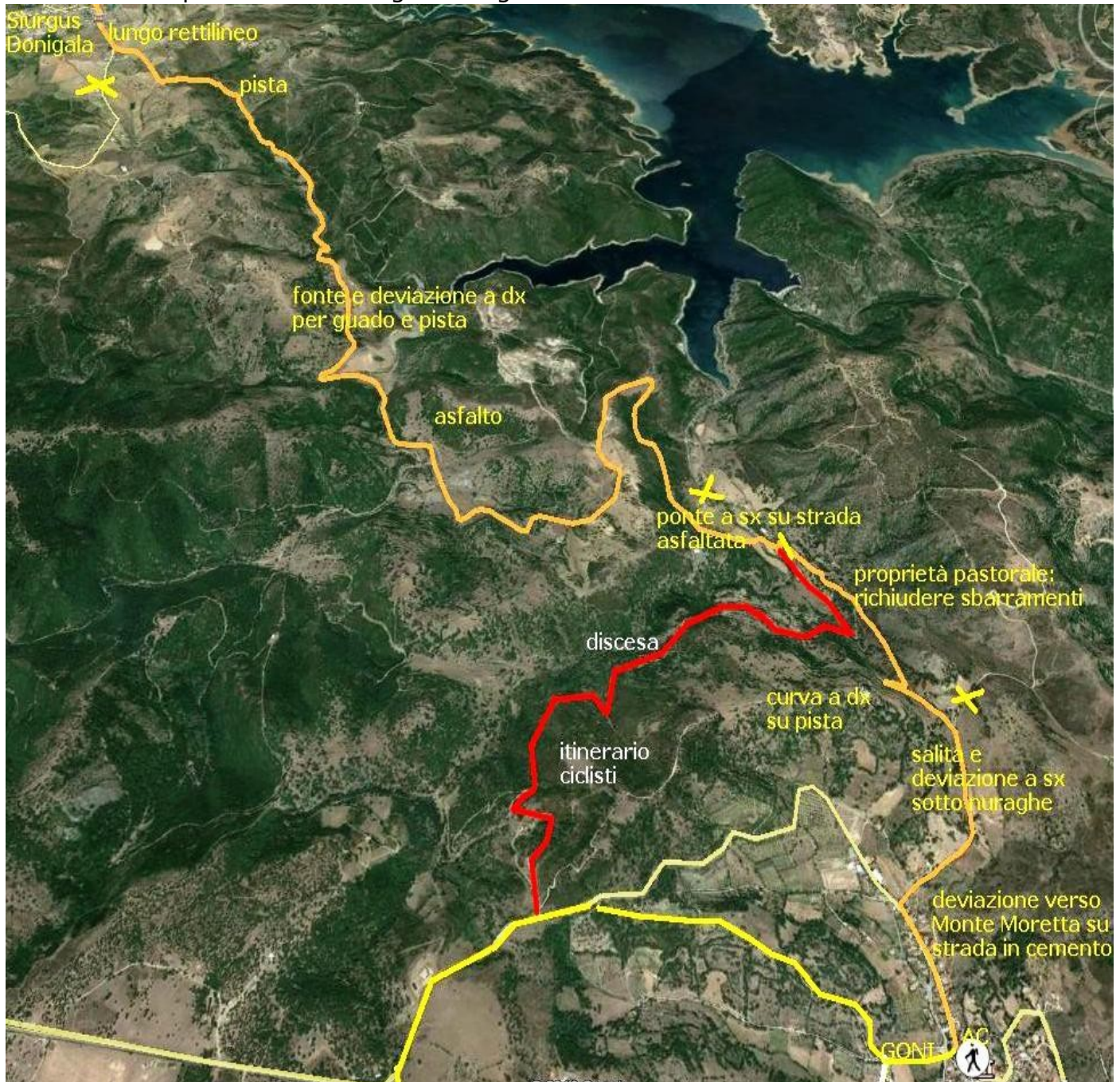


Si riparte sulla strada a dx (Agriturismo con nuova gestione, coop la luna 3398703190-3408460883) e, appena dopo il bivio stradale, si scende a dx sul sentiero ripido verso il cimitero di Goni ed il centro paese. Si arriva al municipio e chiesa (bar qualche metro più avanti). **17 km GONI:** municipio 070982114 (in preparazione un ostello) sindaco Cabras/ **AC parrocchiale** spartana da **don Nicolo'** 3452938457 e donne della chiesa di santu Jacu (Luisanna Mascia 3498385288), su materassi/ cena possibile al bar con nuova gestione in via Roma 46/ b&b balloi, variabile nei prezzi come il tempo.

5 TAPPA: DA GONI A MANDAS : 23,5 km

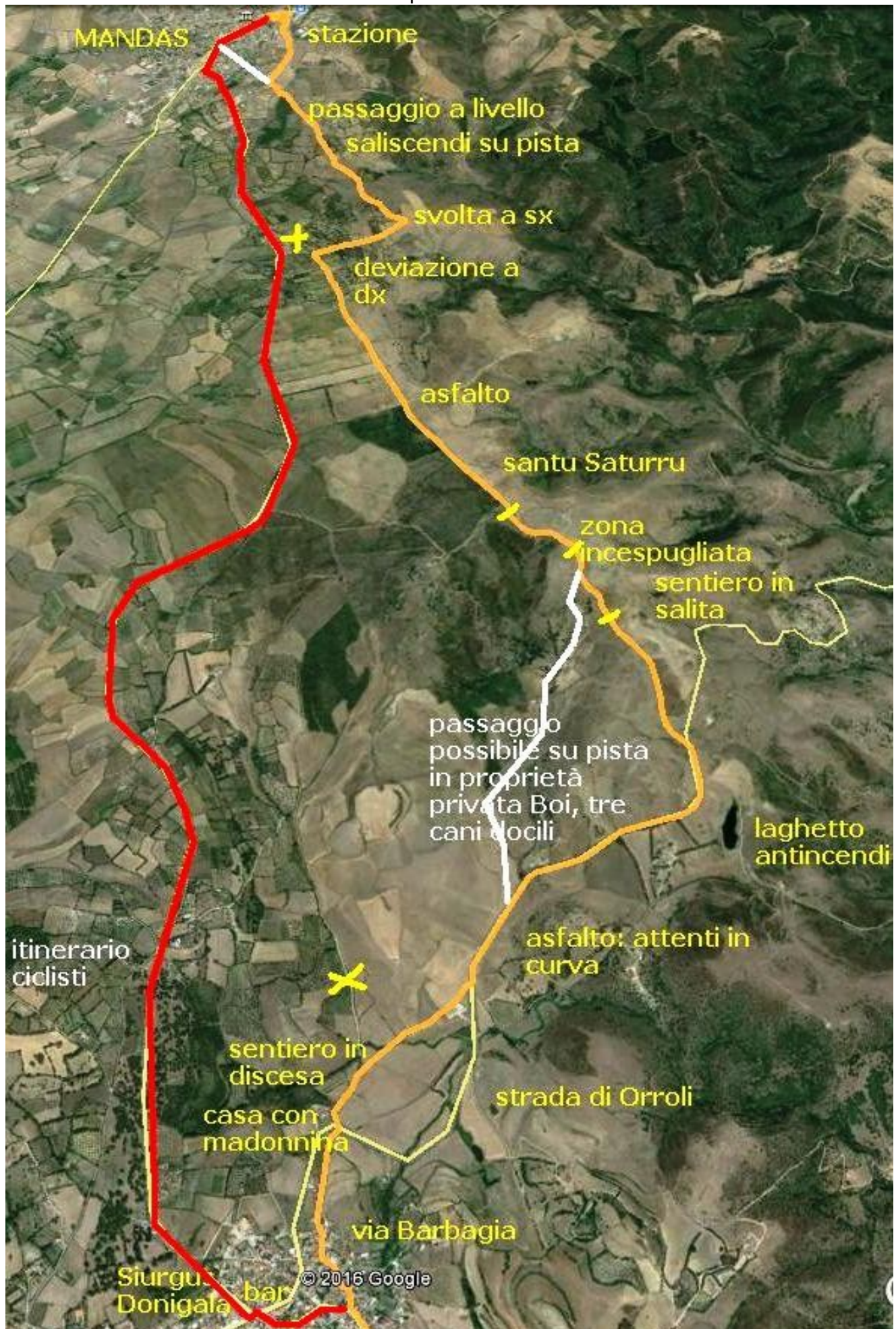
Si riparte sulla via principale SP23 e, prima del campo sportivo, si prende a dx in leggera salita via Indipendenza in cemento che sale al Monte Moretta, ma, alla casa gialla, si sale a sx per passare sotto il nuraghe di Goni. Al tornante secco, usare il **sentiero di dx in discesa**. Si scende sempre, scavalcando un paio di chiusure pastorali, alla SP23 del lago. Si va a dx e si passa a sx il ponte di legno e, salendo su asfalto, si arriva alla valletta della tenuta di Giacomo Marci tra maialetti, cinghiali, capre, mucche e cavallini (**fontana**). Si segue la strada asfaltata fino alla **deviazione a dx** in discesa al sentiero in fondovalle (piccolo guado) che sale poi per lo sterrato, arrivando dopo qualche salita alla rotonda giratoria, dove si prende

dritti il vialone per entrare a Siurgus-Donigala.



12 km Siurgus- Donigala: nell'Ufficio tecnico municipale, l'amico fotografo mandarese, **Antonello Atzori** per timbro/ da vedere: chiesa di San Teodoro, in stile gotico-catalano con il nuraghe a lato; chiesa di Santa Maria, del XVI secolo. Nei dintorni: lago di Mulargia, grande invaso artificiale/ All'entrata del paese, finito il vialone, il cammino va a dx per via barbagia. Per rifocillarsi si entra in paese a sx e si trova nella piazzetta un bar ed un negozio alimentari, la strada provinciale per Mandas (per ciclisti) e la pizzeria il vicolo in via Mazzini 39. Il cammino scende per via Barbagia fino alla strada per Orroli, dove si attraversa e si prende il sentiero sassoso in discesa dopo la casa con la madonnina. Al bivio sul sentiero, giù in basso, si prosegue a dx verso la fattoria e si sbuca di nuovo sulla SP per Orroli che si segue a sx. (Dopo 100m c'è la possibilità di salire al monte passando dentro la proprietà di un pastore, ma è proprietà privata, anche se l'avevamo frecciata...i cani abbaiano, ma non attaccano). Quindi è meglio proseguire sulla strada, facendo attenzione perché un po' stretta, fino a dopo la curva (dall'altro lato c'è un laghetto antincendio). E lì si **sale sul viottolo a sx fino in cima**, superando due sbarramenti caduti di pastori (occhio a non inciampare), lungo la vecchia strada vicinale **incespugliata** perché in disuso (ogni tanto passo con la falce...). Si ritrova in cima, dopo l'ultimo sbarramento, una sterrata (asfaltata nel 2015), che si segue dritti fino a dove si svolta a 90° a dx su strada bianca e si prende poi a sx il sentiero tra i muretti che scende in valletta. Si continua su questo sentiero fino a salire alla zona del bivio

per l'Agriturismo sa Pinnetta (a dx in alto) dove si continua dritti a sx verso Mandas, attraversando la ferrovia ed entrando in paese.



11,4 km MANDAS: Sede degli amici del cammino, chiamare prima tel 3331032822 (TESTIMONIUM MANDARENSIS come certificato di passaggio), accoglienza e informazioni presso il **bar MAPI** della nostra amica Marcella tel 3450317596 in via Cagliari 133 con credenziali e magliette del santu Jacu/ **B&B** il Melograno da Luigi e Maria in via Napoli 5, all'ingresso del paese a sx, tel 3482771313 o 070984430 ottima accoglienza e sempre disponibili, 20€/ **AG** le vigne ducali, vicino al cimitero, Cristina, tel 070984616 o 3491328060 **ottimo menù a 15€**/ due pizzerie: su textile e mydream, bar e supermercati/ stazione treni e bus alla fine del centro abitato a dx. Note: sede del ducato di Mandas dal 1614 sotto la dominazione spagnola e nodo ferroviario del **trenino verde** verso Sorgono (la montagna- anche se non funziona quasi più) e Arbatax (il mare, solo in estate, fino a Sadali, a pezzi); feste come la ricorrenza di san Giacomo (nell'altare maggiore, unico in Italia ad avere nel marmo bianco il Santiago matamoros); museo " I lollasa de is aiaiusu" in via sant'Antonio (Alessandro); museo d'arte sacra "peregrinatio fidei" in piazza C. Alberto (Pamela).

6 TAPPA: DA MANDAS A ISILI (16km) o NURALLAO (27 km)

Mandas-Gergei-Isili 16km (24km con variante Escolca e visita a Serri alla zona archeologica). Proseguiamo il cammino sui sentieri e stradine dell'antico ducato.

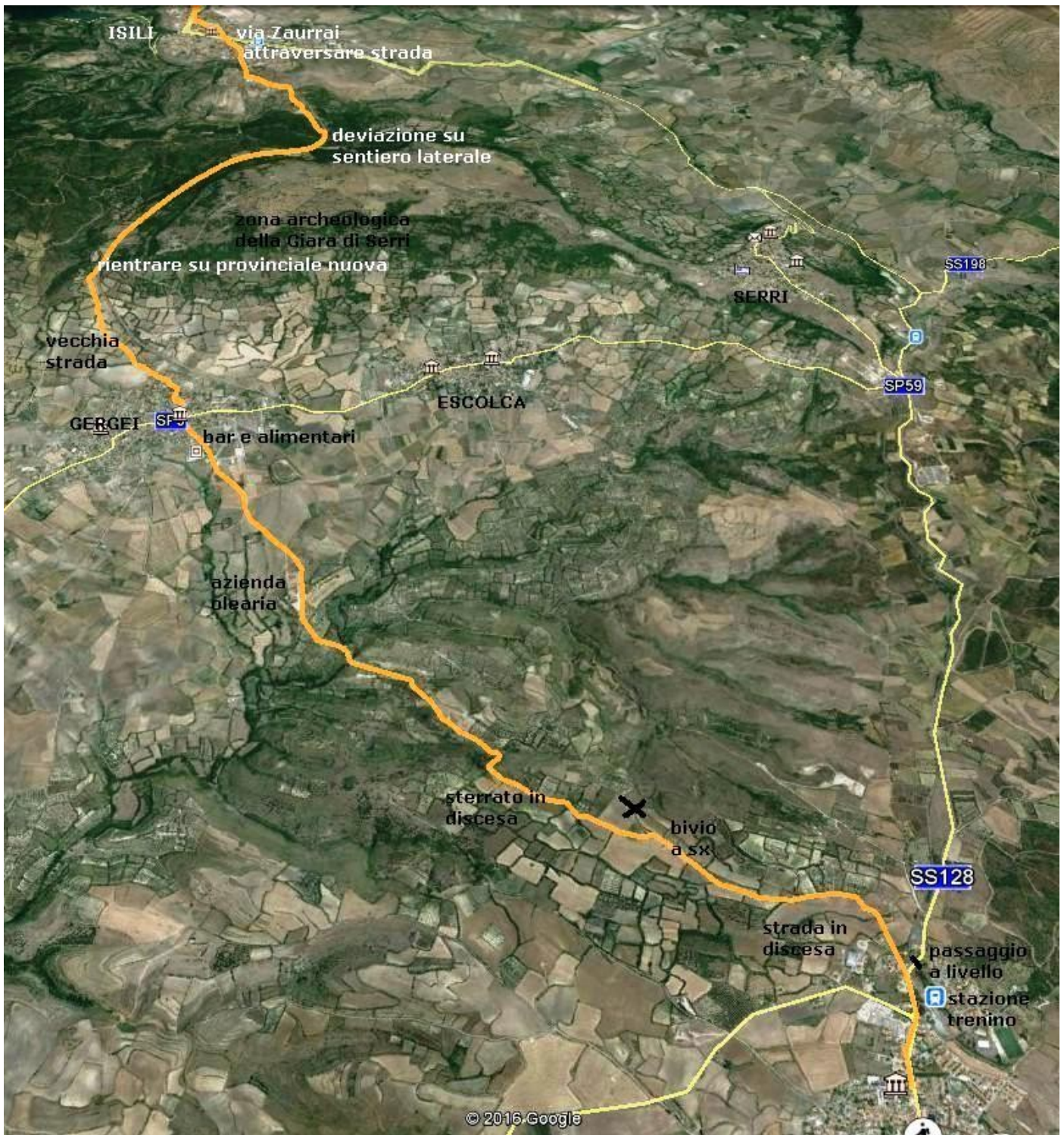
- **dritti per Gergei** : dal centro di Mandas si segue via Cagliari, asse centrale, verso la stazione; la si oltrepassa e prima del passaggio a livello si prende a sx, scendendo giù per la strada asfaltata che va in aperta campagna sotto Cuccuru Perdixi. Al bivio si possono prendere ambedue le stradine: **quella di sx** è quasi tutta asfaltata e va a **Gergei. 6 km** : municipio in via Marconi 65 tel 0782808085 per timbro/ Tutti i servizi/ Piccolo centro agricolo della Trexenta, conosciuto come paese del buon olio delle olive "Mallocria", varietà locale.

- **quella di dx** è sterrata e permette di arrivare a Escolca con qualche salita in più. Si arriva al paese vicino alla chiesa per rifocillarsi oppure si rimane giù e si prende a sx la strada che unisce il campo sportivo con la pista ippica di Gergei. **6 km ESCOLCA:** municipio, via dante 2, tel 0782808303, Angelo la guardia municipale/ Tutti i servizi/ da vedere il museo sa'omu de su pilattusu in una casa di corte.

SERRI: da vedere la zona archeologica con il santuario nuragico nella giara di santa Vittoria con bar ristorante- l'ingresso é a pagamento. (Dal cammino che viene da Gergei e quando passa sulla strada, ad un certo punto un sentiero sulla destra sale nel bosco sull'altopiano e sbuca su una pista larga che va a dx tra due muretti ed alla fine è chiusa con una rete da pastore, talvolta. Qui prendiamo a dx su asfalto verso la zona archeologica della Giara di Serri. Per ritornare al cammino, stesso percorso alla rovescia).

Il cammino prosegue da Gergei, per chi ha continuato dritto, uscendo verso la chiesa di san Pietro al trivio e da lì seguendo la vecchia strada vicinale, situata in basso rispetto alla provinciale. Purtroppo verso la fine, una rete di pastori annuncia una serie di ostacoli "spinosi" che bloccano il cammino. **Siamo obbligati a risalire a dx sulla strada** e continuare così sul lato sinistro, fino alla deviazione a sx sul sentiero quando si scollina. Proseguiamo in leggera discesa fino ad incrociare di nuovo la strada, che attraversiamo di fronte. Le frecce sui pali della luce ci portano nel sentiero sassoso (se piove é meglio scendere dritti su strada), fino all'abbeveratoio ed entriamo a Isili su via Zaurrai.

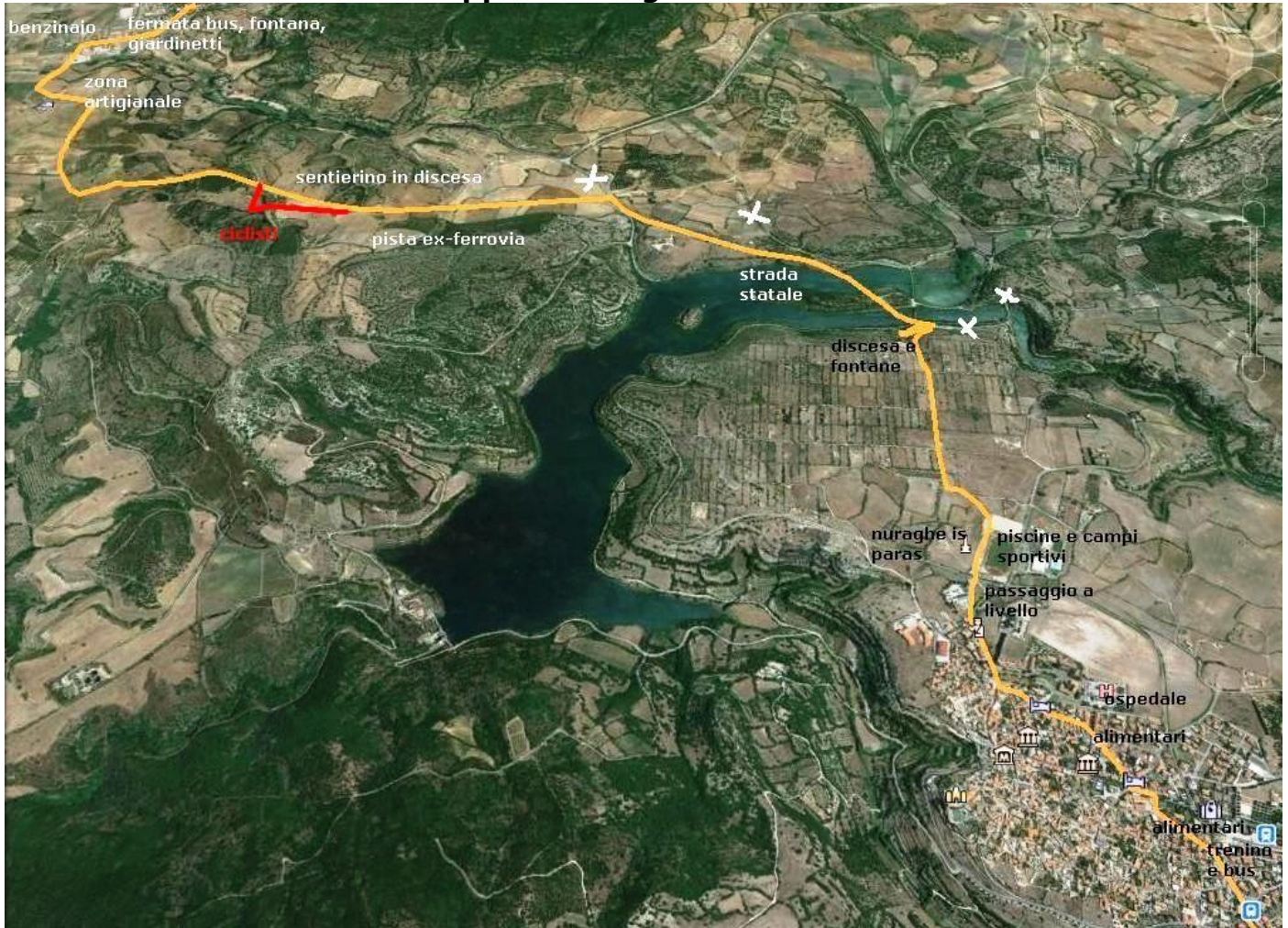
10 km ISILI: municipio in piazza san Giuseppe 6 tel 0782802013 per AC sommaria al campo sportivo/ internet alla biblioteca di fianco al municipio/ hotel del sole, corso vittorio emanuele 124 tel 0782802371 mp 34€/ HR il cardellino, via dante 36, 0782802004, camere da 30€ in su/ tutti i servizi/ da vedere: museo del tessuto e del rame in piazza san Giuseppe 8 tel 0782802641 sotto il municipio. Sul cammino: nuraghe Is Paras (visita a pagamento)/ alla stazione ferroviaria del trenino si fermano i bus Arst per tutte le destinazioni// Ai margini di un altopiano sulla vallata del Sarcidano, il nome Isili pare derivi da "Ilienses" (troiani) che l'autore greco Pausania dice vennero in Sardegna dopo la distruzione di Troia.



7 TAPPA: ISILI-LACONI: 22 KM o Nurallao-Laconi 11km

Da via Zaurrai andare dritti verso piazza Italia, via sant'Isidoro, prendere a sx corso Vittorio Emanuele. Al parchetto entrare in via Dante fino a trovare via Deledda, che si segue a dx verso il cimitero. Prendere a sx al bivio la strada bassa verso il nuraghe is Paras, passare il casello ferroviario, e scendere su strada verso il lago (a dx ci sono piscine e campi sportivi con l'AC comunale). Si arriva in basso ad una strada, si gira a dx (fontana) verso la SS128. Qui siamo obbligati a seguire la statale 128 a sx sul bordo molto largo per 1,5km fino all'imbocco della ippovia a sx, perché hanno ripreso i viaggi del trenino fino a Laconi e quindi non si può più passare sulla ferrovia e nel tunnel del Sarcidano. Si segue quindi la ippociclovìa (ex ferrovia) che si imbecca a sx, il percorso è pianeggiante. Si trova poi, dopo un passaggio tra le rocce in curva, un sentiero che scende giù dalla pista, si passa nei campi e si incrocia la strada asfaltata che si segue a dx e si prosegue verso la zona artigianale e la strada. A dx si prende lo stradone sul marciapiede che sale in paese (parchetto con acqua sulla sx e a dx la fermata bus). Tutti i servizi. **NB: alcuni fanno la via diretta Mandas-Gergei-Isili, mangiano lì e poi proseguono per Nurallao dove pernottano in**

canonica da don Michel Luisi oppure nell'agriturismo convenzionato.



11 km Nurallao: AC da don Michel Luisi, cena possibile, Via S. Sebastiano 18 - Tel. 0782815007-3391165238 genonimiki@hotmail.it/Agriturismo: is camminantis, sotto il paese lungo la statale, 3387415741-333 9220122 da €20 + 15€ la cena/ Seguendo la via Aldo Moro (BR-NS), si attraversa il paese fino ad imboccare sulla dx via Nuoro e si scende giù all'incrocio con la SS128. Lì si prende a dx la strada che sale al monte (freccia gialla sopra e dietro l'abbeveratoio), asfaltata e che coincide con un percorso CAI alla fine, quando arriviamo al monumento degli aviatori caduti in servizio antincendi. Costeggiamo anche la ferrovia e dobbiamo fare scorta d'acqua perché la strada fino a Laconi é lunga. Dopo il monumento (non seguire il segnale CAI), una bella pista passa la cava e scende alla SS 128 dove, a dx in curva, saliamo in paese passando la piazza di sant'Ignazio. Di seguito, dopo la curva a dx, troviamo corso Garibaldi con il municipio, l'OT ed il museo. Al centro, le indicazioni per la basilica ed il parco Aymerich, luogo di partenza per l'indomani, a meno che non si decida di restare per visitare i dintorni con gli amici della **associazione de lacon 3403995145 Oscar Carboni e Federico Melis**

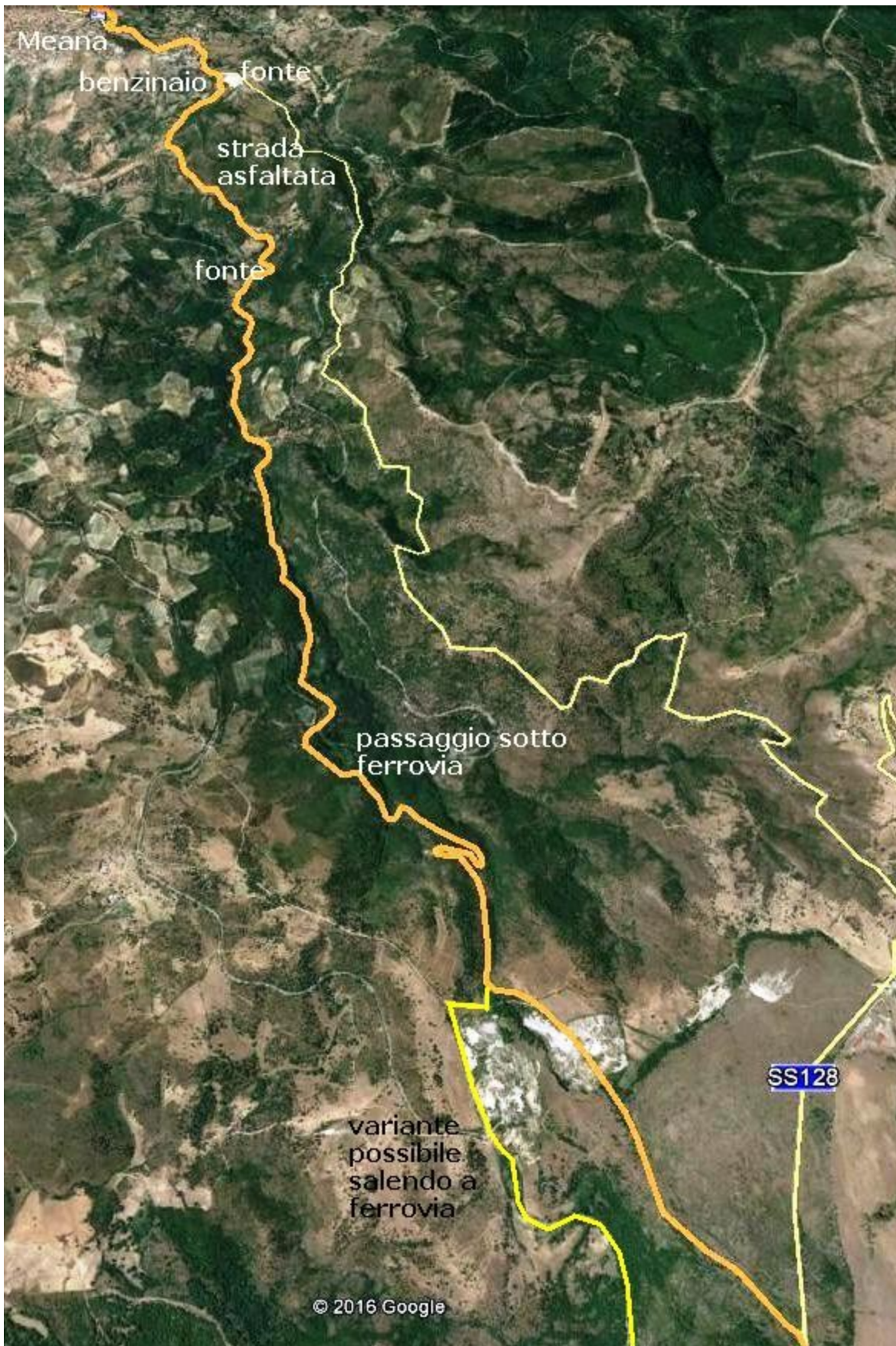


11 km Laconi: municipio in piazza Marconi 0782866200/ OT sa Iddocca, piazza Marconi 6, tel 0782867013/ Padre Andrea ha sospeso l'accoglienza/ b&b Melis, via Verdi 4 tel 3480532118 da 20€ senza colazione/ Don Peppe- via Maggiore 10 tel. 0782 869135/ Museo Civico delle statue menhir 0782867037/ santuario di Sant'Ignazio da Laconi (festa il 30 agosto)/ l'oasi naturalistica di Funtanamela con i suoi cavalli preistorici

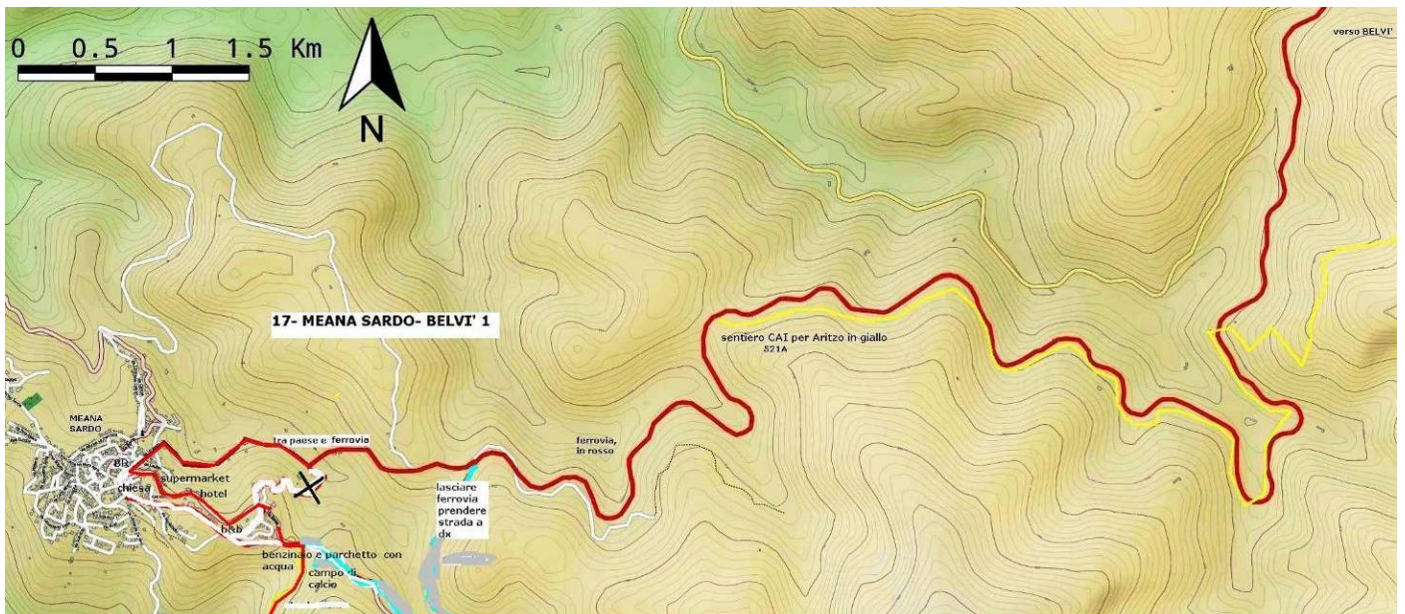


8 TAPPA: Laconi-Meana sardo: 20 KM

Dal centro del paese si sale fino ad attraversare la ferrovia e si prosegue su strada fino alla curva dell'ingresso del parco di Funtanamela, dove si entra e poi si va a sx sulla pista per vedere i branchi di cavalli selvaggi (sosta alla casa delle guardie forestali per fare scorta d'acqua). Dopo i vari sentieri interni, si arriva alla cava ormai in disuso, si scende e, prima del ponticello, si sale a dx sulla massicciata della ferrovia che segue a dx. Si ritrova poi la SS128 che si segue fino all'incrocio. Si prende a sx la strada asfaltata poco frequentata che scende in valle (fontana) e poi sale verso Meana sardo (parchetto con acqua) nella zona del campo sportivo e del benzinario.

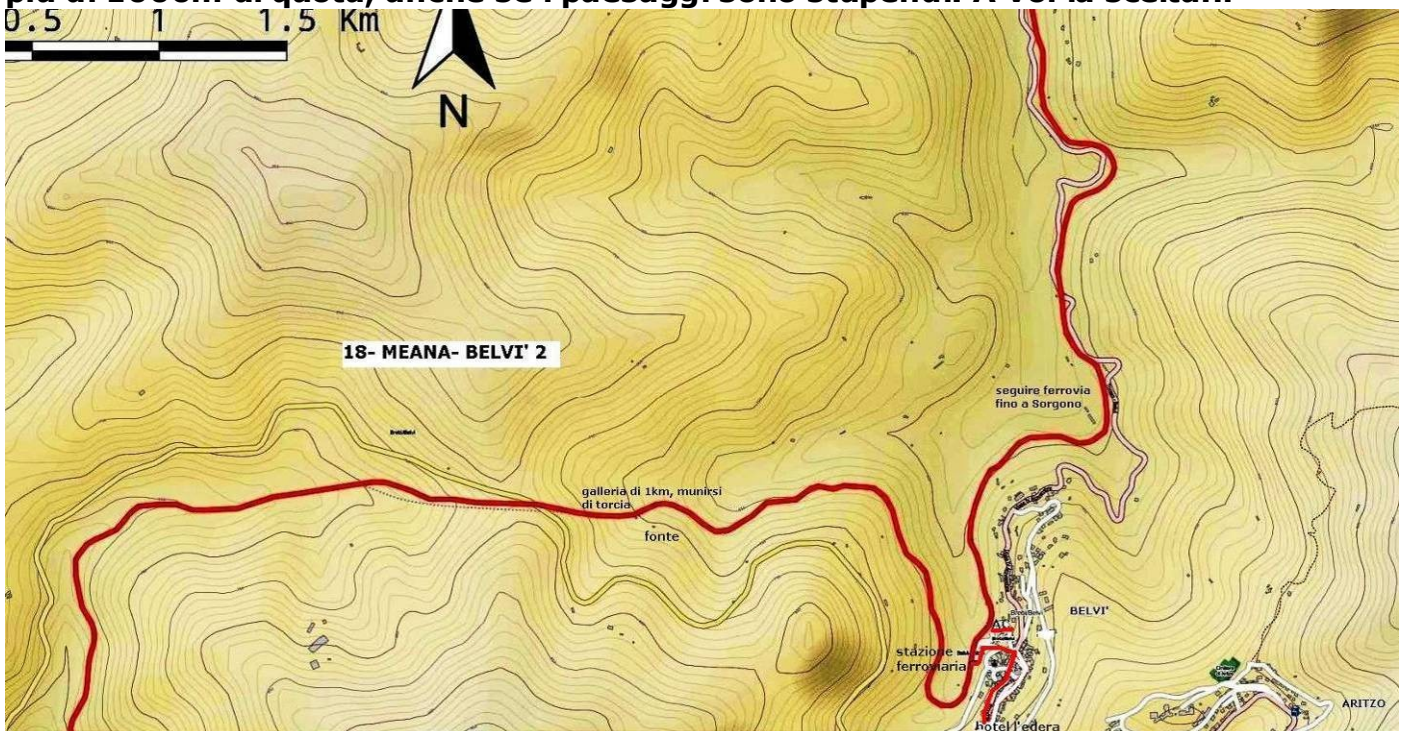


20,1 km MEANA SARDO: comune, piazza 4 novembre 4 tel 078464495- 64362/ AC in famiglia dalla parrucchiera in centro, tel 3485410682/ AC possibile ex-casa parrocchiale, chiedere in parrocchia dal nuovo prete/ B&B Su Sonetto, via roma 11- tel 3475265316 - 078464571 da 20€ senza colazione, cena possibile/ hotel pizzeria Demuru, via Roma, di fianco ai carabinieri a 35€/ ottimo ristorante in centro, via Marconi 3, Antichi sapori, da Ivan Macis, con menù a 15€ tel 078464711

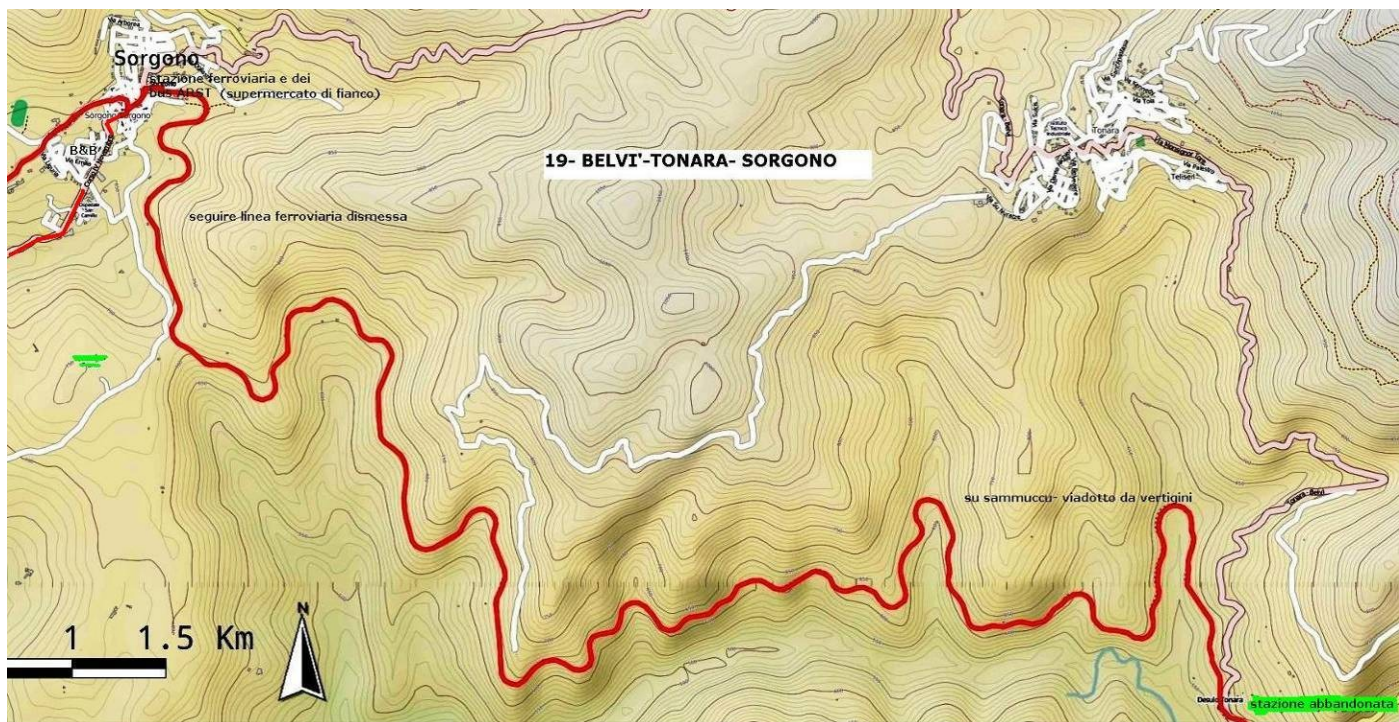


9 TAPPA: Meana sardo-Belvi' 18 KM

La linea ferroviaria che seguiamo sul sentiero laterale fino a Sorgono é talvolta su alti ponti, vere e proprie opere di ingegneria ferroviaria, un po' da vertigini, che permettono di passare da un monte all'altro/ **Scendiamo da Meana centro** su strada asfaltata fino ad incrociare la ferrovia e la seguiamo a sx. Si continua sulla ferrovia con ponti arditi (paralà 80m) e gallerie (**s'arcu di 1km**, munirsi di lampadina e di un ombrello perché c'è una grossa cascata d'acqua nel tratto iniziale). Arriviamo infine alla stazione di Belvi'-Aritzo, punto tappa. **NB: i ciclisti seguono la strada per Atzara fino a Sorgono. I due valichi sono davvero difficili a più di 1000m di quota, anche se i paesaggi sono stupendi! A voi la scelta...**



18 km BELVI': municipio, viale kennedy 23 per AC nella ex-scuola, chiedere al sindaco Sebastiano Casula o alla moglie Valentina Carboni 3939486135 negozio frutta e verdura, molto gentile)/ AC dalle suore della scuola materna del sacro cuore, viale san Giovanni Bosco 4, suor Vincenza tel 0784629332-3493606750/ hotel l'edera dell'amica Marianna Cadau in via Roma 36, tel 0784629898-3387780109-3385642072, mezza pensione da concordare (ristorante da buongustai)/ B&b a 20€ da zia Pinotta tel 0784629142// capoluogo della Barbagia di Belvi', una delle quattro zone di questa regione impervia. Parchetto tematico e museo all'aperto nel fianco della montagna. Tutti i servizi// si ridiscende alla stazione e si ricomincia a seguire la ferrovia, percorso obbligato, verso Sorgono, semplice e piano.



10 TAPPA: Belvi'-Sorgono: 20 KM + 9 KM per Tonara

NB: La strada per salire a Tonara é davvero impervia. I camminanti lasceranno il tracciato ferroviario nella grande curva a U del ponte Trochen ed inizieranno a salire per la chiesetta di san Sebastiano ed il rione di Teliseri. Poi si riscenderà a valle per ritrovare la linea ferroviaria, seguendo un bel sentiero, fino alla fine della curva a U che abbiamo lasciato per salire.

9 km TONARA: Municipio, viale regione 12 tel 078463823- OT 078463811/ hotel su toni, via Italia 19, tel 078463420/ locanda del muggianeddu, via mons. Tore 078463885/ da vedere **chiesetta di santu Jacu** col suo parchetto/ i tre agglomerati che formano Tonara (Toneri, Teliseri, Arasulé) sono sui fianchi del monte, quindi bisogna salire e poi scendere per riprendere la linea con il famoso viadotto su Sammuccu/ Centro storico, antiche case in pietra ed i laboratori artigianali del torrone, tappeti e campanacci per il bestiame. Sagra del torrone (pasquetta). **NB:** Il nostro cammino segue sempre il tracciato ferroviario che ci permette di azzerare gli enormi dislivelli necessari per superare monti e valli e di passare nel Mandrolisai senza grossi affanni, se non le vertigini degli alti viadotti...L'arrivo a Sorgono avviene alla vecchia stazione ferroviaria dalla caratteristica architettura di fine '800, che ora funge da deposito dei bus Arst. Si esce e si va a sx verso la strada principale (posta e supermercato) che si segue in discesa verso il centro a sx.

Nota: Tra la Barbagia e il Barigadu, il territorio del Mandrolisai è un'alternanza di altopiani con profonde vallate adatte al pascolo, con boschi di sughere e castagni. Ma sono i vitigni, il Cannonau, la Monica e il Bovale o Muristellu, ad occupare ampie aree e la produzione del Mandrolisai, vino rosato e rosso, ha un peso rilevante nell'economia del territorio.

20,4 km Sorgono: municipio corso 4 novembre 65, tel 0784622520/ referenti **Pietro Uras e Graziella Congiu, nel b&b di via Emilia 6** tel 3934787013-078460581 cena possibile/ b&b S'Alasi (ex Hotel Nino), Corso IV Novembre 26 Tel 340944593-3348632213/ da vedere: la **chiesetta di santu Jacu** ai limiti tra Sorgono ed Atzara/il **sito di Biru'e Concas**, gruppi di menhir, e uno dei santuari campestri più antichi, **San Mauro**, gotico-aragonese con **cumbessias (o muristénes)**, edifici destinati ai pellegrini. Vicino si possono vedere **la Tomba di Giganti di Funtana Morta e il grande vano coperto all'interno del Nuraghe Talei. Nei dintorni** di Sorgono si trovano: la chiesetta campestre della Vergine d'Itria a circa 1000 metri s.l.m. con ampio panorama; la Funtana 'e Meurra e foresta Massani, la Foresta Santu Loisu e l'oasi naturalistica Bardacolo (zona di ripopolamento del cervo sardo); la Foresta monte "Littu", "Serra Longa" e fontana Perda 'e manza (tutte cose che l'amico Pietro puo' farvi scoprire).



11 TAPPA: da Sorgono a Nughedu santa Vittoria: 28 KM (tappa dura, ma bella)

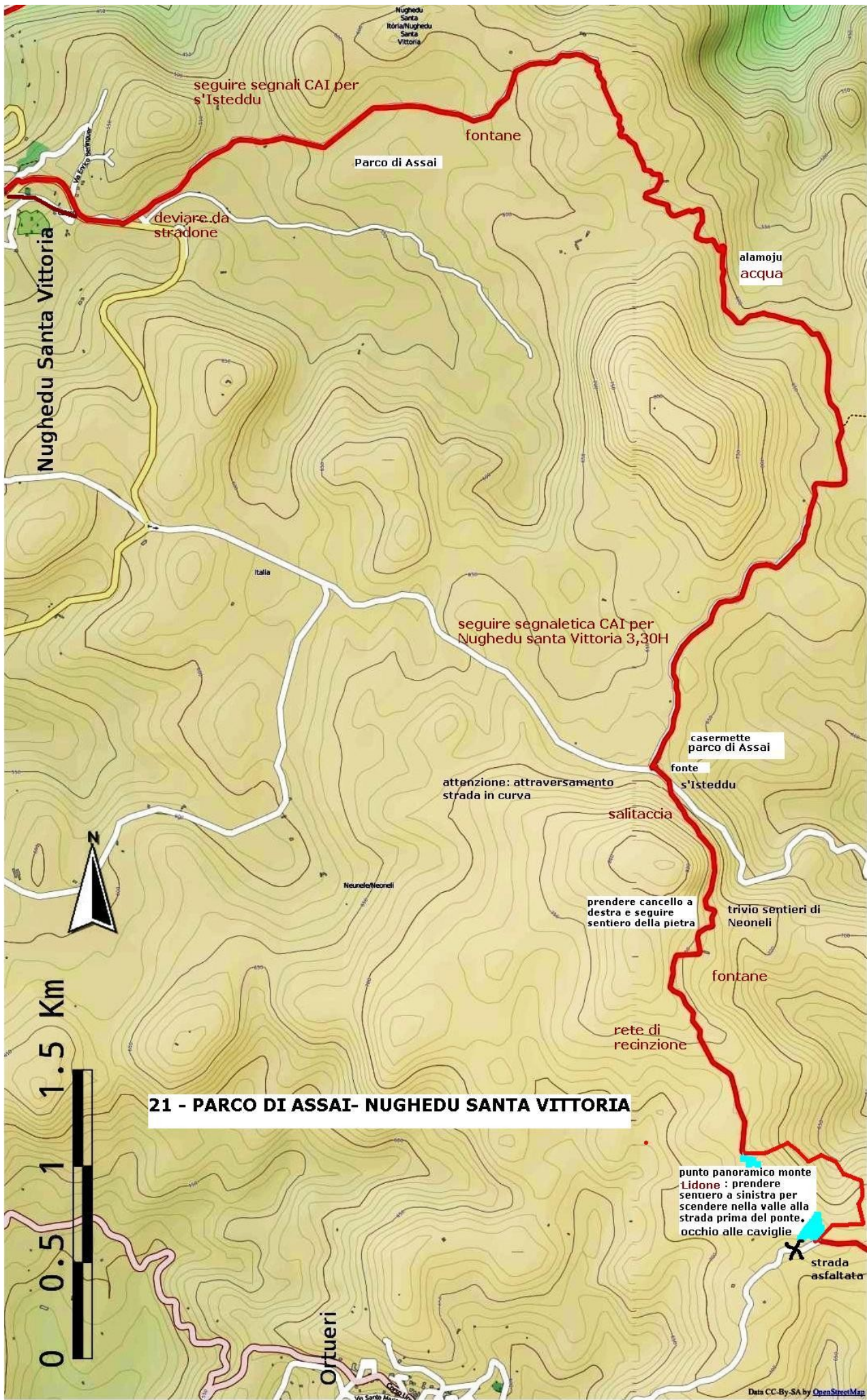
Si ricomincia a camminare per monti e valli, saltando cancelli e reti, su sentieri noti e meno noti: attenti alle carte ed ascoltate quello che i pastori vi dicono! **I ciclisti seguono la strada provinciale per Austis-Neoneli e possono passare nel parco di Assai entrando a s'Isteddu.** I camminanti seguono un sentiero lungo la strada provinciale verso l'ospedale per visitare le antichità e la chiesa di santu Jacu. Si arriverà a san Mauro (prima ci sono due fonti- fare scorta d'acqua). Dopo la zona archeologica di Biru 'e concas si continua a lungo su strada fino al ponte con bivio, dove si prende a dx per 50m. Si passa sotto la sbarra sulla sx e si prende il sentiero a dx, prima in piano e poi con vari tornanti, che sale duro fino al punto panoramico del Monte Lidone. Salita dura. Si prosegue sulla pista che costeggia la rete di confine e si scende alla fonte ed infine al cancello verde del crocicchio dei pali segnaletici del comune di Neoneli. Lì si prende a sx la pista che scende ad incrociare poi la SP che attraversiamo, andando a sx e facendo attenzione in curva sotto le rocce granitiche dalle forme strane di s'Isteddu (14km). Entriamo a dx nel parco di Assai con le nuove costruzioni (fontanella sulla dx in fondo). Seguiamo i segnali biancorossi del CAI e le nostre frecce, passando la **caserma (ospitalità possibile al centro servizi)**, il museo Alamoju e la zona di Assai con i cervi, arrivando poi alla **fontana**. Proseguiamo scendendo fino alla strada provinciale che seguiamo a dx verso il paese. Da lì andiamo a dx verso il centro di Nughedu, passando per il parchetto ed arrivando nella piazza del municipio (14km).

NOTA: Sulla sponda meridionale del lago Omodeo, lago artificiale, si affaccia il territorio del **Barigadu**. Una vasta piana con colline ed aree naturali, come l'oasi faunistica di Assai e del Monte Santa Vittoria, tra Neoneli e Nughedu.

-Sedilo, noto per la famosa Ardia di San Costantino (santu Antinu) di inizio luglio, intorno alla chiesa del XVI secolo su un'altura che guarda verso il lago Omodeo.

-Ortueri: municipio in via cavallotti 12, tel 078466223/ Parrocchiale di San Nicolò Vescovo, il cui campanile è il secondo in altezza in Sardegna. Laboratori degli artigiani del sughero. Nei dintorni: parco naturale di Mui Muscas, dove l'asinello sardo viene protetto dall'estinzione

-Neoneli: municipio in via Roma 83 tel 078367747/ Chiesa parrocchiale di San Pietro del 1611/ paese conosciuto per il **coro polifonico tradizionale (coro a tenores)**. Le ricette antiche come su pane pintau (pane di semola su cui vengono riprodotte alcune figure), o su pane cun gerdas (condito con i ciccioli di maiale).



26,7 km NUGHEDU SANTA VITTORIA: municipio in via del parco 3, tel 078369026 **Paolo Pirri**, ufficio tecnico per AC nel nuovo ostello/ manca un ristorante, ma la sigra Loi Maria Antonietta puo' farvi la cena tel 078369277/ B&B Tatti in via regina Elena 35 tel 3288007845 cena possibile/ un bar ed un negozio alimentari/ da vedere: area archeologica; monte santa Vittoria con percorso naturalistico, lago Omodeo, il novenario di san Basilio del XVI sec. (acqua, ma é sempre chiuso)/ Il toponimo del paese viene dalla combinazione di "nughe", noce, ricca di noceti, e dal nome del monte. Chiesa seicentesca di San Giacomo, di stile gotico catalano.



12 TAPPA: da Nughedu a Sedilo o Noragugume: 21 KM o 29 KM NB: il percorso fino al ponte sul fiume Taloro é stato radicalmente cambiato per evitare i vari problemi di passaggio del passato. **Scendiamo dal centro, svoltiamo secco a dx**, passiamo la provinciale e continuiamo su strada, deviando a sx verso il dominio di san Basilio. Lo passiamo di fianco e scendiamo alla strada che seguiamo a dx. Deviazione a sx e subito a dx all'ultima fattoria. Proseguiamo su questa strada fino ad arrivare dopo una curva alla strada provinciale che si segue a dx per 50metri. Deviare a sx su pista in discesa che taglia il curvone della provinciale, ultimo pezzo molto "erboso". Giú alla provinciale, **andare a sx** e prendere sentiero che scende (al bivio tenere la sx). Arrivati di nuovo alla provinciale, fare un pezzo su questa verso dx e poi deviare a sx su sentierino sassoso in basso, proseguire sempre su questo, ponticello distrutto, aggirare la punta ed arrivare in curva al ponticello sul **fiume Taloro**, che attraversiamo. Fonte d'acqua. Arriviamo alla strada per salire a sx su asfalto con segnali CAI T611 verso il portale, la casermetta della forestale, la casupola. Continuare a salire e poi in piano tra muretti e piste, tre sbarramenti pastorali, al bivio tenere la dx, alla casa tenere la sx, verso su **Mudregu, la pinnetta dove si puo' pernottare (fonte o scorta d'acqua all'interno)**. Poi si scende dritti su pista, si curva a dx su questo sentiero strada pastorale molto ben visibile, spiazzo con abbeveratoio e segnali su pietra, verso la casetta del pastore con tetto nuovo, si prosegue fino agli abbeveratoi. **Qui si svolta a sx sul sentierino** lungo la rete metallica, si passa il varco nel muretto spesso chiuso da spini e si imbecca la discesa ripida e sassosa nel bosco (quando piove diventa torrente) che alla fine é un po' incespugliata dalle erbe alte. Qui si incrocia la pista che scende da dx e che si segue a

sx sempre in discesa. Poi in basso all'incrocio, si va a dx sulla pista verso il **ponte sul fiume Tirso** per il guado a sx, se la stagione lo permette. Senno' si continua dritti su questo sentiero per 100m e si trova un sentierino che sale alla superstrada. Si fanno 200m verso sx, dopo aver scavalcato il guard-rail, nello spazio largo per passare dall'altra parte del fiume. Quindi si ridiscende per un sentierino alla strada bianca e la si segue verso dx (pezzi asfaltati). Occhio al cambio di strada a sx e subito dopo a dx per arrivare al santuario di santu Antine, da dove si sale al vialone (statua di san Costantino a cavallo) e si va a sx per fare una visita alla chiesetta di santu Jacu. **NB: i ciclisti non possono fare questo percorso**, se non sono più che esperti, e quindi dopo essere arrivati al ponte sul Taloro sul cammino, continuano, senza salire su a sx, lungo il fiume fino a superare la N131, il fiume Tirso e il flumineddu, tornando a sx verso Sedilo.



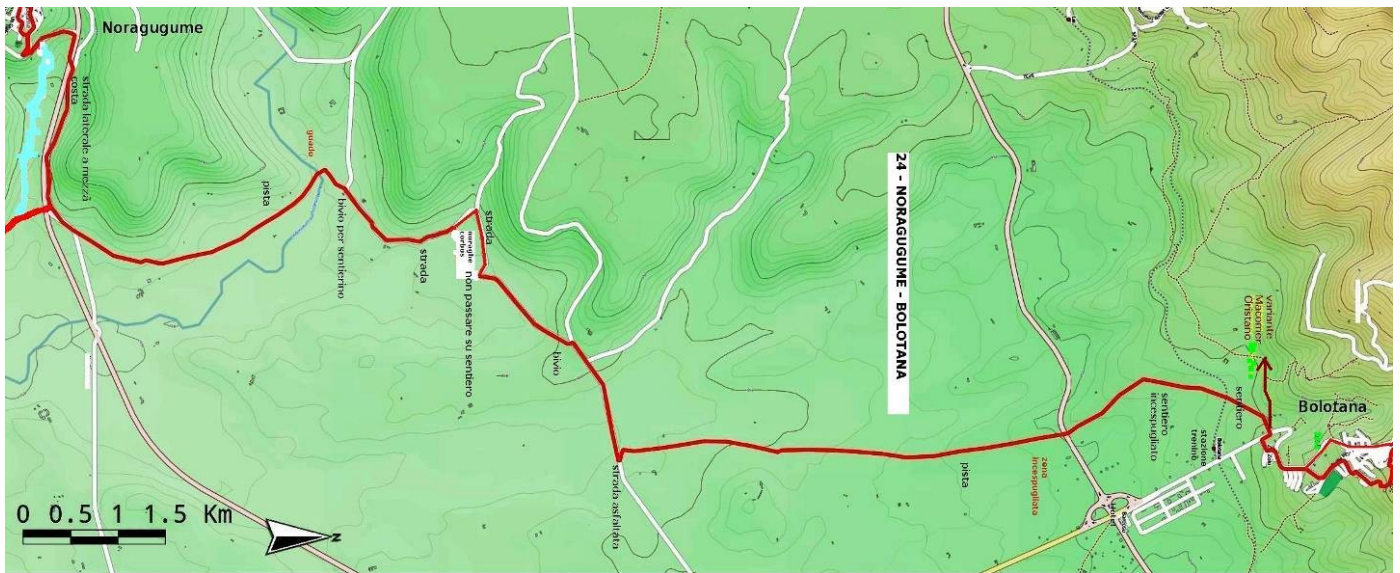
21,3 km SEDILO: municipio piazza san Giovanni 1 tel 078509076/ tutti i servizi/ Sedilo deriva dal latino "sedulus", "laborioso" e ha insediamenti antichi con nuraghi, pozzi nuragici e tombe di giganti nel parco di Iloi. Deve la sua fama alla manifestazione tra il 5 e l'8 luglio: *S'Ardia di Santu Antinu (san Costantino imperatore)*, sfrenata corsa equestre. La chiesa del XVI secolo ospita sculture di epoca nuragica, tra cui la *perda fitta*, una divinità femminile. Il

nome *Ardia* deriva da "fare la guardia", difendere il santuario. La prima fase si svolge nella piazza del paese dove il parroco seleziona tre cavalieri: questi riceveranno le *pandelas*, tre bandiere rispettivamente colorate di giallo, rosso e bianco. I tre fantini vengono affiancati da tre scorte, tre cavalieri dotati di lance e stendardi con il compito di difendere le *pandelas*. La galoppata ha origine in *su frontigheddu* con il via del cavaliere più importante, la bandiera gialla che scatta all'improvviso e nel polverone gli altri gli corrono dietro, rischiando ad ogni momento l'incidente, talvolta mortale, tra le fucilate degli uomini presenti. C'è anche la variante a piedi, molto bella. **B&B:** b&b Lichitu- via Sant'Elena 5 tel. 3483051166 a 25€/ Frore- Viale Lamarmora 13 di Enrico Guglielmo Tel 0785568042- 3283424200- 3204331079/ Mariposa- vico Santa Vittoria 5 tel. 078559075 PI 6/ Ninnia- via Colombo 14 tel. 078559696 - 3283558286 PI 6/ Poppulu- via Dettori 5 tel 3336083935 PI 6/ Sanna- via Lamarmora 11 tel.078559067 PI 2/ una pizzeria ed un fast food, supermercato.



13 TAPPA: da Noragugume o Sedilo a Bolotana: 20 o 28 KM

Stabiliamo la partenza dalla chiesetta di santu Jacu sul viale san Giacomo verso viale Martiri, passiamo l'incrocio. I ciclisti prendono a sx tutta la circonvallazione del paese per poi imboccare a dx la strada da san Basilio per Noragugume. I camminanti invece proseguono dritto per il vialone (ristorante pizzeria Alcatraz) verso la curva, dove si scende giù nel **sentiero scosceso** a sx. Arriviamo al piccolo guado ed attraversiamo la strada, seguiamo su asfalto verso la fabbrica di marmi e laterizi e avanti sempre dritti (strada Murantoni-su pradu). Ad un certo punto, dalla strada le frecce vi portano a passare due cancelli a dx su una stradina (da richiudere) e muretti in proprietà private per infine sbucare sul sentiero a sx (altra rete), che diventa strada verso sa Pedra Taleri, menhir di tipo fallico in aperta campagna. Si prosegue su strada fino al ponte. Qui è possibile prendere il sentiero a sx, scavalcare un paio di muretti ed arrivare all'asfalto che sale in centro paese. Senno' si passa la statale e si imbecca a sx la vecchia strada in alto parallela. Poi si scende alla SP, la si segue qualche decina di metri e si sale in paese a sx all'incrocio. **8 km NORAGUGUME:** municipio del santu Jacu in piazza 4 novembre 1, tel 078544743 Angelo o Efis (Ufficio tecnico) per AC nel vecchio municipio su brandine, no cucina, e per le chiavi nei festivi, quando il comune è chiuso. Per i gruppi, AC sommario: la palestra o il locale comunale. Da vedere: Sa pedra 'e taleri, menhir di oltre 3 metri; le chiese medievali e di santu Jacu; l'Ardia di pentecoste.



Noragugume - Bolotana 19,3 km

Dal centro di Noragugume si scende giù, al ponte si devia sulla strada di sx tra il monte ed il rio flumineddu fino al guado. Si prende a dx il sentiero e poi la strada asfaltata del nuraghe Corbos (abitato da corvi, come dice il nome), che siamo obbligati a girarci intorno, si svolta a dx e si prosegue fino ad incrociare un'altra strada asfaltata. Si continua a dx fino a passare il rio e si prende a sx la stradina (**occhio alle frecce-i ciclisti proseguono dritti fino ad incrociare la strada che a sx va dritta a Bolotana**) e poi il sentiero che va verso la statale (un pezzo incespugliato). Si passa sotto la Statale nel ponticello e sul sentiero si arriva alla strada per salire in centro a Bolotana (a sx). Si trovano qui anche le frecce gialle della variante Lei-Macomer-Oristano, da non seguire. **NB: sotto Bolotana c'è la stazione del trenino per Nuoro e Macomer, molto utile per chi volesse partire o finire qui, perché a Nuoro ci sono bus per Olbia (imbarco e aeroporto) e a Macomer i bus e treni verso Cagliari e Porto Torres e/o Olbia**

BOLOTANA: municipio in piazza del popolo 2, tel 078545021/ chiesetta di san Bachisio del 1400 vicino al cimitero, in stile plateresco e affreschi particolari, da vedere; murales del centro storico. B&B badde salighes, sulla circonvallazione (via badde salighes 77a) dopo chiesa di san Basilio a sx- 3897961888 da 25€/ B&B Canu Peppina, via Colombo 40 tel 078543377/ HR Su Bardosu- S.P.17 giù allo svincolo tel 078543289 €26 mp €39 Posti 13

PERCORSO PER ITTIREDDU passando da FORESTA BURGOS (su strada)



14 tappa variante per ciclisti) Bolotana- foresta di Burgos 17 km

Dal centro di Bolotana si esce per la strada asfaltata (fonte). Prima dell'incrocio con la provinciale, a 3km, parte a sx la strada panoramica che conduce a Badde Salighes (variante ciclisti per Bonorva). Si continua su strada e si gira a sx per poi svoltare a dx al trivio verso Frida (2km) e Ittireddu. Chi va verso Foresta Burgos entrerà nella tenuta di Frida a dx e seguirà il sentiero fino al laghetto prima di Foresta Burgos. Chi invece va verso Bonorva continua ancora 500m su strada fino all'ingresso a sx nella tanca. Bar di Giuseppe a Foresta

Burgos per alloggio e cena possibile, tel a Palmizio Raffaella 079793323



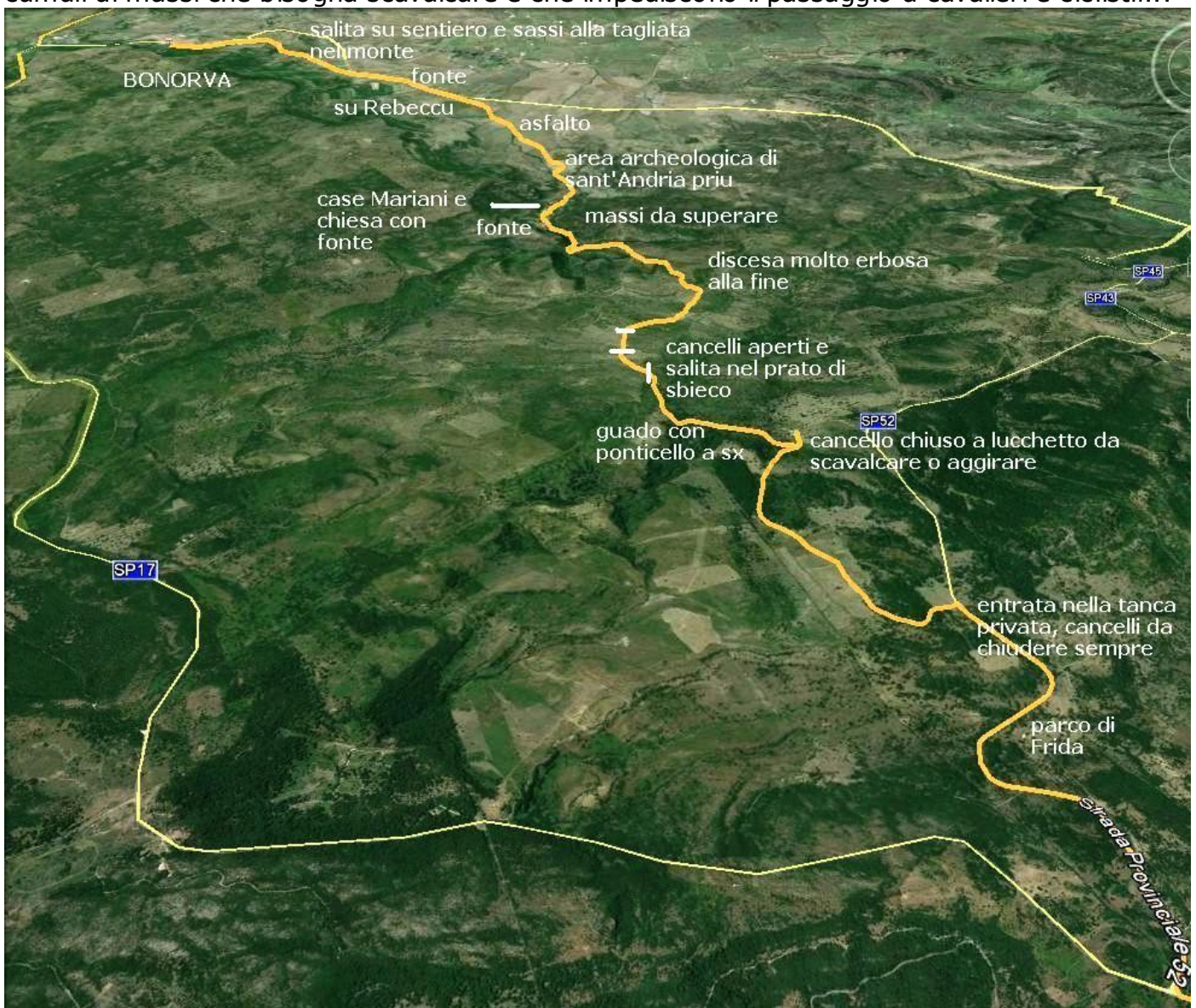
15 tappa variante per ciclisti) Foresta di Burgos - Ittireddu: 25 km Percorso su strada solitaria, in alcuni punti il panorama é splendido. Alla fine del percorso è possibile scegliere una delle due varianti di percorso sempre su strada: a dx si segue un percorso più agreste, a sx la strada più semplice, come da cartina. Alla congiunzione delle due varianti, si prende il percorso locale a sx che porta in centro paese. Per Ittireddu, vedi le altre note.



14 tappa) Bolotana- Bonorva 31 km

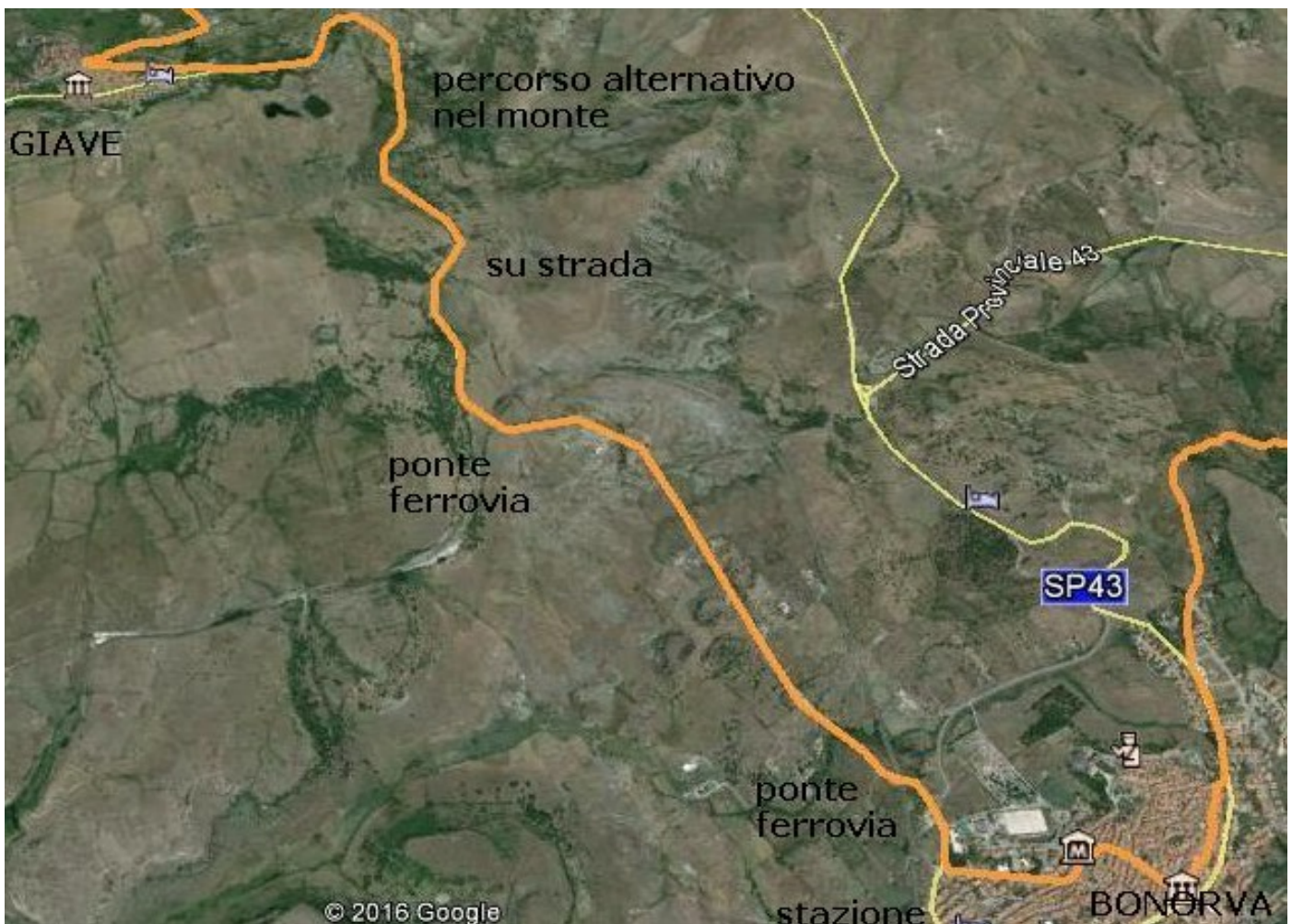
Riprendiamo invece il cammino da Bolotana verso Bonorva dopo Frida. **I ciclisti** possono deviare su strada verso Badde Salighes quasi alla fine della salita, e poi passare da santa Maria di sauccu fino a ritrovare la strada provinciale per Bonorva, molto più semplice. Da Frida proseguiamo 500m fino a trovare **a sx l'ingresso** dal cancello, entriamo tra gli

alberi, poi nel pascolo e di nuovo nel bosco, passando i vari cancelli con il permesso del pastore. Sbuciamo poi al cancello chiuso con lucchetto. Qui due possibilità: a) saltiamo b) entriamo dal cancelletto aperto nel terreno a dx ed usciamo alla fine dal portale sullo spiazzo delle fattorie Basile, imbocchiamo il sentiero che torna indietro al cancello chiuso. Qui **prendiamo a sx nel viottolo tra le reti nuove, un guado e saliscendi**, fino ad arrivare a due stalle, una a dx e l'altra a sx. Scendiamo 200m fino a trovare sulla sx il **cancello, ora aperto, sulla dx**. Più avanti una rete da pastori blocca il passaggio sulla stradina, frutto di guerre locali di pascolo. Ma noi entriamo dal cancello tagliato a sx **e saliamo la collina di sbieco verso sx fino a girare a dx sulla pista che esce dalla proprietà** (cancello aperto), altro pezzo e cancello. Si scende poi ripidi in mezzo a erbe alte che hanno invaso la strada con qualche tornante fino alla **fonte** ed alla vasca antincendio che si trovano sul lato sx. Strano, ma vero, si trovano paletti segnaletici stradali lungo il sentiero... Continuiamo dritti fino a due altri sbarramento di massi, un cancello che chiude il ponte, ma ora é aperto, seguiamo il sentiero ombreggiato e sbuciamo al cancello sotto **case Mariani**, che sono su a sx. Purtroppo, questioni di pascoli ne hanno fatto una specie di ridotto bloccato da cancelli, cumuli di massi che bisogna scavalcare e che impediscono il passaggio a cavalieri e ciclisti...



Dal cancello di case Mariani prendiamo la strada, passiamo la chiesa di san Giuseppe (fonte acqua), passiamo il cancello, ora aperto, che chiudeva l'accesso, passiamo sopra **l'agriturismo sas abbilas**, ora aperto, che offre menù a 15€ tel 3476758725 ed arriviamo poi alla fontanella con acqua termale sulla curva (non buona). Proseguiamo verso la zona archeologica di sant'Andrea Priu lungo il ruscello santa Lucia (domus de janas, necropoli scavata in una parete in trachite con la tomba del capo trasformata in chiesa. Sul pianoro sovrastante, un masso di forma singolare, chiamato il toro, opera umana o naturale? visite a pagamento dal 1 marzo a fine ottobre- lavori in corso, interminabili). Passiamo la chiesa di

santa Lucia (privata e difesa dai cani, del XII secolo) ed il ponte, e dopo un 1,5km sempre su strada, arriviamo al bivio. Andiamo avanti, una fonte, e passiamo sotto su Rebeccu (possiamo fare una deviazione per una visita al pozzo sacro di **su Lumarzu**), sotto la chiesa di san Lorenzo, sempre su strada. Al bivio andiamo a sx e 100m dopo a dx, proseguendo per 2km su stradina e sentiero per salire duro fino al varco nella roccia. Scendiamo verso l'ospedale sulla SP43 e deviamo a dx su via Mannu che sale ripida, via Ferracciu, via Dante ed arriviamo nella piazza centrale del paese (6km in tutto). **BONORVA:** Alloggi: b&b sa Domo Tua di Deriu, Via Roma 77 tel 3493672428-349101807 alle 18h da 25€/ Mesu e Oltos -Via Luigi di Savoia 4 tél 340/3579054/ Liberty - Via Soro 7 - tél 079 867502/ La casa del melocotogno- Via Moro 4 - tél 347/3530804/ Il Boschetto - Via Regina Margherita 7 tél 348/7675668/ Francesca Pintus, Via Nenni 15 tél 079/867427 - 338/3502740/ Cavallino Bianco - Via Gramsci 1 tél 079/867819- 340/9301248/ Casa di Paola- Via Branca 11 tél 079/866575-346/3846098- 340/4627243/ Benennidos- Via Amsicora 4 tél 079/867731- 338/3608095-349/8055959/ Sole di Sardegna di Porcu, Via Cairoli 11 tel 3472461847/347 6758725/ VI.A.GIO- Corso Vitt. Emanuele III 78 tel 349 7750636/ Agriturismo Sas Abbilas, a Mariani tel 347 6758725 de 30-40€



15 tappa) da BONORVA a BONNANARO 27 KM

GIHAVE km 4 : Dal centro di Bonorva, in direzione delle scuole, si passa il ponte ferroviario e si scende alla provinciale poco trafficata per Giave, passando il nuraghe Tres Nuraghes. Prima dell'ultima curva dell'ingresso a Giave, si puo' percorrere a dx un sentiero tra muri a secco che gira intorno a Planu Roccaforte da cui si gode la vista della Valle di S. Lucia e di Campu Gievesu. Lungo il sentiero si vedono numerose Pinnetas, le tipiche abitazioni in pietre dei pastori, e ci si ricongiunge poi alla strada di Pedra Mendarza. Ma continuiamo sulla strada e saliamo al bivio, dove a sx si va al santuario di san Cosimo e a dx si entra in paese (sulla sx il parco, sulla dx una vista panoramica eccezionale). Al bivio seguente, a sx si entra sulla via principale di Giave, a dx si scende verso sa Pedra Mendalza. **GIHAVE:** Municipio, corso Repubblica 42 **tel. 079 869050/** b&b: Valle delle fate, via Gioberti 14- 3296507343-3343207759/ Pedra Mendalza, via Einaudi 2 - 3403974267/ Sa domo florida, viale S. Cosimo 6 - 3490957961-



VALLE DEI NURAGHI e Torralba 15km

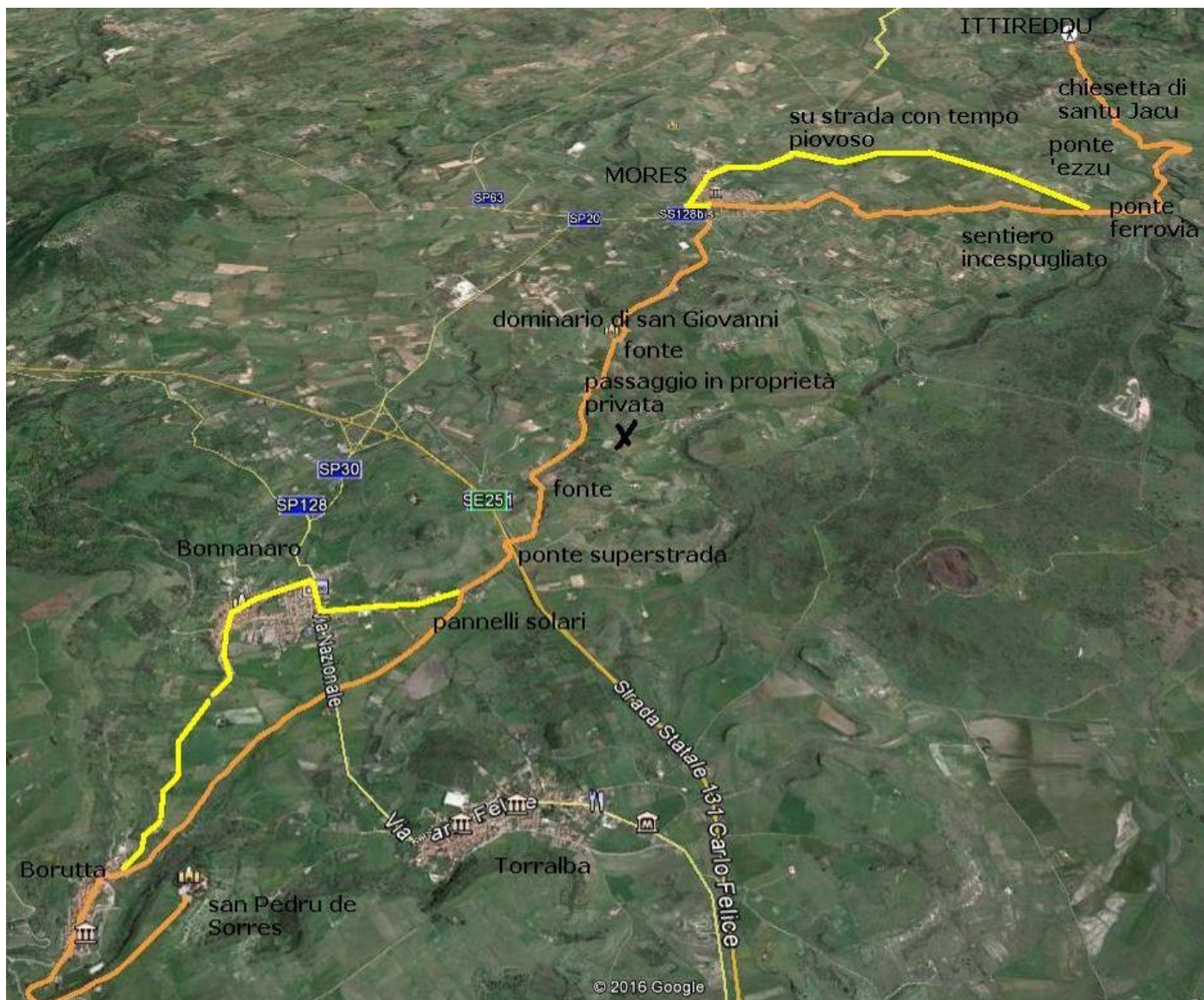
Da Giave si esce in discesa, deviando a dx in una laterale che, dopo la curva ad angolo retto, arriva sotto la Pedra Mendarza. Si costeggiano **le pinnettas di pietre** sul pianoro fino alla discesa (a sx Monte Annaru e monte Poddighe, vulcano del quaternario). Proseguendo in discesa (fontanelle), si entra nella Valle dei Nuraghi. Il percorso su strada é una pena, anche perché il progetto "valle dei nuraghi" é fermo a qualche cartello...Dopo circa 500m, a sx si trova il sentiero del nuraghe Oes (visita libera). Si raggiunge poi la strada provinciale, si gira a sx, si passa l'ex-stazione ferroviaria e si arriva alla reggia di Santu Antine (visita a pagamento, **bar**). Si continua sulla strada asfaltata (attenzione!) e si arriva a un incrocio, dove, proseguendo qualche metro, si trova la stradina a sx per Nostra Signora di **Cabu Abbas** (XI-XII secolo, monaci di Montecassino). Si ritorna indietro sulla strada e si imbecca a sx la stradella che vi farà passare sotto la superstrada fino a raggiungere la provinciale per Torralba. Si fanno 50m verso dx e si svolta a sx sullo sterrato. Si arriva poi a un bivio con due case e si va a dx, su asfalto, fino alla circonvallazione di Torralba (fontanella al parchetto).

TORRALBA: Municipio, via Mons. Pola 5 - 079847088/ Alla fine della circonvallazione si trova la deviazione in salita a sx verso S. Antonio e la romanica **san Pietro di Sorres** su strada. Possibile accoglienza dai benedettini, chiamare padre Gianni 3495502040 mezza pensione. Da li' al parchetto si scenderà in paese (bei murales). **4 km BORUTTA**

Proseguiamo sempre su strada in discesa verso **Bonnanaro centro (4 km)** : b&b Il Vecchio Frantoio, Via La Marmora 75 tel 079845073- 3406743774 uso cucina 25€/ il Ciliegio di Pinna-Vicolo Moro 10 tel 3771073524/ Sa Tanca Noa (Scanu-Serra)- Via Vitt Emanuele 40 tel 079845239-3404634070 da 25€ variabili come il tempo (pastore molto simpatico e colto, la signora un po' meno)/tutti i servizi

16 tappa) da BONNANARO a ITTIREDDU 16 KM

Da Bonnanaro prendiamo via Lamarmora, passiamo la zona dei pannelli solari e la superstrada sul ponte e scendiamo fino alla **fontana**. Qui giriamo a dx verso il bivio con il cartello "frana", dove prendiamo a sx la sterrata tra le reti fino al cancello della proprietà del pastore Sebastiano, che ci lascia passare (chiudere i due cancelli) e puo' anche ospitarci a Bonnanaro. Troveremo poi **una fonte d'acqua** sulla dx del sentiero prima di arrivare alla chiesa con cumbessias di san Giovanni (bar pizzeria di fianco-chiuso?). Continuiamo sulla pista in cemento che sale verso la periferia di Mores su via san Giovanni.



8 km MORES: Chiedere agli amici del supermercato- Affittacamere pizzeria "giardino degli aranci" 0797079922-3475821660 - 3479055327 - via san Giovanni 37 (fuori prezzo)

DA MORES A ITTIREDDU : 8 km

Da Mores uscire per la strada verso i cappuccini e, all'incrocio seguente, prendere a sx in direzione fontana Singieri. Poi svoltare e scendere verso la fontana Urpes, si salta la rete del pastore e si continua sul sentiero incespugliato **(NB: se piove é meglio seguire la strada provinciale)** fino alla strada che viene da Mores e che seguiamo a dx verso il ponte ferroviario ed il riu Mannu. Proseguiamo sempre su strada (non c'è un'altra possibilità), e svoltiamo poi a sx verso Ittireddu. Qui possiamo fare una visita al **Pont'Ezzu, un ponte romano del I secolo d.C.** a due arcate a raggio diverso, **quando Mores era l'importante centro di snodo di Hafa e da qui si andava per Kalaris (Cagliari), Olbiam (Olbia) o Turrus Libisonis (Porto Torres).** Ritorniamo indietro e riprendiamo a sx la strada che porta alla chiesetta campestre di santu Jacu. 250m prima, c'è il cancello dell'area archeologica: una stradina di cemento, circa 300m, conduce alla base della collina dove si aprono le tombe che si vedono dalla strada. Una trentina di domus de janas su diversi livelli, tra il Neolitico finale (cultura di Ozieri, 3200-2800 a.C.) e l'Eneolitico.



ITTIREDDU: Da visitare la chiesa di Santa Croce. Municipio: via San Giacomo 3 - tel. 079767623/ Biblioteca con internet al piano terra. Piccolo museo di esposizione archeologica e documentazione etnografica del territorio. Le due sezioni sono su un unico piano e sei sale. L'esposizione dei reperti archeologici va dalla preistoria al Medioevo, con materiali dalle domus de janas (Età del Bronzo), da Monte Zuighe e Nuraghe Funtana. La parte etnografica documenta i vari aspetti della cultura tradizionale: l'intreccio, la filatura e la tessitura, pani e dolci, l'abbigliamento. **Alloggio nell'ostello comunale** in via Angioy da 13 posti, chiavi da Elio Farris in via Roma 20, tel prima 3897986965/ Casa Ara, Nino e Margherita tel 079767703 cuc disponibile, da 25€. Per i pasti, la pizzeria "l'ottavo nano" di Manca Luisella in via Moro 10, ci prepara menù a prezzo fisso, oltre alle pizze, tel 079768010 per avvertire.

17 TAPPA: ITTIREDDU - Chilivani (25,2km)

Si riparte da Ittireddu scendendo alla fontana Josso su via Manzoni e girando a sx all'acquedotto per arrivare al bivio in basso. Qui si va a sx seguendo quella che doveva essere la ippovia per Ozieri e che rimane un'incompiuta...ozierese, visto che è suo territorio e visto come hanno abbandonato i pezzi già esistenti verso Chilivani e Pattada... La stradina si chiude e si entra tra due massi tra gli alberi a dx e attraversa di sbieco fino alla rete da superare. Si imbecca il sentiero erboso a dx verso la parete della piccola cava di sabbia. Lì si va a sx e si sale nel monte fino al varco nella rete tra le rocce, si passa sotto e si continua a salire per poi scendere giù sul sentiero, che poi devia a dx e sale costeggiando la rete per arrivare all'altro passaggio sotto la recinzione. Si scende giù a raggiungere la strada bianca in proprietà privata, si passa e supera il guado e si sbocca sulla statale. Si gira a dx su strada Occhetta lungo il rio Butule e dopo 1km si gira a sx sulla strada sterrata di case san Nicola. NB: i ciclisti

devono seguire la strada provinciale fino al grande curvone, dopo strada Occhetta, dove si imbocca la stradella che va a Chilivani, senza passare nel monte né nella zona della cava.



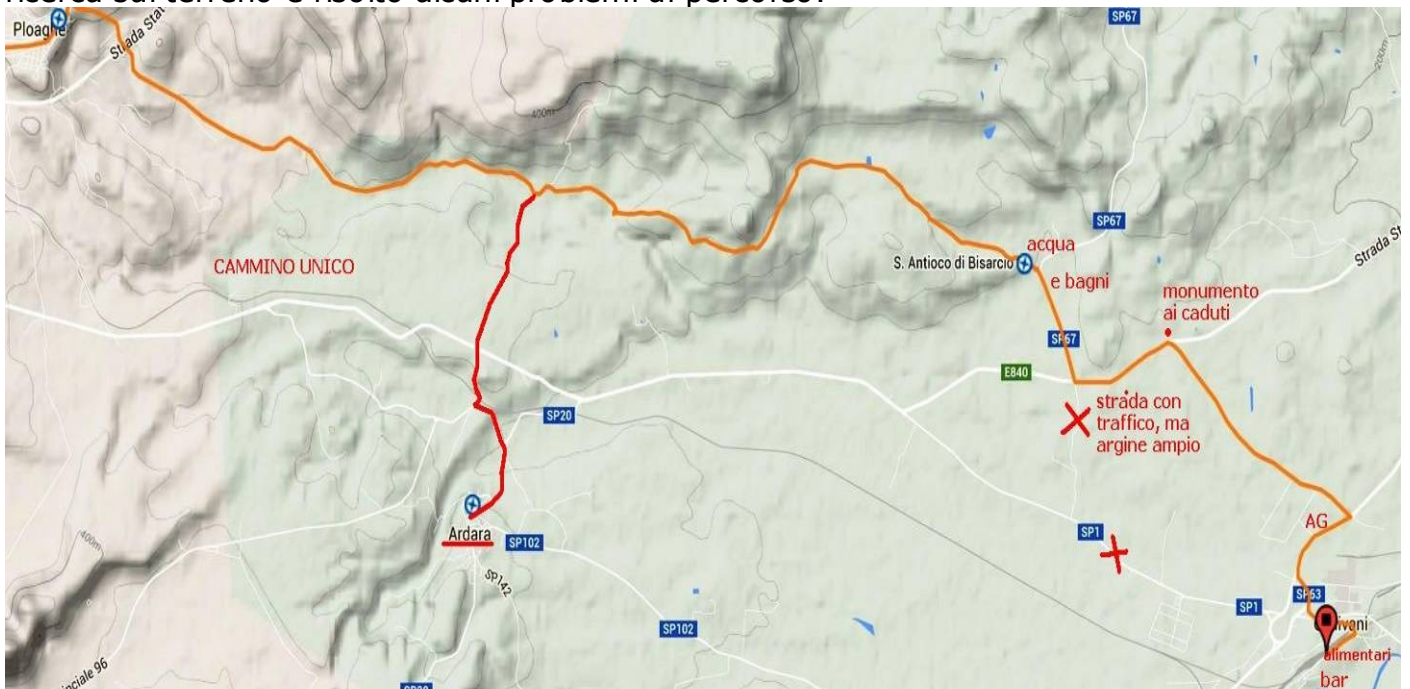
Qui occhio alla **svolta ad angolo retto a sx sulla stradina campestre** che si segue, una parte incespugliata in mezzo, fino a salire alla strada d'ingresso della cava, dove si scende a sx alla SP di Ozieri (15 km). **Chi va a Chilivani** cammina a sx per 1km sulla provinciale, facendo molta attenzione, fino allo slargo in curva, dove prenderà a dx la stradina di campagna in discesa che si ricongiunge alla ex ferrovia, ora ciclo-ippovia per andare verso Chilivani in altri 10 km tra boschetti e campi. Alcune zone incespugliate, dei caselli abbandonati, qualche chiusura pastorale, ma tutto sommato un percorso semplice fino al ponte della periferia di Chilivani ed alla sua stazione (a sx-un bar per ristorarci). A dx un negozietto alimentari. C'è anche un supermercato nei pressi dello svincolo a otto.

Km 10 CHILIVANI: Questo insediamento nacque durante la costruzione della linea ferroviaria Cagliari-Golfo Aranci e della Sassari-Porto Torres, nella seconda metà del XIX secolo con Benjamin Piercy. Oggi gravita intorno al nodo ferroviario ed al galoppatoio. B&B ANTICO PODERE 186, tel 3493957960 uso cucina, anticopodere186@tiscali.it (regione Rizzolu, sul cammino per Bisarcio dopo l'anello stradale a 8). **NB:** Chi invece sceglie di deviare verso Ozieri, segue lo stesso percorso, ma allo sbarramento pastorale, invece di proseguire dritto, entra scavalcando a dx e segue la vecchia ferrovia fino all'uscita, che si trova giù alla curva dell'agenzia delle entrate a sx (4km). **OZIERI:** La città dispone di una stazione autobus (un supermercato dietro) appena sotto la piazza principale, ma i biglietti trovano nel bar vicino alla Polizia. C'è un bus urbano per la stazione ferroviaria di Chilivani, nodo per Cagliari, Olbia, Porto Torres. B&B: Dolce notte, in centro, al 1 piano di casa Taras Michele, via Manin 37 tel 3929140989 a 20-25€ cena possibile/ Montiju, via volta 11, tel 3498168877 a 25€/ badde salighes, a 500m sulla strada Ozieri-Nughedu San Nicolò cell 328 6114679 €25/

Da OZIERI a PORTO TORRES, la via del romanico pisano

NOTA: Monasteri Medievali e vie di pellegrinaggio : In Sardegna abbondano chiese ed abbazie in stile romanico dei secoli XI-XIII. Alcune allo stato originale, altre invece hanno subito devastazioni o sono scomparse. Andando verso Oristano, per esempio, esisteva un

itinerario chiamato anticamente "S'istrada 'e sos Padres" cioè "la via dei Monaci cenobiti". Altri itinerari e luoghi: le Croci a Tau della chiesa di Santa Maria di Seve, in territorio di Banari, dove i Frati Cavalieri dell'Ordine di San Jacopo del tau di Altopascio rifocillavano e curavano chiunque chiedesse aiuto. Anche San Leonardo di Settefontane fu luogo di accoglienza degli Ordini religioso-militari: i Templari fondarono la chiesa e l'ospedale, che poi passò agli ospedalieri di San Giovanni di Gerusalemme (ordine di Malta) che ne fecero una commenda (nel portale del fianco destro due croci di Malta scolpite in dadi marmorei e una meridiana nei conci di basalto scuro). Luoghi e monasteri religiosi degli Ordini religiosi e religioso-militari che i pellegrini medioevali percorrevano come motivo di espiatione e penitenza, ma anche di riflessione, come oggi. Itinerario di collegamento fra il Sassarese e il Logudoro, di cui si percorre il margine nord in un paesaggio severo, con vaste distese a pascolo, il nostro cammino riparte da Ozieri per conoscere una parte di questo patrimonio fino a Porto Torres. Ma puo' anche essere percorso in senso inverso per quelli che arrivano a Porto Torres in traghetto. Ringraziamo la nostra apripista Isabelle Duchene che ha fatto i primi tentativi di ricerca sul terreno e risolto alcuni problemi di percorso.



18 TAPPA : Chilivani-Ardara 18 KM o Ploaghe km 29

NB : Il percorso non é molto bello fino a Bisarcio, su strada trafficata e su asfalto senza ombra. Ne abbiamo segnato uno verso l'agriturismo, unico alloggio disponibile, e quindi dipende da voi fare la tappa... Quindi dalla stazione ferroviaria partiamo verso Bisarcio su strada e giriamo a sx sotto il ponte, proseguiamo fino all'inizio delle rotonde giratorie accoppiate, tenendo la dx in senso contrario alle auto. Ci sono gli adesivi e le frecce sui pali e cartelli. Usciamo dalle rotonde e andiamo a dx sulla strada fino al B&B, lo superiamo e svoltiamo a sx sempre su strada, pero' con poco traffico fino all'incrocio con la provinciale trafficata. Qui c'è il monumento ai carabinieri caduti in servizio. Prendiamo a sx, camminando sul margine per 1km, fino a trovare l'incrocio, dove a dx su un lungo rettilineo arriviamo a Bisarcio, con il centro studi a sx, dotato di servizi (dietro), e dove possiamo riposare sotto il portico. Un sentiero sale alla chiesa romanica.

Km 7 BISARCIO: Sant'Antioco di Bisarcio : imponente e suggestiva, della fine del sec.XI in stile romanico pisano, cattedrale della diocesi di Bisarcio. Visita a pagamento. Fontanelle d'acqua. Dal cortile della biglietteria si riparte a sx sulla strada sterrata che si snoda tra campi, proprietà e saliscendi vari sopra la valle del rio Badu Ruju per raggiungere il bivio che ci permette di salire, se vogliamo, all'abitato di Ardara a sx. Si arriva alla SP che si passa, cosi' come la ferrovia, e si incrocia in salita la strada della stazione che seguiamo a dx, tagliando i tornanti per fare prima. NB: il ritorno al cammino si farà nello stesso modo. Questa é la soluzione più semplice che abbiamo trovato dopo molti tentativi per arrivare poi a Ploaghe (grazie a Pinuccio Cannas e a zio Bainzu Pio).

Km 11,2 ARDARA: nel Medioevo capitale del Giudicato di Torres. Basilica di Nostra Signora del Regno, stile romanico toscano, cappella palatina, custodisce il Retablo Maggiore (anno

1515). Il nome Ardara è nel Medioevo nella forma Ardar affine al latino "arduum" luogo arduo, erto. Il tessuto medievale, formatosi in età giudiciale intorno alla residenza dei giudici di Torres e alla chiesa romanica di Santa Maria del Regno, si è ampliato dall'altopiano verso la valle. B&B Bouganville- via Logudoro 12 - tel 0794009022 - 3388361620 €15-30

Rifacciamo lo stesso percorso a scendere e seguiamo poi a sx la stessa strada sterrata verso Ploaghe tra campi e proprietà. Ritroviamo alla fine l'asfalto e saliamo, passando sopra la superstrada in curva e sbucando a via santa Caterina in centro. Prendiamo a dx per andare al B&B dell'amica Mimma.

Km 11 PLOAGHE: sulle pendici del vulcano San Matteo, "Plouake" o "Pbague" ha il primo cimitero in Sardegna con lapidi in **lingua sarda logudorese**, di fianco alla parrocchiale. Da visitare la chiesa di San Michele di Salvenero che, da una bolla pontificia del 1138, risulta essere abbazia dipendente da Vallombrosa. Referente l'amico Pinuccio Delrio tel 3280503341.

B&B LA ROSA DEI VENTI di MIMMA a pochi minuti dal centro, 3470065058 via xxv aprile 7 : 7€ 4 posti letto /15€ 6 posti/22€ 4+2 posti come B&B/ uso cucina/ ottima accoglienza ! E quando lei non ha posto, si offre il presidente della proloco Gianfranco Delrio per ospitare in una sua casa, tel 3883422821. Tutti i servizi.

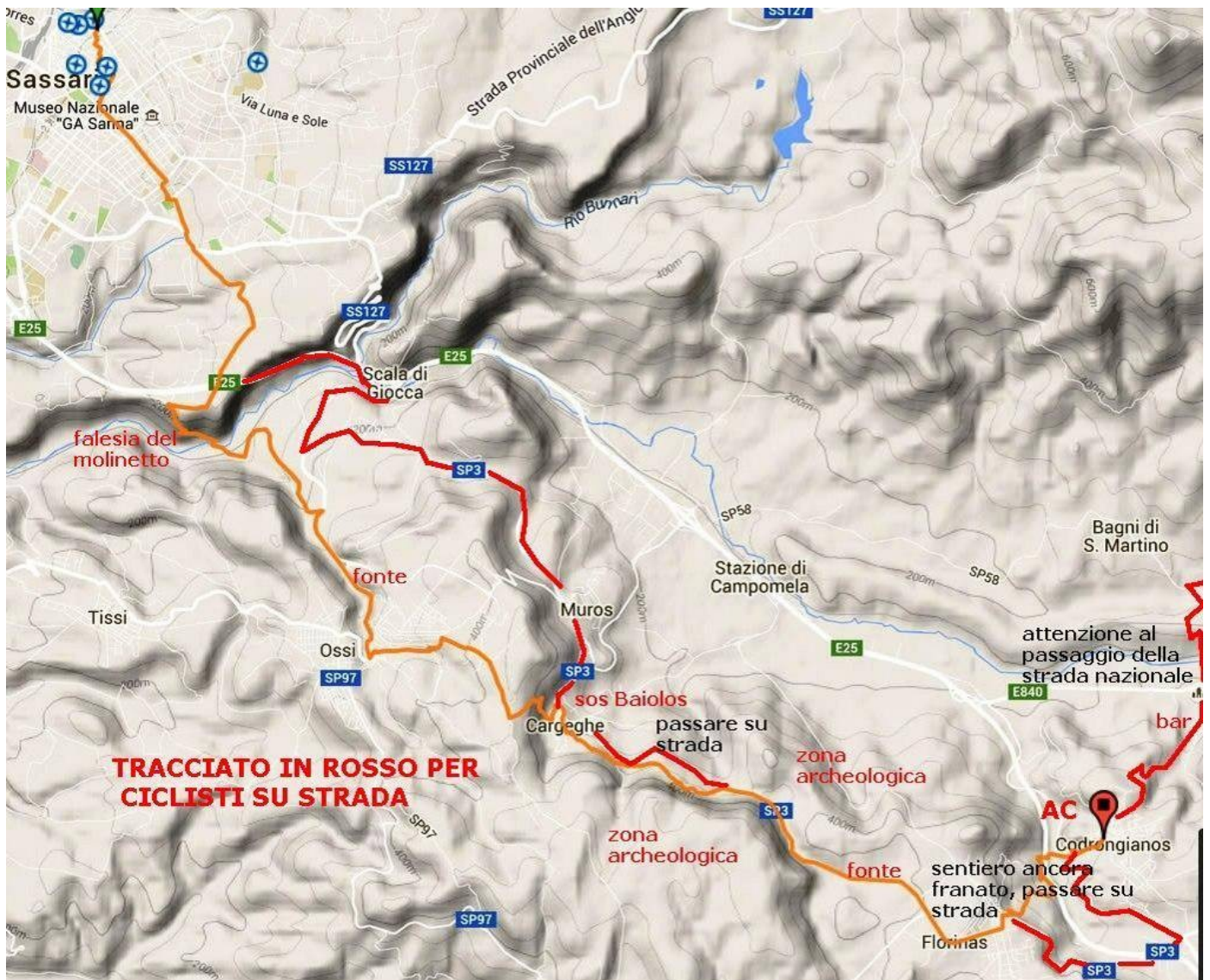


19 TAPPA : PLOAGHE- CODRONGIANOS 16 KM

Dal B&B scendiamo al centro di Ploaghe e lo passiamo sempre dritti andando verso la stazione ferroviaria, ma al parchetto all'uscita del paese **prendiamo a dx la strada asfaltata che scende** tra le villette. Diventa poi sterrata e si inoltra nei campi, svoltiamo a sx in discesa (segnali contraddittori di ippovia) e passiamo sotto il nuraghe, giriamo a sx al trivio (occhio ai segnali!) ed arriviamo al passaggio ferroviario. Vista stupenda della vallata con la basilica. Scendiamo ripidissimi verso la provinciale, la attraversiamo con attenzione per raggiungere la basilica di Saccargia (8km-bar, servizi a pagamento- edificata nel 1116 dai monaci camaldolesi, affreschi del XIII secolo). Dopo la visita, proseguiamo sulla strada dritti per salire a Codrongianos con qualche tornante.

Km 16 CODRONGIANOS : origini romane (III secolo d.C.) come il nome (castrum Gordianus), sulla strada da Cagliari a Porto Torres. Diviso in due parti: "Cotronianu e josso", o inferiore, con chiesa di epoca bizantina e "Cotronianu e susu", superiore, intorno alla chiesa di San Paolo. Referente per il cammino **Angelo Masia 3463079755/ AC** molto buona in casa di Antonio Masia 3391574394/consegna del testimonium Castri Gordiani.

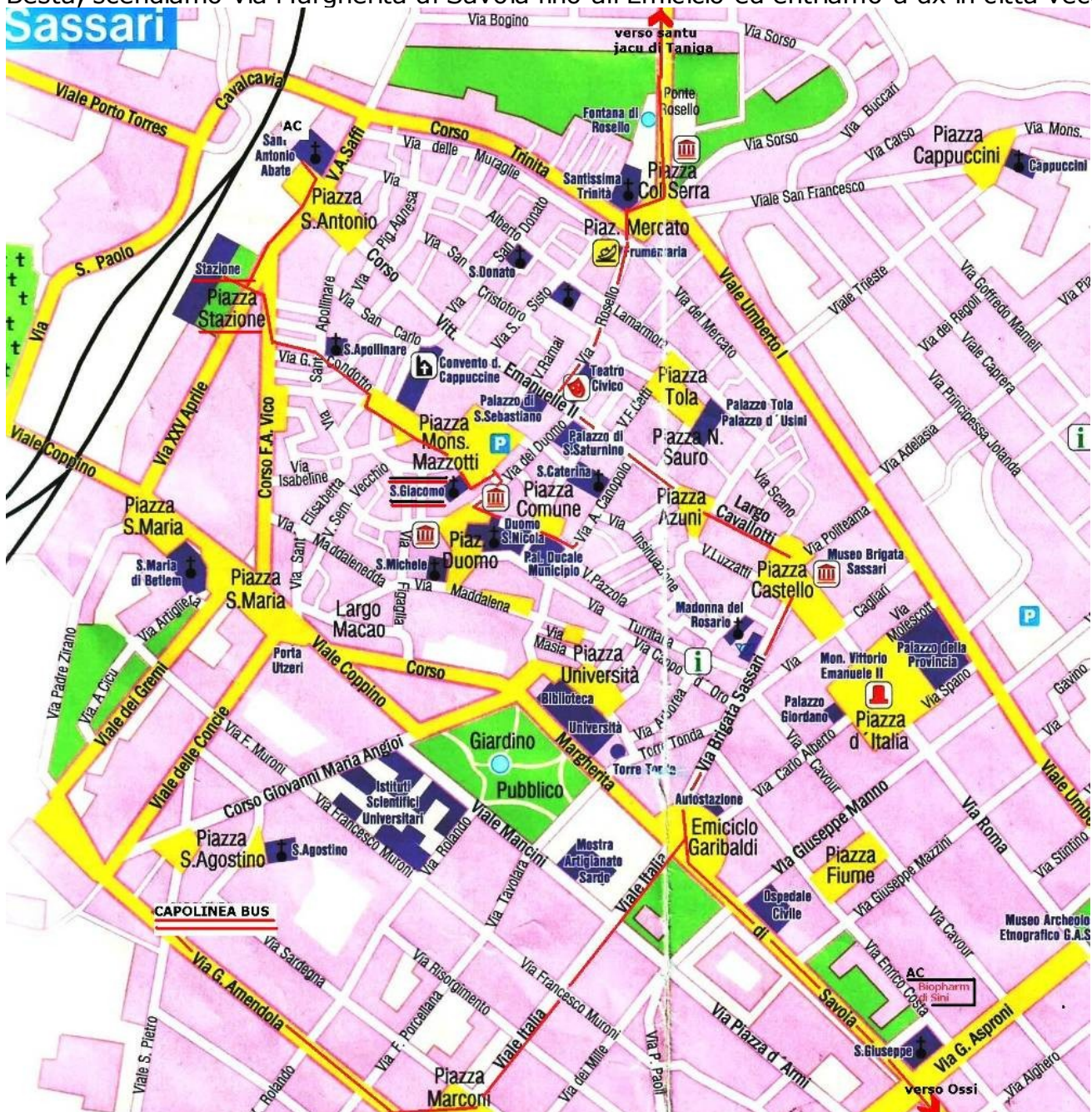
20 TAPPA : CODRONGIANOS- SASSARI 23 KM



Da Codrongianos la soluzione più semplice è quella di scendere su strada, passare la SS131 nel sottopassaggio e salire a Florinas in 4km, dato che la frana ha bloccato il tracciato del cammino e che i due comuni continuano a discutere. **4 km FLORINAS:** dal medievale Fiulinas, deriva dal latino Figulinas: produzione di ceramiche. Nel territorio si contano 32 domus de janas, come le necropoli di S'Adde Asile e Mesu 'e Montes (Ossi) e di Giorrè (Cargeghe). A Nord, sul cammino, le cinque tombe di Pedras Serradas, su un'altura che domina la piccola valle di S'Elighe Entosu/ **Il cammino scende dal centro paese di Florinas (incrocio con piazza della chiesa e del municipio) su via Sassari (la SP3) poco trafficata (una fonte) e si può proseguire fino a Cargeghe.** Ma si potrà anche scendere sul sentiero a dx (sarà realizzato un percorso archeologico-naturalistico Cargeghe, Necropoli di S'Elighe Entosu e di Pedras Serradas) di fianco ad un antico mulino. Dopo un ruscello, il sentiero conduce dopo 300 metri a un forno per calce. Da qui, proseguendo dritto, si arriva alla Necropoli di Pedras Serradas, con nuraghe e quattro domus de janas. Poi inoltrandosi in mezzo alla vegetazione, si raggiunge l'altra Necropoli di S'Elighe Entosu, sul panoramico altipiano di Giorrè, con 4 domus de janas. Da lì si prosegue per il centro paese. **6 km CARGEKGHE:** Comune Via Brigata Sassari 079344110-Biblioteca di Sardegna, Piazza Grazia Deledda 0793402055- Centro di documentazione linguistica e culturale regionale/ si erge sul piano di "Campo Mela" in una conca naturale, circondato da colline su cui ci sono nuraghi e domus de janas. Da vedere: la chiesa campestre di Nostra Signora di Contra, una delle chiese più piccole della Sardegna di epoca romanica. Il promontorio calcareo di Giorrè e le sue grotte (dalla cima, dove è posta una grande croce in ferro, l'orizzonte si allarga sino al mare). Le Domus de janas di Pescialzu: appena prima di Cargeghe, si svolta a sx in una strada asfaltata e dopo circa 500 metri ancora a dx in uno sterrato per 1km. Qui, ai limiti di un piccolo pianoro, si trova il costone roccioso con le due Domus de janas. Da Cargeghe il cammino sale duro per l'antica strada di "Sos Bajolos", che parte da "sa

mandra 'e corte" nell'abitato, per raggiungere, sempre salendo, la via Corte 'e Lottene, nella periferia di Ossi alta, che si segue a dx su strada verso il centro abitato in basso.

3 km OSSI: Alloggi: Sara (Nuccia), Via Nuraghe 5 tel. 3332804729-3333522865 Posti 6 a 25€ / Nonna Gio (Maria Franca Mura) Via Sassari 13 tel. 3294074154 €28-30 cucina/ Il territorio conserva numerose testimonianze archeologiche come la necropoli di Noeddale a circa 1km prima di Ossi (presso un abbeveratoio sulla sx della strada, scendere per un viottolo), un esempio della Cultura di Ozieri che fa assomigliare le tombe alle case dei viventi. Del periodo precedente al nuragico, la tomba megalitica di Ena 'e Muros. La zona di S'Adde Asile costituita da 11 domus de janas, fra cui la Tomba delle Clessidre, la Tomba delle Finestrelle e la Tomba Maggiore. La necropoli di Mesu 'e Montes: 18 domus de janas del III millennio con tombe riccamente decorate, come la II, con le corna del toro, la clessidra (doppio triangolo), lesene, riproduzioni del tetto a spiovente, pilastri, false porte, spirali, bassorilievi e incisioni a zigzag/ Da Ossi si scende sulla strada provinciale lungo la valle S. Erimu del rio Pizzinnu fino alla **svolta a sx verso case Fancellu**, sempre in discesa. Si arriva nei pressi della ferrovia che si segue a sx verso Molineddu. **Si passa sotto il ponte della ferrovia e poi a dx sul ponte in cemento sul rio. Si sale sul sentiero molto ripido della falesia** sino al pilone dell'Enel (non si puo' passare in bici). Là si prende a dx la strada, si passa la superstrada e via Settefontane, si prosegue su via Gruzzitta Funtani fino alle rotonde giratorie di via Milano. Attraversiamo e seguiamo a sx, entrando poi in centro per via Besta, scendiamo via Margherita di Savoia fino all'Emiciclo ed entriamo a dx in città vecchia.



10 km Sassari (Tathari): OT in via Satta 13 tel 0792008072. Capoluogo di Capo di Sopra, un insieme di villaggi, come Silki, Taniga, Boscove, il nome della città è citato per la prima volta nel 1131, nel monastero di San Pietro in Silki. Il nucleo originario, un tempo delimitato dalle mura e porte risalenti al XII e XIV secolo, si sviluppa intorno al corso Vittorio Emanuele II, sul tracciato della medioevale Plata de Codinas. La città fu sede della prima università sarda nel 1627/ da vedere: il centro storico con i suoi vicoli, la chiesa di santa Maria di betlem; il museo Sanna; la cappella della confraternita di santu Jacu della buona morte, monte d'Accoddi fuori città. Alcune amiche possono ospitare pellegrini singoli, chiedere ad Antonella Sini della Biopharm, via costa 84, dietro la chiesa di san Giuseppe, che funge da referente anche per credenziali tel 079 200 6007. Un amico puo' ospitarci se avvisiamo con anticipo (Pinuccio Cannas tel 3386390782 piazza san Antonio 15 vicino alla stazione, tel 079260600). B&B Tanina e Rooms, viale Trento 14, da 20€ con uso cucina e lavaggio indumenti 3461812404-3342113589 anselmocabizza@libero.it (supermercato di fronte).



21 TAPPA : Sassari- Porto Torres km 32

Dopo aver attraversato il centro di Sassari, usciamo nella zona del mercato Coperto e passiamo il Ponte Rosello sempre dritti. Seguiamo la ciclopedonale di corso Pascoli e poi via Pirandello (dal B&B Tanina basta tornare su viale Umberto I e seguirlo a dx fino a piazza Col. Serra e li' imboccare il ponte a dx). Il percorso é frecciato. Arrivati all'ultima rotonda,

continuiamo dritti in discesa sul bordo strada, al bivio seguente prendiamo a sx la strada vicinale Badde Pedrosa-Taniga e **saliamo poi a dx al curvone della Mala** fino alla strada vicinale di san Giacomo (deviazione a sx per la chiesa di san Giacomo di Taniga) sulla strada dell'ospedale san Camillo. Dopo la visita, torniamo indietro sulla stessa strada e, a sx, attraversiamo con prudenza la SP e continuiamo di fronte sulla strada asfaltata, che in salita arriverà alla nuova rotonda sulla SP. La attraversiamo e andiamo al centro di Sennori.

10 km Sennori : borgo agricolo lungo il fianco di un colle calcareo, vanta 4 varianti del costume tradizionale femminile: quello da sposa è il più finemente lavorato con fili d'oro e perle di strass che arricchiscono l'organza e la seta; l'abito giornaliero anch'esso ricamato; il costume da lutto con due ampie gonne, una delle quali viene sollevata per coprire il capo/ Da Sennori scendiamo dritti verso il centro di Sorso, dove arriviamo vicino al municipio nei giardinetti, e prendiamo a dx verso san Pantaleo.

Km 3 Sorso : Tra le specificità del posto c'è il dialetto misto tra sardo, toscano e genovese. In centro paese la chiesa di san Pantaleo ed il museo Biddas dei villaggi di Sardegna del prof. Milanese nel palazzo baronale in via convento. B&B in paese : Jelithon di Ruggiu, via Jelithon 11, in centro storico, tel 3403022862 da 30€/ I Girasoli- via Piave, 57 tel. 079351494-3286469216 €30. **NB:** un trenino unisce Sassari con Sorso e permette di tornare a Sassari.



Da Sorso centro usciamo su via Marconi verso il cimitero, poi giriamo a sx dopo il supermercato e prendiamo a destra la strada che scende in periferia. Svoltiamo a sx e ci inoltriamo nella vecchia strada vicinale, oggi sentiero erboso, che sbucherà su una curva della strada di campagna tortuosa. Proseguiamo a dx seguendo gli adesivi e frecce fino a raggiungere la strada asfaltata. Facendo attenzione perché trafficata, la seguiamo a sx 1km per deviare poi a dx nella strada di campagna. Arriviamo alla strada provinciale molto trafficata che attraversiamo. Prendiamo la sterrata e la seguiamo ai limiti dello stagno, tra le casette, passiamo la cabina elettrica fino a sbucare nel largo campo con una stradina sulla sx che arriva al cancello sempre aperto del ristorante sulla SP trafficata. Qui ci portiamo sul lato

sx e camminiamo 2km nello spazio di cemento verso Platamona. Una volta arrivati all'incrocio semaforico, potete prendere la strada a sx per 1 km nel fosso o andare dritti verso il mare e poi proseguire a sx sulla strada del lido (ci sono **bar** e ristoranti in stagione).

10 km Platamona lido



In ogni caso, alla fine del lido si sbuca sulla SP e la si attraversa poco avanti per entrare a sx nel parco. Si passa il cancello e si prosegue a dx nei boschi tra mille saliscendi, ma all'ombra... fino alla fine del percorso molto frequentato dai turrítani, che sbuca di nuovo sulla strada litoranea. La attraversiamo all'altezza della chiesetta di Balai lontano, dove c'è una **fontanella**. Proseguiamo a sx la passeggiata a mare, passando la grotta dell'inferno, tra spiagge e case vacanza fino alla chiesa di Balai Vicino o San Gavino a Mare (su una rupe calcarea a picco sul mare, senza abside né campanile, con facciata di calce bianca. Si dice che qui siano stati rinvenuti i corpi dei martiri Gavino, Proto e Gianuario, protettori della città). L'ultimo pezzo di lungomare per arrivare alla zona del porto ed alla torre aragonese.

9 KM PORTO TORRES: municipio piazza Umberto 1 (sul corso Vittorio Emanuele a sx) tel 079500800/ Ufficio turistico, stazione marittima/ AC in famiglia da Marisa tel 3281569166/ Il Melo residence, Quartiere Serra li Pozzi- Via del Melo 39 a 15€ 079 513834- 333 2103142/ AC dal parroco della basilica di san Gavino 079515184 don Mario Tanca, in fondo al cortile a sx, stanze o locale vuoto delle suore/ ristorante il mare, via galilei 28 tel 079502458/ Porto di mare importante e frequentato in estate, è punto di arrivo e di partenza del cammino di santu Jacu. La stazione dei bus è sul viale della Torre aragonese (biglietti dal giornalista); poco più avanti, dopo il museo, c'è la stazione ferroviaria (però il biglietto si fa sul treno) e di fianco la stazione marittima, infine agibile dopo lunghi anni (servizi e biglietti Tirrenia) e di fronte la fermata della navetta gratuita per l'imbarco. Sul golfo dell'Asinara, Porto Torres era "Turrís Lybisonis", unica colonia di cittadini romani della provincia "Sardinia", chiamata "Iulia". Il porto era il centro della vita cittadina che aveva rapporti con altri centri romani della Sardegna, in particolare Karalis, a cui era collegata come "caput viae" dalla più importante arteria dell'Isola. A Ostia, nel Piazzale delle Corporazioni si è rinvenuto il mosaico che indica la "statio", dei "Navicularii Turrítani" dalla colonia di "Turrís Lybisonis". Nel 484 Turrís è una delle cinque sedi episcopali sarde. Tra l'XI e il XII secolo sorge la Basilica romanica di San Gavino. Ci sono anche le Terme Centrali, dette "Palazzo di Re Barbaro" e il museo "Antiquarium Turrítano" vicino alla stazione ferroviaria marittima e lì vicino anche i resti del ponte romano. Buon cammino! Flavio Vandoni mail: amicisantujacu@gmail.com - sito web www.camminando.eu/wordpress/ - facebook: gruppo: amici del cammino di santu Jacu- pagina: il cammino di santu Jacu-Santiago in Sardegna-

TRACCE AGGIORNATE GPS del CAMMINO DI SANTU JACU

(non rappresentano indicazioni di tappe, ma solo tracce da seguire)

CSJ - ASSE CENTRALE CAGLIARI-PORTO TORRES e viceversa

1 Porto Torres-Sorso-Sennori-Sassari

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6482609>

2 Sassari centro- Ossi-Cargeghe-Florinas-Codrongianos-Ploaghe

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13888068>

3 Ploaghe-Bisarcio- Chilivani

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13888290>

4 Chilivani- Ittireddu senza passare da Ozieri

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13462669>

4A Chilivani-Ozieri su vecchia ferrovia

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13223644>

5 Variante dritta ciclisti Ittireddu-Foresta Burgos- Bolotana

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11294010>

5 variante larga Ittireddu- Mores- Bonnanaro- Borutta

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12218571>

6 variante larga Borutta- Torralba-Giave- Bonorva centro

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12218911>

7 variante larga Bonorva- Case Mariani- Frida- Bolotana

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13461822>

8 Bolotana-Noragugume- Sedilo

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11273924>

9 Sedilo- Nughedu santa Vittoria

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13462239>

10 Nughedu santa Vittoria- parco di Assai-Sorgono

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=10478659>

11 Sorgono- Belvi? - Meana sardo

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6485841>

12-13 Meana- parco di Funtanamela- Laconi- Nurallao

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13215326> Meana-Laconi

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13214771> Laconi-Nurallao

14 Nurallao- Isili- Gergei- Mandas

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13668940>

15 Mandas- Siurgus Donigala- Goni

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11372535>

16 Goni- Silius

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6749756>

17 Silius- sant'Andrea frius

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6596078>

18 sant'Andrea frius - Dolianova- Soleminis

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11230948>

19 Soleminis - Monserrato- Cagliari centro

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11273522>