

# CAMMINO di SANTU JACU- ASSE CENTRALE da Porto Torres a Cagliari - 470 KM

**NOTE e ABBREVIAZIONI:** AC accoglienza (a donativo, offerta libera); AJ ostello; B&B bed and breakfast; AG agriturismo; OT ufficio del turismo, proloco; MP mezza pensione; NB: gli alloggi convenzionati chiedono la credenziale del pellegrino per applicare le tariffe scontate. Si prega di segnalare gli eventuali disguidi o problemi. Il cammino è segnato con frecce gialle direzionali fuori dai paesi e adesivi blu con conchiglia e freccia stilizzati in giallo nei centri urbani. Le X indicano direzioni da non prendere.

## 1 TAPPA : Porto Torres - Sassari km 32

**Km 0 PORTO TORRES:** municipio piazza Umberto 1 (sul corso Vittorio Emanuele a sx) tel 079500800/ Ufficio turistico (OT) nella 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 possibile dal parroco della basilica di san Gavino 079515184 don Mario Tanca, in fondo al cortile a sx, stanze o locale vuoto delle suore/ Porto di mare importante, è punto di arrivo e di partenza del cammino di santu Jacu. La stazione dei bus è sul viale della Torre aragonese (biglietti dal giornalajo); poco più avanti, dopo il museo sulla sx, la stazione ferroviaria (il biglietto si fa sul treno), la stazione marittima (servizi, biglietteria Tirrenia) e di fronte la fermata della navetta gratuita per l'imbarco. Sul golfo dell'Asinara, Porto Torres era "Turrus 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 (Cagliari), 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 Turrutani" dalla colonia di "Turrus Lybisonis". Nel 484 Turrus è una delle cinque sedi episcopali sarde. Tra l'XI ed il XII secolo sorge la Basilica romanica di San Gavino. Ci sono anche le Terme Centrali, dette "Palazzo di Re Barbaro", il museo "Antiquarium Turritano" e i resti del ponte romano nei pressi della stazione.



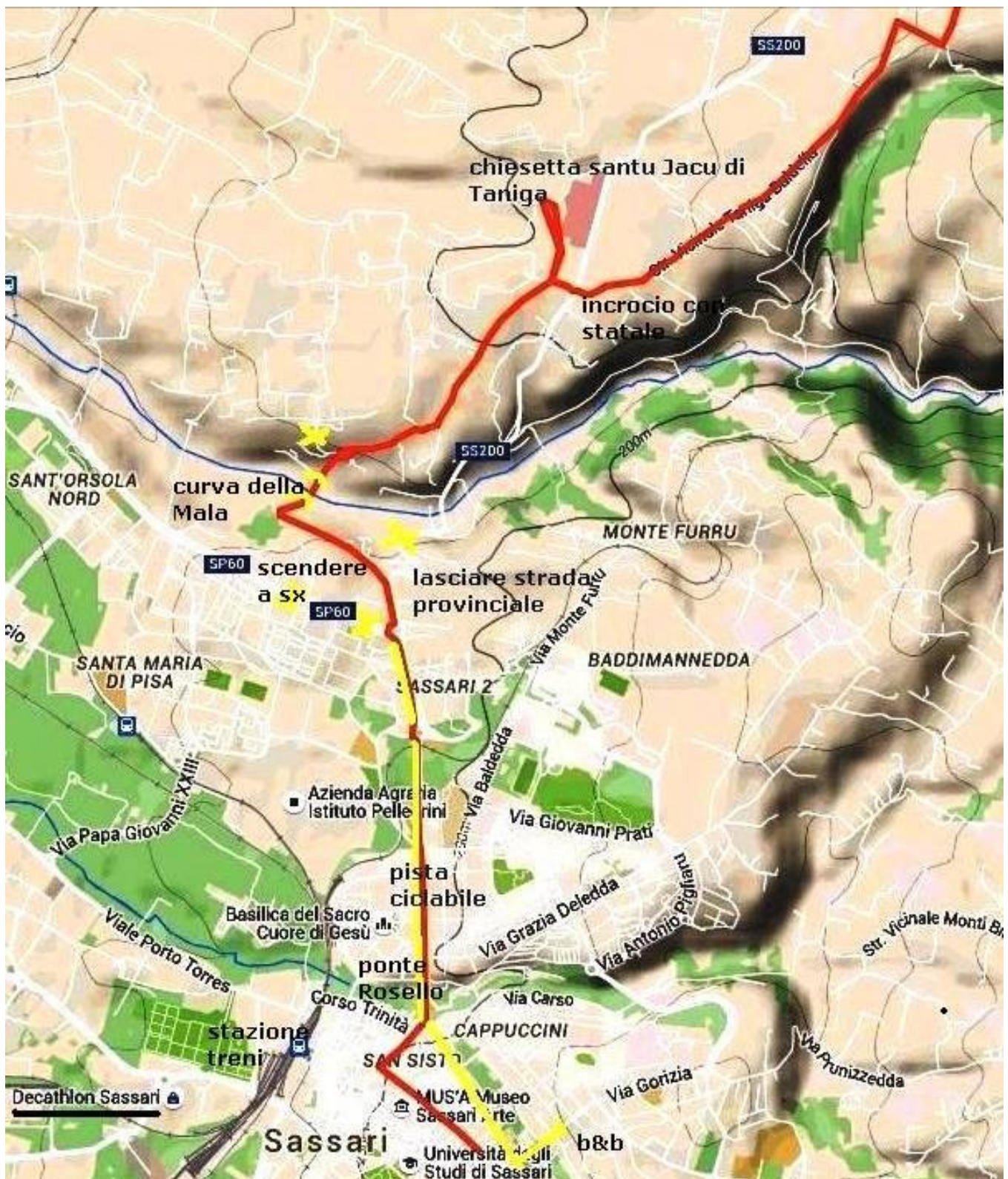
Dalla Torre aragonese camminiamo sul marciapiede di sx (fermata bus) seguendo la ciclopedonale lungo le spiagge, passiamo San Gavino a Mare (su una rupe calcarea a picco sul mare, senza abside né campanile, con facciata di calce bianca. Si dice che qui siano stati rinvenuti i corpi dei martiri Gavino, Proto e Gianuario, protettori della città). Si prosegue fino alla chiesetta di Balai Lontano (fontanella). Lì si attraversa la provinciale e si va a sx lungo la pista, che poi entra nel parco, dove si segue il sentiero fino alla fine. Si scende a sx verso l'uscita e si attraversa la strada per entrare in Platamona sul lungomare (bar) **10km**. Si esce alla fine a dx su strada verso l'incrocio semaforico che si attraversa, si passa il camping e si

continua sul lato dx della strada facendo attenzione alle auto. Si arriva alla prima casa sulla sx (ristorante), si attraversa con prudenza e si passa il cancello, entrando nel campo sul sentiero che si percorre fino alla fine. Si trova un sentiero che si inoltra tra i canneti e le casette sparse, passa poi la provinciale e continua dritto in una zona di case sparse lungo la strada bianca. Si raggiunge una strada molto frequentata che si deve seguire per 200m sulla sx per poi entrare su pista bianca a dx dopo la cabina elettrica. Zona di case con strada tortuosa, si prosegue su asfalto fino a una curva a dx e poi a sx, e 100M dopo bisogna imboccare il sentiero dritto a sx, lasciando la strada. Alla biforcazione dei sentieri, girare a dx seguendo la pista fino alle case dove si ritrova l'asfalto. Dopo 100m si gira a dx per entrare in centro paese (supermercato).

**10 km Sorso:** Tra le specificità del posto c'è il dialetto misto tra sardo, toscano e genovese. In centro paese la chiesa di san Pantaleo e il museo Biddas dei villaggi di Sardegna del prof. Milanese nel palazzo baronale in via convento. B&B in paese non convenzionati: 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, se occorre...



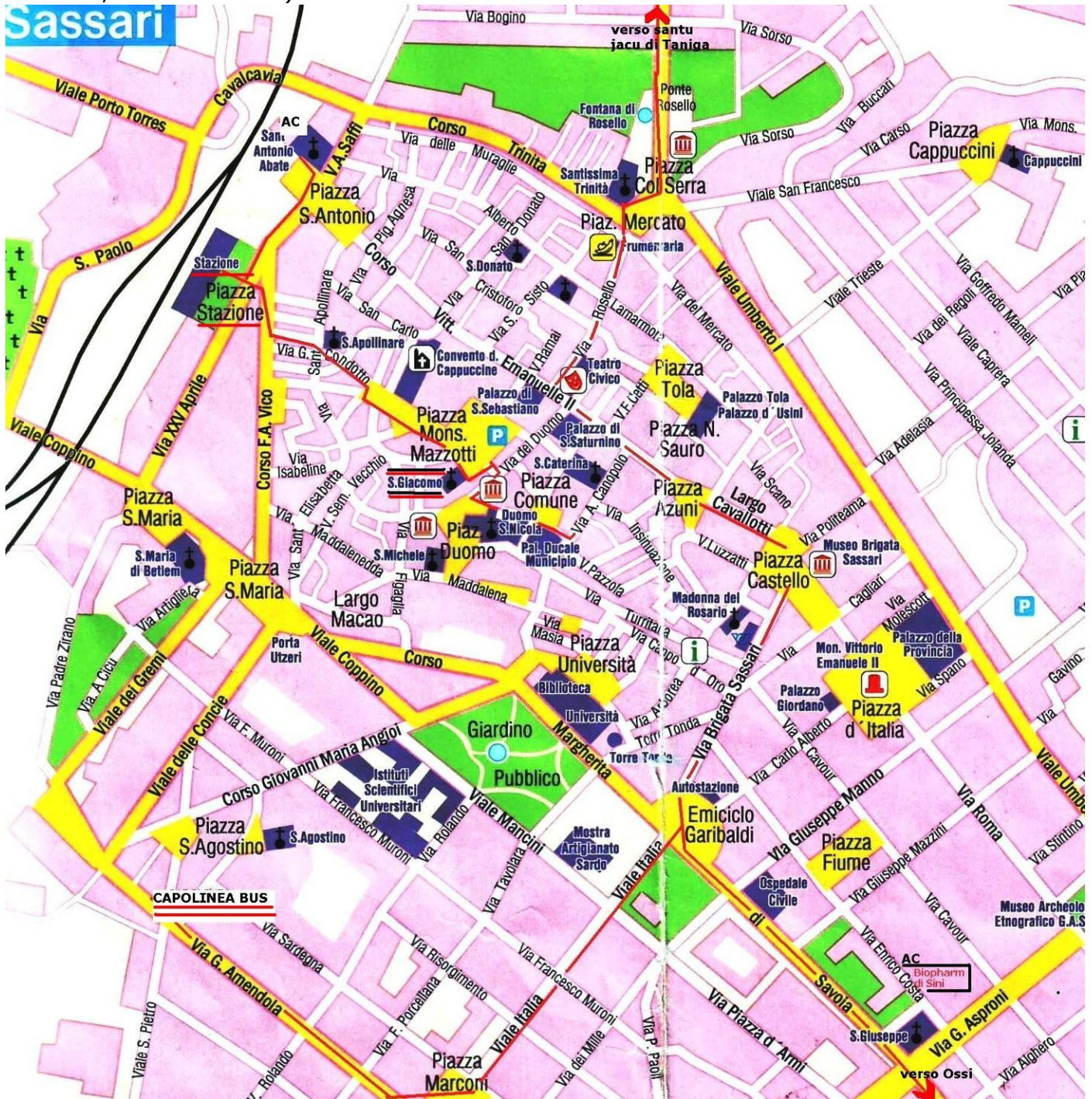
Passiamo dritti tutto il centro di Sorso e dai giardini saliamo verso la periferia nuova di **Sennori. 2km** : borgo agricolo lungo il fianco di un colle calcareo, vanta 4 varianti del costume tradizionale femminile: quello da sposa è il più finemente lavorato con fili d'oro e perle di strass che arricchiscono 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. Giriamo a dx, passiamo la statale e saliamo nel quartiere nuovo fino a raggiungere in alto lo svincolo stradale. Continuiamo dritti e scendiamo sulla strada vicinale Taniga fino ad incrociare la Statale.



Passato l'incrocio, a dx si va alla chiesa di san Giacomo di Taniga (quasi sempre chiusa); dritti, si continua il cammino sulla strada vicinale di san Giacomo fino al curvone in discesa della Mala, dove si imbecca la strada vicinale Badde Petrosa-Taniga fino alla statale. Si prosegue sul bordo dx della statale fino all'incrocio, si attraversa e li', sempre dritti, inizia la pista ciclabile che ci porta fino al Ponte Rosello.

**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 a 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 basilica di san Nicola e 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, tel 079 200 6007, che funge da referente per credenziali ed altro.** B&B convenzionato Tanina e Rooms, via Trento 14, da 20€ con uso cucina e lavaggio indumenti 3461812404-3342113589 anselmocabizza@libero.it / Un amico puo' farci ospitare se avvisiamo con anticipo (Pinuccio Cannas tel 3386390782 piazza san Antonio 15 vicino alla stazione, tel 079260600).



## 2 tappa : da Sassari a Codrongianos 23km

L'attraversamento di Sassari centro si fa dal ponte Rosello e piazza Mercato su via Rosello fino ad incrociare corso Vittorio Emanuele II. Dritti si va alla basilica di san Nicola ed alla cappella di san Giacomo della buona morte. A sx si segue corso V.Emanuele fino a piazza Castello. Chi deve andare al b&b prosegue fino a piazza Italia e poi devia a sx in via Manno che porta a viale Umberto I che si attraversa di fronte per andare su viale Trento, si passa il ponte e 100m dopo sulla sx si trova il b&b con il supermercato di fronte. Il cammino invece da piazza Castello devia a dx in via brigata Sassari ed arriva all'Emiciclo, dove si va a sx seguendo corso Margherita di Savoia. (NB: all'altezza della chiesa di san Giuseppe, la parallela dietro é via Costa dove c'è la Biopharm della nostra referente, Antonella Sini). Si continua sul corso fino alla fine, poi si gira a dx e subito dopo su via Besta a sx per scendere

su via Milano che si segue a sx fino alla rotonda giratoria ed al passaggio pedonale. Si attraversa e si prende via Gruzzitta Funtani, si passa la superstrada su via settefontane e al pilone Enel si scende giù per la falesia su sentierino scosceso per arrivare al Molineddu. Si passa sul ponticello in cemento e si gira a sx per passare sotto il ponte della ferrovia, si va a sx su stradina in mezzo alle case Fancellu e si raggiunge la strada asfaltata che a dx porta su in centro paese a **Ossi, 10km** Alloggi non convenzionati: b&b Sara (Nuccia), Via Nuraghe 5 tel. 3332804729-3333522865 Posti 6 a 25€ / Nonna Gio (Maria Franca Mura) Via Sassari 13 tel. 3294074154 €28-30/ 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/



**3 km Ossi-Cargeghe:** Da "sa mandra 'e corte" nell'abitato si sale per raggiungere la via Corte 'e Lottene, nella periferia di Ossi alta, che si segue a dx fino alla deviazione a sx all'ultima casa per raggiungere poi a dx il sentiero romano di is Baiolos che scende ripido verso il centro di Cargeghe (Municipio Via Brigata Sassari 079344110- Biblioteca di Sardegna, Piazza Grazia Deledda 0793402055- Centro di documentazione linguistica e culturale regionale )/ Il paese sovrasta la piana di "Campo Mela" , in una conca naturale circondata da colline su cui ci sono nuraghi e domus de janas. (possibile deviazione per visita zona archeologica nel promontorio calcareo di Giorrè con le sue grotte: dalla cima l'orizzonte si allarga sino al mare o alle Domus de janas di Pescialzu: appena dopo Cargeghe, si svolta a dx in una strada asfaltata e dopo circa 500 metri ancora a sx in uno sterrato per 1km. Qui, ai limiti di un piccolo pianoro, si trova il costone roccioso con due Domus de janas).

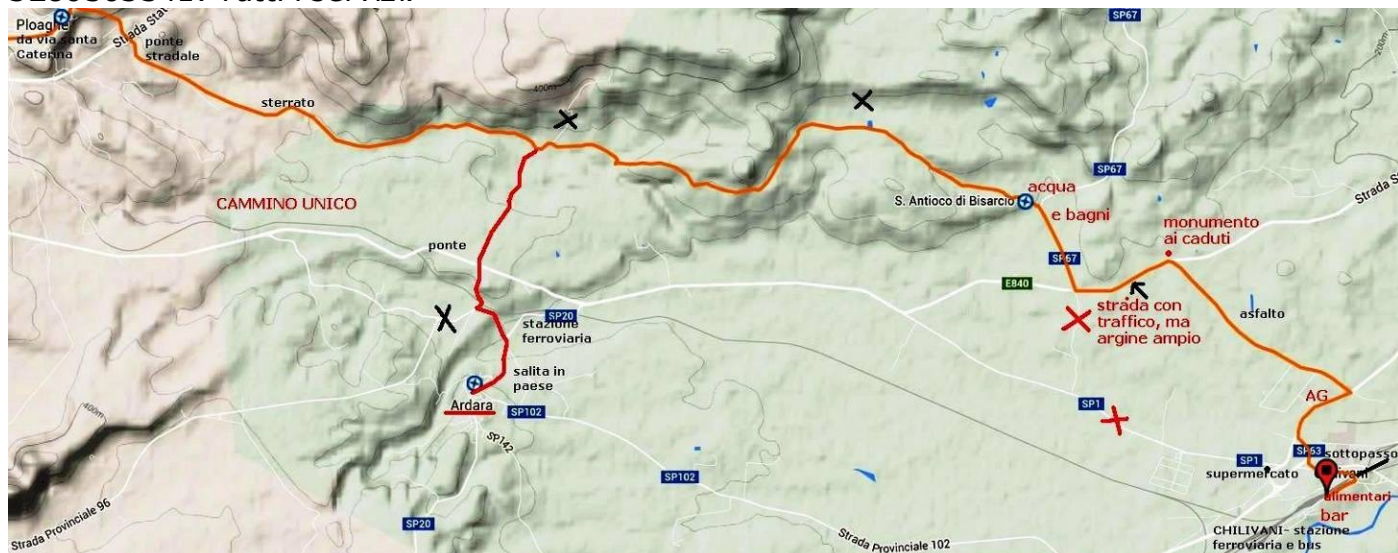
**Continuiamo su strada 6 km Florinas:** Nel territorio si contano 32 domus de janas, come le necropoli di S'Adde Asile e Mesu 'e Montes (Ossi) e di Giorrè (Cargeghe). A Nord, sul cammino, le cinque tombe di Pedras Serradas, su un'altura che domina la piccola valle di S'Elighe Entosu/ Il cammino sale verso Florinas (incrocio con piazza della chiesa e del municipio) su via Sassari (la SP3) poco trafficata (una fonte). Ma si potrà anche scendere sul sentiero a sx (sarà realizzato, forse, un percorso archeologico-naturalistico Cargeghe, Necropoli di S'Elighe Entosu e di Pedras Serradas) 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 con 4 domus de janas.



**Da Florinas ancora 4 Km su strada** a causa della frana per arrivare in centro a **Codrongianos: AC in famiglia (2 posti) da Antonio Masia 3391574394 a donativo/** referente per il cammino Angelo Masia 3463079755 (timbro e testimonium Castrì Gordiani)/ Di origini romane (III secolo d.C.) come il nome (castrum Gordianus), il paese é 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.

**3 tappa corta km 16 da Codrongianos a Saccargia e Ploaghe :** scendiamo ripidi su strada per visitare la basilica di Saccargia (bar, servizi a pagamento- edificata nel 1116 dai monaci camaldolesi, affreschi del XIII secolo) e poi attraversiamo la strada nazionale, facendo attenzione. Saliamo ripidi nel monte, passiamo la ferrovia e su strade di campagna (occhio ai segnali) arriviamo alla svolta brusca che a dx ci immette nella strada sterrata e poi asfaltata fino alla periferia di Ploaghe, paese che attraversiamo tutto fino all'altra estremità. Sulle pendici del vulcano San Matteo, "Plouake" o "Ploague" ha il primo cimitero in Sardegna con lapidi in lingua sarda logudorese, nella piazza di fianco alla chiesa parrocchiale.

**Ploaghe: B&B convenzionato LA ROSA DEI VENTI di MIMMA via xxv aprile 7, a pochi minuti dal centro, tel 3470065058 da 7€ 4 posti/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, 3883422821. Referente, Pinuccio Delrio, tel 3280503341. Tutti i servizi.



**4 tappa: km 23 su sterrato misto: da Ploaghe a Bisarcio e Chilivani** (non c'è acqua fino a Bisarcio). Dal b&b di Mimma si ridiscende in paese e si scende a sx la via santa Caterina che

passa il ponte e va nella valle, prima su asfalto e poi su sterrato, senza grossi problemi di tracciato, fino alla Basilica di Sant'Antioco di Bisarcio: imponente e suggestiva, della fine del sec.XI in stile romanico pisano, cattedrale della diocesi di Bisarcio. Visita a pagamento. Rifugio sommario sotto tettoia, bagni dietro. (**Deviazione possibile in 11 Km** (andata e ritorno, salita e discesa) ad Ardara per la visita della basilica di Nostra Signora del Regno, stile romanico toscano, cappella palatina, custodisce il Retablo Maggiore (anno 1515). Nel Medioevo capitale del Giudicato di Torres. B&B non convenzionato Bouganville, via Logudoro 12 tel 0794009022 - 3388361620 €15-30 se ci si vuole fermare)

**Continuiamo su strada per 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.

**NB :** Il percorso non é molto bello fino a Chilivani, su strada senza ombra. Ne abbiamo segnato uno verso l'agriturismo, unico alloggio disponibile, e quindi dipende da voi fare la tappa... **Dalla basilica** prendiamo la strada dritta fino all'incrocio; non seguite le frecce dall'altra parte della strada perché portano a una nazionale con molto traffico, ma girate a sx sul bordo della superstrada fino al monumento ai carabinieri caduti in un'imboscata; li' attraversate e proseguite sulla strada senza traffico che arriva alla statale che seguite a dx sul bordo. Trovate un B&B prima dello svincolo stradale a 8 (**ANTICO PODERE 186**, tel 349 3957960 - anticopodere186@tiscali.it uso cucina). Ci sono gli adesivi e le frecce sui pali e cartelli. Usciamo dalle rotonde (supermercato) e andiamo sulla strada fino al sottopasso ferroviario dove prendiamo a dx verso la stazione ferroviaria (alimentari e bar). A metà di questa strada c'è la deviazione a sx per imboccare la vecchia ferrovia, ora pista ciclo pedonale ippovia fino a Ozieri. **Bus urbano per Ozieri alla stazione.**

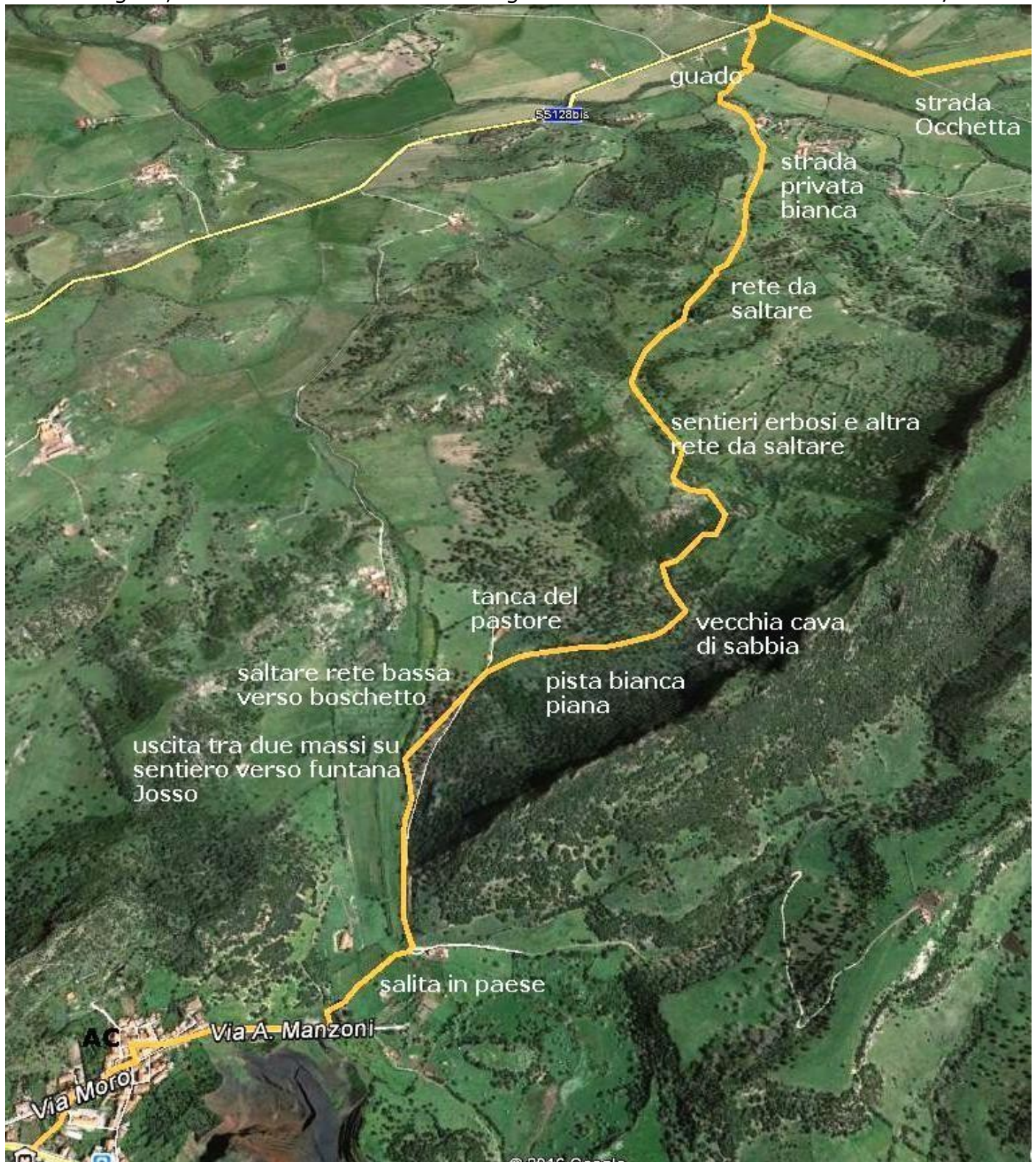
### **5 tappa km 25 Chilivani-Ittireddu**

Da Chilivani si puo' andare dritti a Ittireddu in 23km, senza passare da Ozieri, seguendo la ciclovia, e poi la stradina a dx dove c'è lo sbarramento pastorale che blocca l'ingresso al tracciato dell'ippovia. Si arriva alla strada provinciale in una curva larga, si va a sx per un km sulla provinciale tutta curve e si imbecca poi a dx la strada che sale verso la cava. Si prende la strada bianca di dx ed al bivio si scende a dx sul sentiero che diventa molto "incespugliato" fino ad arrivare ad una fattoria, dove si svolta a dx sulla strada di accesso pietrosa.



Chi invece ha scelto di andare a **Ozieri**, salta la rete che chiude la ciclovia e prosegue su questa fino alla periferia della città (4km). Qui si va a sx in curva e poi si scende in centro : stazione autobus (un supermercato dietro), appena sotto la piazza principale (NB: bus alle

14,30 e 16,25 da Ozieri per Ittireddu per chi non vuole scavalcare le reti della seconda parte di cammino, dopo strada Occhetta - biglietti nel bar 100m sopra a dx per ARST, sul bus per il privato). **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/



Arrivati a strada Occhetta si va a sx fino alla statale (1km), si percorrono pochi metri e si va a sx nella stradina, si passa il guado e si entra in tanca privata, seguendo la strada bianca dritti verso il monte. Si arriva ad un incrocio di reti di proprietà varie e si passa sotto la rete, come fanno i cacciatori. Si prosegue lungo la rete per un po', la si lascia per aggirare degli spineti e giù in basso si prende a sx il sentierino che sale fino in cima, si gira a dx e si raggiunge un'altra rete di chiusura tra le rocce. Si passa sotto e la si segue sulla dx fino al sentiero che scende tra gli alberi e che diventa pista piana dopo la piccola cava di sabbia. Si arriva a fianco dell'ingresso della tanca del pastore, si scavalca la rete di fronte e si traversa di sbieco tra gli



alberi per uscire tra due massi quasi alla fine. Si prende la stradina a sx e si arriva alla strada asfaltata che a dx sale fino all'acquedotto e poi a dx sale ripida in centro paese.

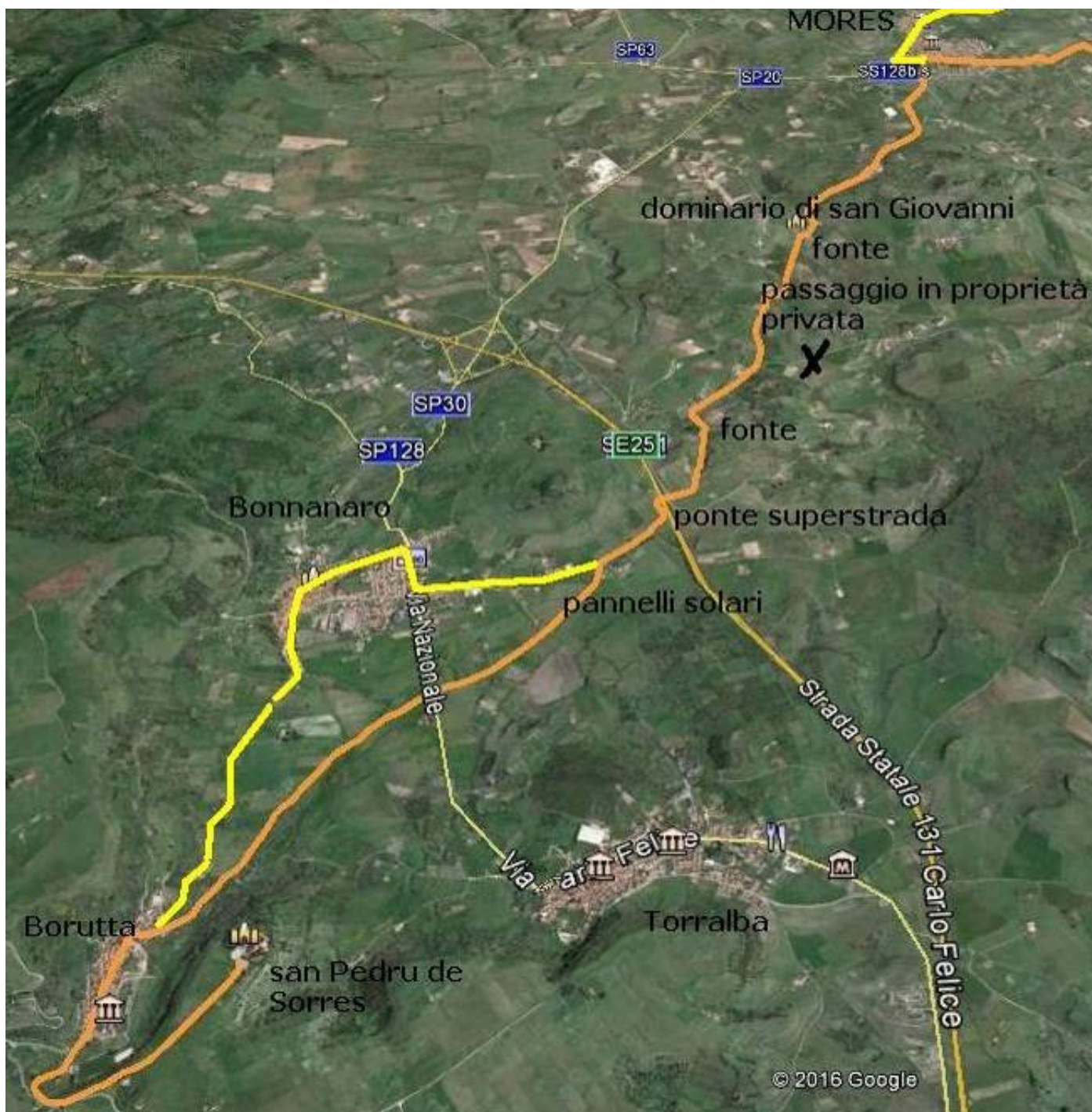
**Ittireddu** : Da visitare la chiesa di Santa Croce. Municipio in via San Giacomo 3 - tel. 079767623/ Biblioteca con internet al piano terra. Piccolo museo di esposizione archeologica e documentazione etnografica del territorio. L'esposizione dei reperti archeologici va dalla preistoria al Medioevo, 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, no cucina, chiavi da **Elio Farris** in via Roma 20, tel prima 3897986965, che ha anche adibito una sua casa a museo molto interessante/ 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. **NB:** i ciclisti e quelli che hanno poco tempo possono proseguire dritti da Ittireddu per Foresta Burgos, Frida e Bolotana su strada, risparmiando 2 giorni

### **6 tappa km 24: da Ittireddu a Borutta passando per Mores, Bonnanaro**

Da Ittireddu si riparte su strada che scende, passando vicino al 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). Poi si arriva alla chiesetta campestre di santu Jacu e quindi, su deviazione a dx, la 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 raggiungiamo la provinciale che seguiamo a dx per il ponte ferroviario. Dopo il ponte, se il sentiero a sx é troppo incespugliato, come succede se é piovuto molto, proseguire ancora su strada verso **Mores 10km:** tutti i servizi/



Uscire dal paese per via san Giovanni e scendere nella valle della chiesa di san Giovanni (fonte acqua a sx della stradina e bar-pizzeria- chiuso?). Si prosegue fino alla proprietà del pastore Sebastiano, passiamo, chiudendo i cancelli, seguiamo tra le due recinzioni fino alla strada bianca che seguiamo a dx. Arriviamo alle fontane (sulla sx) e giriamo a sx in salita proseguendo verso il ponte sulla statale. Passiamo e scendiamo su asfalto. A dx si va in centro a **Bonnanaro 8 km** : b&b non convenzionati: 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 Vittorio Emanuele 40 tel 079845239- 3404634070 da 25€ "variabili come il tempo" (pastore molto simpatico e colto, la signora un po' meno)/ tutti i servizi/ Chi non vuole andare in paese, prosegue dritto per Borutta.



**4 km** si può passare su strada oppure da sotto per il sentiero nella valle per **Borutta**: tutti i servizi/ passare tutto il paese, ricco di murales, e salire per imboccare al trivio la deviazione per il **monastero di san Pedru de Sorres 2 km**: possibile accoglienza dai benedettini, chiamare **padre Gianni 3495502040** prima. NB: se non fosse disponibile, fermarsi prima a Bonnanaro perché a Torralba non ci sono alloggi.

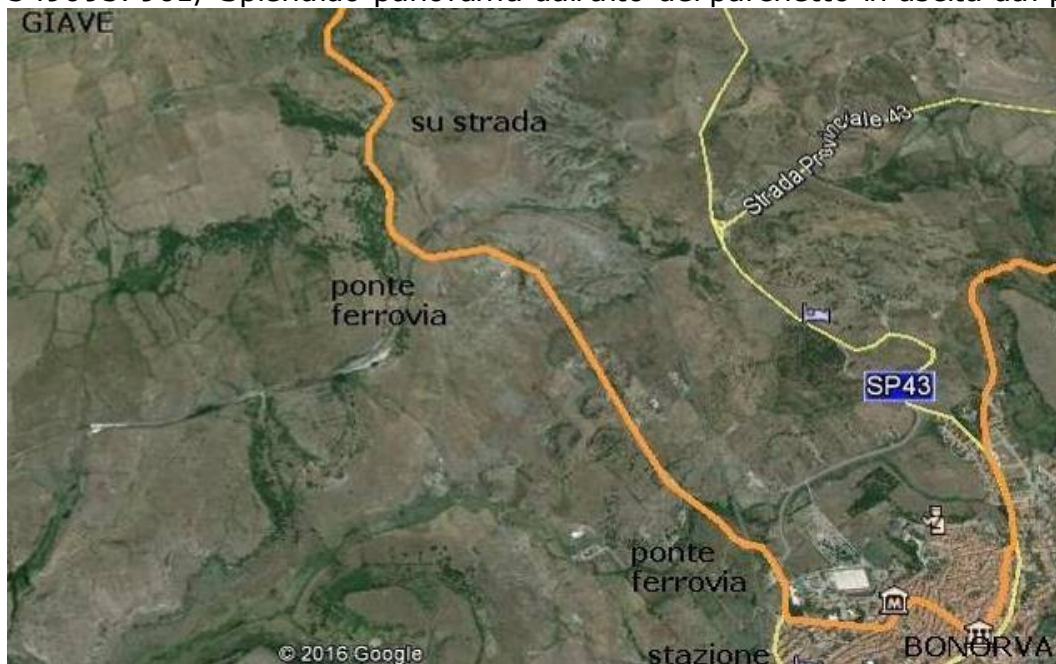
**7 tappa km 23 : da Borutta a Bonorva passando per Torralba e Giave**

**4km Torralba**: no alloggi/ tutti i servizi/ Scendere su strada dal monastero di Borutta, arrivando sulla circonvallazione di Torralba, prendere a dx e farla tutta; giardinetti con fontanella, tenere la dx e uscire in campagna su asfalto e cemento, scendendo fino alla strada provinciale. Seguirla un pezzo a dx e subito attraversare per passare sotto il tunnel, andare a sx e poi a dx per arrivare all'altra strada provinciale, che porta a sx al nuraghe di santu Antine. **NB**: andando a dx per 100m e svoltando a sx nella stradina, si sale alla chiesa romanica di Nostra Signora di Cabbu Abbas, (XI-XII secolo, monaci di Montecassino). Dopo la reggia nuragica (bar e museo), si segue ancora la strada fino alla vecchia stazione ferroviaria (nuovo viadotto) e si prende a dx la strada che porta al nuraghe Oes (visita libera, un poco distante dalla strada). Si prosegue su asfalto fino alla curva in salita (fontanelle) verso i

vulcani sulla dx con caldera (visita possibile) e l'altipiano con le pinnettas di sassi e sa perda Mendarza (tappo lavico del cono vulcanico dalla forma strana).

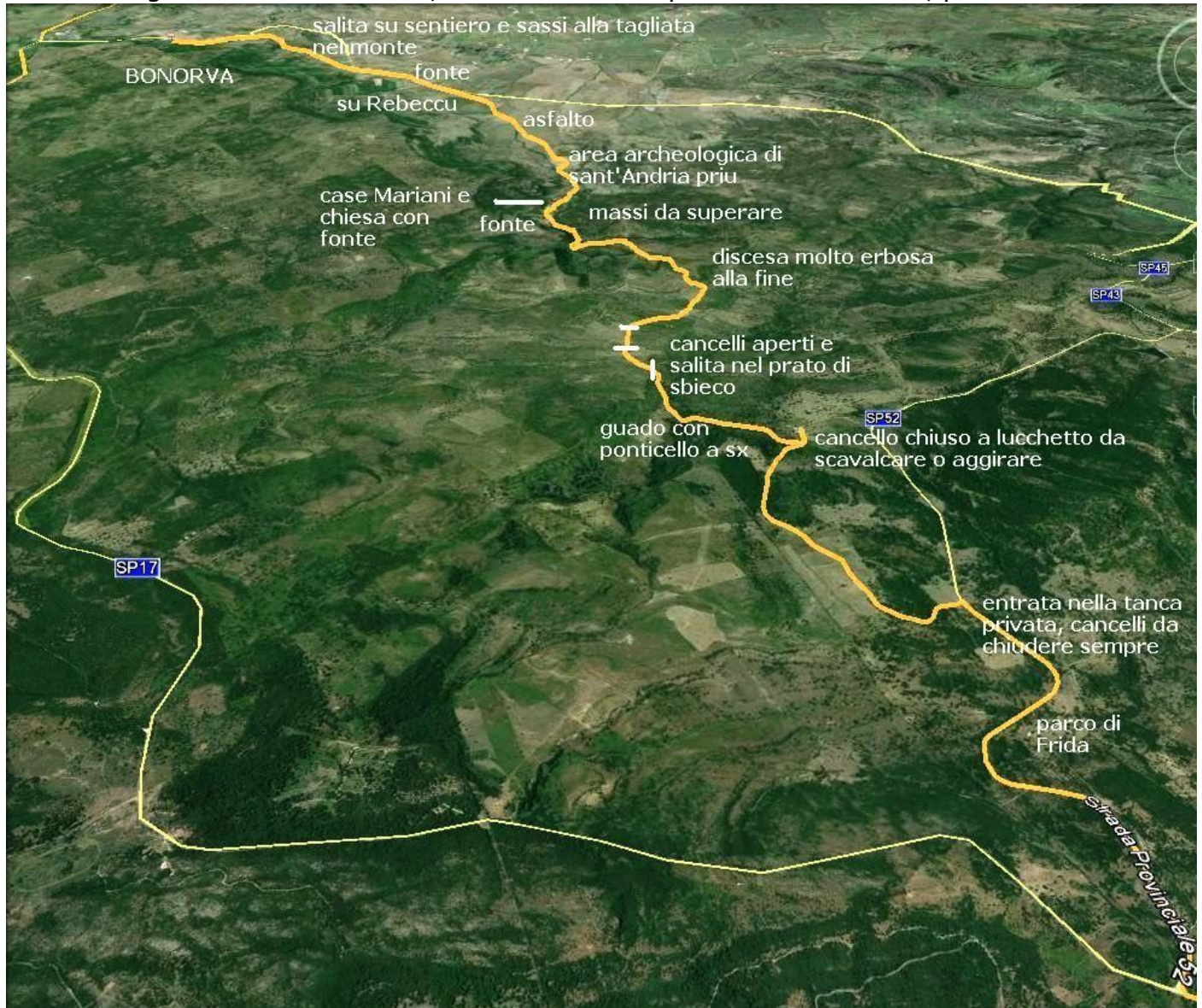


Ultime salite per arrivare a **Giave 15km**: Municipio, corso Repubblica 42 tel. 079 869050/ b&b non convenzionati: Valle delle fate, via Gioberti 14- 3296507343-3343207759/ Pedra Mendalza, via Einaudi 2 - 3403974267-079869048/ Sa domo florida, viale S. Cosimo 6 - 3490957961/ Splendido panorama dall'alto del parchetto in uscita dal paese (fontanella)



Alla fine del paese, dopo il parchetto con acqua, si gira a sx in discesa su strada in curva e si continua così **fino al ponte ferroviario ed alla salita in centro a Bonorva, 4km**: Punto d'informazione turistica: Ex convento S. Antonio, più in basso/ Alloggi non convenzionati: 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 tel 3403579054/ Liberty, Via Soro 7 tel 079 867502/ La casa del melocotogno, Via Moro 4 - tel 3473530804/ Il Boschetto, Via Regina Margherita 7 tel

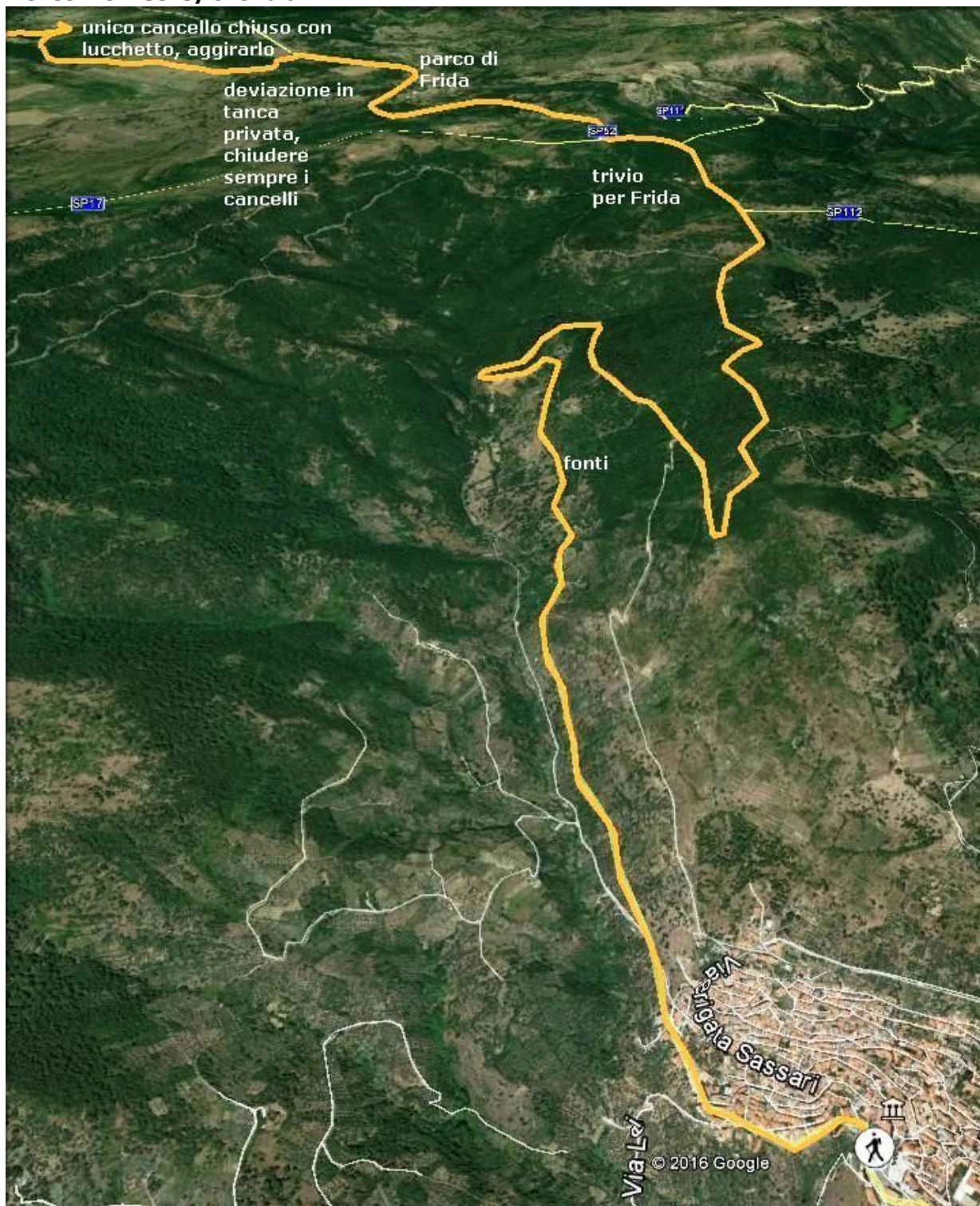
3487675668/ Francesca Pintus, Via Nenni 15 tel 079867427 - 3383502740/ Cavallino Bianco, Via Gramsci 1 tel 079867819- 3409301248/ Benennidos, Via Amsicora 4 tel 079867731- 3383608095- 3498055959/ Sole di Sardegna di Porcu, Via Cairoli 11 tel 3472461847/347 6758725/ VI.A.GIO- Corso Vitt. Emanuele III 78 tel 3497750636/ Casa di Paola, Via Branca 11 tel 079866575- 3463846098- 3404627243/ **sul cammino a case Mariani**: Agriturismo Sas Abbilas, tel 347 6758725 pranzo e cena a 15€, pernottamento?



**8 tappa km 31 : da Bonorva centro a sant'Andria Priu, case Mariani, Frida, Bolotana (tappa lunga)**- Si puo' non salire a su Rebecca e continuare su strada (**fontana**) verso il sito preistorico di sant'Andria priu (in ristrutturazione). Poi sempre su strada si prosegue per l'ingresso di case Mariani (chiesa con **fonte**). Si imbecca il cancello di sx e si segue il sentiero ombroso fino al ponte con un cancello, che si supera. Si passano due sbarramenti di massi e si arriva al bivio. Continuare dritti verso la vasca antincendi e **fontanella** (fare scorta d'acqua, poi non ce n'è più!!!) Seguire sempre la vecchia strada dei pastori che sale in mezzo a erbe alte, ma ci sono i segnali stradali riflettenti che la segnano. Si arriva in cima dopo alcuni tornanti, si entra nel cancello aperto, si prosegue, si entra in altro cancello aperto e si devia a sx a mezza costa per uscire dal cancello in basso a sx ed imboccare il sentiero che sale a dx. Si passano le due stalle, si sale e poi si scende tra le recinzioni metalliche nuove, un guado con ponticello laterale. Questa pista sbocca su un cancello chiuso da lucchetto a dx, si scavalca e si prosegue dritti nella tanca delle mucche, passando vari cancelli, prima nel bosco e poi nei prati, si esce infine sulla strada asfaltata, che a dx porta a Frida e a Bolotana in discesa (**fontane**).

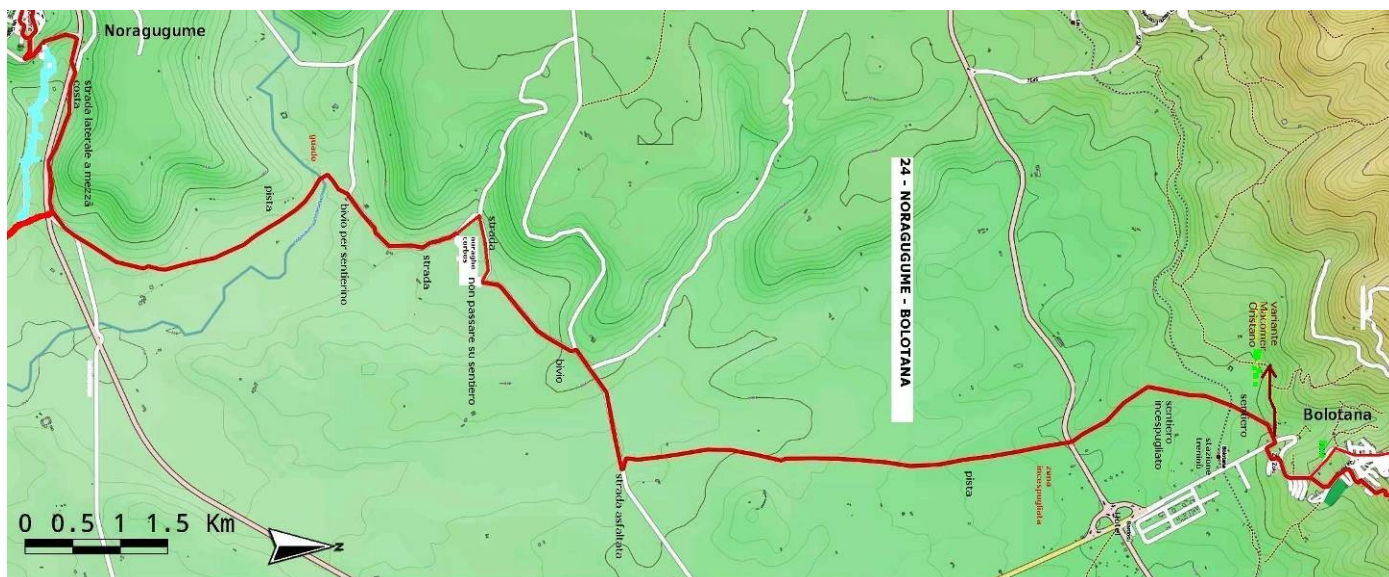
**Bolotana**: b&b badde salighes, via badde salighes 77 tel 3897961888 da 25€/ Canu Peppina, via Colombo 40 tel 078543377/ HR Su Bardosu- giù alla SP 17- tel 078543289/ tutti i servizi/ chiesetta di san Bachisio del 1400 vicino al cimitero, in stile plateresco e affreschi particolari,

da vedere; murales del centro storico. **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**



### **9 tappa km 28 : da Bolotana a Noragugume e/o Sedilo**

Scendere dal paese su strada verso la stazione ferroviaria, ma dopo il doppio curvone, **prendere a dx la stradina che biforca subito e andare a sx** (a dx è la variante per Macomer) nel sentiero pastorale abbastanza incespugliato che passa sotto la ferrovia e poi si apre nei prati per arrivare infine a una strada asfaltata. Si gira a dx e si continua su asfalto, **aggirando il nuraghe corbos su strada (il sentiero che taglia dritto è molto ostico)**, si devia poi dalla strada sul sentierino a sx e si passa il guado. Si segue la pista fino alla strada provinciale. Chi vuole salire a Noragugume prende a dx la vecchia strada a mezza costa, poi passa la provinciale e sale in paese a sx. Chi va a Sedilo prosegue dritto.



**18 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 é chiuso. Per i gruppi AC sommario: la palestra o il locale comunale./ Scendere dal paese e proseguire a dx in basso al ponte, dove si arriva da Bolotana, e continuare sulla strada verso sa Perda Taleri, menhir fallico. Qualche rete da pastore sulla strada dritta, poi salto di muretto a dx (cani abbaianti) e si raggiungono due cancelli sulla strada che si devono passare, richiudendo sempre, per arrivare alla strada asfaltata che a sx passa per le case sparse e la fabbrica di marmi e laterizi (strada Murantoni-su pradu). Si arriva all'incrocio, si scende a sx e si fa il piccolo guado **e poi una salitaccia** ci aspetta, sassosa, che sbuca alla curva del panificio. Si prosegue su viale Martiri a dx, pizzeria, passiamo la rotonda, il parchetto e poi entriamo in paese a dx prima di via san Giacomo.



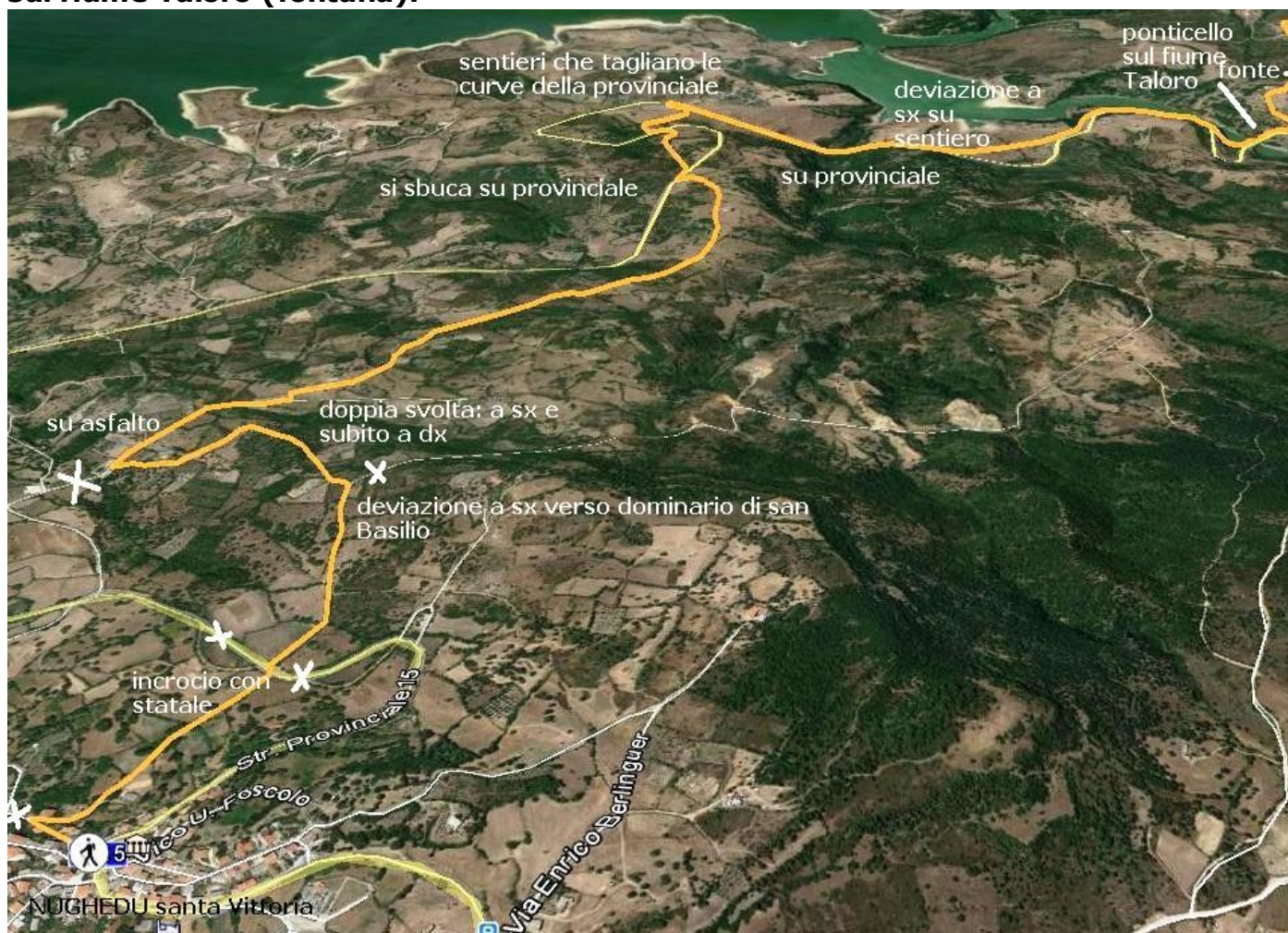
**10 km Sedilo:** municipio piazza san Giovanni 1 tel 078509076/ b&b Lichitu- via Sant'Elena 5 tel. 3483051166 a 25€ 6pl / b&b Frore, Viale Lamarmora 13 Tel 3283424200- 3204331079 / Mariposa- vico Santa Vittoria 5 tel. 0785 59075 PI 6/ Ninnia- via Colombo 14 tel. 078559696 - 3283558286 PI 6/ Poppulu- via Dettori 5 tel 3336083935 PI 6/ Sanna- via Lamarmora 11 tel.0785 59067 PI 2/ una pizzeria, un fast food, un supermercato/ 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. La prima fase si svolge nella piazza del paese, dove il parroco seleziona tre cavalieri: questi riceveranno le *banderas*, 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.



**10 tappa km 22 : da Sedilo a Nughedu santa Vittoria-** Scendiamo dal viale Martiri a dx verso la chiesa di santu Antinu (quella dell'Ardia), proseguiamo su asfalto e strada bianca fino ad arrivare al fiume Tirso, dove c'è il guado, se la stagione lo permette (**seguire sentiero CAI T611 per Taloro e su Mudrègu**). Senno' si sale prima alla superstrada e si fanno 200m verso dx per passare dall'altra parte del fiume. Qui si ridiscende alla pista bianca e la si segue verso dx per ritornare sulla pista che viene da sotto il ponte e che continua dritta (palo segnaletico di legno). Al primo bivio si gira a sx in salita sul sentiero e si trova sulla dx l'imbocco di un sentiero pietroso, un po' nascosto dalle erbacce, che **sale duro** tra i muretti fino al varco (spesso ostruito da spini) che si passa. Si prosegue, seguendo la rete metallica a sx. Alla fine, in alto, si trovano degli abbeveratoi e si svolta a dx per seguire la pista-strada ben delineata, usata anche dalle auto, che sale leggermente, passa la casetta del pastore (tetto nuovo), arriva allo spiazzo con abbeveratoio e pietre con frecce gialle (un serbatoio d'acqua) e si continua per salire poi alla pinnetta ristrutturata (**su Mudrègu- fonte o tanica**

**d'acqua e riparo possibile).** Si riparte nel sentiero tra muretti e si continua sempre passando alcuni sbarramenti pastorali, fino alla discesa sempre su pista verso la casetta isolata, poi asfalto verso il centro servizi, il portale d'ingresso e l'arrivo alla strada del **ponte sul fiume Taloro (fontana).**

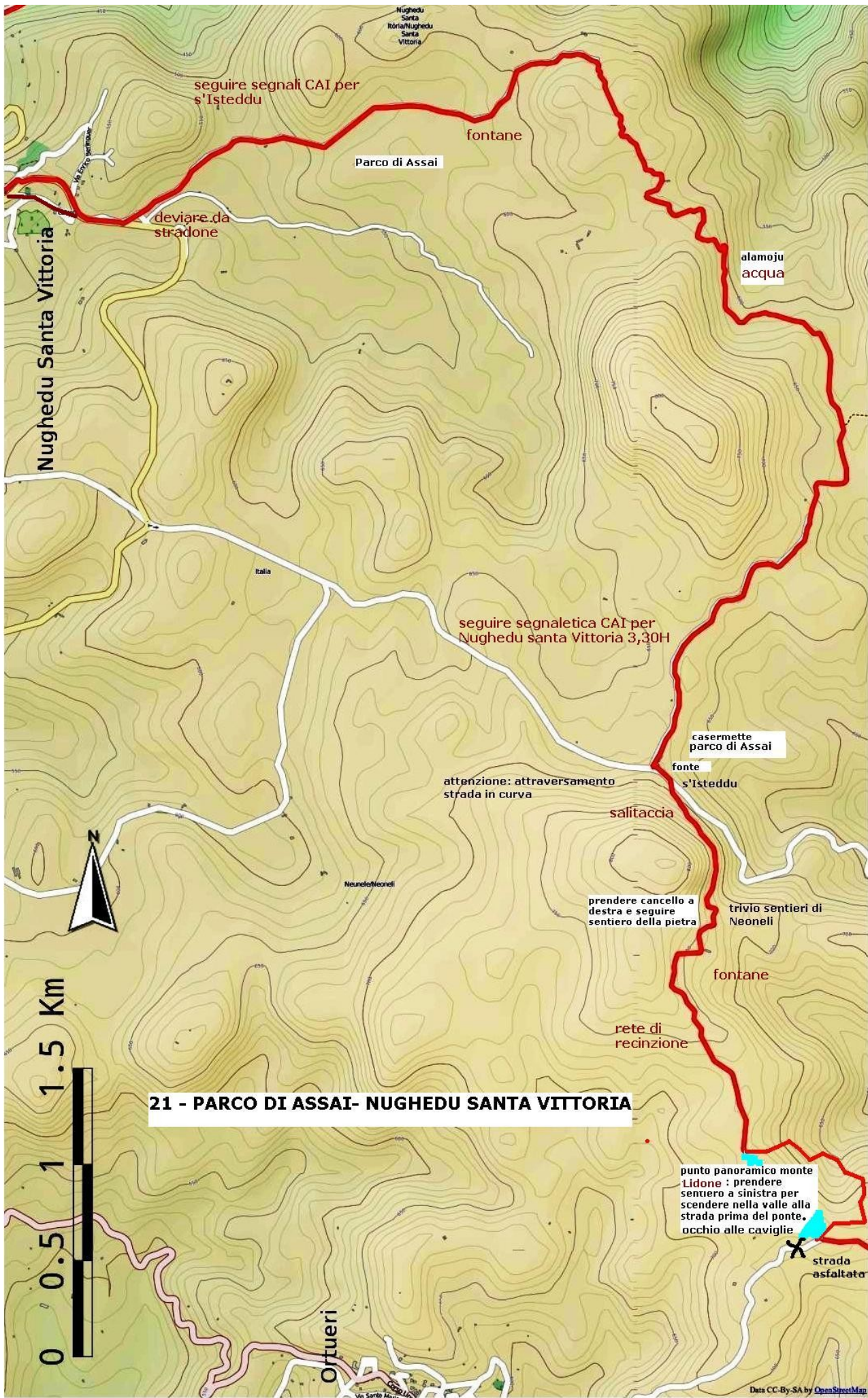


Facciamo scorta d'acqua e passiamo il ponticello a dx sotto il ponte grande. Imbocchiamo il vecchio sentiero che gira intorno al monte e lo seguiamo sempre (un ponte rotto dall'altra parte, ma il sentierino lo passa). Risaliamo alla strada e la seguiamo a dx per circa 1km per trovare una deviazione in salita a sx su pista che arriva di nuovo alla strada. Qui prendiamo la pista erbosa a sx che sale e poi diventa pista per raggiungere ancora la strada. Andiamo a dx su pochi metri e troviamo una strada a sx che sale, fa una curva a dx e continua a salire nel monte. Alla fine troviamo la strada che sale a sx al dominio di san Basilio, lo passiamo ed arriviamo alla strada, che seguiamo a dx verso la provinciale che attraversiamo per salire ripidi in centro paese, dopo l'ultima curva a sx. **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 e un negozio alimentari/ da vedere: area archeologica; monte santa Vittoria, 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.

### **11 tappa km 27 : da Nughedu a Sorgono passando per il Parco di Assai**

Dal bar della piazza centrale si segue a dx la provinciale fino alla deviazione a sx verso il campo sportivo: segnaletica del parco di Assai- seguire indicazioni per S'Isteddu- alcune fonti per dissetarci lungo il cammino, la zona dei cervi ed il museo Alamoju. Ne usciremo alle case nuove di s'Isteddu (fontanella a sx in fondo) **13km.**



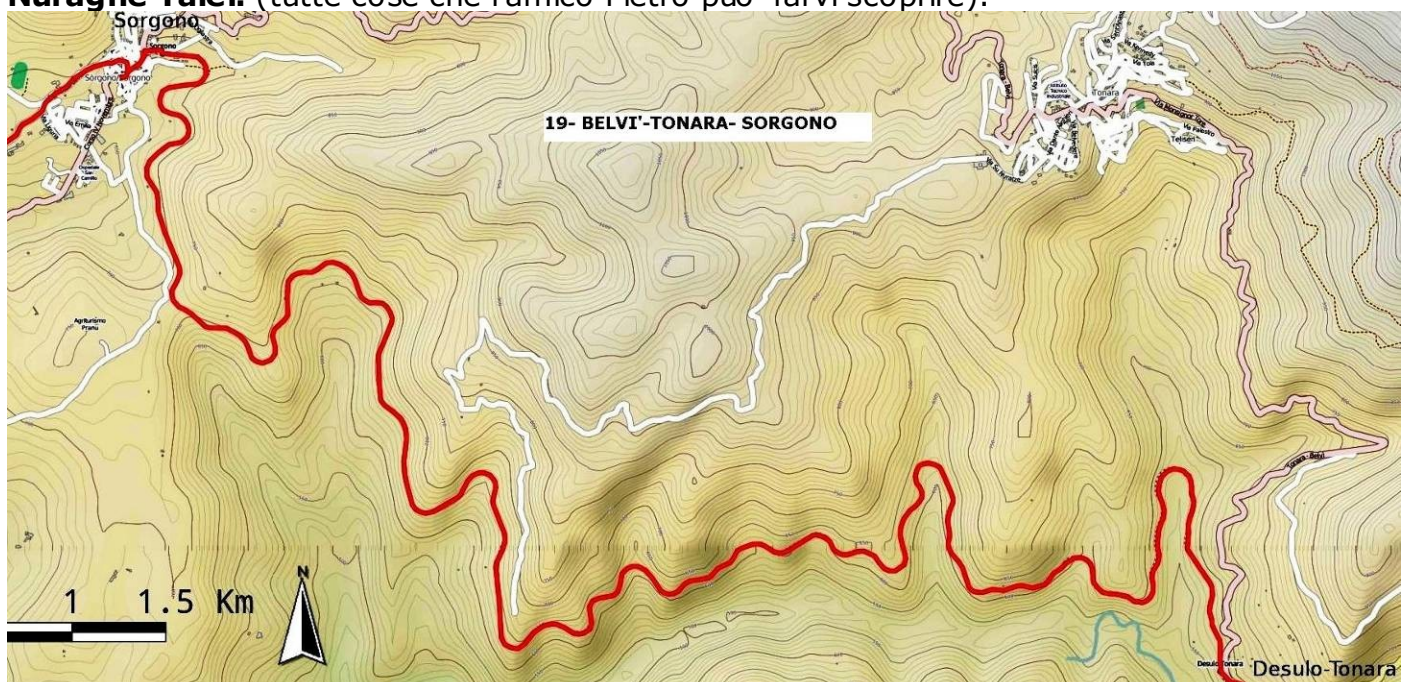


Dobbiamo attraversare la strada in curva (!!!) e salire per la stradella di dx che arriva poi al palo dei sentieri di Neoneli. Prendiamo il **sentiero della pietra a dx passando nel cancello (verde)** e saliamo nel parco sulla pista (fontane) verso il monte Lidone ed il punto panoramico. **Là prendiamo a sx in discesa ripida il sentiero tortuoso che porta giù a valle per uscire dal parco sotto la sbarra.** **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.

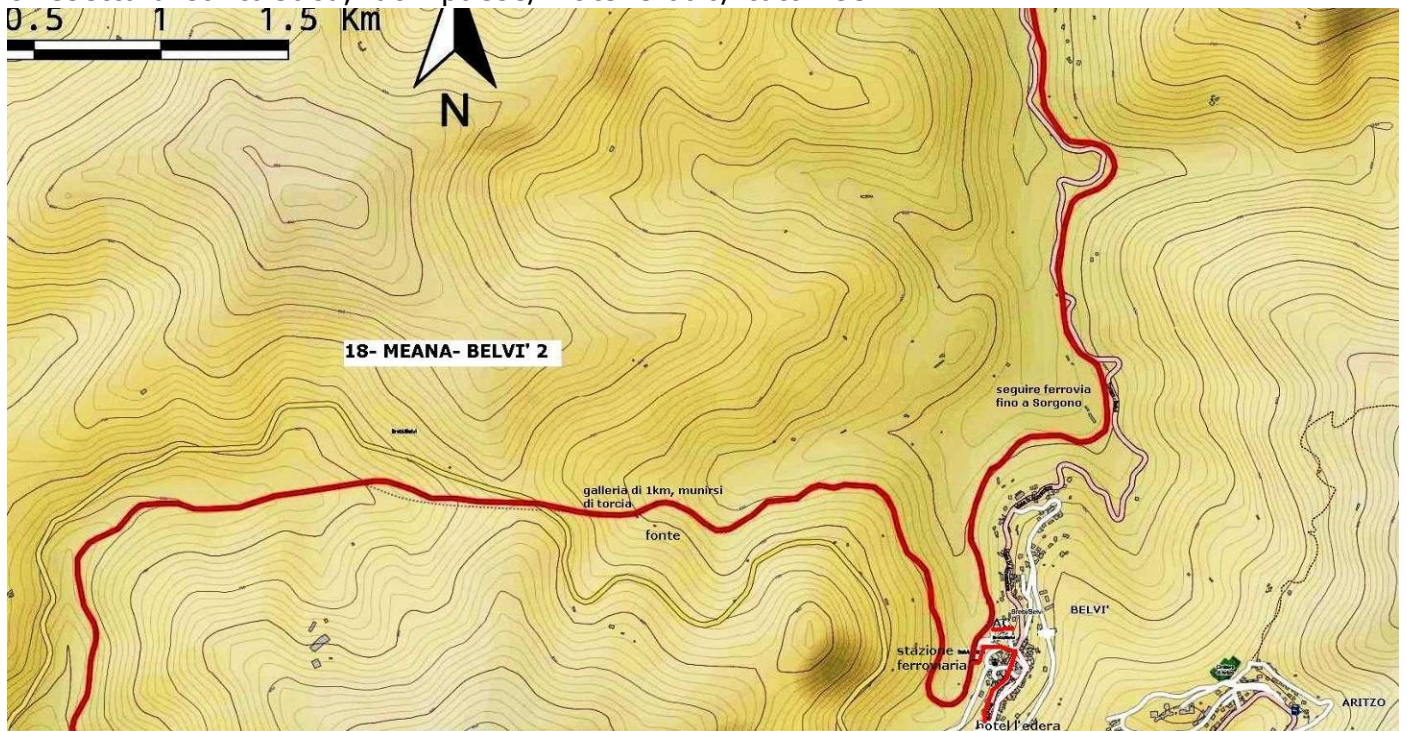


Si prende la strada verso dx, si passa il ponticello e si continua su asfalto, un po' penoso questo tratto, ma si possono vedere prima la zona archeologica di Biru 'e concas con i suoi menhir e poi la chiesa di san Mauro con le sue cumbessias ed iscrizioni nella facciata. Seguono due fontane ed il sentiero o la strada per arrivare in città **(14km)**.

**Sorgono:** municipio corso 4 novembre 65, tel 0784622520- **referenti Pietro Uras e Graziella Congiu, b&b via Emilia 6 tel 3934787013 o 078460581** **cena possibile/** rifugio sommario nei muristenes di san Mauro, sul cammino / tutti i servizi/ da vedere: la **chiesetta di santu Jacu** ai limiti tra Sorgono ed Atzara/il **sito di Biru'e Concas**, raggruppamenti di menhir, e uno dei santuari campestri più antichi, **San Mauro**, gotico-aragonese con **cumbessias (o muristènes)**, 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.** (tutte cose che l'amico Pietro puo' farvi scoprire).



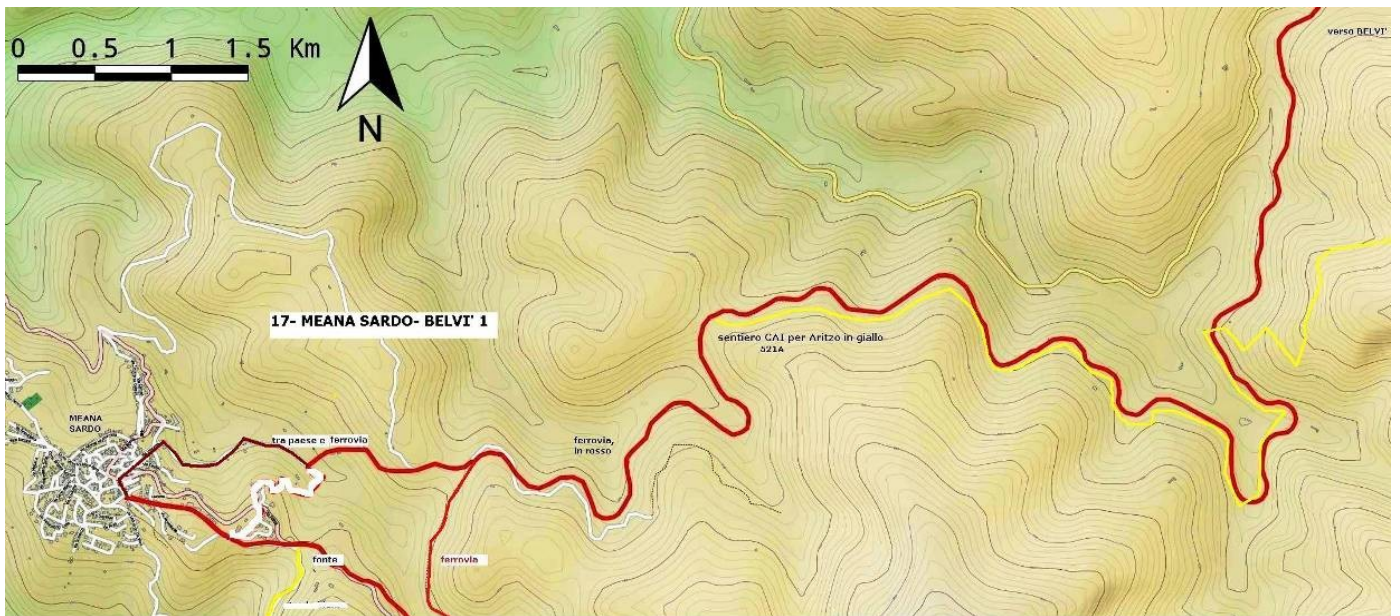
**12 tappa km 21 : da Sorgono a Belvi'** Il nostro cammino segue il tracciato ferroviario che ci permette di azzerare gli enormi dislivelli necessari per superare monti e valli e di uscire dal Mandrolisai senza grossi affanni, se non le vertigini degli alti viadotti...L'arrivo a Belvi' avviene alla vecchia stazione ferroviaria in disuso. Si esce e si sale verso la strada principale, che si segue a dx verso il centro del paese. Possibile deviazione a Tonara 9km andata e ritorno, chiesetta di santu Jacu, fuori paese/ hotel e b&b/ tutti i servizi



**Belvi'**: municipio, viale kennedy 23 per **AC sommario nella ex-scuola**, chiedere al sindaco Sebastiano Casula o alla moglie Valentina Carboni 3939486135 (negozi commestibili sulla strada principale a dx salendo dalla stazione ferroviaria, verso il centro)/ 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 con mezza pensione da concordare (ristorante da buongustai)/ B&b a 20€ da zia Pinotta tel 0784629142//

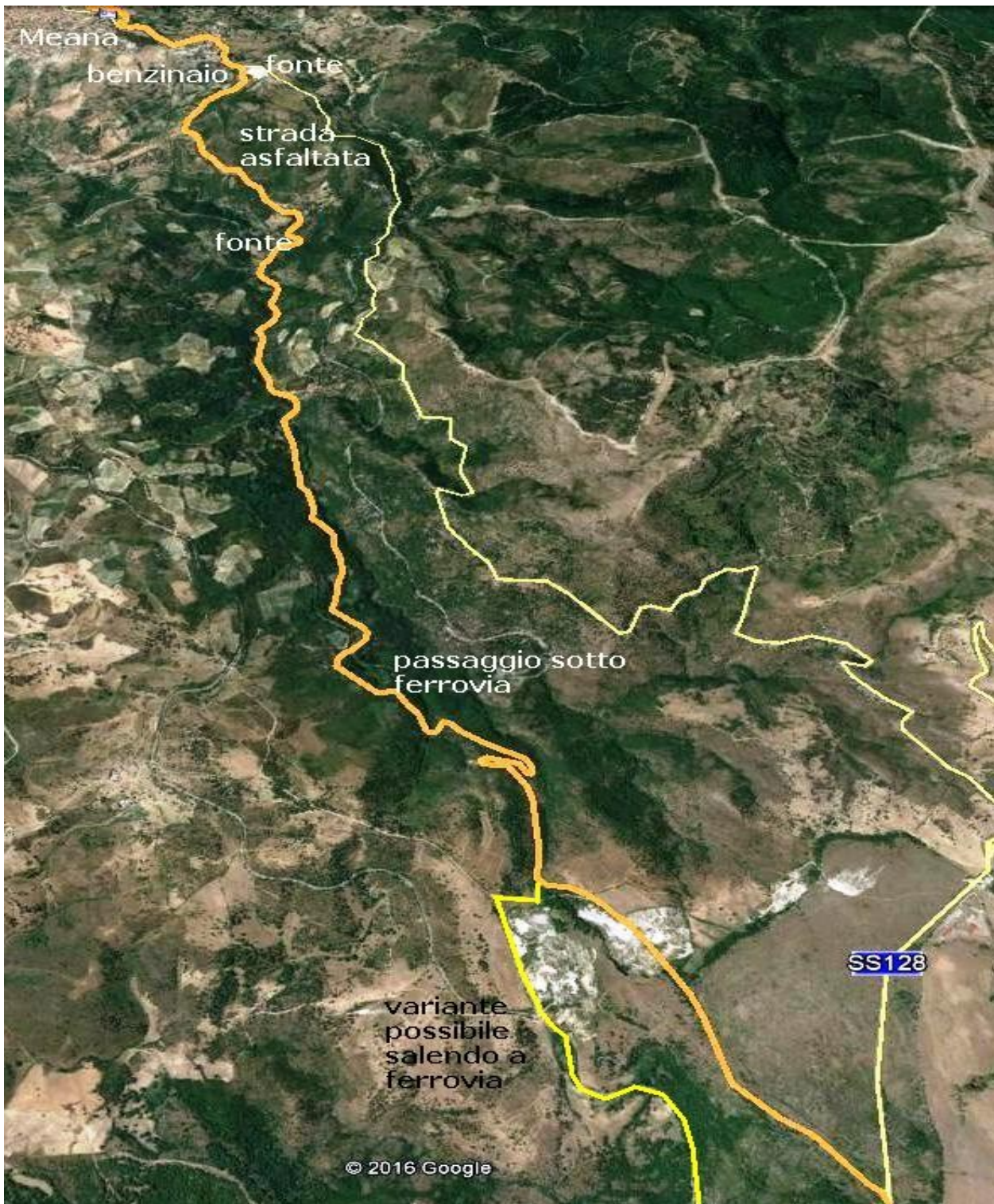
**13 tappa km 17 : da Belvi' a Meana sardo**

Si deve attraversare una galleria buia di 1 km tra Belvi' e Meana che ha una cascata verso la fine, a causa della scarsa manutenzione... venti minuti di silenzio e di oscurità che impauriscono i meno arditi. Si incrocia la strada e si sale a dx a **Meana sardo**: B&B Su Sonetto, via roma 11- tel 3475265316 - 078464571 da 20€ senza colazione, cena possibile/ AC in famiglia dalla parrucchiera in centro, tel 3485410682/ hotel pizzeria Demuru, via Roma, di fianco ai carabinieri a 35€/ ottimo ristorante in centro, via Marconi 3, Antichi sapori, con menù a 15€ tel 078464711// Non continuate su ferrovia anche se ci troverete vecchie frecce gialle, ma salite in paese e poi si scende dall'altra parte su strada solitaria.

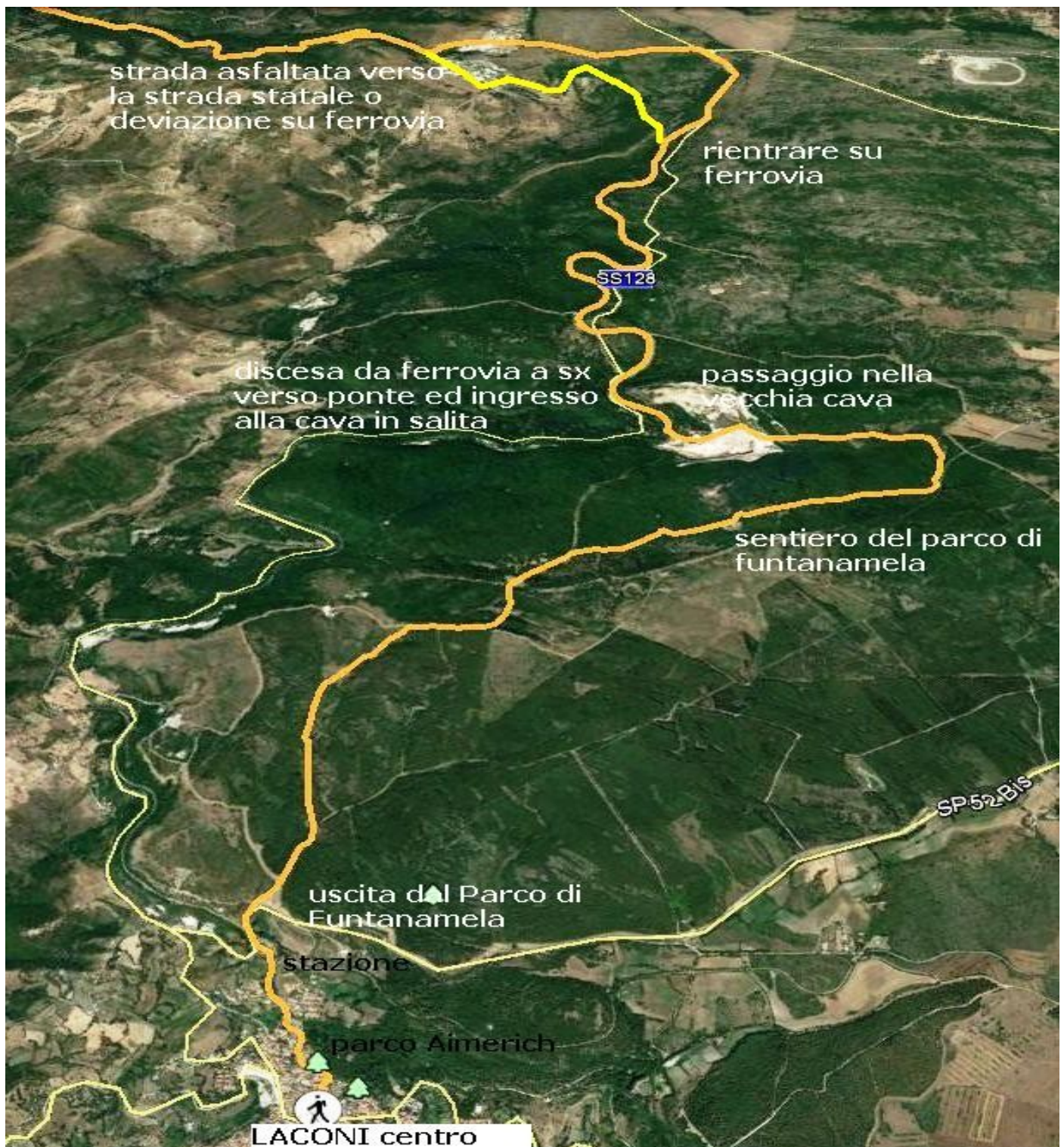


### **14 tappa km 20 : da Meana sardo a Laconi**

**Sterrato misto, km 20 fino a Laconi:** dai giardinetti del benzinaio all'uscita del paese nella zona del campo sportivo (fontana) si scende a dx su strada asfaltata solitaria verso il nuraghe Nolza, ma al bivio dove c'è l'indicazione si prosegue a sx su strada (una fonte). Questa strada alla fine sbuca sulla statale 128. La si segue a dx fino a quando non si vede la ferrovia a lato e si cammina poi sopra la massicciata (vedi cartina).

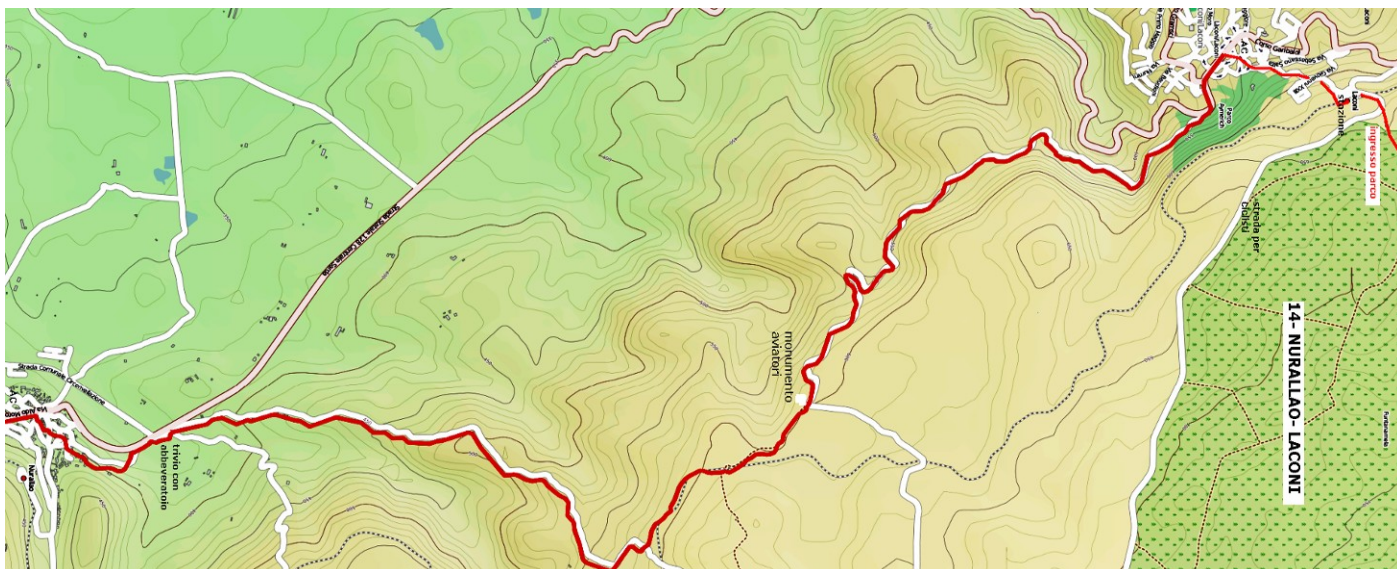


Quando poi si vede **sotto a sx** la vecchia strada d'ingresso alla cava con il ponte, si scende giù per il sentierino e si prende a sx la strada per la cava nel parco di Funtanamela, la si attraversa e si prosegue sui sentieri del parco fino alla zona dei cavalli selvaggi. (NB: chi vuole può continuare sulla ferrovia ed arrivare sopra il parco aimeriche di Laconi centro). Si esce dal portale e si va a dx su strada in discesa verso la stazione ferroviaria e il centro, passando dall'ingresso del parco Aimerich, dalla basilica e dal museo. **Laconi**: municipio in piazza Marconi 0782866200/ OT sa Iddocca, piazza Marconi 6, tel 0782867013/ Museo Civico delle statue menhir 0782867037/ santuario di Sant'Ignazio da Laconi/ b&b non convenzionati: Melis, via Verdi 4 tel 3480532118 da 20€ senza colazione/ Don Peppe- via Maggiore 10 tel. 0782 869135/

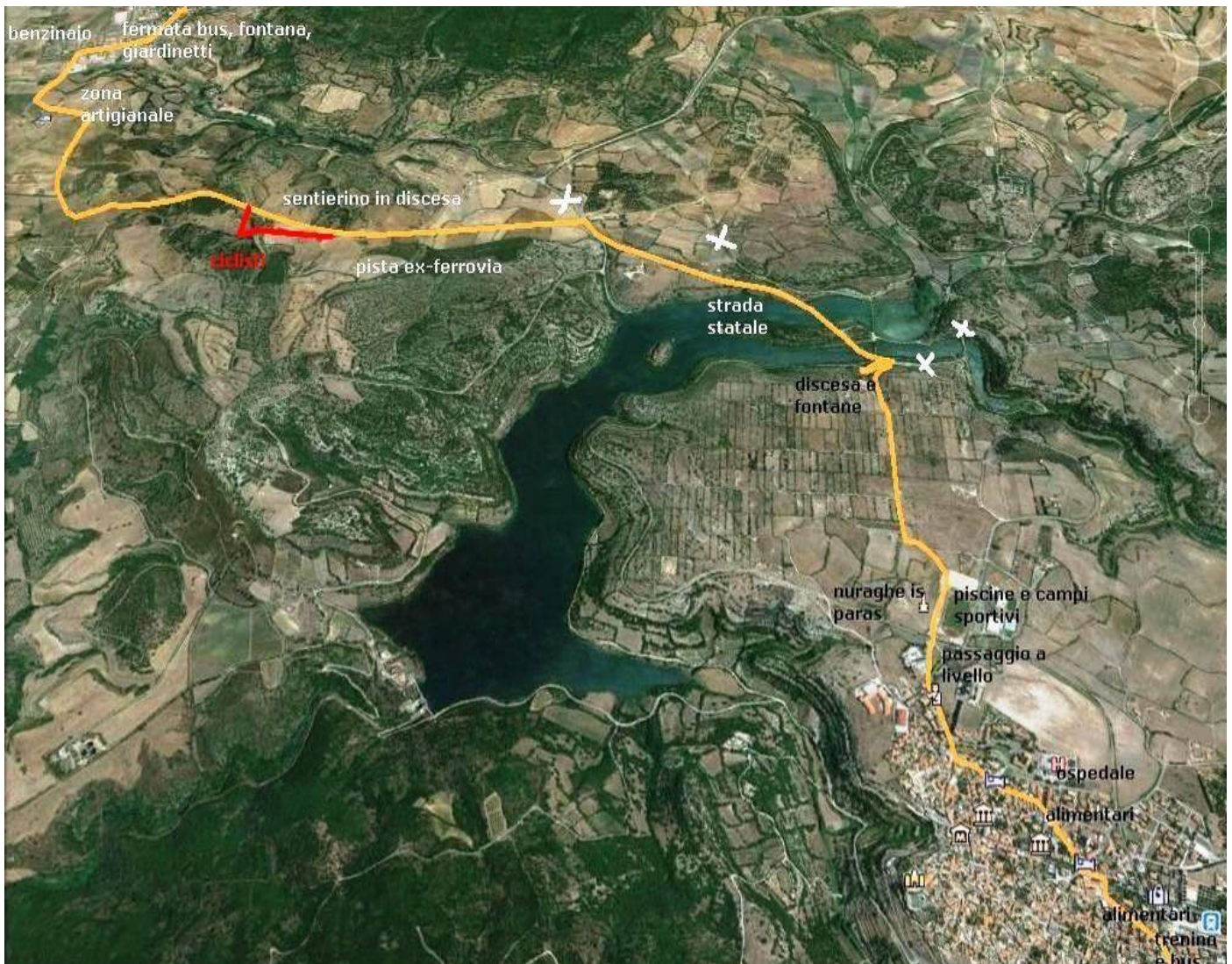


### 15 tappa da Laconi a Isili km 22

km 11 **Nurallao**: Uscire da Laconi per la via principale dal municipio (fontanella), passare il ponte e, dopo il curvone, salire ripidi a sx sulla stradella che fa saliscendi per arrivare poi come pista bianca nella zona della ex-cava. Si continua così fino al monumento agli aviatori caduti in servizio antincendio, si continua a dx (ignorando il sentiero CAI) e si arriva tra i boschi **quasi alla ferrovia, che si costeggia**, scendendo fino al trivio dell'abbeveratoio. Si prosegue sulla vecchia strada asfaltata di sx, parallela alla nuova, che sale al centro del paese. **Nurallao: AC da don Michel Luisi, cena possibile**, Via S. Sebastiano 18 - Tel. 0782815007-sms al 3391165238 [genonimiki@hotmail.it](mailto:genonimiki@hotmail.it)/fuori paese c'è Agriturismo is camminantis, a 20€ + 15€ cena tel 3387415741 - 33392220122/ tutti i servizi



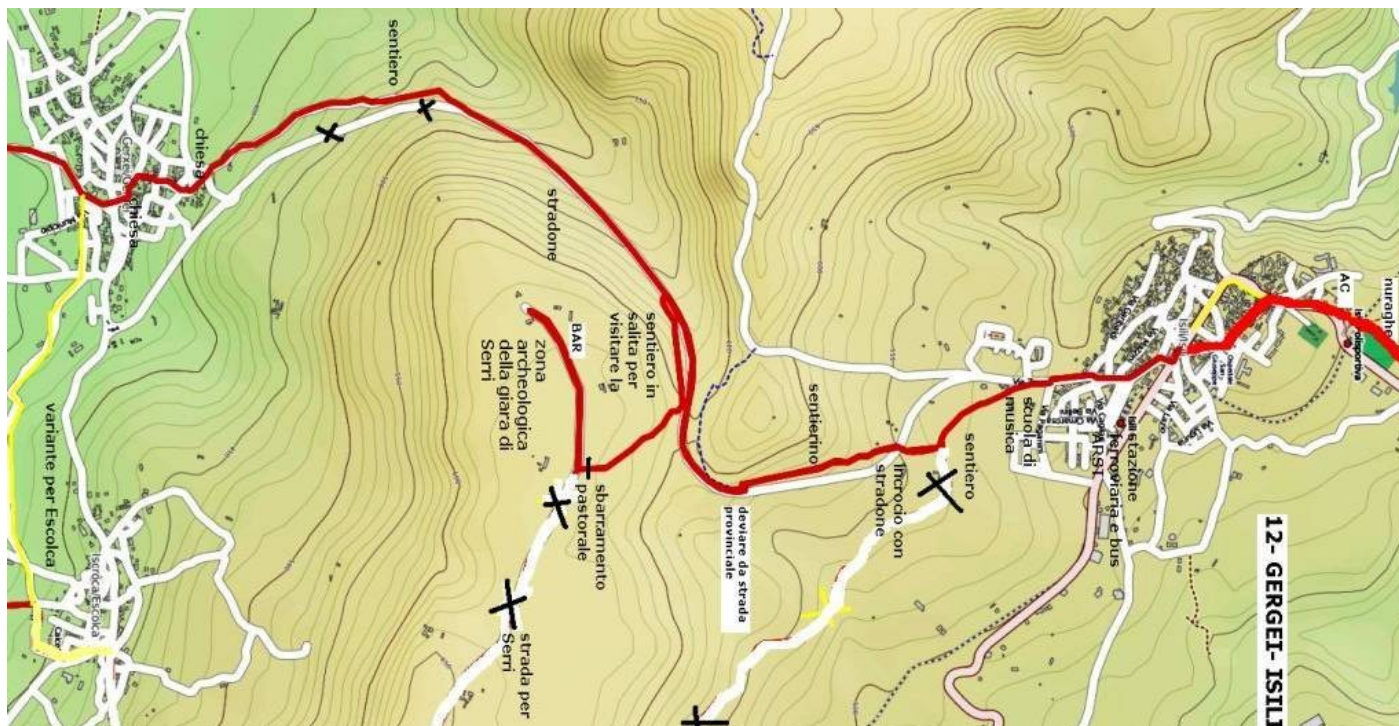
**Sterrato misto, km 11 fino a Isili** -Si scende giù da Nurallao per la strada principale verso Nuragus, si fa la curva e si passa il parchetto (fontanella e fermata bus). All'incrocio con rotonda giratoria sempre dritti sul marciapiedi di dx. Dopo il distributore si gira a sx nella strada della zona artigianale, si passa il ponticello e si prosegue su strada fino all'entrata nel bosco, dove si svolta a sx sul sentiero che poi sale a raggiungere la pista piatta ex ferrovia che si segue a sx. Si arriva infine alla nazionale e si va a dx sul bordo largo fino al ponte sul lago artificiale di is Barroccus (non seguire le vecchie frecce che deviano verso la ferrovia ed il tunnel). Alla fine del ponte si devia a dx per arrivare a una fonte e poi si sale ripidi nei tornanti a sx fino alla strada tra i muretti che porta al nuraghe is Paras, nella zona dei campi sportivi, al passaggio a livello e al viale che porta in centro città. **Isili** - HR il cardellino, via dante 36, tel 0782802004 MP/ HR del sole, tel 0782802371 MP/ tutti i servizi/ alla stazione ferroviaria del trenino si fermano i bus Arst//



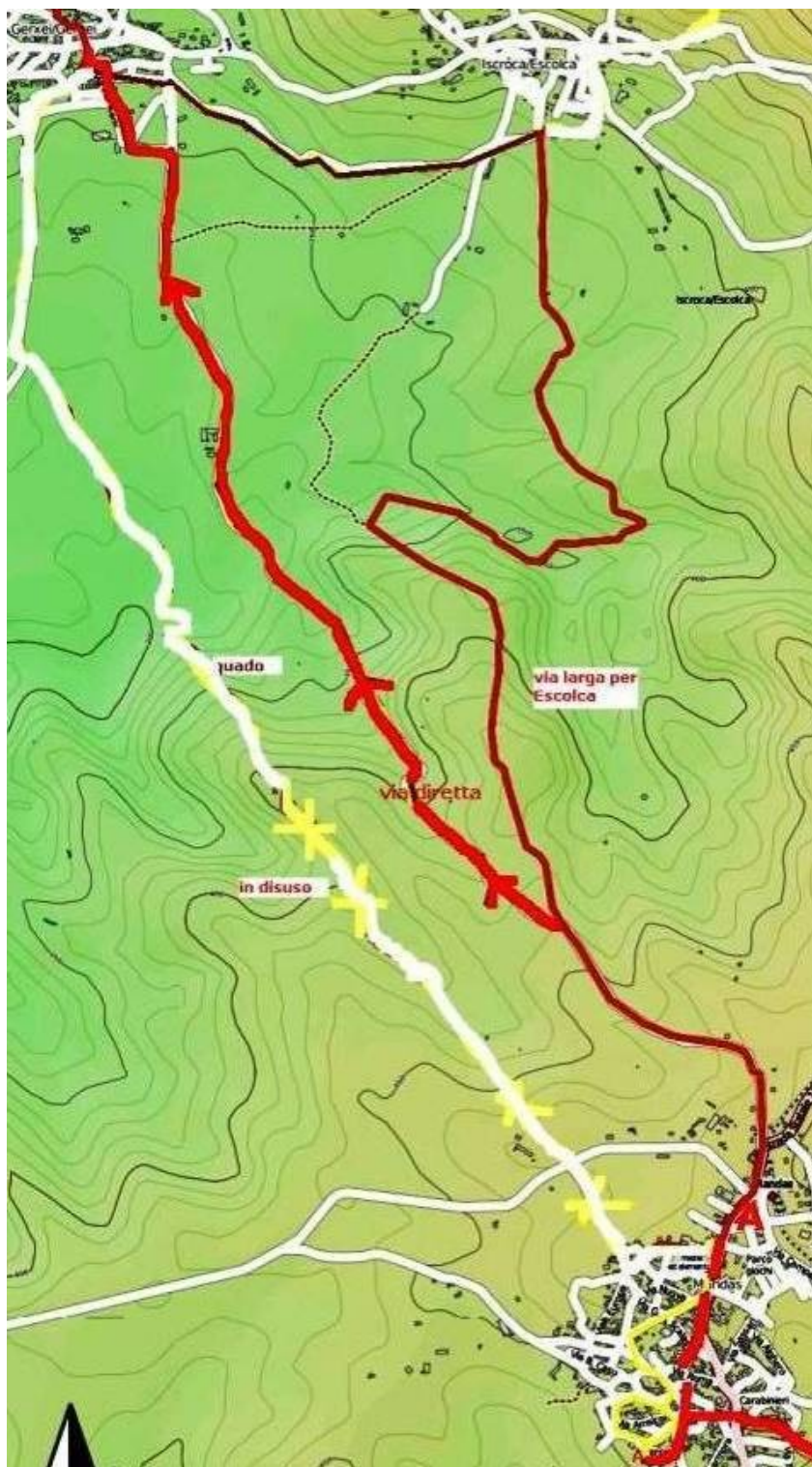
### **16 tappa km 16 : da Isili a Mandas passando per Gergei**

**km 10 fino a Gergei-** Si esce da Isili su via Zaurrai e si devia a sx dopo il centro musicale sul sentiero. Poi bisogna deviare a dx e attraversare la strada di fronte e seguire il sentierino che va a sx fino a ritrovare la strada che si segue sul bordo dx a scendere. (NB: Possibile deviazione a metà discesa a sx per salire su sentiero che 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 per vedere la zona archeologica con santuario nuragico nella giara di santa Vittoria con bar ristorante- l'ingresso é a pagamento. Per ritornare al cammino, stesso percorso alla rovescia). Invece il cammino prosegue sulla strada in discesa (a causa di un blocco del cammino da parte di un pastore) che si lascerà a dx quasi alla fine per ritrovare il sentiero che a sx va fino all'ingresso di Gergei al trivio della chiesa; si entra in centro paese, passando per la chiesa parrocchiale e si passa dal municipio per timbro. Gergei- municipio in via Marconi 65 tel 0782808085/ tutti i servizi





**Sterrata mista, 6km fino a Mandas** - Si esce da Gergei dalla zona del municipio su viuzze e poi strade in aperta campagna, si passa di fianco alla fabbrica Argei e dalla vallata si comincia a salire su sterrato con curve. In cima, l'asfalto subentra allo sterrato e si arriva a via Cagliari, strada principale di Mandas, vicino alla stazione ferroviaria. **Mandas: Sede centrale degli amici del cammino, chiamare prima tel 3331032822 (TESTIMONIUM MANDARENSIS** come certificato di passaggio)/ punto di ritrovo presso il **bar MAPI** della nostra amica Marcella tel 3450317596 in via cagliari 133 con credenziali e magliette del santu Jacu/ **AG** le vigne ducali, vicino al cimitero, Cristina, tel 070984616 o 3491328060 ottimo menù a 15€/B&B il Melograno da Luigi e Maria in via Napoli 5, all'ingresso del paese a sx, tel 3482771313- 070984430 ottima accoglienza e sempre disponibili, 20€/ **AG** Agriturismo sa pinnetta, famiglia Boi-Mereu, sul cammino, prenotare 3939690776/ 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); feste come la ricorrenza di san Giacomo (vedere nella chiesa l'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)/ la zona del complesso di san Francesco.

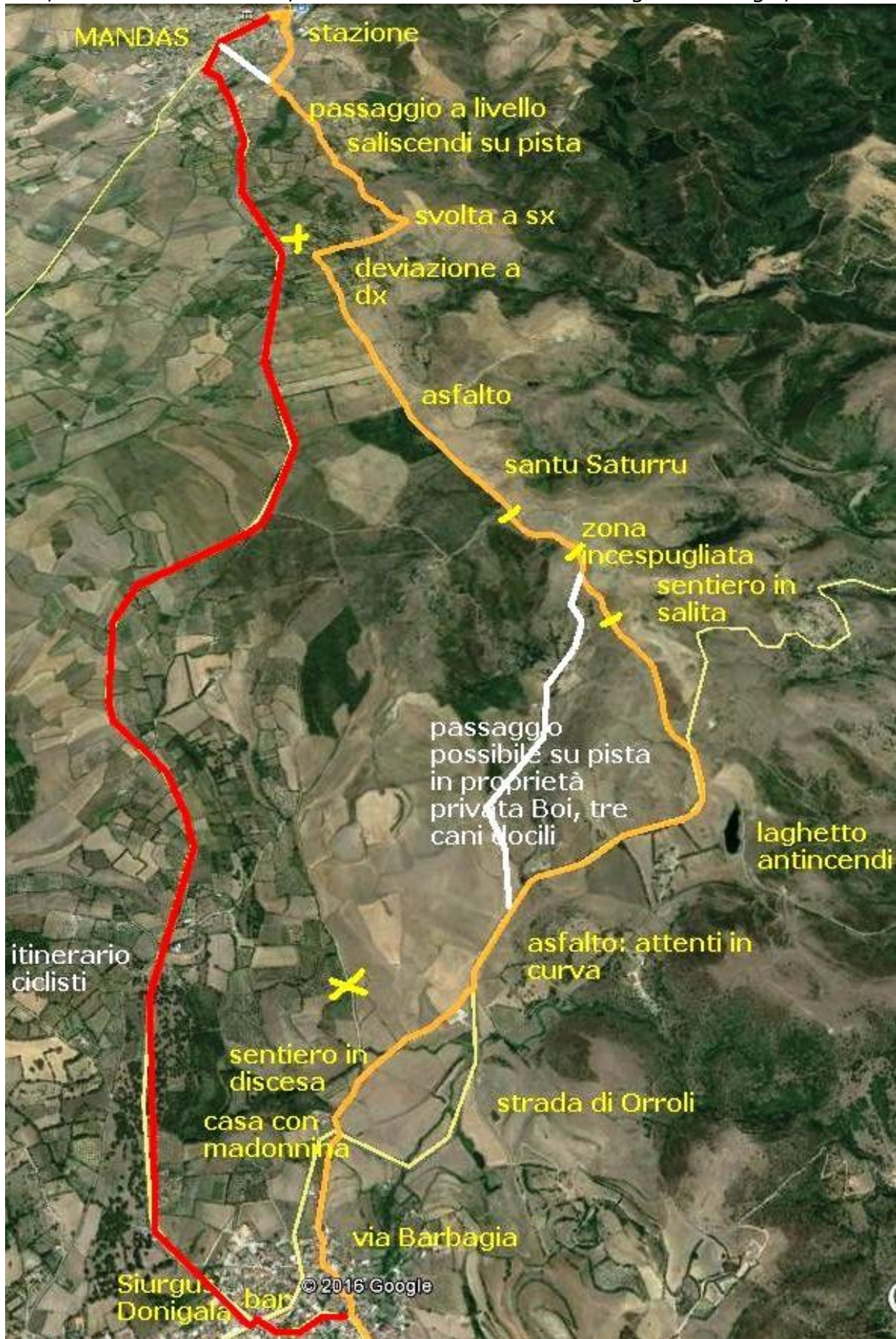


### **17 tappa : da Mandas a Goni, passando per Siurgus Donigala km 23,5**

Si esce da Mandas nella strada, per la caserma dei carabinieri, subito dopo la piazza « 150 anni dell'unità d'Italia » a sx, si passa la piazza e si prende la strada di campagna indicata con Agriturismo sa pinnetta. Si passa la ferrovia e si scende fino al bivio dove si va a dx passando le ultime case ed entrando sui sentieri campestri. Alla fine si deve deviare a dx su strada bianca che va a raggiungere la strada di santu saturru, asfaltata nel 2015, che si seguirà a sx sempre dritti. Si finisce ad una rete pastorale che si scavalca e si scende per un sentiero, sempre abbastanza incespugliato, lungo la rete metallica, due reti abbassate a terra (attenzione a non inciampare), l'arrivo alla strada asfaltata Orroli-Siurgus che si segue a dx. Si prenderà il sentiero di dx alla fattoria, che sale poi di nuovo alla strada, che si attraversa e si sale sulla pista che diventa via barbagia. Per rifocillarsi si entra in paese a dx 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.

**11 km Siurgus- Donigala:** nell'Ufficio tecnico municipale, l'amico fotografo mandarese, Antonello Atzori per timbro/ da vedere: chiesa di San Teodoro, gotico-catalano con nuraghe a

lato; chiesa di santa Maria, del XVI secob. Nei dintorni: lago di Mulargia, invaso artificiale/



Il cammino prosegue a sx fino al lungo rettilineo che arriva alla rotonda giratoria. Si scende dritti sul sentiero che poi arriva ad un piccolo guado e risale a dx alla strada, dove c'è un'ottima fontana. Si prosegue su strada a sx, saliscendi, e si scende poi al ponte di legno, dove si va a dx. Si trova sulla sx una rete pastorale di proprietà che si apre e si sale nel monte sotto il nuraghe di Goni fino a ritrovare un sentiero che a sx, dopo la curva del

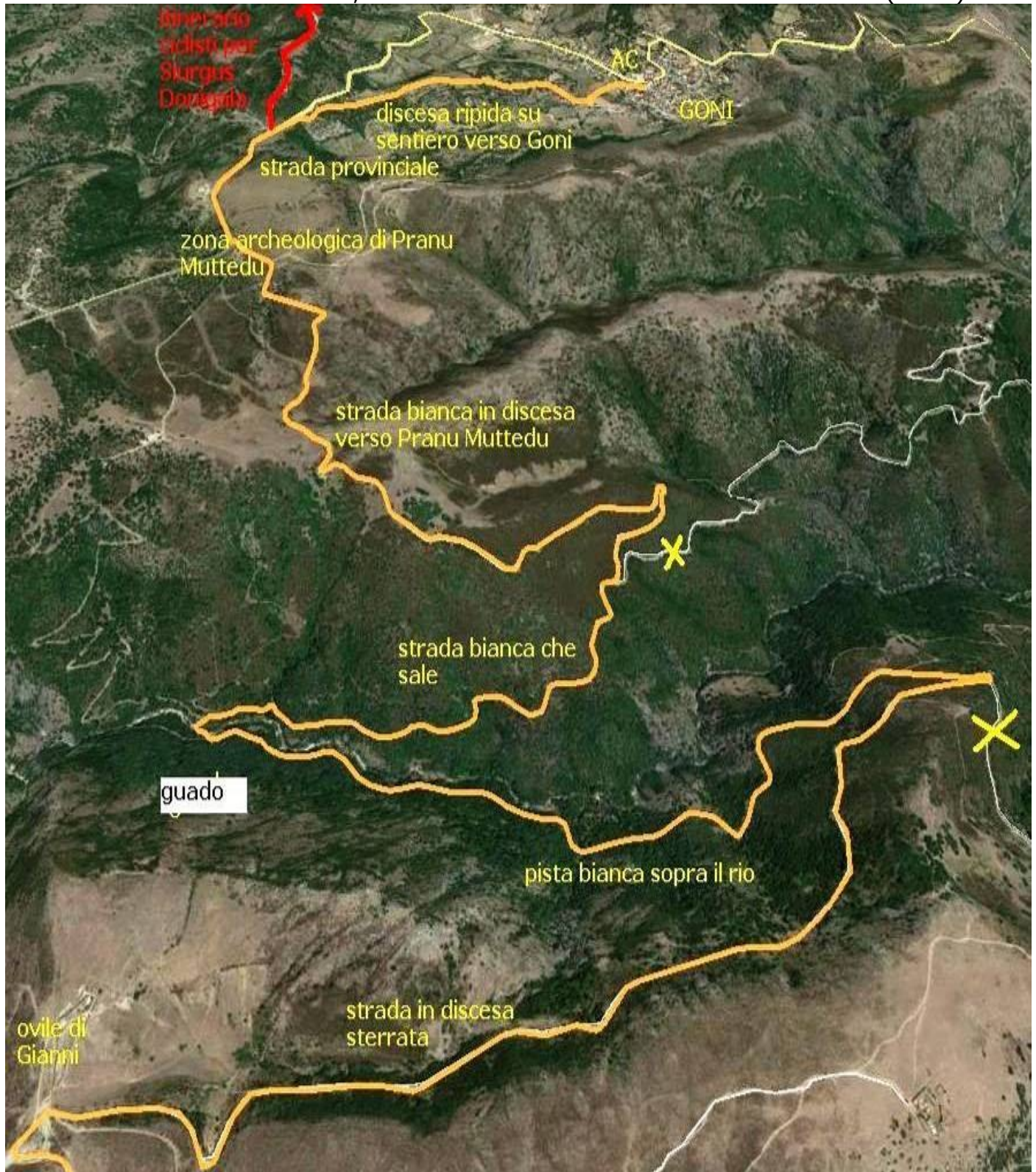
tornante, arriva alla strada di cemento che si segue a dx per scendere al campo sportivo ed al centro del paese a sx. **12,5 km GONI**: municipio 070982114 (in preparazione un ostello), sindaco Cabras 3406152793 / **AC parrocchiale** spartana da **don Nicolo'** 3452938457 e donne della chiesa di santu 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.



### 18 tappa : da Goni a Silius km 17

Si riparte scendendo al cimitero e quindi si sale a dx ripidi per raggiungere la strada provinciale. (Agriturismo con nuova gestione, coop la luna 3398703190-3408460883). La si segue a sx fino all'imbocco a sx della zona libera del parco archeologico di Pranu Muttedu (visita possibile: la necropoli megalitica, con numerose sepolture e menhir, indica il passaggio dalle sepolture ipogeiche, grotte artificiali scavate nella roccia, le domus de janus (case delle fate -3.500 anni a.C.) a quelle apogeiche, strutture funerarie di grossi monoliti del calcolitico (2.700 a.C.)). Si segue il sentiero che sale nel monte ed in cima si scende su pista verso il rio nella valle, dove si trova un guado con pietre che si passa per imboccare verso sx il sentiero sotto gli alberi lungo il corso d'acqua che é pianeggiante. Si arriva ad un trivio e bisogna

salire a dx su la strada sterrata, dove alla fine troviamo sulla dx l'ovile di Gianni (sosta).



Qui la strada curva a sx e va verso la strada asfaltata che seguiamo a dx un centinaio di metri e poi deviamo a sx verso la miniera. Una barriera da superare, il rio da seguire e guada, l'ingresso nella miniera, si sale per uscire e, su asfalto, si sbuca sulla provinciale SP26. La si segue a dx e poi si scende sulla strada selciata alla curva e si arriva al ponticello e a sx si entra in paese su via Carbonia. **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 possibile da Miranda al Padre padrone.**

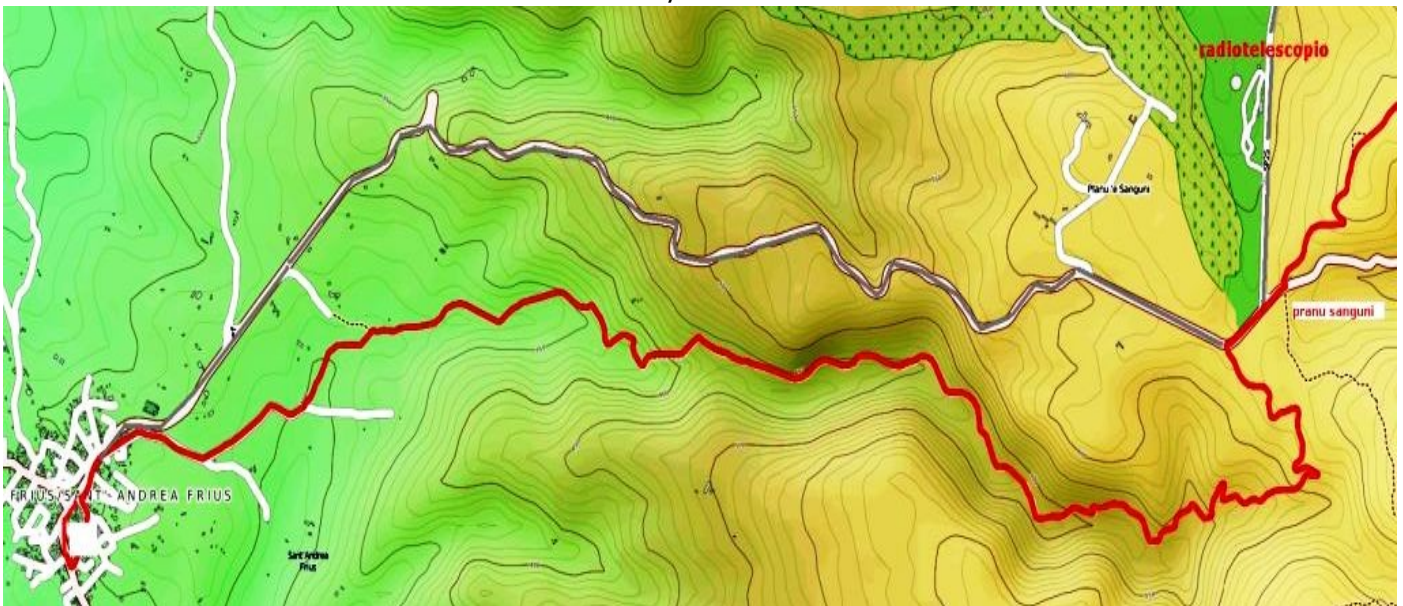


**19 tappa : da Silius a sant'Andrea Frius km 18km**

**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, salendo su strada fino all'ingresso a sx nel parchetto di is Alinos (fonte). Si entra dal cancello della riserva di caccia (da aprire e chiudere), si sale sul sentiero (altra fonte) e si va a dx per scollinare verso la zona del radiotelescopio, che si vede da lontano.



Continuiamo a scendere verso Pranu Sànguni, dove sbuchiamo su strada e poi continuiamo su sentiero a scendere verso il centro del paese (18km). 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 ha un ostello vuoto. Tutti i servizi



### 20 tappa: da Sant'Andrea Frius a Soleminis passando per Dolianova km 18

Si attraversa tutto il paese e si va a dx in discesa su asfalto e poi strada campestre, che devia a sx per risalire alla provinciale. La si segue a dx per 1km sul bordo e poi si attraversa per entrare dietro il guardrail ed imboccare una pista tagliafuoco che va a sx, diventa un sentierino che passa una recinzione caduta, arriva a uno spiazzo e gira a sx in discesa per arrivare alla strada campestre giù in basso. Si salta il fosso e si riparte verso dx, un guado, sempre avanti, un trivio e si seguono le frecce verso il paese, arrivando alle prime case su via Murgioni. Si devia a dx nello slargo e si imbocca via Mazzini verso il centro, un pezzo di corso Repubblica, una viuzza e poi salire via Foscolo fino alla periferia.

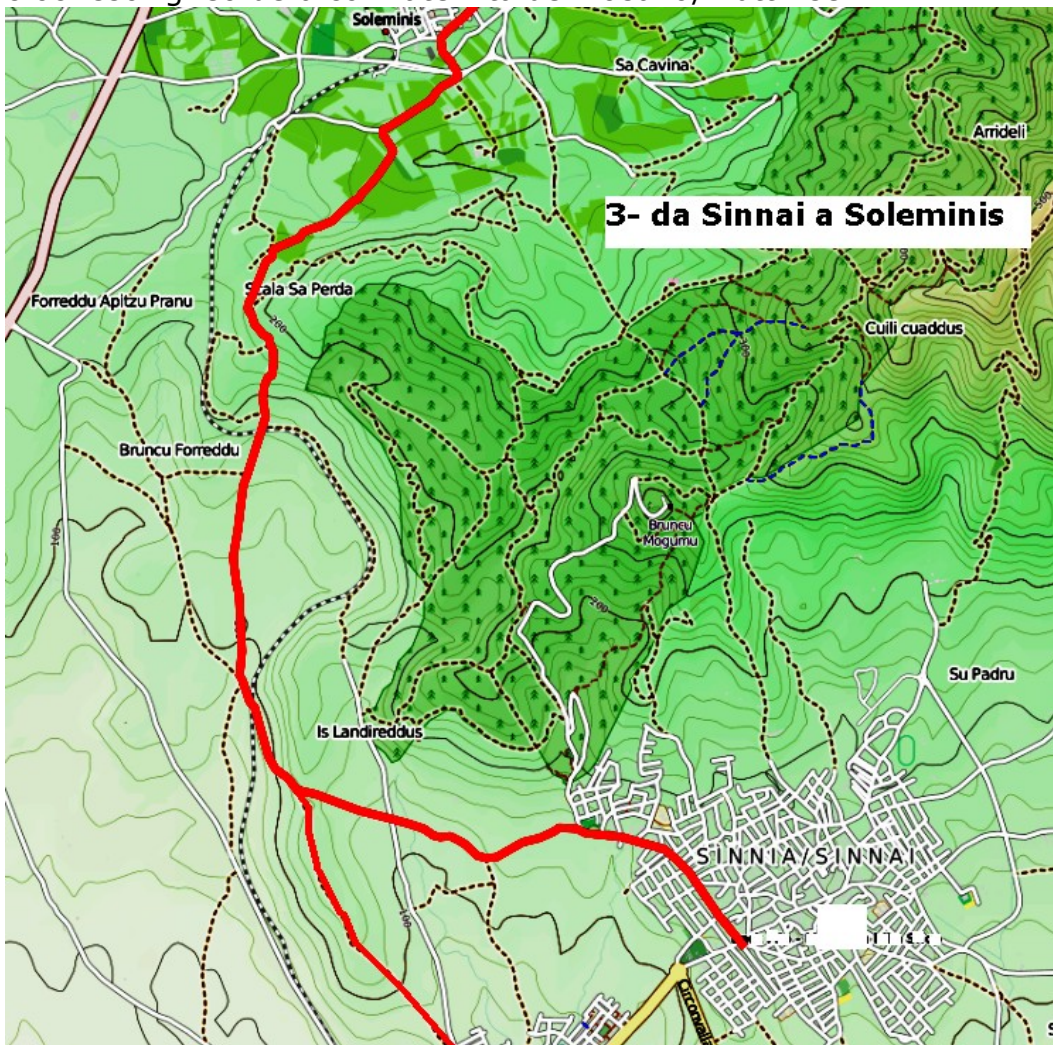


**15 km DOLIANOVA:** da vedere: museo della tradizione olearia "sa mola de su notariu", viale Europa 18- 070740651- Cattedrale di San Pantaleo del XII-XIII secolo, che mescola gli stili romanico pisano e gotico con influssi islamici. Nel cuore del Parteolla (Pars Olea, coltura dell'olio d'oliva), la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

poi via Lussu a Soleminis a dx.



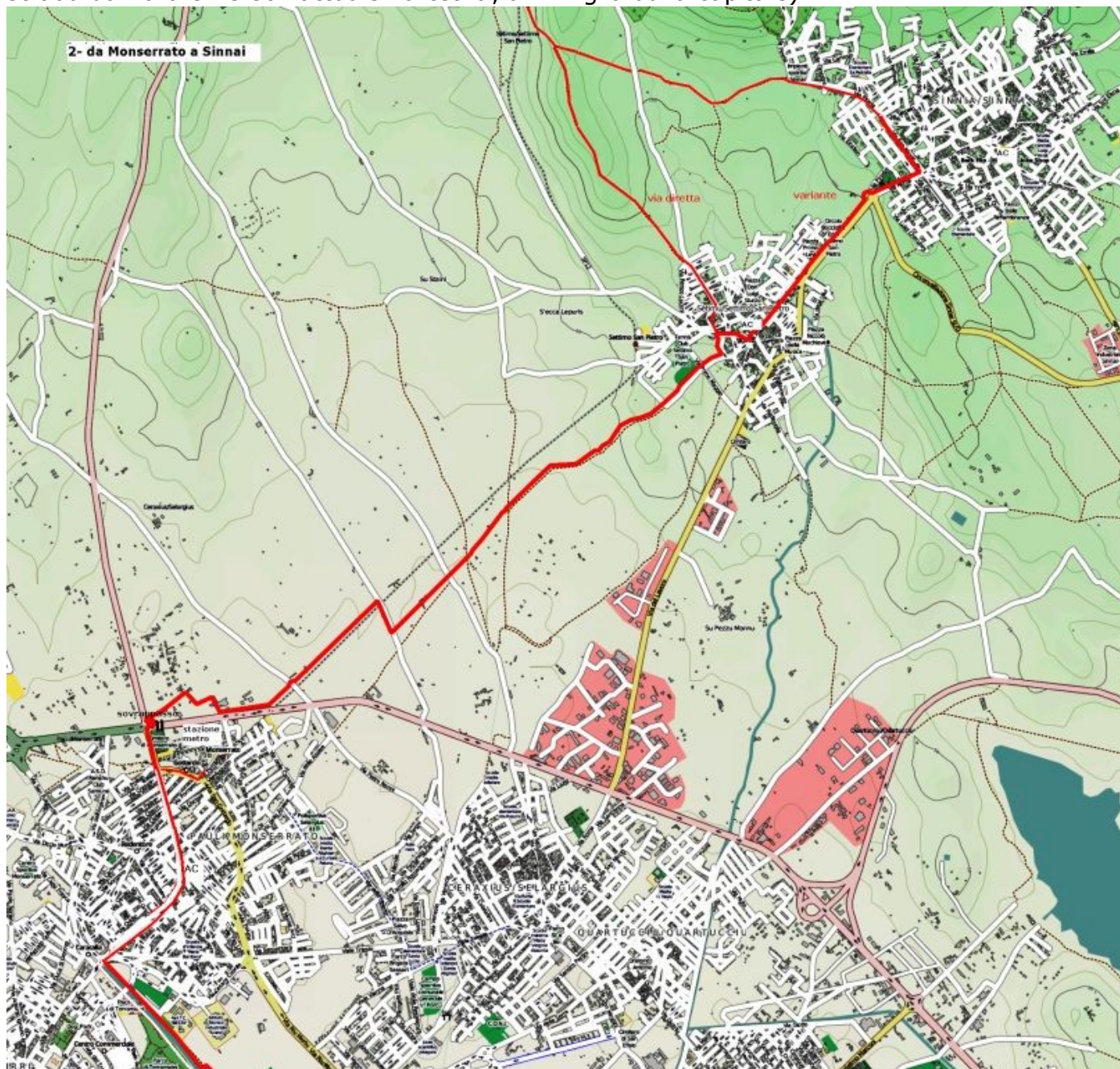
**3 km Soleminis: Casa Lucina, via fontana, tel 3450547652 a 22€,** cucina disponibile/ possibile AC parrocchiale, sommaria, 070749053/ zona di vigneti, uliveti e cereali e di produzione di erbe aromatiche/ Chiesa parrocchiale di San Giacomo, patrono del paese/ Il centro storico conserva antiche costruzioni 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.



**21 tappa: da Soleminis a Cagliari passando per Settimo san Pietro e Monserrato km 25 (15km con uso della metropolitana finale da Monserrato Gottardo a piazza Repubblica e poi a piedi nel centro di Cagliari) :** si puo' proseguire a dx verso Settimo san Pietro oppure deviare 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-massiccio di Serpeddì e dei Sette Fratelli. Dal centro di Soleminis si imbocca via san Giacomo e poi via funtanabasciu fino alla rotonda. Si va a dx e poi ancora a sx e dx per passare la ferrovia due volte. Dopo la ferrovia si tiene la dx per arrivare in centro alla chiesa



parrocchiale di **SETTIMO SAN PIETRO 5 km**: AC 3493834698, don Elenio, in oratorio (chiesa di San Pietro del 1400). B&b Daniela Gianfranco, via Donizetti angolo via Berlinguer, tel 3409098269. Da vedere la "Ab septimum lapidem": una "mansio" (stazione di posta) sulla strada da Karalis verso l'attuale Parteolla, a 7 miglia dalla capitale).



Si scende giù dalla chiesa e si va a dx verso il Golf, si continua su sterrato nei campi, un passaggio a livello a dx ed una svolta a sx e si arriva a costeggiare la ferrovia e poi la statale. All'incrocio si sale sul sovrappasso e si scende dall'altra parte, girando l'angolo del cimitero per andare a sx verso la rotonda che, a sx porta al capolinea della metropolitana di Monserrato Gottardo, dritti invece su via Giulio Cesare permette di attraversare tutto il centro di **MONSERRATO-7 km**: 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/ Si finisce via Giulio Cesare e si prende a sx il viale fino alla rotonda con il trenino, si va a dx, si attraversa e si segue a sx il lungo canale di Terramaini, pista ciclabile, che passerà poi sotto la superstrada ed arriva ad una pista bianca che continua su un marciapiedi con barriera in cui bisogna fare attenzione quando si incrociano le bici. All'ultimo ponte si scende a sx e segue il canale su pista più larga, che passa nella zona dello stadio vecchio e sbuca in zona militare, sempre su pista ciclabile. Siamo ora sul lungomare, porto e zona di ricciai. Si prosegue e si passa dentro l'ammiragliato, si devia a sx sul lungomare per arrivare a Piazza Matteotti, zona stazioni di Cagliari e dell'OT.



**13km CAGLIARI:** da piazza Matteotti bisogna passare il grande incrocio 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 per pernottare. **Hostel marina- scalette san sepolcro, da 20€ (ora in gestione alla coop Novas) 070670818 oppure [booking@hostelmarina.it](mailto:booking@hostelmarina.it)**/Ci sono dei b&b nei pressi che praticano gli stessi prezzi/ 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



### TRACCE AGGIORNATE GPS del CAMMINO DI SANTU JACU- ASSE CENTRALE

Scaricabili liberamente e con la loro APP si inseriscono nel cellulare.

#### 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>