

DESCRITTIVO del CAMMINO di SANTU JACU - ASSE CENTRALE da CAGLIARI a PORTO TORRES km 460

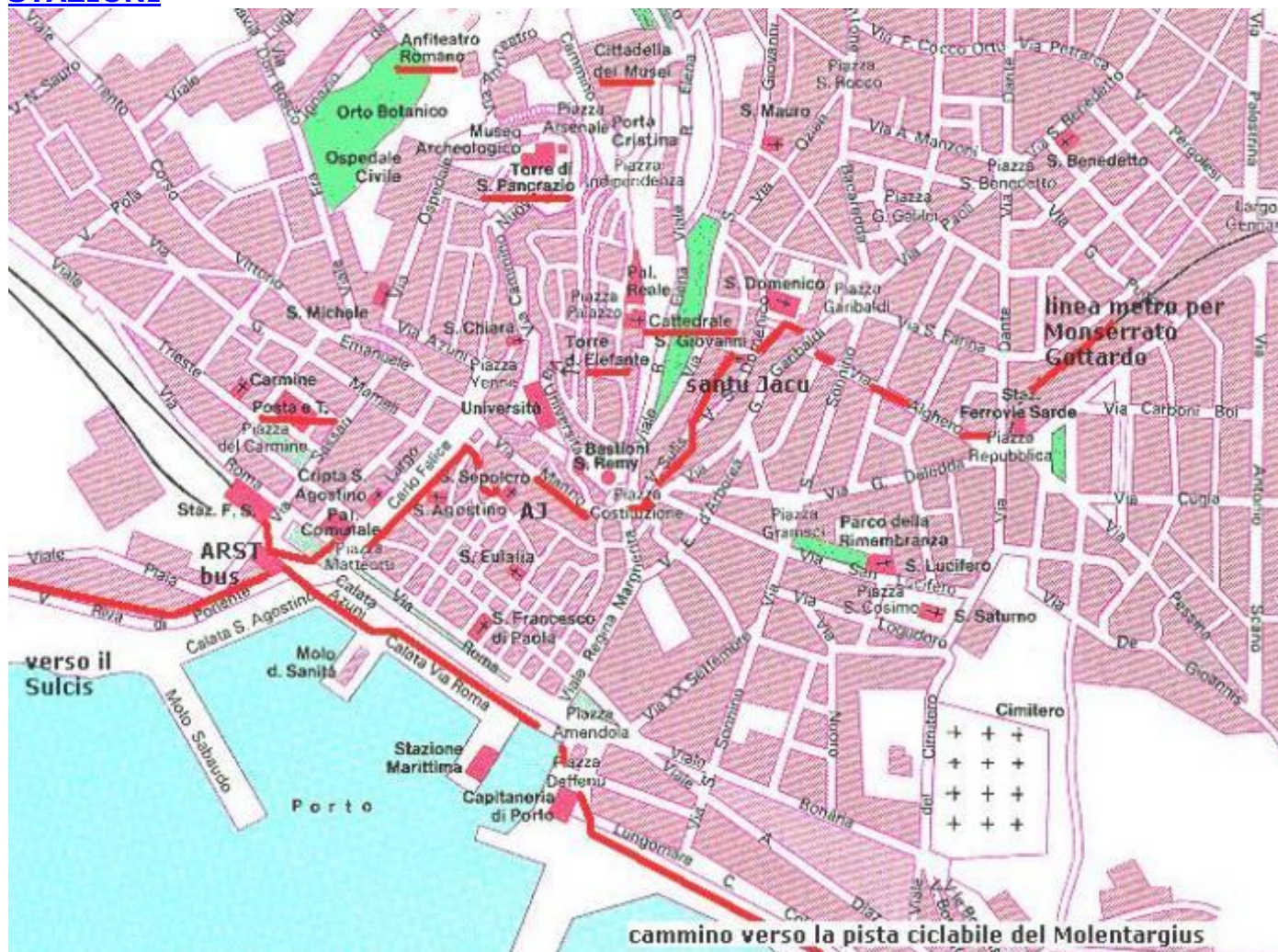


ABBREVIAZIONI: dx destra; sx sinistra; SS strada statale; SP strada provinciale; AC accoglienza (a donativo, offerta libera); AJ ostello; B&B bed and breakfast; AG agriturismo; OT ufficio del turismo; MP mezza pensione; HR hotel ristorante; pl posti letto. **NB:** il cammino è segnato con frecce gialle direzionali fuori dai paesi ed adesivi blu con conchiglia e freccia stilizzati in giallo nei centri urbani. Le X indicano direzioni da non prendere.

TRACCE GPS

[Wikiloc | Percorso CSJ - ASSE CENTRALE 1A PARTE: da PORTO TORRES A SORGONO per camminanti e ciclisti](#)

[Wikiloc | Percorso CSJ - ASSE CENTRALE, 2A PARTE : da SORGONO a CAGLIARI STAZIONI](#)



CAGLIARI: chi arriva in aeroporto a Elmas ha il treno per piazza Matteotti -Un bus fa l'ultima corsa nella notte (stazione Trenitalia, ARST stazione bus, CTO bus urbani) dove arrivano anche quelli del traghetto o bus). OT a dx nel palazzo municipale al n°145 di via Roma (aperto tutti i giorni tel. 0706777397-3386498498, vi possono consigliare alloggi

Credenziali e Testimonium a CAGLIARI- Massimiliano Puddu tel 3382986136 chiamare prima per appuntamento

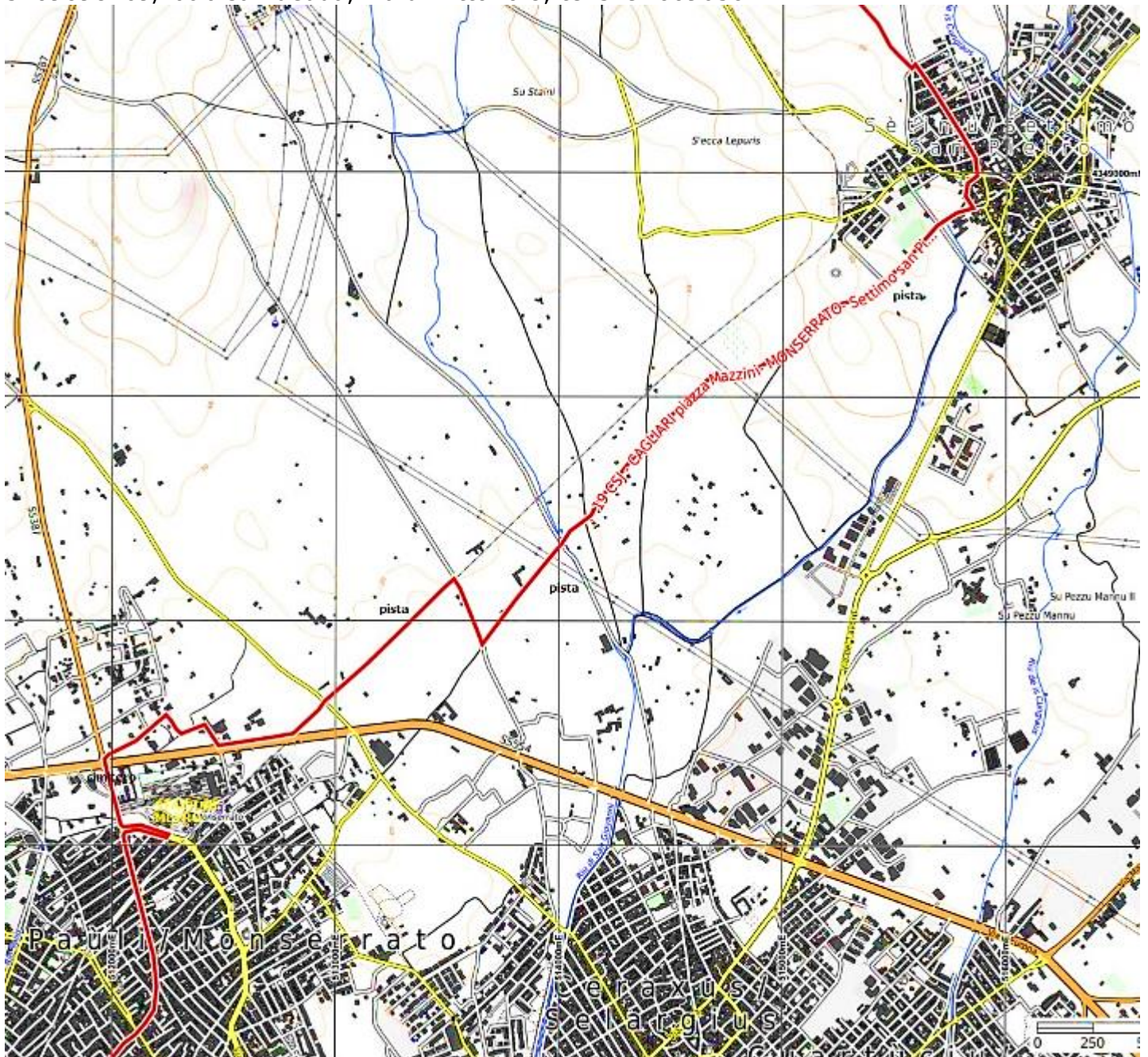
1 TAPPA: Cagliari - Dolianova 30km (18km con uso della metropolitana fino a Monserrato Gottardo).

* **Opzione Metro (vedi la prima mappa):** 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 Villanova 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. * **Opzione Cammino:** 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 infine a dx alla rotatoria di Monserrato (locomotiva), il viale, va a sx ed imbecca cento metri dopo, sulla dx, via Giulio Cesare, che si percorre tutta, ed alla fine troviamo a dx via san Gottardo, dove arriva la Metro.

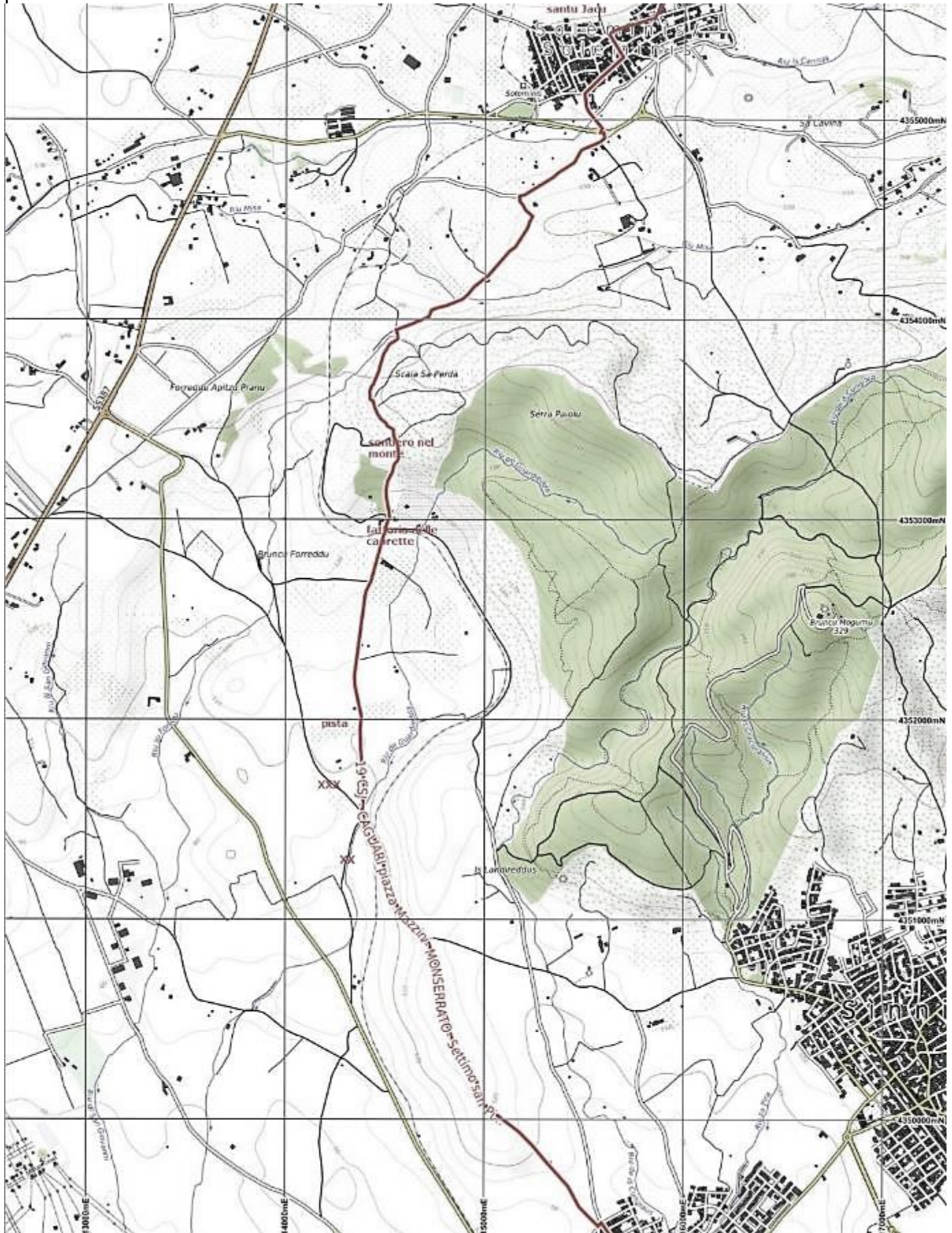


12 km MONSERRATO: Il nome viene dagli spagnoli aragonesi che lo imposero con la colonizzazione dal 1323 in onore della madonna nera del santuario del Montserrat, a 60km da Barcelona/ anticamente era Paùli=palude, acquitrino, poi Paùli Pirri e Paùli Monserrato/ b&b Pauli's Holiday House, via Livio 72 tel 3294714187. Per chi è venuto in Metro, 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 attraversa (sovrappasso a dx) e dall'altra parte si imbecca a dx la stradina sterrata. Si seguono le frecce e continua su sterrato nei campi (immondizie varie), un passaggio a livello a dx e poi una svolta a sx e si arriva a **SETTIMO SAN PIETRO - 6 km-** 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). **B&b** Daniela Gianfranco, via Donizetti angolo via Berlinguer, tel. 3409098269/ b&b sa Tuedda, via di Vittorio 8, tel 3497009650.

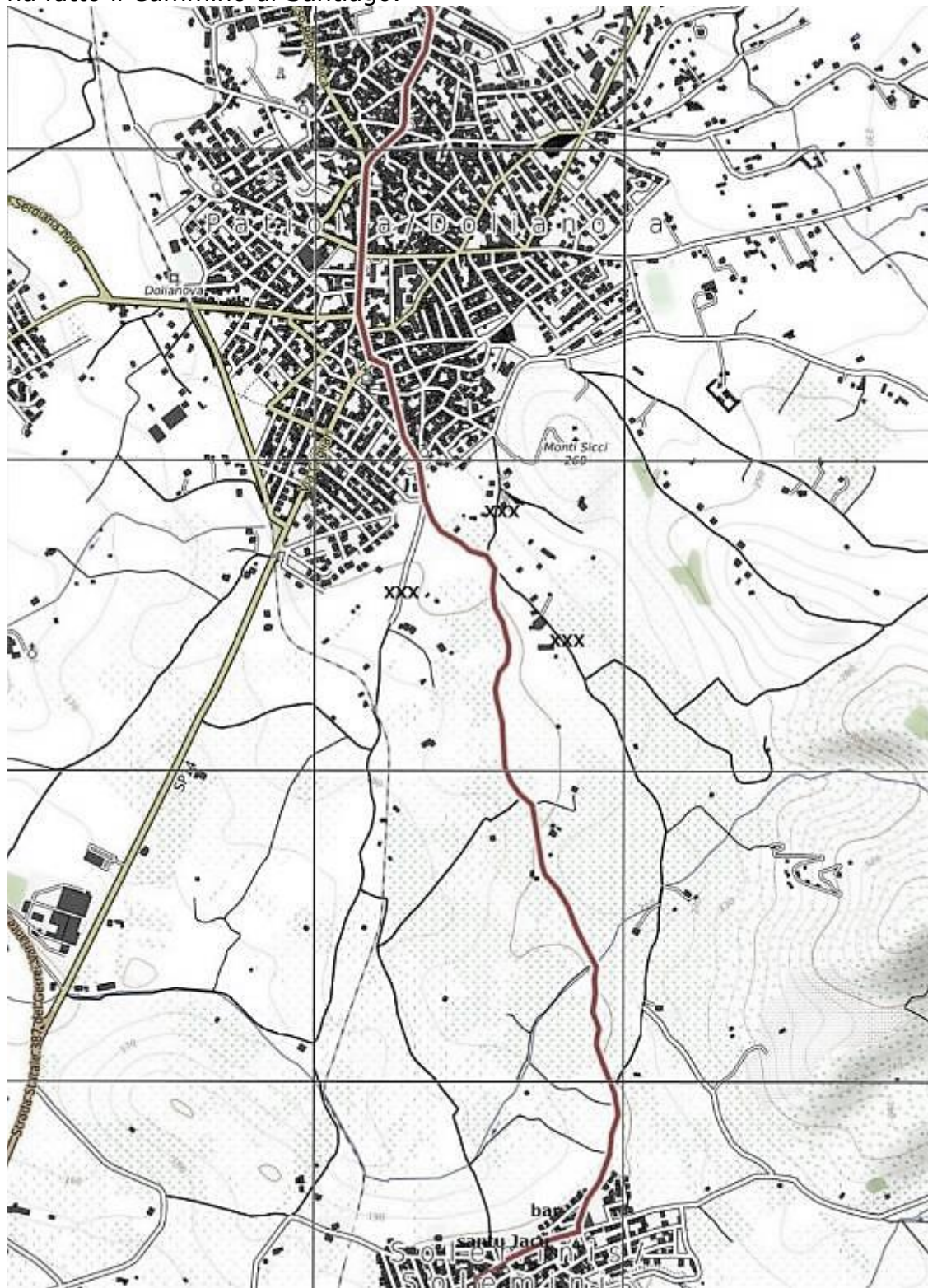


NB: Si può proseguire a sx verso Soleminis, oppure deviare in 3 km per **SINNAI:** B&B Corti Froria, via Eleonora d'Arborea 12 tel. 070780533-3400767883
Si imbecca via Garibaldi verso sx per uscire dal paese e si prosegue a sx al bivio. Si passa sotto la ferrovia e subito dopo, al bivio, si va a dx. Di nuovo sotto la ferrovia, poi si trova la

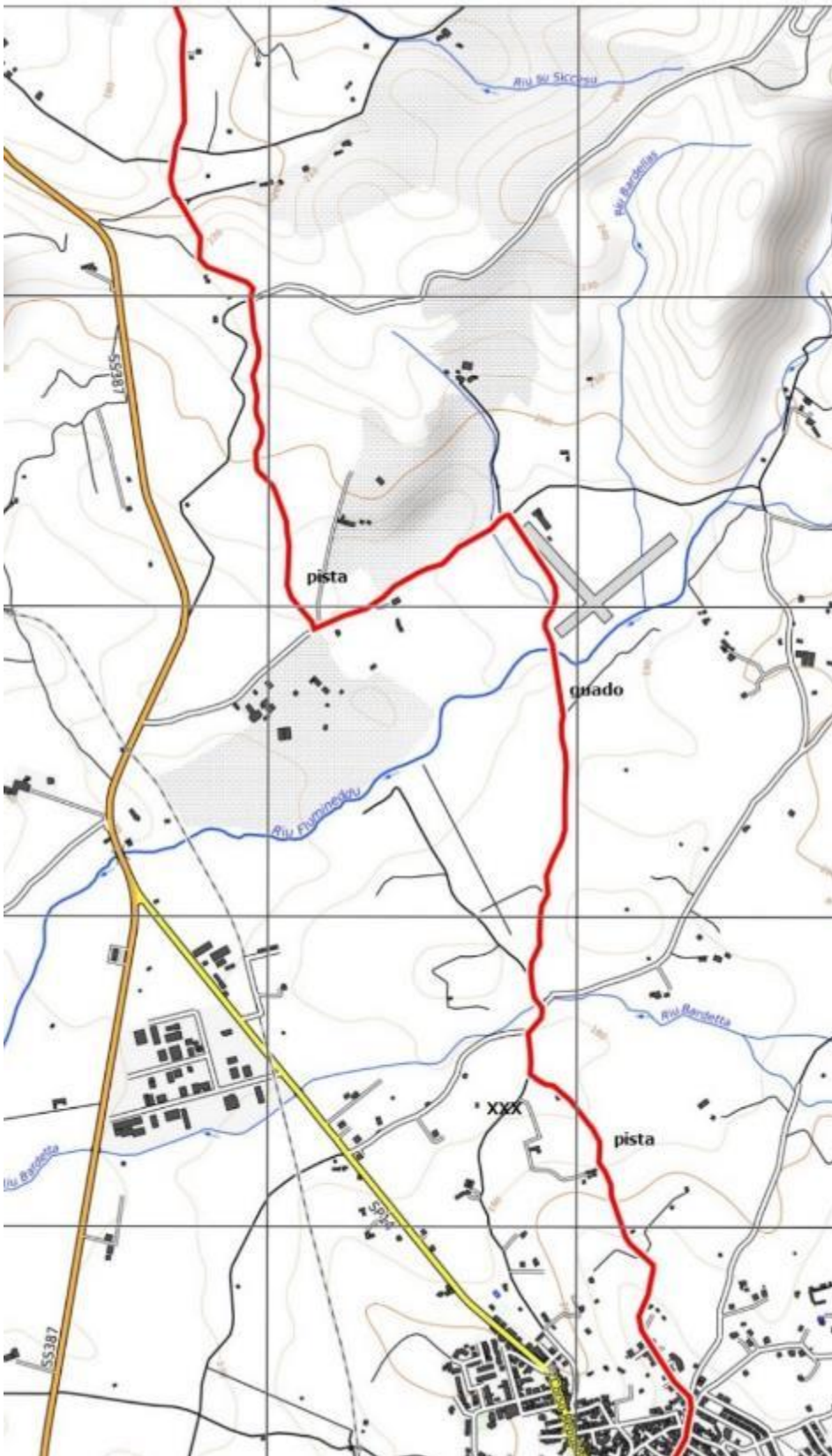
fattoria delle caprette (buona accoglienza nelle case a dx) e si sale nel monte pietroso (unica difficoltà della giornata), cavalli selvaggi, per scendere poi allo svincolo stradale, dove si prende di fronte via fontanabasciu e via san Giacomo verso il centro di Soleminis.



8 km Soleminis: zona di vigneti, uliveti e cereali e di produzione di erbe aromatiche/ Chiesa parrocchiale di San Giacomo, patrono del paese (a volte il parroco accoglie...). La panettiera ha fatto il Cammino di Santiago.

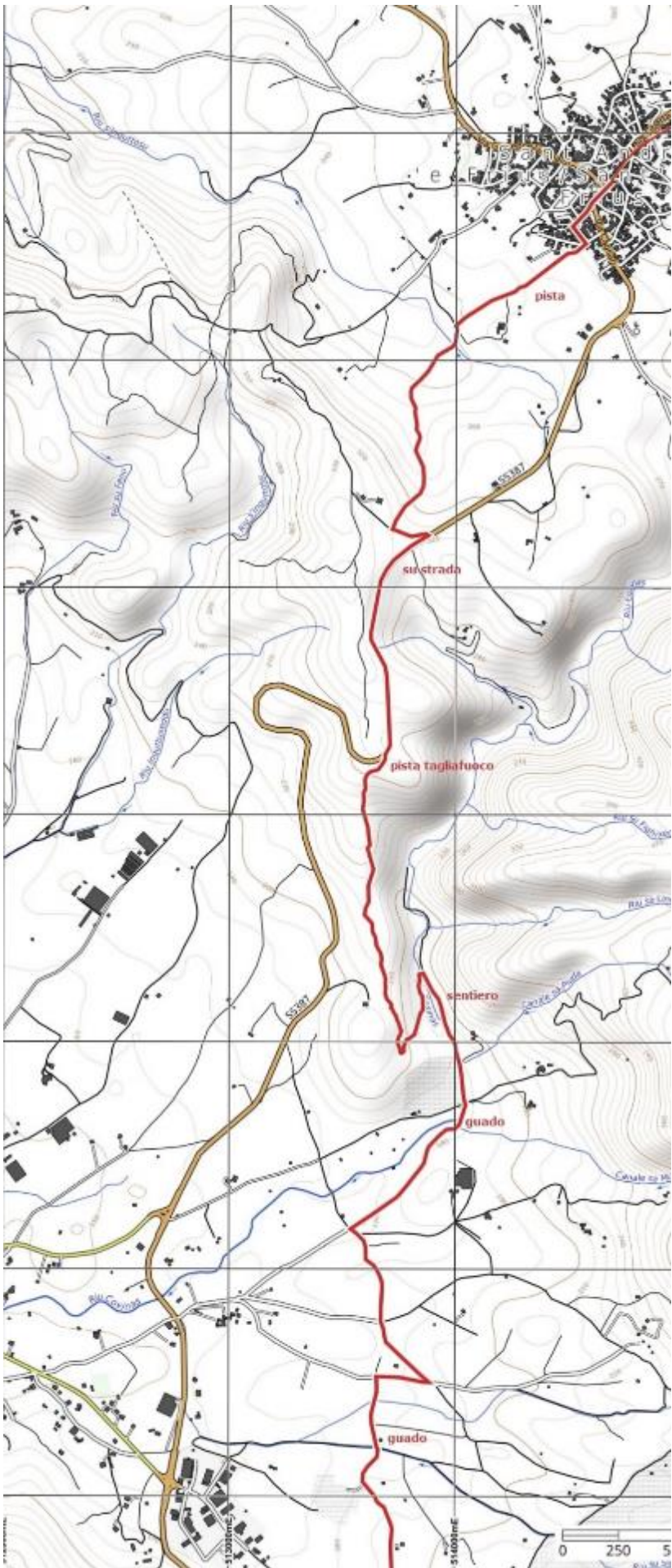


Dalla fine di via Lussu prendere a sx via sant'Anna verso **Dolianova**. All'ingresso in periferia proseguire a sx verso via Soleminis, imboccare corso Repubblica e poi a dx su via Mazzini. **4km DOLIANOVA:** da vedere, il museo della tradizione olearia "sa mola de su notariu", viale Europa 18- 070740651- la 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. **AC spartano da Elisabeth** Boi, tel 3454094477/ b&b disponibili



2 TAPPA: DOLIANOVA- SANT'ANDREA FRIUS 15 KM

Alla fine di via Mazzini, troviamo una piazzuola e andiamo a sx su via Murgioni per prendere lo sterrato verso la zona delle cave, alcuni guadi, strada campestre buona.

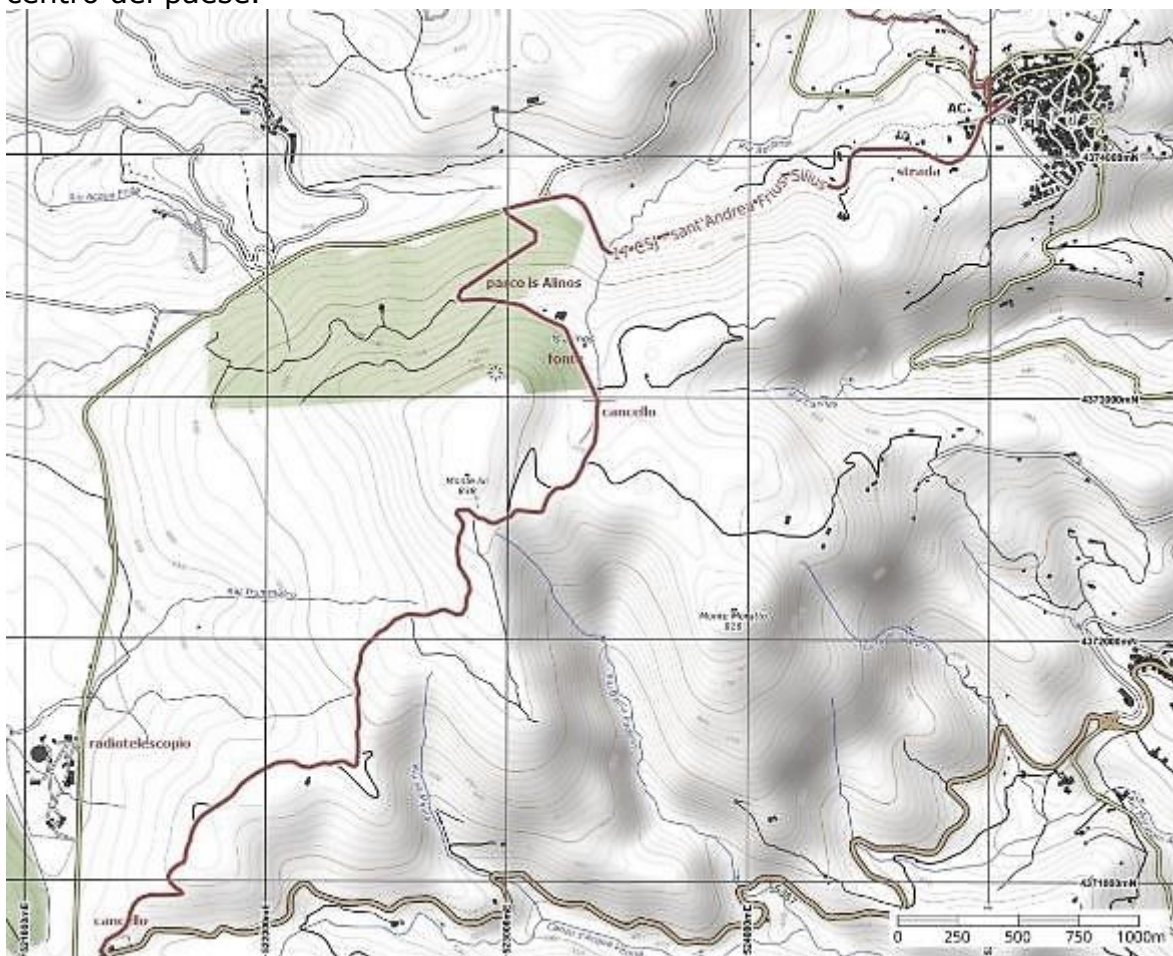


Alla fine, sulla strada campestre dritta (ci tolgono sempre le pietre segnale), dobbiamo passare il fosso e salire a sx sul sentierino, per poi svoltare a dx in cima, nello spiazzo, su altro sentierino. Proseguiamo, saltando una rete abbassata, fino alla pista tagliafuoco, che seguiamo sempre dritti fino al guardrail della strada provinciale. Proseguiamo su strada per qualche centinaio di metri e poi deviamo a sx sulla strada di campagna che ci porterà ad una svolta a dx ed all'entrata in **SANT'ANDREA FRIUS**: possibile alloggio Serrao, via libertà 15 tel. 3474658913 (chiedere all'edicola in piazza della chiesa) /ostello comunale chiuso.



3 TAPPA: sant'Andrea Frius- Silius 18,2km

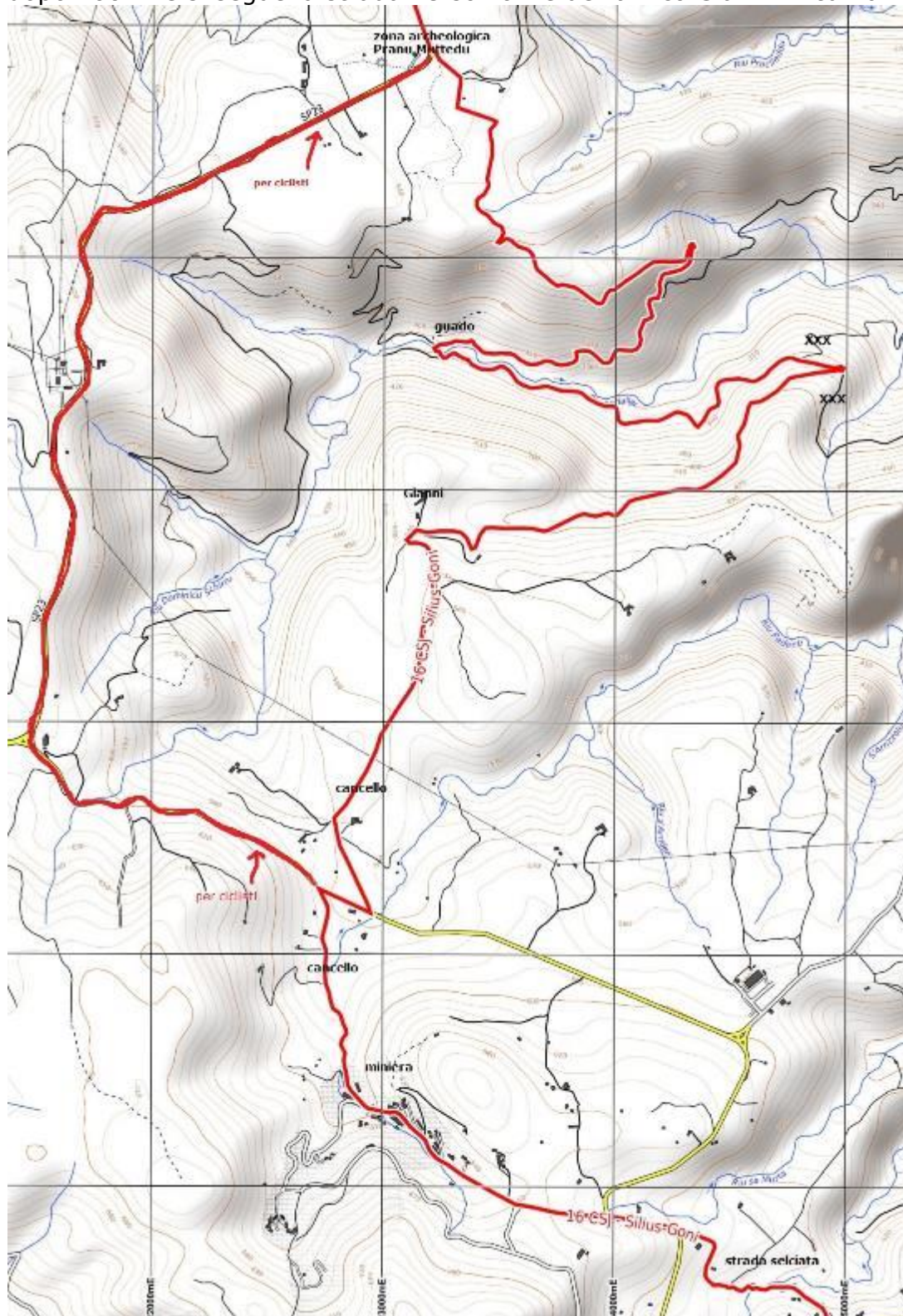
Da sant'Andrea Frius si va con un percorso abbastanza duro su sentieri pietrosi e strade bianche, in mezzo al verde, qualche guado, con alcune fontane, vari cancelli che si possono aprire (e chiudere), passando da Pranu Sànguni, (la zona del radiotelescopio a poca distanza) e poi da is Alinos. Dopo il cancello della riserva di caccia (da aprire e chiudere) ed il parchetto di is Alinos (fontana e possibile ostello), seguire la strada a dx in discesa verso la strada ed il centro del paese.



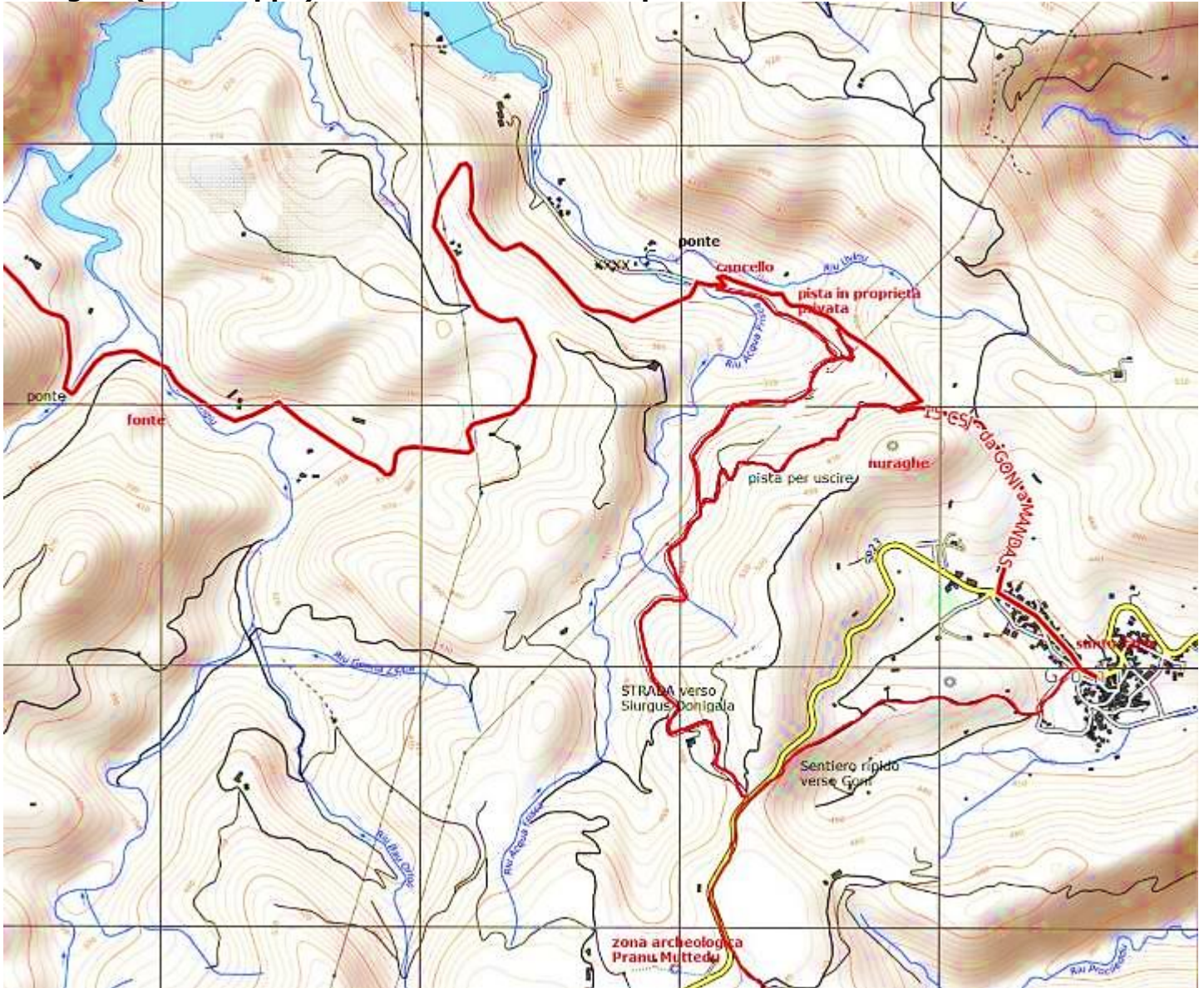
Silius: AC Luisella Melis 3282886249 e Mosè, pellegrini di Santiago/ **AC Pierpaolo Erriu** 3455076331 via Umberto I n°14 per 10€/ AC Margherita a 20€ tel 3461714850

4 TAPPA: SILIUS - GONI 16,5 KM

Da Silius si prosegue nel monte fino a Pranu Muttedu e Goni. 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 dove si entra e 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 svoltare a sx al trivio e proseguire lungo il ruscello, all'ombra degli alberi, verso sx. Alla fine si deve scendere (**guardate le frecce sugli alberi**) per guardare e seguire a dx nell'altro senso la sponda alta del rio, passando un portale aperto, per fare la salita a tornanti. In cima continuare sulla pista bianca fino a raggiungere la strada 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.)". Le strutture sul cammino si possono visitare senza problemi. Si riparte sulla strada a dx e, appena dopo il bivio stradale, se si fa tappa a Goni, 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). **GONI**: municipio 070982114/ **AC** spartana da **don Nicolò** 3452938457 su materassi/ da evitare il b&b balloi, 55€ !!!, Via Roma 15 tel. 070982158/ **Sennò si può continuare subito per Siurgus Donigala (vedi mappa) scendendo su strada e pernottare dall'amica Dolores.**



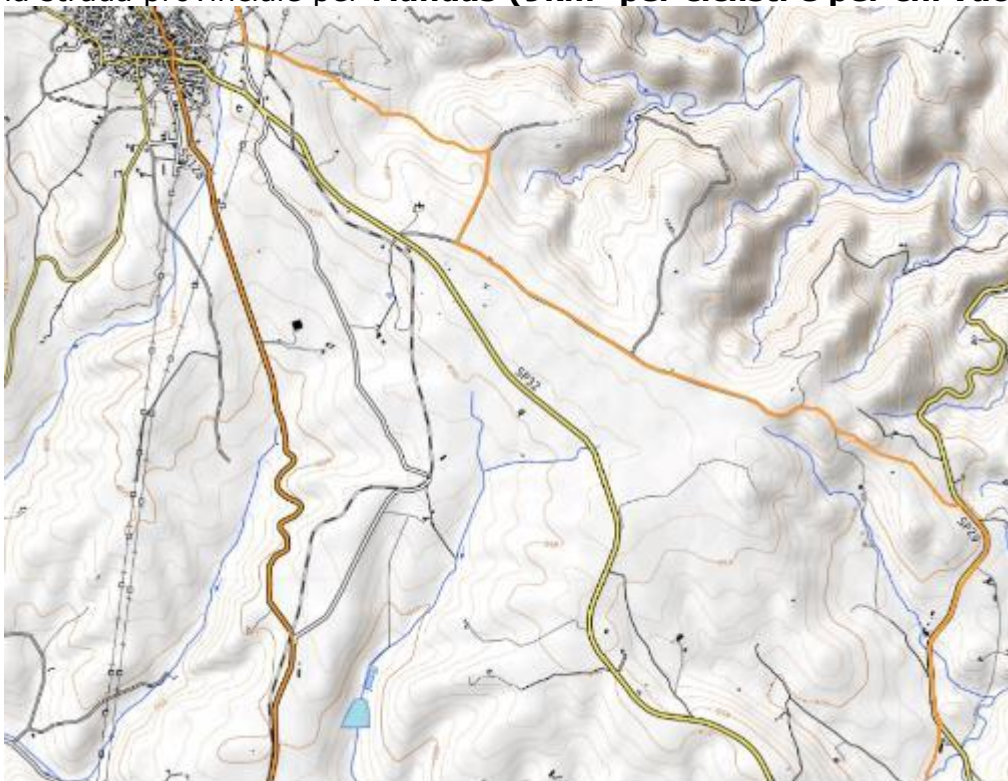
5 TAPPA: DA GONI A MANDAS: 23 km

Dalla valletta di Goni si riparte sulla via principale e, prima del campo sportivo, si prende a dx in salita via Indipendenza in cemento che sale al Monte Moretta, ma, alla casa gialla, si devia a sx per passare sotto il nuraghe di Goni. Al tornante, prima uscita possibile sulla strada. Se no, usare il sentiero di dx in discesa. Si scende, scavalcando le chiusure pastorali, alla SP23 che si segue a dx fino al ponte di legno che si attraversa e, salendo su asfalto, si arriva alla

valletta tra maialetti, cinghiali, capre, mucche e cavallini (fontana). Si segue la strada fino alla **deviazione a dx, scendendo** al sentiero (piccolo guado) che sale poi a sx, arrivando dopo qualche saliscendi alla rotonda giratoria, dove si prende il viale per entrare a **Siurgus-Donigala** (tutti i servizi- **AC Dolores Demuro**, via Roma 18, il rifugio di Carlotta, 2 camere e cucina, 3470859345 **chiamare prima**, non abita lì).



12 km Siurgus- Donigala: 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 (9km- per ciclisti e per chi vuole evitare gli spineti...)**.



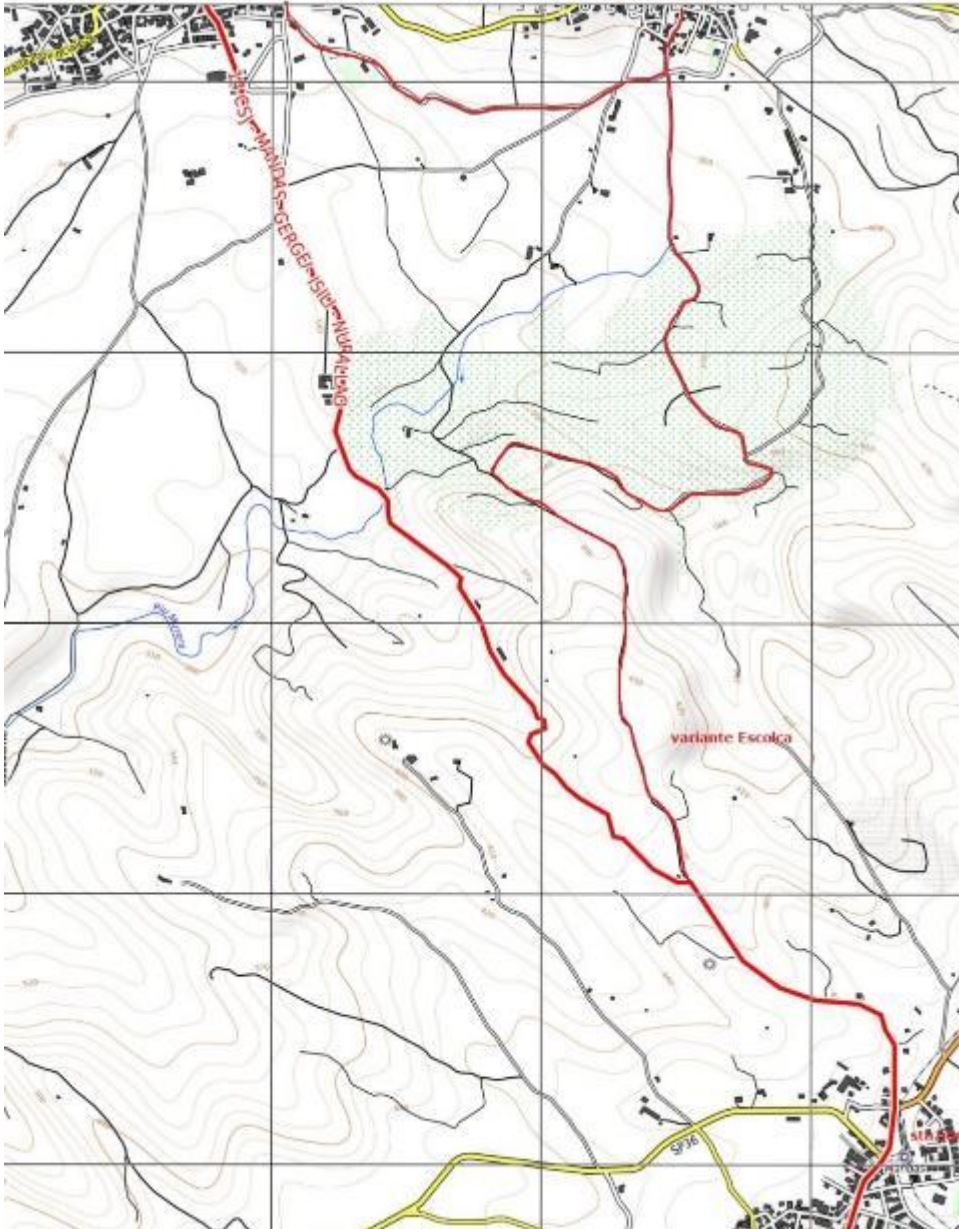
Il cammino scende per via Barbagia fino alla strada per Orroli, dove si attraversa e si prende il sentiero sassoso in discesa dopo la casa con la madonnina. Al bivio sul sentiero, giù in basso, si prosegue a dx verso la fattoria e si sbuca di nuovo sulla SP per Orroli che si segue a sx. **NDF: Dopo 100m a sx c'è la possibilità di salire, passando dentro la proprietà del pastore Boi, i cani abbaiano, ma non attaccano (difendono le eoliche...).** Il cammino invece prosegue su strada e più avanti, sul curvone, sale a sx sul sentiero, che però **in primavera è impraticabile!!!** Si ritrova in cima, dopo l'ultimo sbarramento, la strada di santu Saturru, che si segue fino a dove si svolta a 90° a dx su strada bianca. Si prende poi a sx il sentiero tra i muretti che scende in una valletta. Si continua fino a salire al bivio per l'Agriturismo sa Pinnetta (a dx in alto), dove si continua a sx verso Mandas, attraversando la ferrovia.



11 km MANDAS: referenti **Roberto Tocco, via Cagliari 90, tel. 3346196722 con Testimonium, credenziali, e Marcella Pisano, via san Giacomo 19, tel 3914007493/ B&B il Melograno da Luigi e Maria in via Napoli 5, tel 3482771313- 070984430 convenzionato/ AG** le vigne ducali, vicino al cimitero, Cristina, tel 070984616 o 3491328060 menù a 15€ e pernottamento a prezzo da definire/ due pizzerie: su textile e mydream, un buon ristorante in centro, bar e supermercati/ stazione treni e bus. Note: sede del ducato di Mandas dal 1614 sotto la dominazione spagnola e nodo ferroviario del **trenino verde** verso Sorgono (anche se non funziona quasi più) e Arbatax (solo in estate, fino a Sadali); feste come la ricorrenza di san Giacomo (vedere nella chiesa l'altare maggiore, unico ad avere nel marmo bianco il Santiago Matamoros); la zona monumentale del complesso di san Francesco con la "fresca" biblioteca (Elèna) e Wi-Fi.

6 TAPPA: DA MANDAS A ISILI (16km) o NURALLAO (23 km)

Gergei 6km: dal centro di Mandas si segue via Cagliari 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. Al bivio si possono prendere ambedue le stradine: **quella di sx** è ora asfaltata e va a **Gergei:** municipio in via Marconi 65 tel. 0782808085/ Tutti i servizi/ Piccolo centro agricolo della Trexenta, conosciuto per l'olio delle particolari olive "Mallocria".

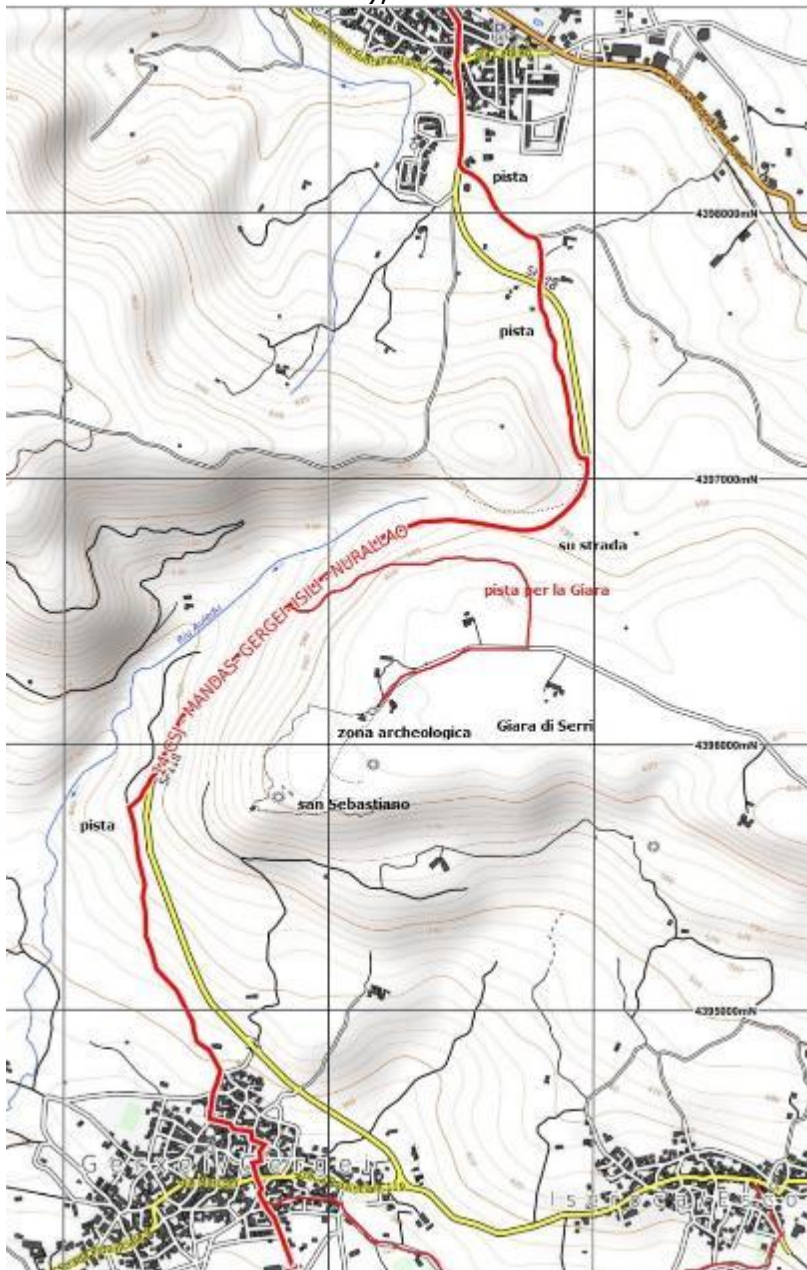


Quella di dx è sterrata e permette di arrivare a Escolca con qualche salita in più. Si arriva al paese vicino alla chiesa per rifocillarsi. Oppure si rimane giù e si prende a sx la strada che

unisce il campo sportivo con la pista ippica di Gergei. **6 km ESCOLCA:** municipio, via dante 2 tel. 0782808303/ Tutti i servizi/ da vedere il museo sa'omu de su pilattusu in casa di corte.

* **SERRI:** da vedere, la zona archeologica con il santuario nuragico nella giara di santa Vittoria con bar ristorante- l'ingresso è 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 è meglio scendere dritti su strada), fino all'abbeveratoio ed entriamo a Isili su via Zaurrai.



10 km ISILI: referente **Pietro Atzori Gessa, 3421054148** negozio Nonna Isa/ b&b is coronas, Fabiana, piazza Costituzione 4, tel. 3201159081 da 25€ con uso cucina/ b&b Ghiani,

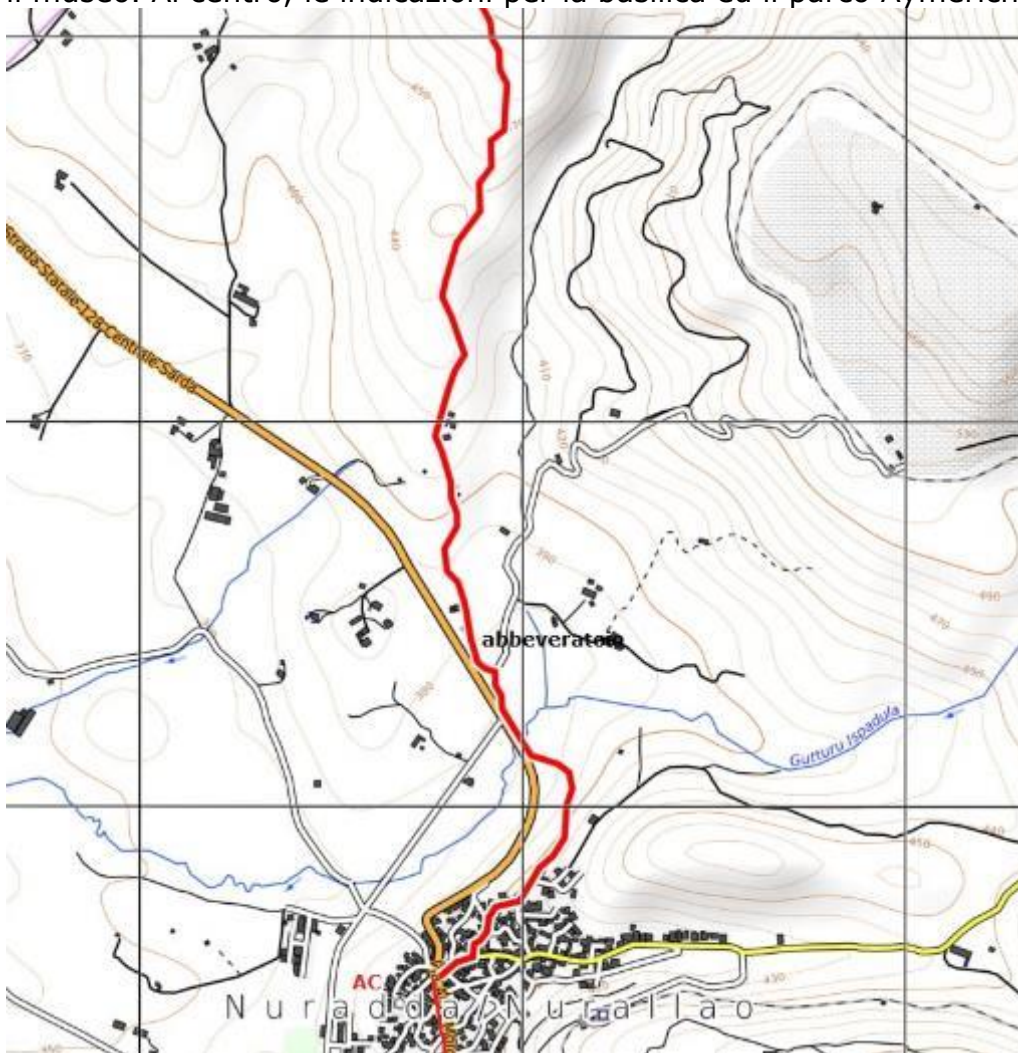
via Verdi 19 tel. 3401213380 da 25€ con colazione/ tutti i servizi/ da vedere: museo del tessuto e del rame in piazza san Giuseppe 8 tel. 0782802641 sotto il municipio. Sul cammino: nuraghe Is Paras (visita a pagamento) / alla stazione ferroviaria del trenino si fermano i bus Arst per tutte le destinazioni// Ai margini dell'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.

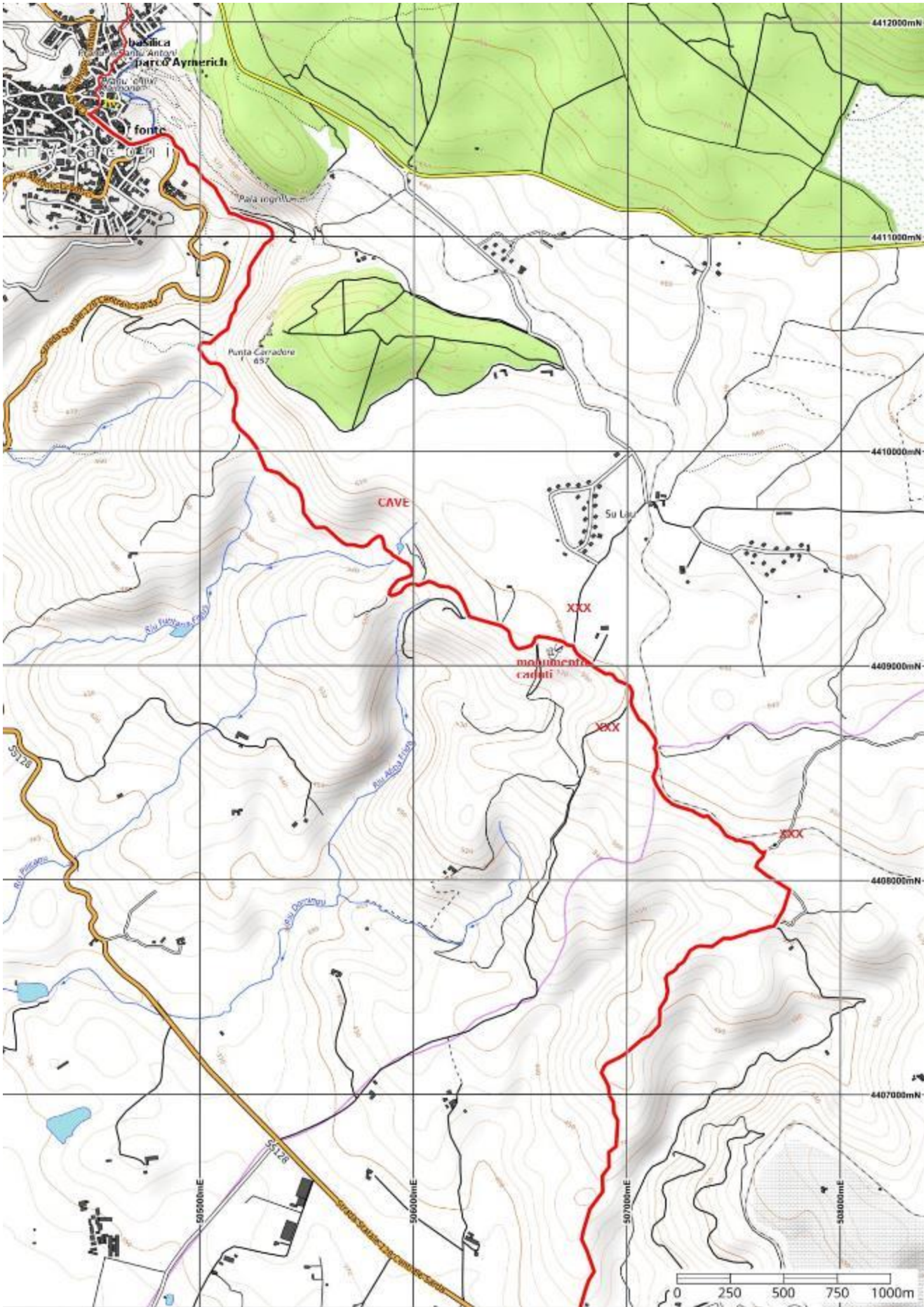


7 TAPPA: ISILI-LACONI: 18 KM

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 via Deledda, che si segue a dx verso il cimitero. Prendere a sx al bivio la strada verso il nuraghe is Paras, passare il casello ferroviario, e scendere su strada verso il lago (a dx ci sono piscine e campi sportivi). Si scende ad una strada, si gira a dx (fontana) verso la SS128. Qui siamo obbligati a seguire la statale 128 sul bordo molto largo per passare i viadotti. Poi si deve attraversare, facendo attenzione, per imboccare il tunnel che a sx sbuca sul sentiero panoramico del lago. Si scende alla strada e si prosegue per prendere a sx la ippo-ciclovia (ex ferrovia), percorso pianeggiante. Si trova poi, dopo un passaggio tra le rocce in curva, un sentiero che scende a dx dalla pista, si passa nei campi e si incrocia la strada asfaltata che si segue a dx. Si prosegue verso la zona artigianale e la strada. A dx si prende lo stradone sul marciapiede di sx che sale in paese (parchetto con acqua). sulla sx e a dx la fermata bus). Tutti i servizi.

7 km Nurallao: AC in parrocchia possibile, Via S. Sebastiano 20 tel 0782815007/ 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 poi sterrata. Costeggiamo anche la ferrovia e dobbiamo fare scorta d'acqua perché la strada fino a Laconi è lunga. Dopo il monumento degli aviatori caduti in servizio antincendi (**non seguire il segnale CAI**), una pista passa la cava e scende poi alla SS 128, dove, a dx in curva, saliamo in paese passando 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.

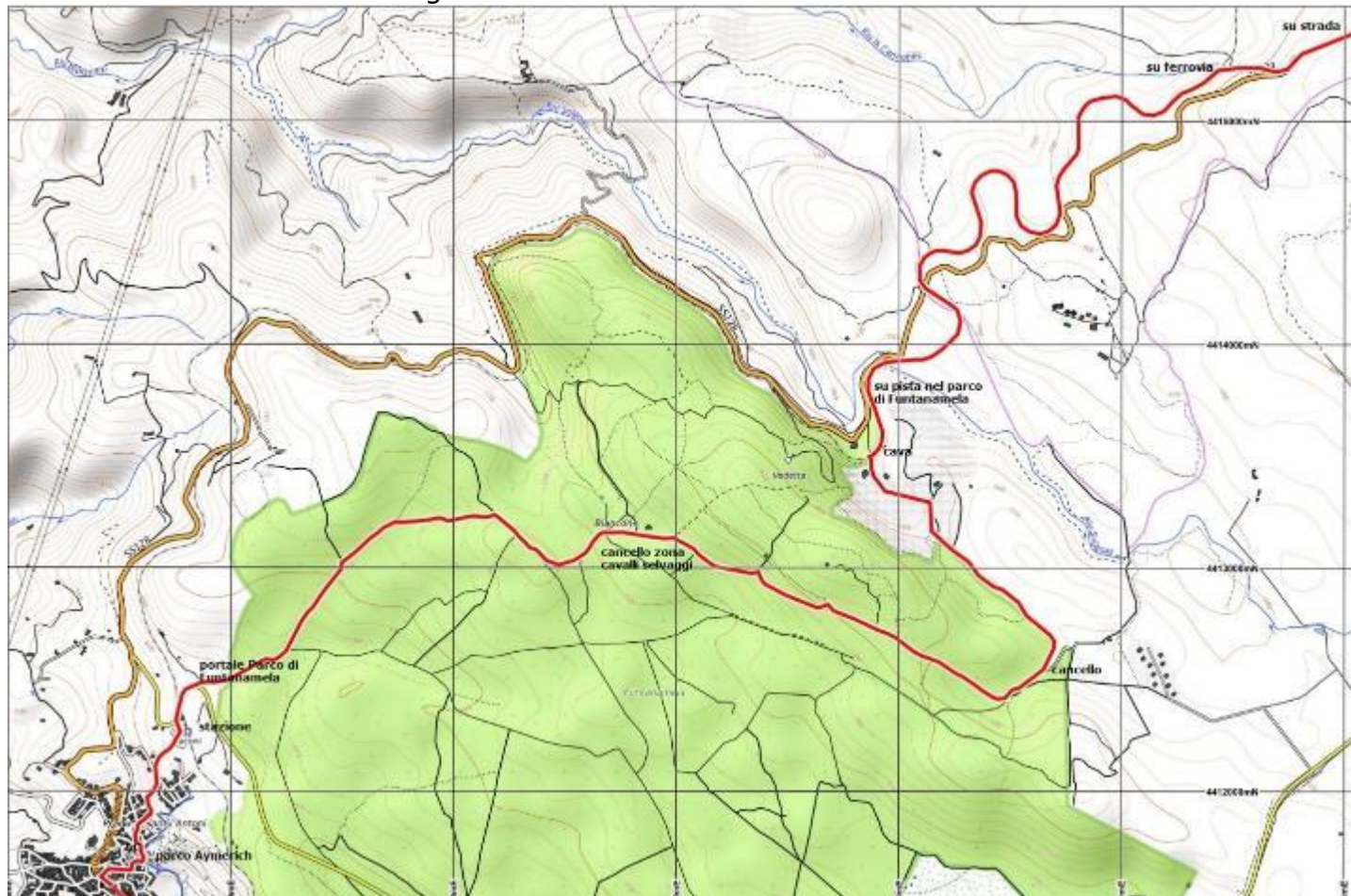




11 km LACONI: b&b il cachi e la palma, via Roma 25 tel. 3392940363 di Manlio Meleddu, bel giardino e uso cucina, convenzionato a 25€/ pizzeria la cascata, via Gramsci 34/ da vedere il Museo Civico delle statue menhir 0782867037, il santuario di Sant'Ignazio da Laconi (festa il 30 agosto), il Parco Aimerich (De Lacon di Federico Melis e Oscar Carboni).

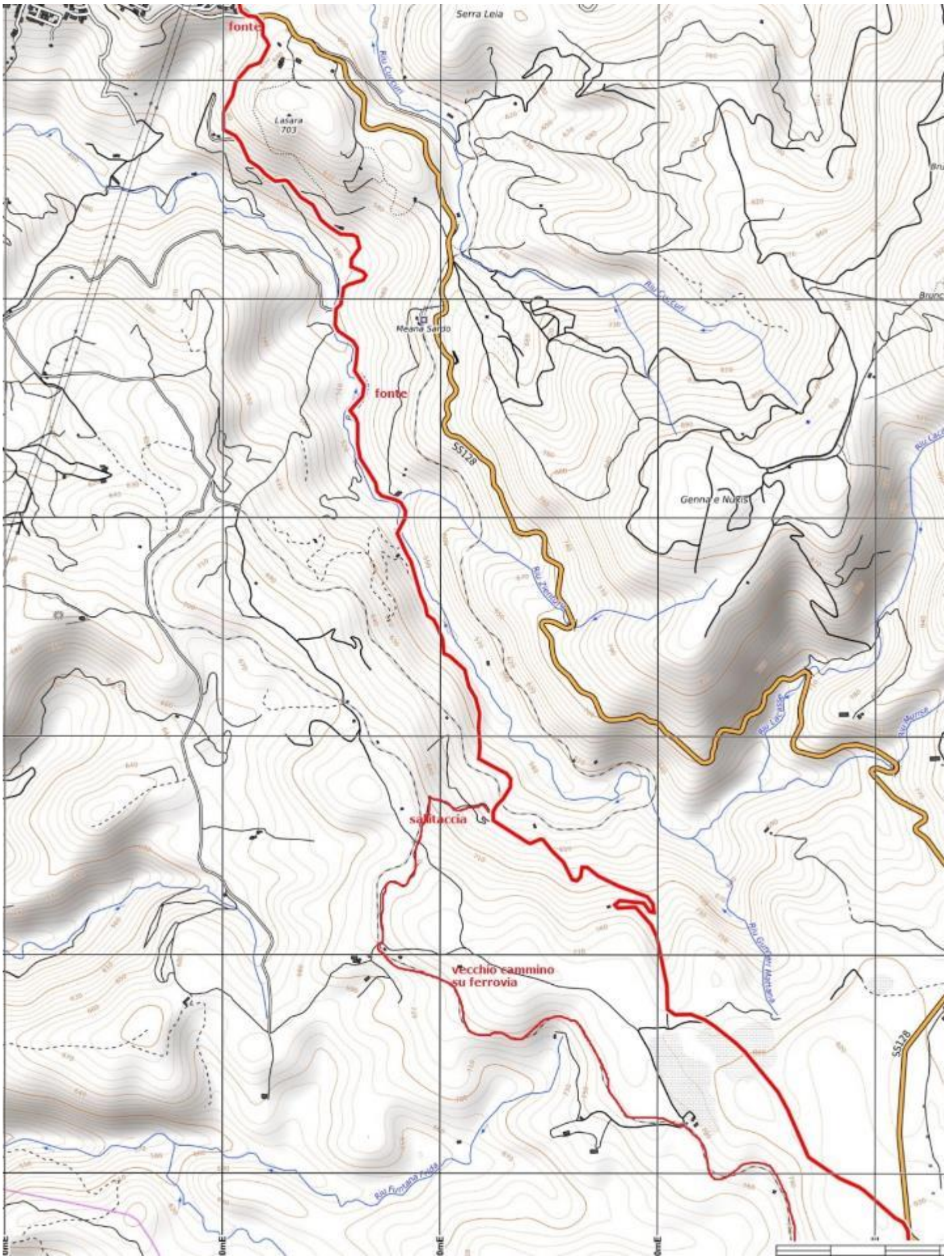
8 TAPPA: Laconi-Meana sardo 21,2 KM

Dal centro del paese si sale alla stazione, si attraversa la ferrovia e si segue la strada fino alla curva dell'ingresso del parco di Funtanamela, si entra e poi si va a sx sulla pista per vedere i cavalli selvaggi (cancello all'entrata ed in uscita). Alla fine si arriva alla cava recintata, si scende sulla ferrovia che si segue a dx.



Si ritrova poi la SS128 che si segue fino all'incrocio. Si prende a sx la strada sterrata e poi asfaltata che scende in valle (fontana) e poi sale verso Meana sardo (parchetto con fontana) la zona del campo sportivo e del benzinaio.

21 km MEANA SARDO: B&B Su Sonetto, via Roma 11- tel. Antonietta 3475265316 - 078464571 da 25€, cena possibile/ b&b dalla parrucchiera, via liberazione 49 tel. 3485410682 - 25€ no colazione / ristorante in centro, via Marconi 3, Antichi sapori, menù a 15€ tel. 078464711



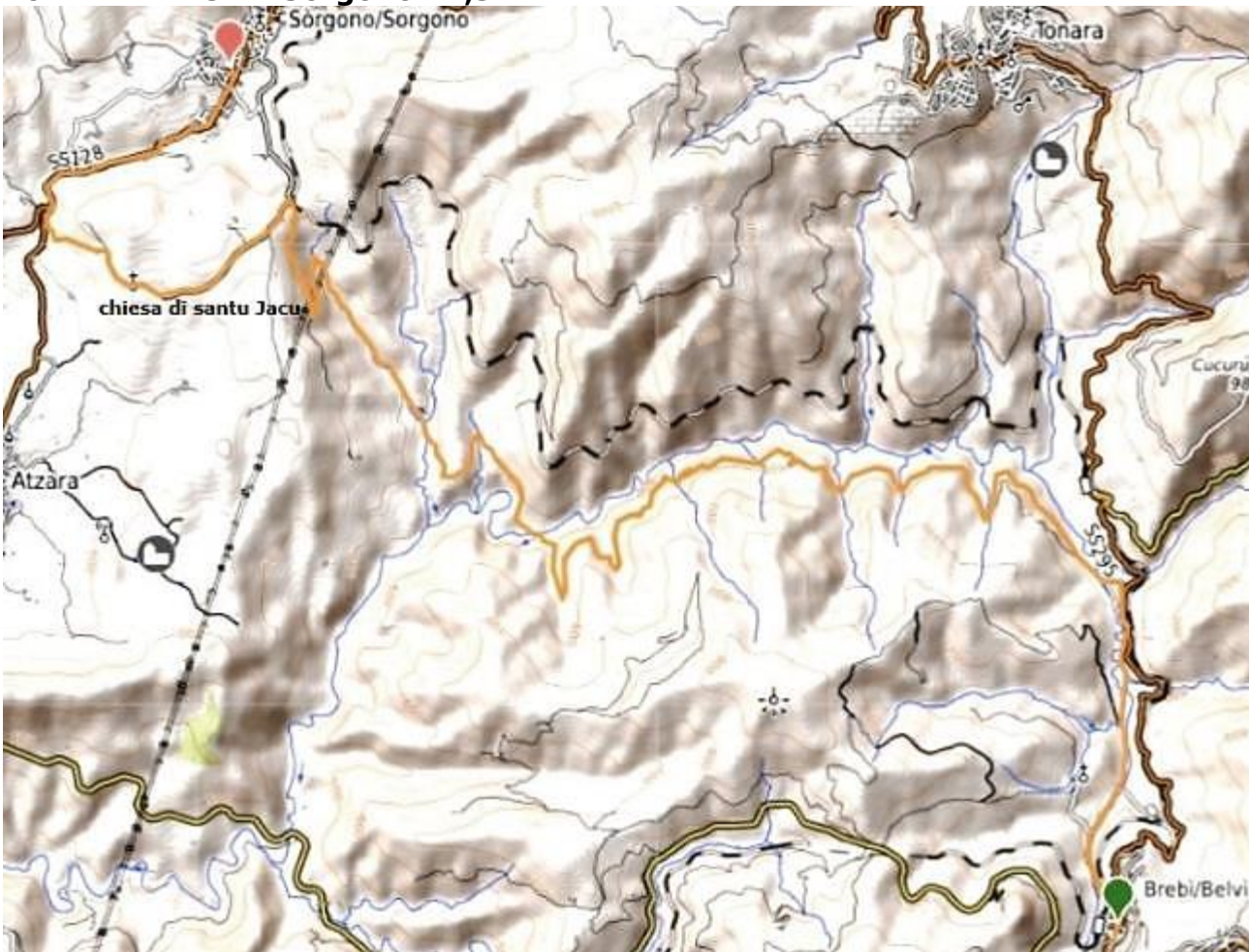
9 TAPPA: Meana sardo- Belvì 16 KM

La linea ferroviaria è talvolta su alti ponti, vere e proprie opere di ingegneria ferroviaria, un po' da vertigini/ **Scendiamo da Meana centro** di fronte alla chiesa su strada asfaltata fino ad incrociare la ferrovia e la seguiamo a sx. Si continua su ferrovia con ponti arditi (paralà 80m) e gallerie (**s'arcu di 1km**). Arriviamo infine alla stazione di Belvì 'Aritzo, dove saliamo in paese, punto tappa. NB: i ciclisti seguono la strada per Atzara fino a Sorgono. I due valichi sono a più di 1000m di quota, i paesaggi sono stupendi!



16 km BELVI': Valentina Carboni e Sebastiano 3939486135 referenti, per AC in famiglia a 20€ con colazione/ le suore, viale san Giovanni Bosco 4, suor Caterina, 0784629332-3474076034 da 30€ con colazione/ hotel l'edera da Marianna Cadau, via Roma 36, tel 0784629898-3387780109-3385642072, MP da concordare (ristorante da buongustai)/ capoluogo della Barbagia di Belvì, una delle quattro zone di questa regione impervia. Parchetto tematico e museo all'aperto nel fianco della montagna. Tutti i servizi.

10 TAPPA: Belvì- Sorgono 21,9 KM

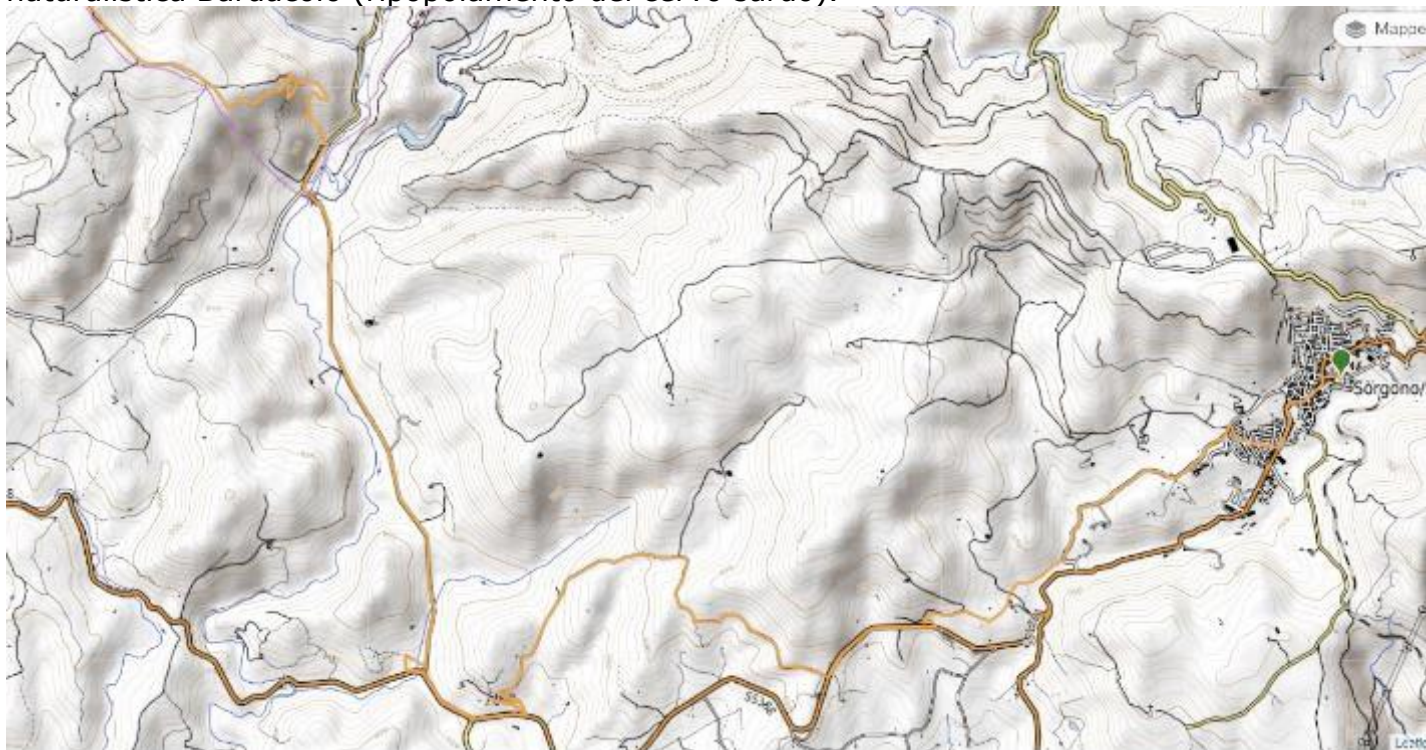


Il nuovo tracciato del Cammino, studiato da Sebastiano e Valentina, percorre sentieri e stradine fino alla periferia di Sorgono, dove devia verso la chiesetta campestre di santu Jacu e poi, su strada, verso l'ospedale, arriva alla accoglienza di Pietro e Graziella in via Emilia

Deviazione possibile 9 km TONARA: 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. Municipio, viale regione 12 tel 078463823/ **AC** da don Michel Luisi, 3391165238 genonimiki@hotmail.it che prima era a Nurallao/ da vedere, la **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.

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.

21,9 km Sorgono: referenti Pietro Uras e Graziella Congiu, credenziali e testimonium, b&b via Emilia 6 tel 3934787013-0784621055 a 25€ cena possibile/ Da vedere sul cammino: 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 ad accogliere i pellegrini. Vicino si possono vedere **la Tomba di Giganti di Funtana Morta, il Nuraghe Talei e la Fonte san Mauro**. Nei dintorni: la chiesetta campestre della Vergine d'Itria; la foresta Santu Loisu e l'oasi naturalistica Bardacolo (ripopolamento del cervo sardo).



11 TAPPA: da Sorgono a Nughedu santa Vittoria 28,4 KM (tappa lunga)

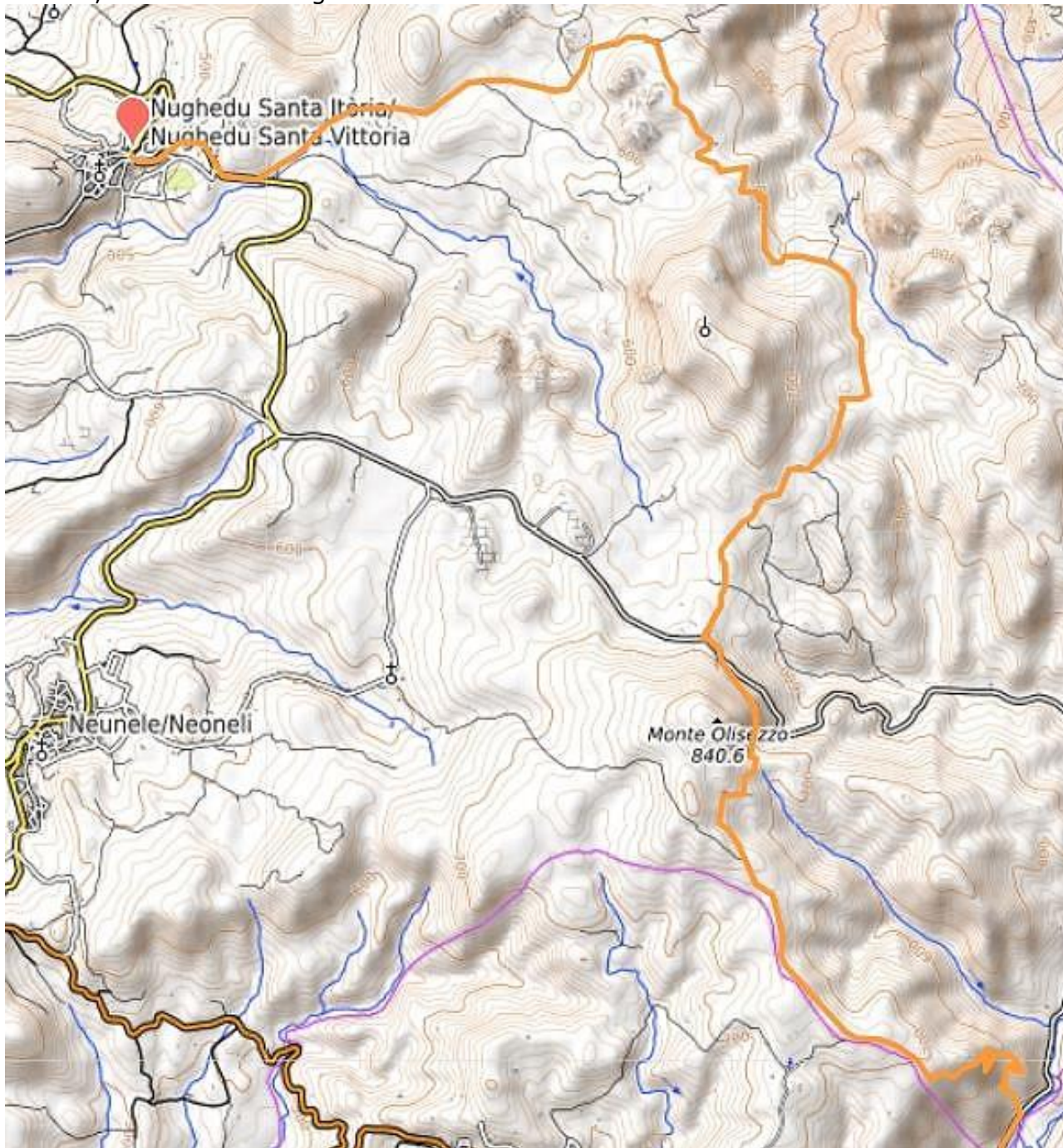
Si ricomincia a camminare per monti e valli, su sentieri noti e meno noti: attenti alle carte ed ascoltate quello che i pastori vi dicono! I ciclisti seguono la strada provinciale per Austis-Neoneli e possono passare poi nel parco di Assai, entrando a s'Isteddu. **I camminanti** seguono i sentieri dal b&b verso il santuario campestre di san Mauro, ottimo esempio di centro campestre medioevale, con graffiti in facciata e cumbessias, anticamente usate per accogliere i pellegrini- fare scorta d'acqua. Si prosegue su strada. 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.

Si prosegue sulla pista che costeggia la rete e si scende alla **fonte** ed infine al cancello 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)**.

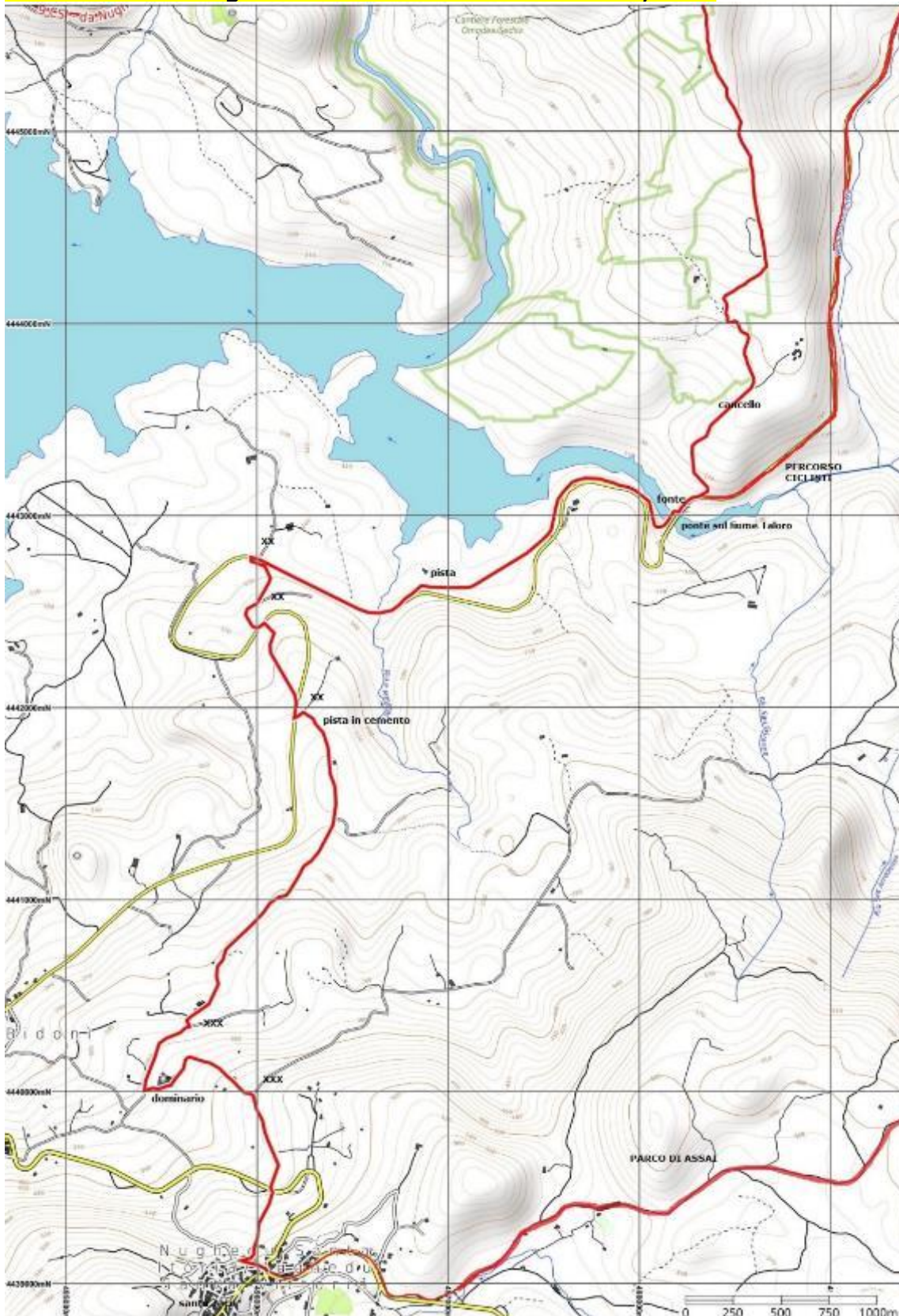
Entriamo a dx nel **parco di Assai** con le case usate dai pompieri in estate (**fontanella sulla dx in fondo**). Seguiamo i segnali biancorossi, passando la **caserma**, il museo Alamoju e la zona di Assai con i cervi, arrivando poi alla **fontana**. Proseguiamo nel parco scendendo fino alla strada 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). Sulla sponda meridionale del lago Omodeo, lago artificiale, si affaccia il territorio del **Barigàdu**.

Una vasta piana con colline ed aree naturali, come l'oasi faunistica di Assai e del Monte Santa Vittoria, tra Neoneli e Nughedu.

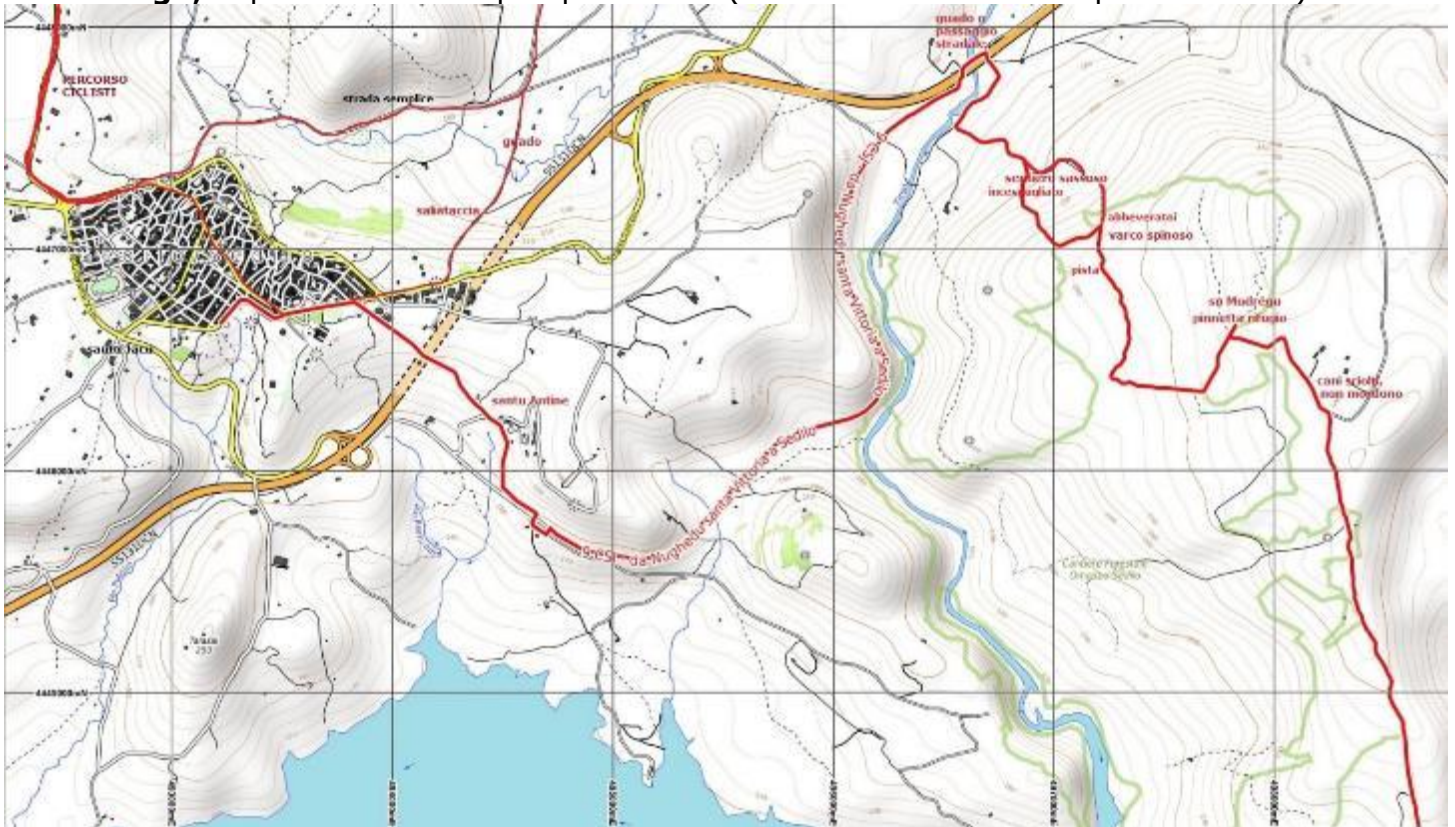


28,4 km NUGHEDU SANTA VITTORIA: municipio in via del parco 3, tel. 078369026 **Paolo Pirri**, ufficio tecnico/ B&B Tatti in via regina Elena 35 tel 3288007845 cena possibile/ un bar e due negozi alimentari/ da vedere: area archeologica; monte santa Vittoria con percorso naturalistico, lago Omodeo, il novenario di san Basilio del XVI sec. / Il toponimo del paese viene dalla combinazione di "nughe", noce, ricca di noceti, e dal nome del monte. da vedere: Chiesa seicentesca di San Giacomo, di stile gotico catalano.

12 TAPPA: da Nughedu santa Vittoria a Sedilo 21,7 KM

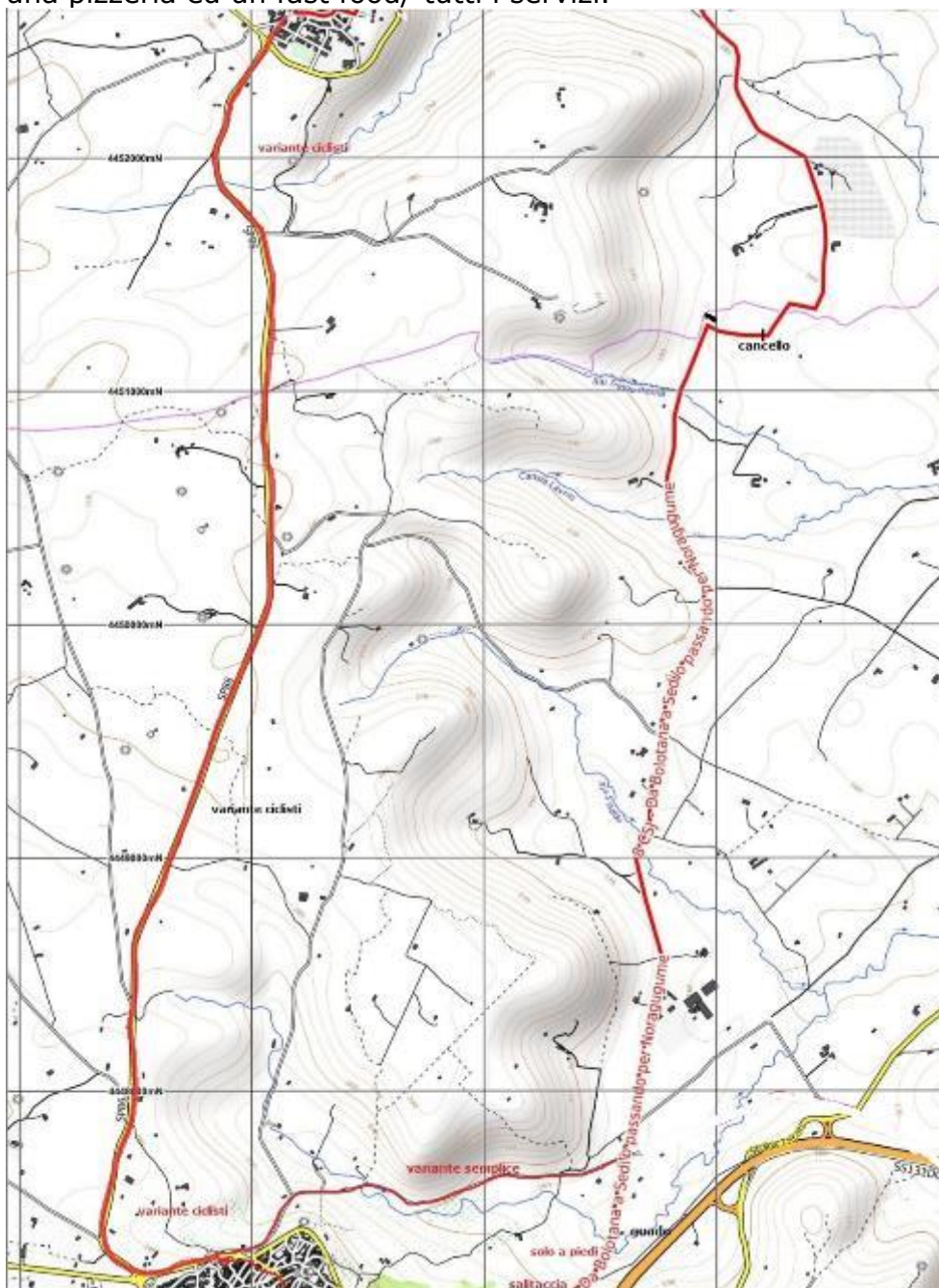


Scendiamo dal centro, svoltiamo secco a dx, passiamo la provinciale e continuiamo su strada, deviando a sx verso il dominio di san Basilio. Lo passiamo di fianco e scendiamo alla strada che seguiamo a dx. Deviazione a sx e subito a dx all'ultima fattoria. Proseguiamo su questa strada fino ad arrivare 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". Giù 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**. NB: i ciclisti non possono seguire il cammino, se non sono più che esperti, e quindi dopo essere arrivati qui, continuano dritti su strada lungo il fiume fino a superare la N131, il fiume Tirso e il flumineddu, tornando poi a sx verso Sedilo. Prendiamo la strada che sale a sx con **segnali CAI T611** verso il portale (da aprire e chiudere), 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 **Mudrègu**, la pinnetta dove si può pernottare (fontanella o scorta d'acqua all'interno).



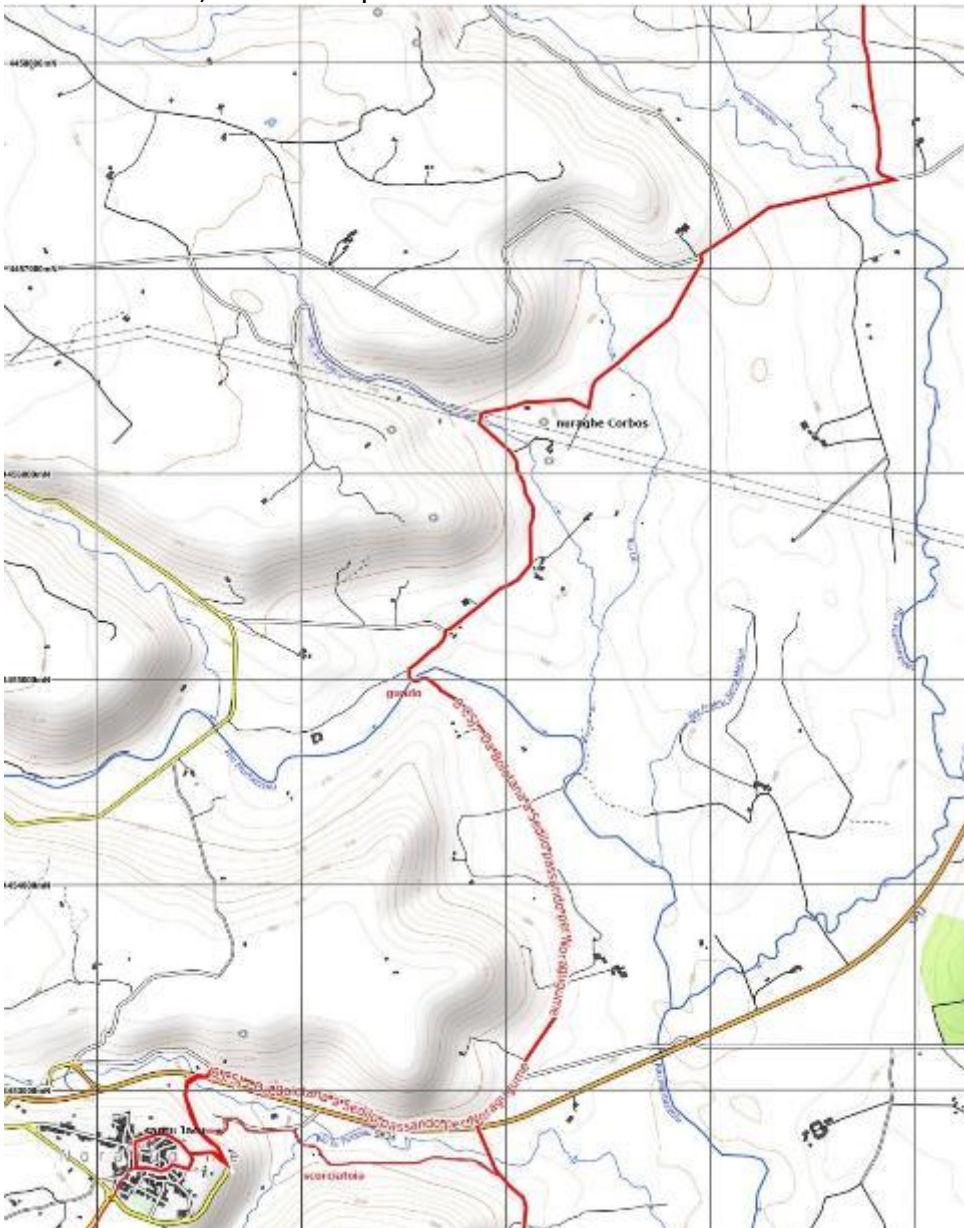
Poi si scende dritti su pista, si curva a dx su questo sentiero-strada pastorale ben visibile, spiazzo con abbeveratoio e segnali su pietra, verso la casetta del pastore con tetto nuovo, si prosegue fino agli abbeveratoi. **Qui si svolta a sx sul sentierino** lungo la rete metallica, si passa il **varco nel muretto, spesso chiuso da rami di spini** (da spostare e rimettere), e si imbecca la discesa ripida e sassosa nel bosco (quando piove diventa torrente), che alla fine è un po' incespugliata con erbe alte. Qui si incrocia la pista che viene da dx e che si segue a sx 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. Sennò si continua dritti sul sentiero per 100m e si trova un sentierino che sale alla superstrada. Dopo aver scavalcato il guard-rail, si fanno 200m verso sx, 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 poi 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.

21,7 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 Lichitu, via Sant'Elena 5 tel. 3470925736 Marianna a 30€ con colazione/uso cucina. Altri: Catteda, Via san Pietro 46 tel. 3701031453 da 30€ chiedere in birrificio/ Frore- Viale Lamarmora 13 Tel 0785568042- 3283424200- 3204331079 a 30€/ una pizzeria ed un fast food/ tutti i servizi.



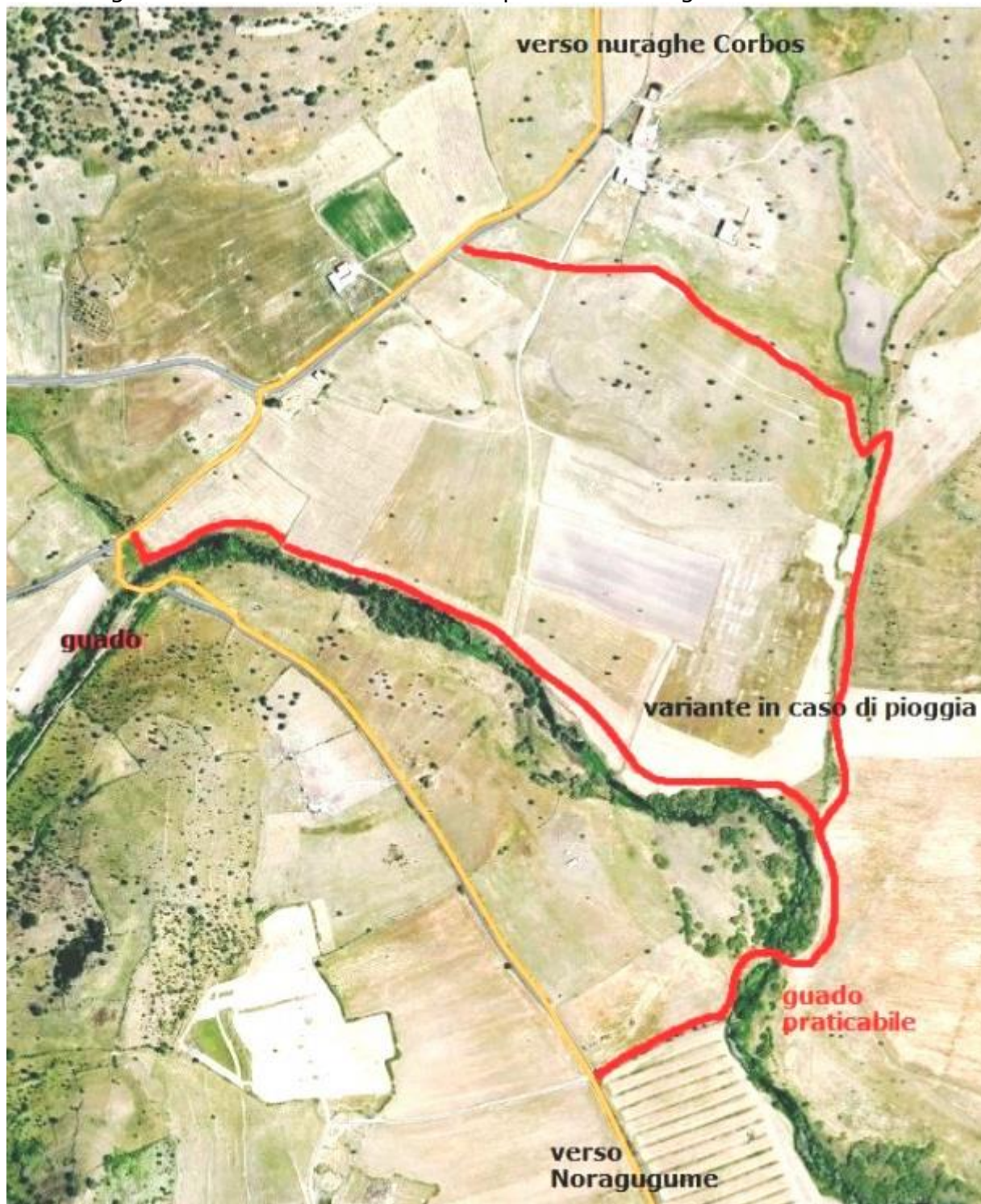
13 TAPPA: da Sedilo a Bolotana 27,8 KM (tappa lunga)

Stabiliamo la partenza dalla chiesetta di santu Jacu sul viale san Giacomo verso viale Martiri, passiamo l'incrocio. **I ciclisti ed i camminanti prendono a sx tutta la circonvallazione del paese per poi imboccare a dx la strada da san Basilio per Noragugume, semplice e senza problemi.** I camminanti avventurosi invece proseguono dritto per il vialone (ristorante pizzeria Alcatraz) verso la curva, dove si scende giù nel **sentiero scosceso** a sx. Arrivano al guado ed attraversano la strada, proseguendo verso la fabbrica di marmi e laterizi (strada Murantoni-su pradu). Ad un certo punto, la strada è bloccata e 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 di Noragugume. Qui è possibile prendere il sentiero a sx, scavalcare un paio di muretti ed arrivare all'asfalto che sale in centro paese. Sennò 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. **8,8 km NORAGUGUME:** municipio del santu Jacu in piazza 4 novembre 1, tel. 078544743 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.



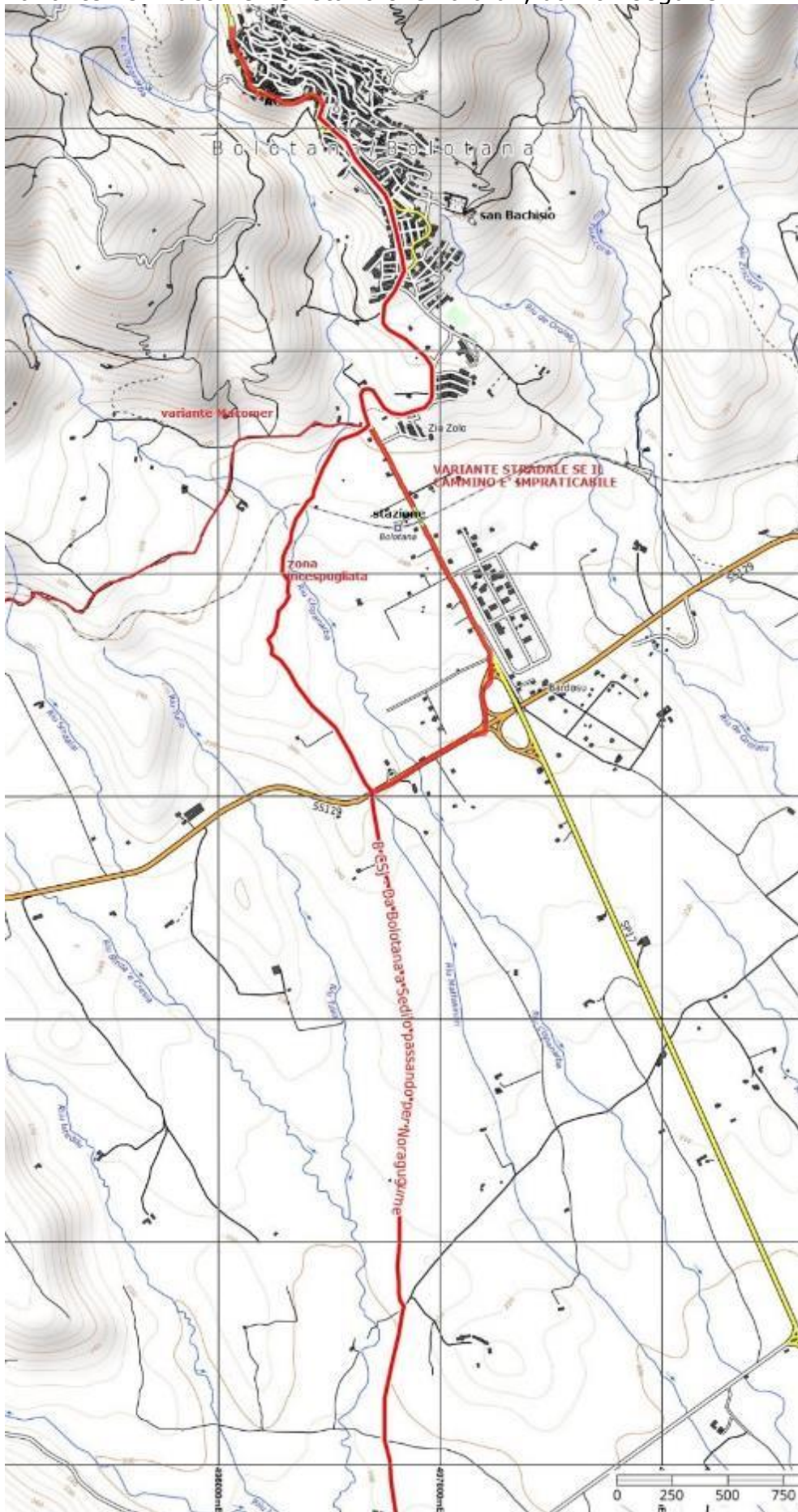
Noragugume - Bolotana 19,3 km

Dal centro di Noragugume si scende giù alla SP, dopo 100mt si sale sul sentiero della miniera che si segue fino a deviare a sx sulla campestre verso il guado del rio flumineddu.



Si prende poi a dx il sentiero e poi la strada asfaltata del nuraghe Corbos (abitato da corvi, come dice il nome), si svolta a dx e si prosegue fino ad incrociare una strada che si segue a dx, si passa il rio e si svolta a sx sulla stradina (**i ciclisti proseguono dritti fino ad incrociare la strada che a sx va a Bolotana**). All'incrocio con la strada asfaltata si può continuare sul sentiero di fronte, **un pezzo incespugliato**. Oppure, più facile, si devia a dx seguendo la strada fino allo svincolo e poi si segue la SP che passa la stazione ferroviaria e si sale in paese, evitando gli spineti. Alla fontana sulla sx si trovano anche le frecce gialle della

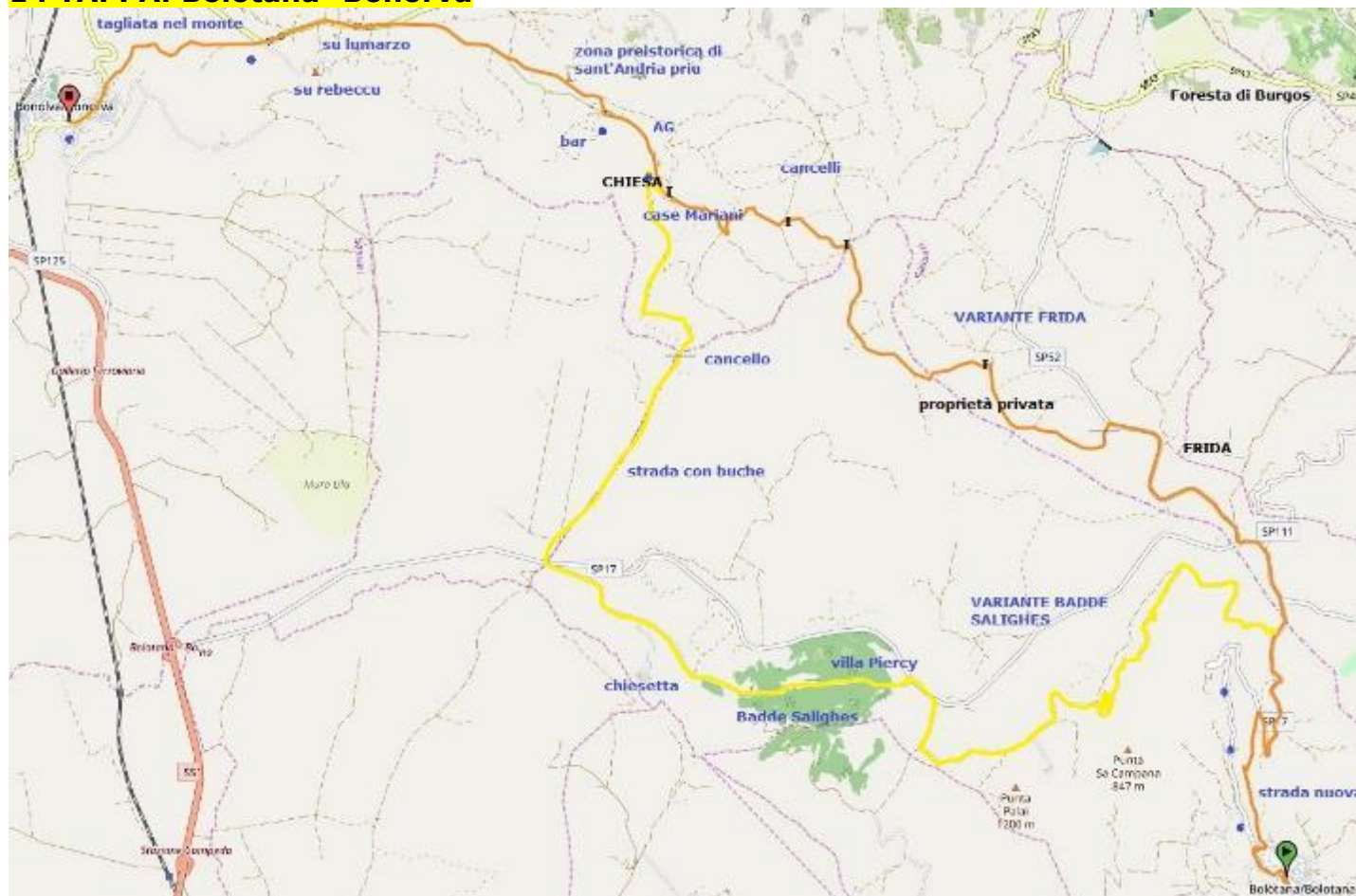
variante Lei-Macomer-Oristano che va a dx, da non seguire.



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- Tino 3897961888 da 20-25€/ buona pizzeria ristorante in centro

14 TAPPA: Bolotana- Bonorva



- Variante Badde Salighes 36,6 km (la lunga tappa può essere accorciata pernottando all'AG sas Abbilas a Case Mariani, **10km prima di Bonorva**)

Si sale dal paese su nuova strada a dx, si ritrova la provinciale, fino alla deviazione a sx su strada che aggira il monte verso Badde Salighes (bar ristorante) con Villa Piercy ed i suoi giardini. Si riprende la strada provinciale e si devia a dx sulla pista rettilinea piena di buche (occhio quando piove, si "nuota"), si passa il cancello, slegando il centro, e si scende sul sentiero nel monte fino alla chiesa di san Giuseppe (fonte) (località Case Mariani).

- Variante Frida 29,4 km: più corta, ma incespugliata nel tratto verso Case Mariani (**20km**)

Da qui si segue lo stesso percorso verso Bonorva dell'altra variante

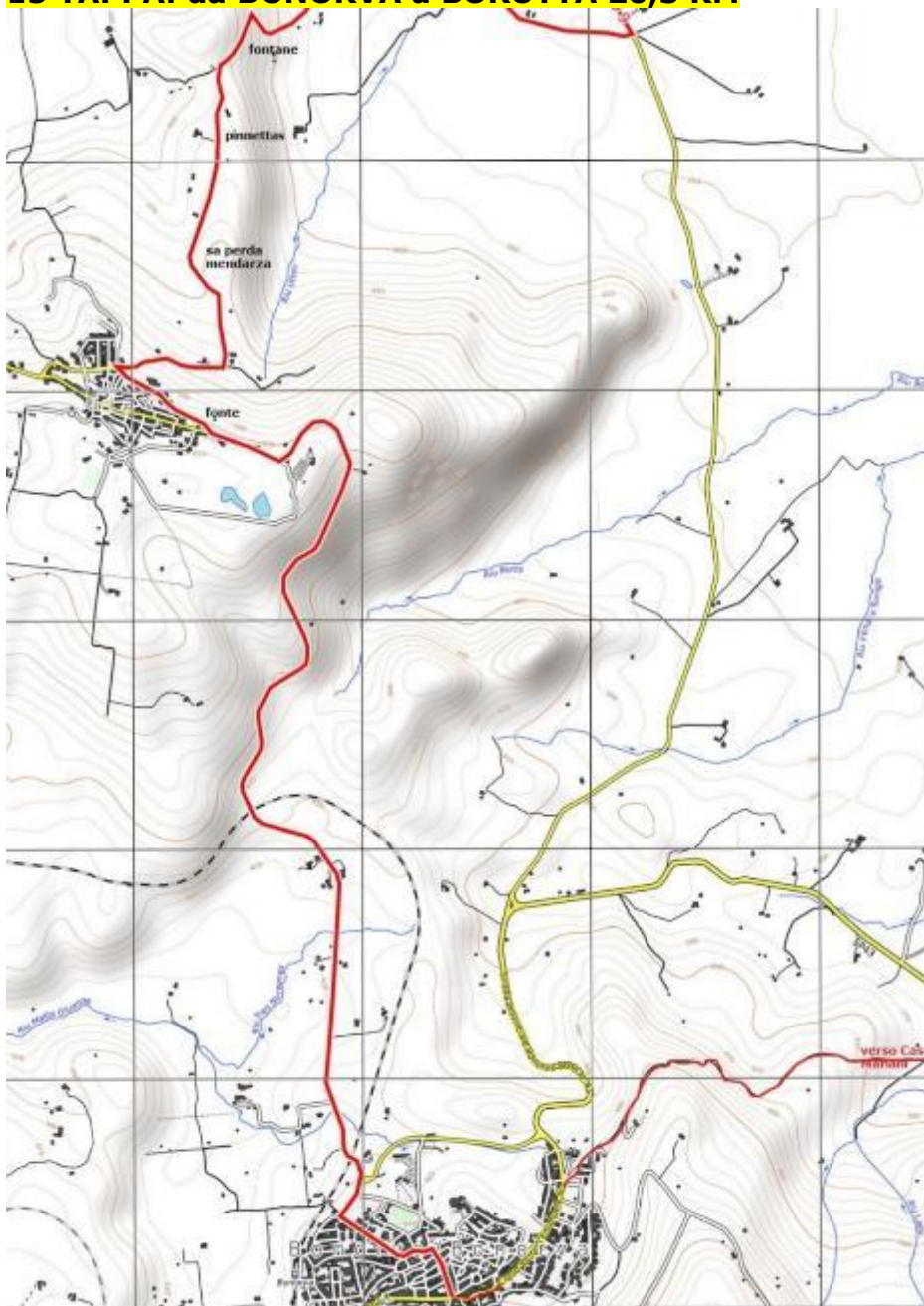
Si sale da Bolotana e si passa poi la deviazione verso Badde Salighes, continuando su strada. All'incrocio si va a sx e poi a dx verso Frida. Poco dopo si trova sulla sx un cancello aperto, si entra e si cammina in proprietà privata, passando numerosi cancelli, in mezzo alle mucche. Alla fine c'è un cancello chiuso che si passa lato dx nel prato fino alla fine e si torna indietro sul sentiero, e si prosegue tra le recinzioni metalliche e muretti. Si scende in valle passando le fattorie e poi si entra a sx tra i massi per salire di sbieco nel fianco della collina fino al cancello aperto. Si prosegue fino all'altro cancello e si scende alla fonte ed alla vasca antincendio sulla ex strada vicinale. Si continua dritti fino al ponticello (massi) ed al sentiero lungo il rio. Si esce dal cancello e si è alla chiesa di san Giuseppe (fonte).

TRATTO COMUNE ALLE DUE VARIANTI 10 km

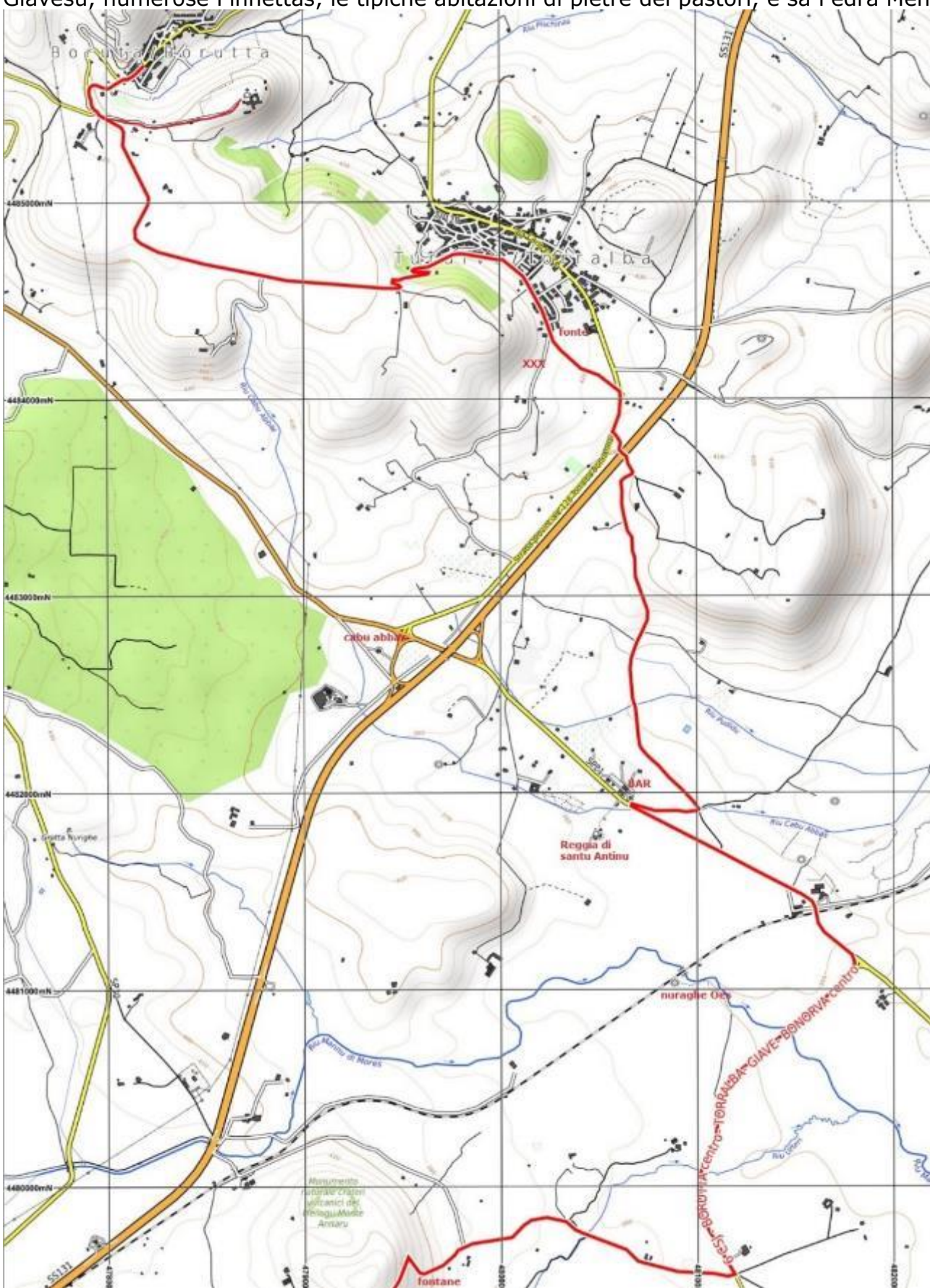
Dalla chiesa di san Giuseppe (fonte acqua) si va su strada, passando il cancello e la possibile fine tappa: **l'agriturismo sas Abbilas**, per cena e pernottamento, tel. per avvertire 3476758725. Arriviamo poi alla fontanella termale, dove si trova la biglietteria ed il bar della zona archeologica di 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, il toro, opera umana o naturale? visite dal 1 marzo a fine ottobre). Passiamo la chiesa di santa Lucia (privata, del XII secolo) ed il ponte, e dopo un 1,5km sempre su strada, arriviamo al bivio. Andiamo avanti, una fonte, passiamo sotto su Rebeccu (pozzo sacro di **su Lumarzu**), poi 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 vecchia carrareccia per **salire duro** fino al varco nella roccia. Scendiamo verso l'ospedale sulla SP43 e deviamo poi a dx per salire in centro (10km).

BONORVA: b&b sa Domo Tua di Deriu, Via Roma 77 tel. 3493672428-349101807 alle 18h da 25€/ b&b Fiori, via Matteotti 14 da 30€ uso singola/ Agriturismo Sas Abbilas, a Case Mariani tel. 3476758725 MP da prenotare/ altri b&b

15 TAPPA: da BONORVA a BORUTTA 20,3 KM



GIAVE 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'ingresso a Giave, da Planu Roccaforte si gode la vista della Valle di S. Lucia e di Campu Giavesu, numerose Pinnettas, le tipiche abitazioni di pietre dei pastori, e sa 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 con fontanella, 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 Mendarza. Municipio, corso Repubblica 42 tel. 079 869050/ b&b: Valle delle fate, via Gioberti 14- tel. 3296507343-3343207759/ sa Pedra Mendarza, via Einaudi 2 - tel. 3403974267/ Sa domo florida, viale S. Cosimo 6 - tel. 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 pinnetas 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 è una pena, anche perché il progetto "valle dei nuraghi" è 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 prende la strada a dx prima del bar e si gira poi a sx proseguendo fino al cavalcavia della superstrada. Si scende alla provinciale, si va a dx e si passa dall'altra parte a sx. La strada raggiunge la 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 basilica romanica di san Pietro di Sorres, su strada, 4 km - monastero benedettino, info@sorres.it prenotare whatsapp 3714429993 a 30€ (40€ la mezza pensione). **BORUTTA:** bei murales. Bonnanaro (4 km): altri b&b



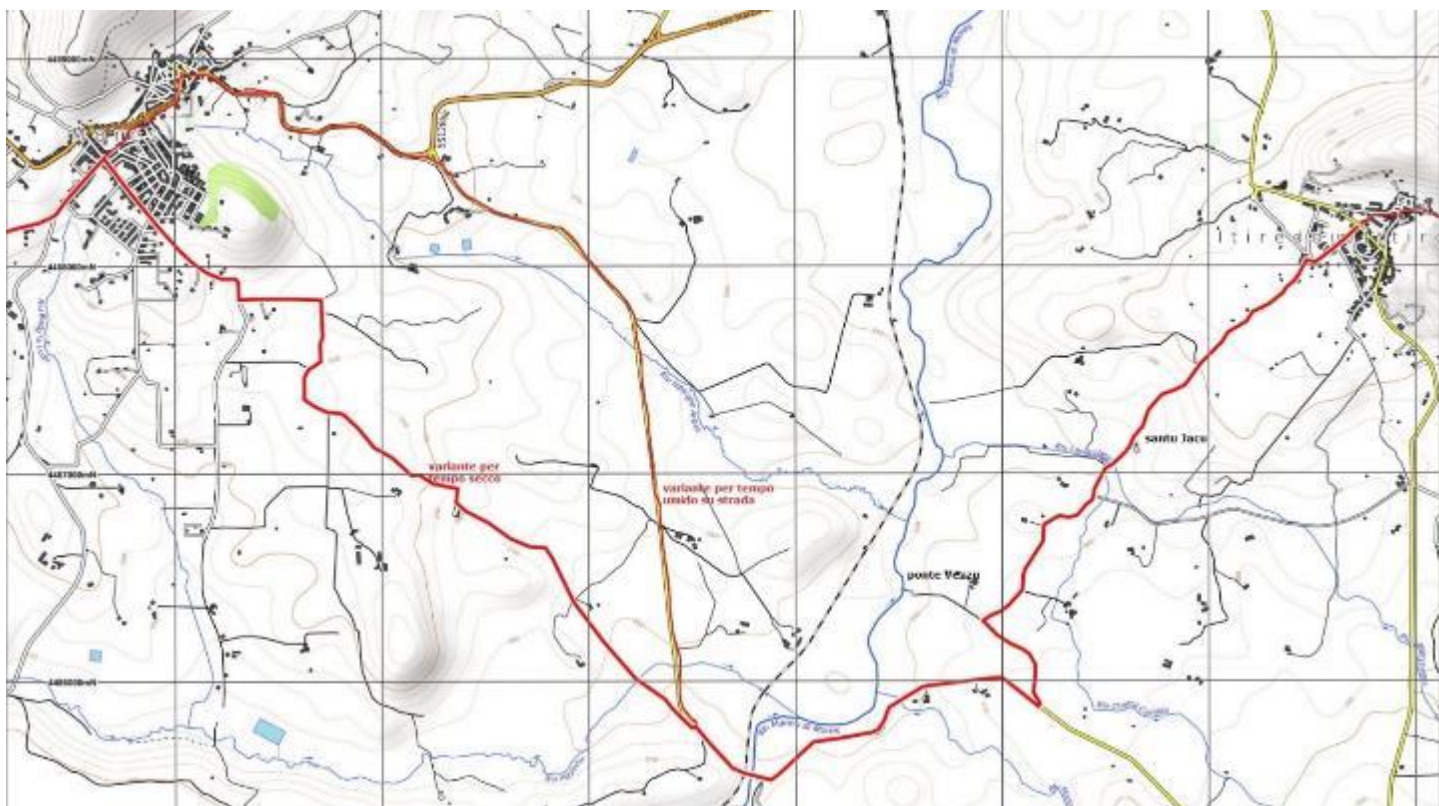
16 TAPPA: da BORUTTA a ITTIREDDU 20km

Da Borutta centro il nuovo sentiero va dritto alla superstrada, imbocchiamo il 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 può 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: Al convento i Cappuccini non fanno accoglienza/ tutti i servizi

DA MORES A ITTIREDDU: 8 km

Da Mores il cammino segue la strada verso i cappuccini e, all'incrocio seguente, prende a sx in direzione fontana Singieri. Poi svolta e scende verso la fontana Urpes, salta la rete del pastore e continua sul sentiero incespugliato (**NB: se piove è meglio seguire la strada provinciale già dal centro del paese!**), prosegue verso il ponte ferroviario ed il rio Mannu.



Continuare sempre su strada (non c'è altra possibilità), e svoltare 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 Turris 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 janus su vari livelli, tra il Neolitico finale (cultura di Ozieri, 3200-2800 a.C.) e l'Eneolitico.

ITTIREDDU: Municipio: via San Giacomo 3 - 079767623/ Biblioteca 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 janus (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, ora in gestione privata, tel 3487403422 o Elio Farris, assessore 3897986965- prezzo convenzionato 15€. 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. 079768010-079767722 per avvertire.

17 TAPPA: ITTIREDDU - Chilivani (13km) tracciato nuovo

Dato che non si riesce ad avere un passaggio tra Ittireddu ed Ozieri praticabile, dopo molti tentativi, anche pericolosi per le fucilate, abbiamo eliminato tutte le tracce e deciso che si riparte da Ittireddu su strada fino alla statale che si segue poi a dx per un pezzo (attenzione al traffico!!!) per poi deviare a sx verso Chilivani su strada poco frequentata. Per chi va a pernottare ad Ozieri, c'è il bus locale oppure la vecchia ferrovia pista ciclabile.

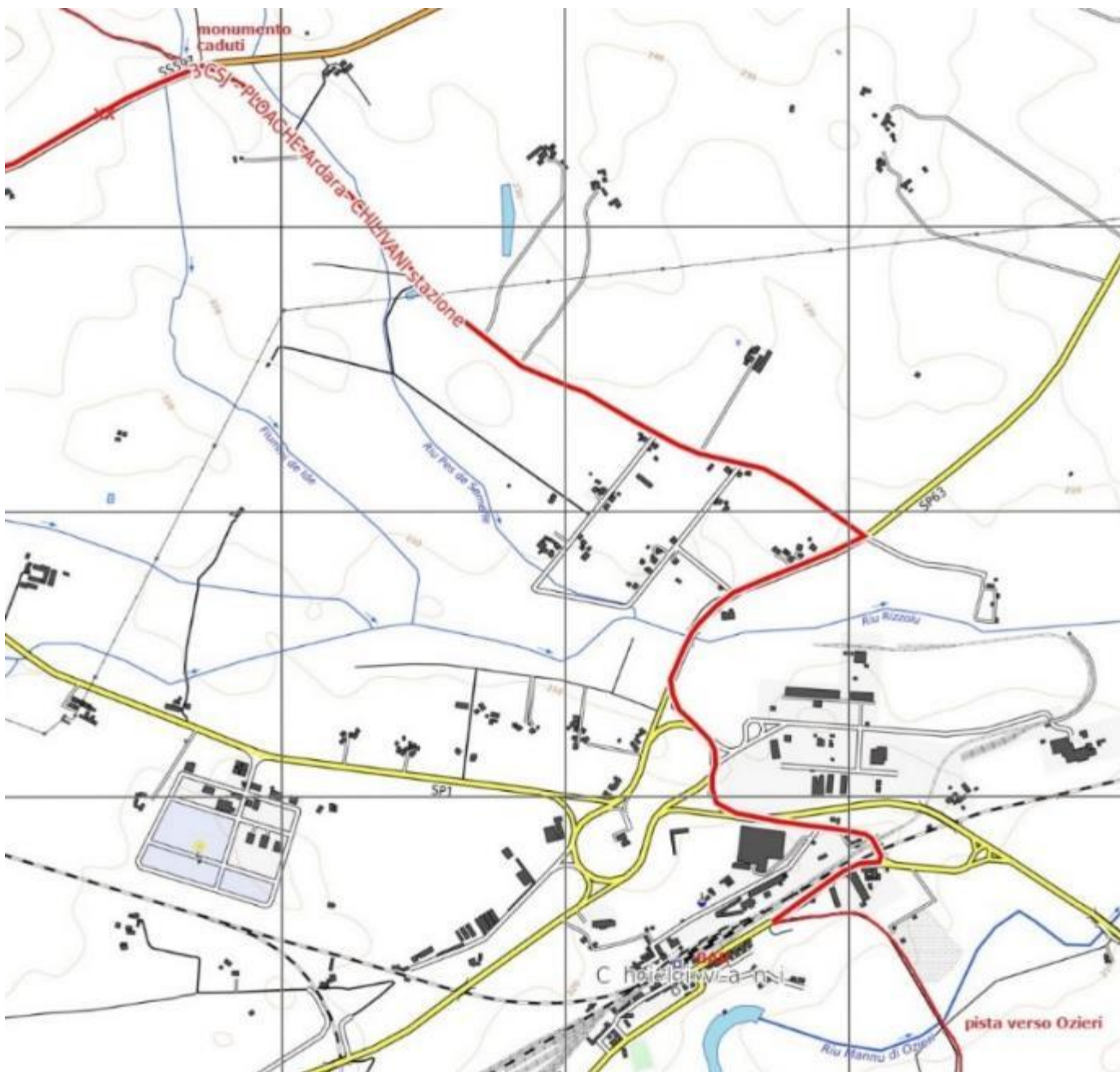


Km 13 CHILIVANI: Questo insediamento nacque durante la costruzione della linea ferroviaria Cagliari-Golfo Aranci e della Sassari-Porto Torres, nella seconda metà del XIX secolo con Benjamin Piercy. Oggi gravita intorno al nodo ferroviario ed al galoppatoio. **Bus urbano dalla stazione di Chilivani. AC** possibile da Francesca Solinas tel. 3471355503 a Ozieri san Nicola e Giuseppina Deiosso tel 3381809917 loc. Narvones, telefonare prima a scampo di equivoci

OZIERI: La città dispone di una stazione autobus (un supermercato dietro) appena sotto la piazza principale, ma i biglietti sono nel bar vicino alla Polizia. Alloggio: b&b al Cardinale di Luisa e Andrea tel 3470610520, da 30€ colazione al bar// Badde salighes, su strada per Nughedu, Rosamaria Lai 3286114679 €25/ Montiju, via volta 11, t 3498168877 a 30€/ Duos appostos, piazza Garibaldi (gelateria) 3476898522 - 3386406960 da 35€

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 degli Ordini religiosi e religioso-militari che i pellegrini medioevali percorrevano per espiazione e penitenza, ma anche 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 può 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.



18 TAPPA: Chilivani-Ploaghe km 22,3

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 e svoltiamo a sx sempre su strada, però con poco traffico fino all'incrocio con la SS trafficata. Qui c'è il monumento ai carabinieri caduti in servizio. Prendiamo dritto nel sentiero, a volte fangoso, che sbuca sulla strada per la basilica di Bisarcio, con il centro studi, dotato di bagni e acqua (dietro), e dove possiamo riposare sotto il portico (**NB: ci sono i lavori in corso per la superstrada, quindi siamo obbligati a seguire a sx la SP fino alla strada a dx verso la basilica. Attenzione**). **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 all'abitato di Ardara a sx. Si arriva alla SP che ci obbliga ad una lunga deviazione. Si passa la ferrovia e si incrocia la strada della stazione che seguiamo a dx salendo fino alla basilica. NB: il ritorno al cammino si

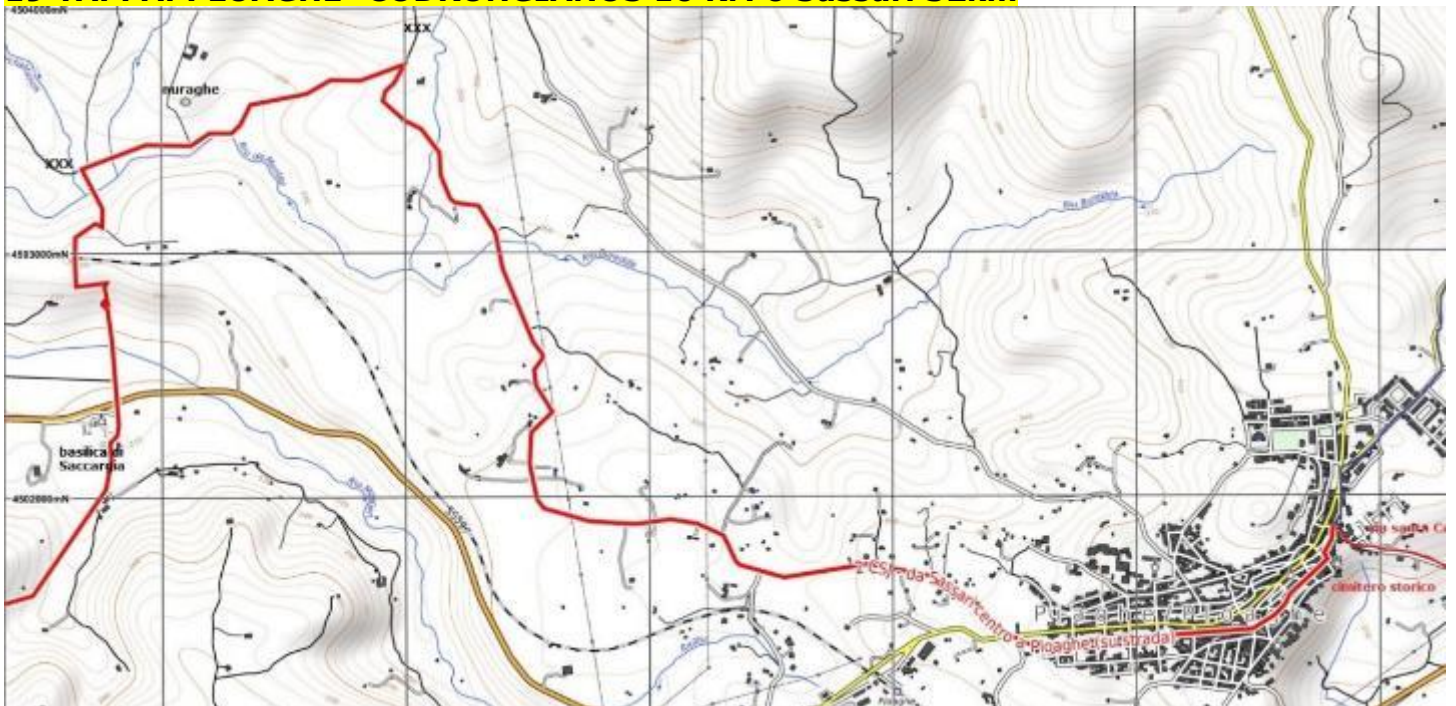
farà nello stesso modo. Questa è la soluzione più semplice che abbiamo trovato dopo molti tentativi per arrivare poi a Ploaghe (grazie a Pinuccio Cannas e a zio Bainzu Pio RIP).



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 giudicale 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 Adelasia, via V. Emanuele 7 tel 3455077597// lo stesso percorso a scendere e seguiamo poi a sx la strada sterrata verso Ploaghe. Ritroviamo alla fine l'asfalto e saliamo in centro, passando sopra la superstrada in curva, in via santa Caterina.

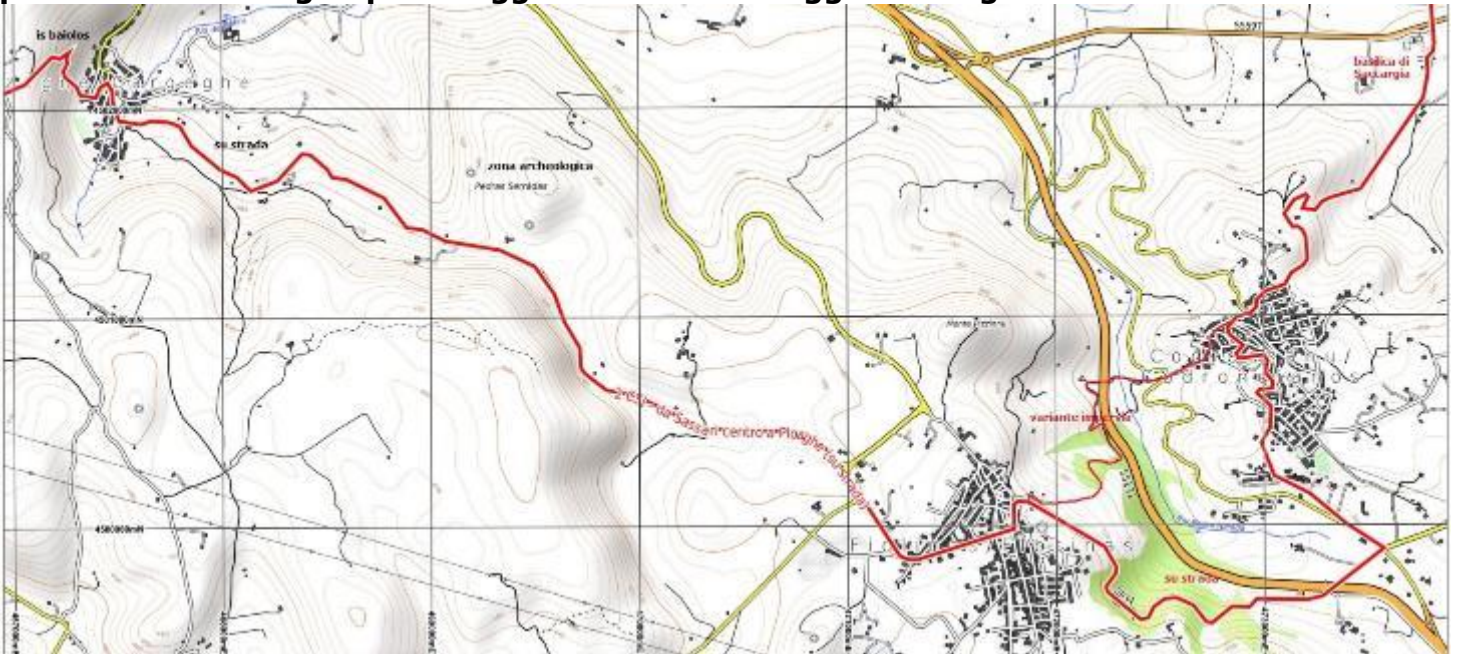
Km 15 PLOAGHE: sulle pendici del vulcano San Matteo, "Plouake" o "Plague" ha il primo cimitero in Sardegna con lapidi in **lingua sarda logudorese**. In periferia la chiesa di San Michele di Salvenero che, da una bolla pontificia del 1138, risulta dipendente da Vallombrosa. Verificare disponibilità di b&b sa Chessa, via padre Nicolò 36, tel 079449439/3296018688 e di "la rosa dei venti" da Mimma 3470065058/ in caso, chiamare il presidente della proloco, Gianfranco Delrio 3883422821. NB: a causa dei lavori autostradali i b&b sono occupati dai lavoratori in tutti i paesi della zona. Provare con i sindaci per le palestre, con i parroci...

19 TAPPA: PLOAGHE- CODRONGIANOS 16 KM o Sassari 32km



Dal centro di Ploaghe andiamo 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. Panorama della vallata con la basilica. Scendiamo ripidissimi verso la provinciale che attraversiamo (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.

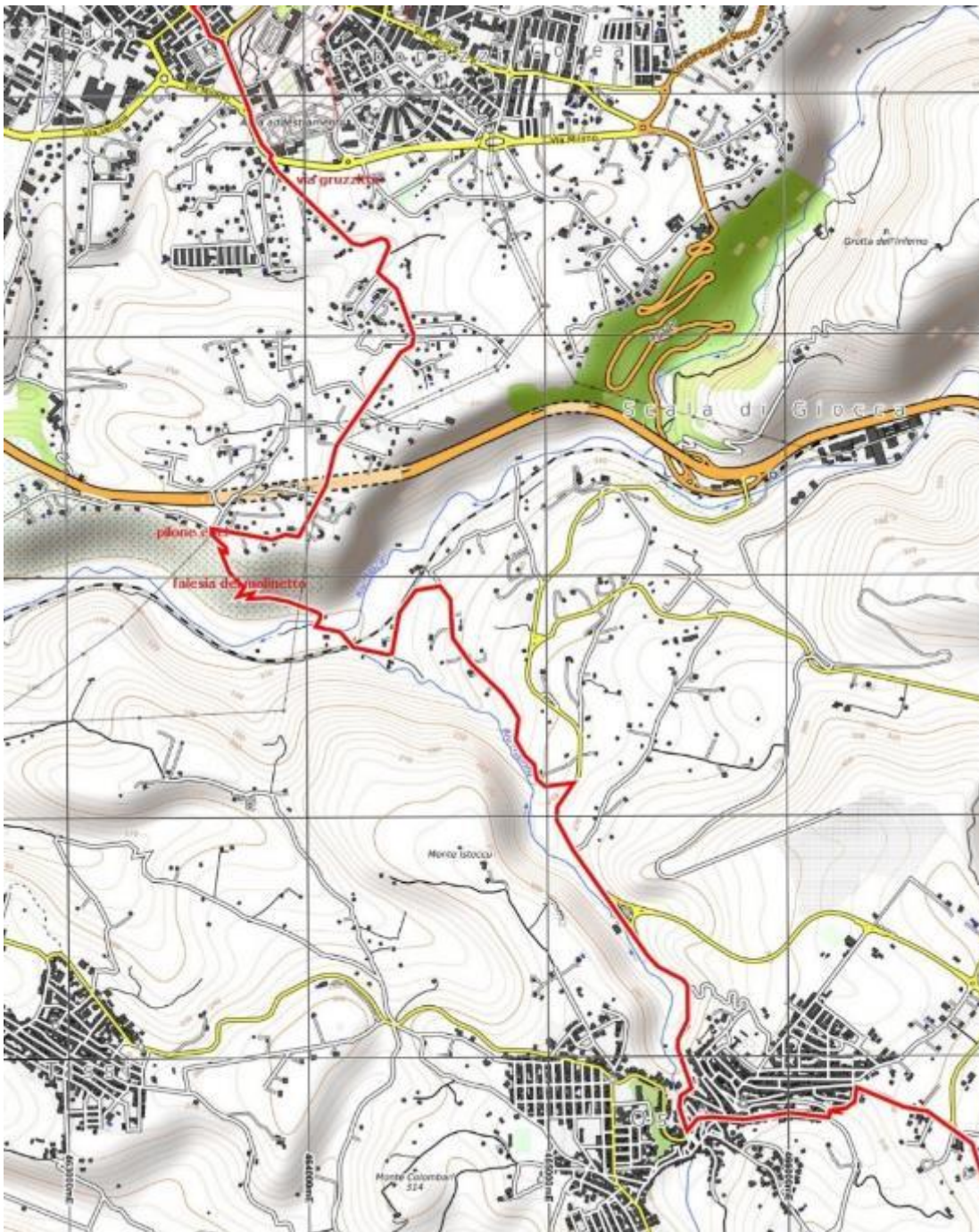
Km 16 CODRONGIANOS: origini romane (III secolo d.C.) come il nome (castrum Gordianus), diviso in due parti: "Cotronianu 'e josso", o inferiore, con chiesa di epoca bizantina e "Cotronianu 'e susu", superiore, intorno alla chiesa di San Paolo. **NB: stessi problemi che Ploaghe per alloggiare: nessun alloggio sotto gli 80€**



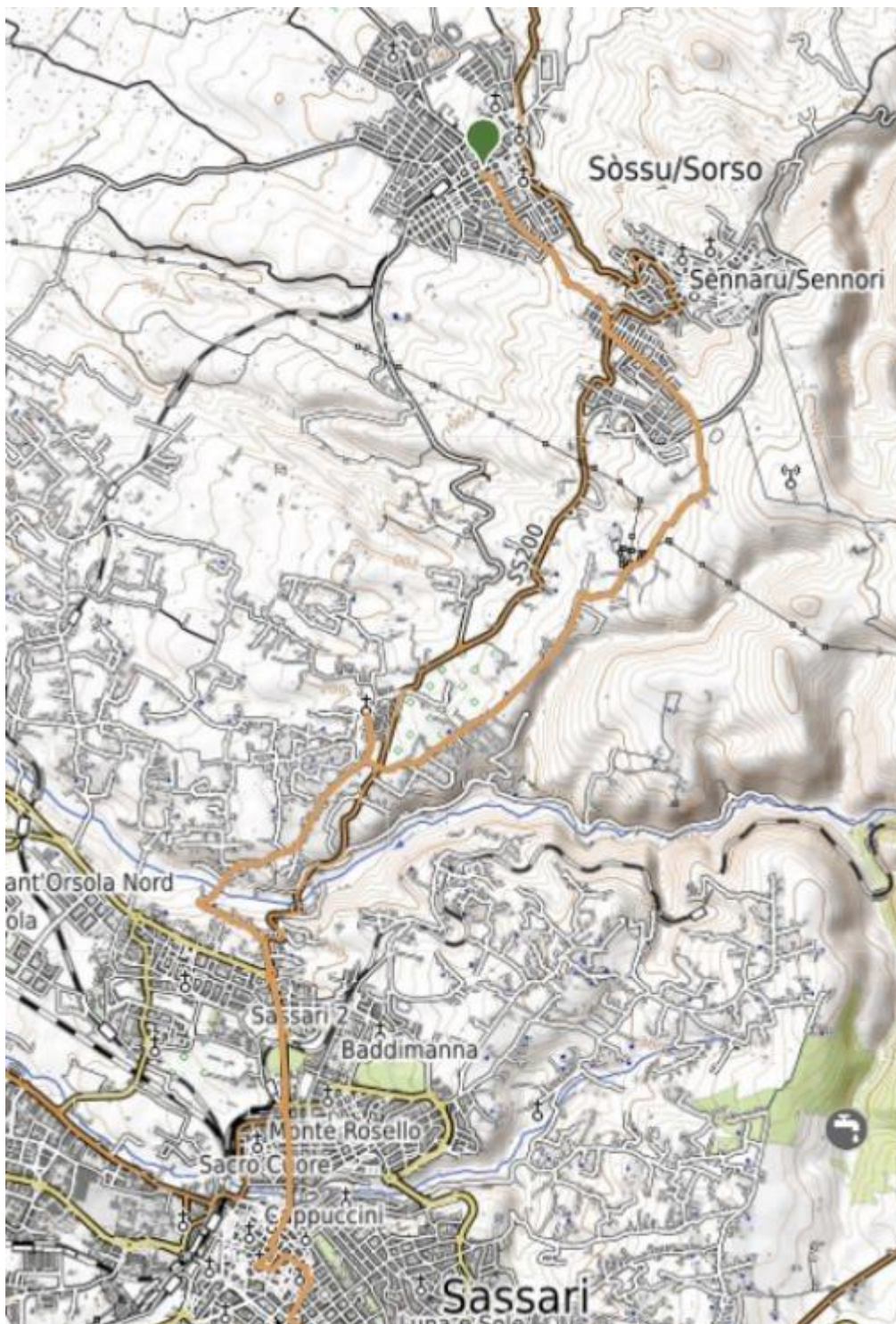
20 TAPPA: CODRONGIANOS- SASSARI 16 KM

Da Codrongianos la soluzione più semplice è quella di scendere su strada, passare la SS131 nel sottopassaggio e salire a Florinas, oppure scendere giù in valle e risalire sul sentierino ripido che la frana aveva bloccato. **4 km FLORINAS:** dal medievale Fiulinas, deriva dal latino Figulinas: produzione di ceramiche. B&b SHABB guesthouse, 351 688 0566 via Sassari. 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.**

6 km CARGEKHE: Biblioteca di Sardegna, Piazza Grazia Deledda 0793402055-tutti i servizi. Centro di documentazione linguistica e culturale regionale/ il paese si erge sul piano di "Campo Mela" in una conca naturale, circondato da colline su cui ci sono nuraghi e 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 verso il centro abitato in basso.



3 km OSSI: b&b Sara (Nuccia), Via Nuraghe 5 tel. 3332804729–3333522865 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 s'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 (fontane) 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 sconnesso sul rio. Si sale sul sentiero molto ripido della falesia** sino al pilone dell'Enel. Là si prende a dx la strada, si passa la superstrada e via Settefontane,



Dopo aver attraversato il centro, usciamo nella zona del mercato Coperto e passiamo il Ponte Rosello sempre dritti. Seguiamo la ciclopeditonale di corso Pascoli e poi via Pirandello. 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, sempre chiusa) sulla strada dell'ospedale san Camillo. Attraversiamo con prudenza la SP e continuiamo di fronte sulla strada asfaltata, che sempre in salita passa la centrale elettrica e scende alla nuova rotonda sulla SP. La attraversiamo e scendiamo.

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 la chiesa di 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. Municipio 0793392263 assessore Basciu 3477490417 credenziali ed informazioni/ **AC da Simona Piredda**, pellegrina, 3408594827, chiamare prima/ AC coop sa domo antiga, via Umberto 39 tel 3478460348 **Sara Canu** 3494404290/ b&b lu Cori, via Tuveri 48, 3773902174/ Cheap Holidays, largo Baracca 14.

NB: un trenino unisce Sassari e Sorso// Dal centro usciamo verso i Cappuccini e poi su strada nuova fino a Noli Me Tollere e proseguiamo fino alla strada provinciale ed al luogo dell'apparizione mariana sul mare (ristorante Al Primo). Seguiamo la spiaggia fino a Marina di Sorso (due ristoranti) e poi la ciclovìa litoranea fino alla SP Buddi Buddi.



Qui deviamo a sx per entrare a dx nello stagno sui sentieri e passerelle fino ad uscire infine sulla strada appena prima dell'incrocio semaforico di Platamona, dove si va a dx verso la spiaggia ed il lido (bar). **10 km Platamona lido**

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 (chiusa!)**. 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 Gennaio, protettori della città). L'ultimo pezzo di lungomare per arrivare alla zona del porto ed alla torre aragonese.

10 KM PORTO TORRES: Ufficio turistico nella stazione marittima, 0795048008

aperto il mattino in inverno; tutto il giorno in stagione- credenziali e testimonium, che sono disponibili anche in Municipio, da Antonio Chessa, 3341170684 portavoce del Sindaco/ b&b da Priscilla, via Angioy 15, convenzionato da 22€ singola, a 30€ doppia/ b&b da Arianna, via Amsicora 43 dietro il municipio, tel 3471637140, chiamare direttamente/ Porto di mare importante e frequentato in estate, é punto di arrivo e di partenza del cammino di santu Jacu. La stazione dei bus é sul viale della Torre aragonese (biglietti dal giornalaio); 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) e di fronte la fermata della navetta gratuita per l'imbarco. Sul golfo dell'Asinara, Porto Torres era "Turrìs 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 Turrìtani" dalla colonia di "Turrìs Lybisonis". Nel 484 Turrìs 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 Turritano" vicino alla stazione marittima ed anche i resti del ponte romano.

TRACCE AGGIORNATE GPS del CAMMINO DI SANTU JACU 2023

Scaricabili liberamente da www.wikiloc.com e con la loro APP si inseriscono nel cellulare. Così si segue in tempo reale la traccia, ma consuma molta batteria e non è semplice camminare con gli occhi sul telefono e non guardare dove si mettono i piedi

CSJ - ASSE CENTRALE - CAGLIARI-PORTO TORRES e viceversa

Cammino di Santu Jacu- Asse Centrale: da Cagliari a Porto Torres

<https://hiking.waymarkedtrails.org/#route?id=15651288&>

Ogni file generale racchiude le tracce GPX e KML, le altimetrie e la traccia GPS di ogni singola tappa. Grazie a Rosario (Ross) De Salvo per l'aiuto prezioso

[Wikiloc | Percorso CSJ - ASSE CENTRALE 1A PARTE: da PORTO TORRES A SORGONO per camminanti e ciclisti](#)

[Wikiloc | Percorso CSJ - ASSE CENTRALE, 2A PARTE: da SORGONO a CAGLIARI STAZIONI](#)

1 Porto Torres-Sorso

[Wikiloc | Percorso CSJ - 1 Porto Torres-Sorso](#)

1 A Sorso- Sassari

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/csj-1a-sorso-sassari-51377959>

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

[Wikiloc | Percorso 2 CSJ - da Sassari centro a Ploaghe \(su strada\)](#)

3 Ploaghe-Bisarcio- Chilivani stazione

[Wikiloc | Percorso 3 CSJ - PLOAGHE-Ardara- CHILIVANI stazione](#)

4 Chilivani- Ittireddu diretto senza passare da Ozieri

[Wikiloc | Percorso 4 CSJ - stazione di Chilivani- Ittireddu su strada , senza passare da Ozieri](#)

4A Chilivani-Ozieri su vecchia ferrovia

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/4a-csj-chilivani-ozieri-centro-su-ex-ferrovia-13223644>

5 Ittireddu- Mores- Bonnanaro- Borutta

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/5-csj-ittireddu-borutta-san-pietro-di-sorres-12218571>

6 Borutta- Torralba-Giave- Bonorva centro

[Wikiloc | Percorso 6 CSJ - BORUTTA centro- TORRALBA- GIAVE- BONORVA centro](#)

7 Bonorva- Case Mariani- Badde Salighes- Bolotana (più lungo)

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/7-csj-bolotana-badde-salighes-case-mariani-bonorva-35627521>

7 A Bonorva-Case Mariani-Frida-Bolotana

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/7a-csj-bolotana-frida-case-mariani-bonorva-35628702>

8 Bolotana-Noragugume- Sedilo

[Wikiloc | Percorso 8 CSJ - Da Bolotana a Sedilo passando per Noragugume](#)

9 Sedilo- Nughedu santa Vittoria

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/9-csj-da-nughedu-santa-vittoria-a-sedilo-13462239>

10 Nughedu santa Vittoria- parco di Assai-Sorgono

[Wikiloc | Percorso CSJ - 10 Sorgono-Nughedu santa Vittoria](#)

11 Belvì - Meana sardo

[Wikiloc | Percorso 11 - CSJ- SORGONO- BELVI' - MEANA SARDO](#)

11A Belvì Sorgono nuovo

[Wikiloc | Percorso 11A CSJ da Belvì a Sorgono](#)

12 Meana- parco di Funtanamela- Laconi

[Wikiloc | Percorso 12 CSJ - da Laconi a Meana sardo passando per il parco di Funtanamela](#)

13 Laconi- Nurallao

[Wikiloc | Percorso 13 CSJ - da Nurallao a Laconi](#)

14 Nurallao- Isili- Gergei- Mandas

[Wikiloc | Percorso 14 CSJ - MANDAS- GERGEI- ISILI - NURALLAO](#)

15 Mandas- Siurgus Donigala- Goni

[Wikiloc | Percorso 15 CSJ - da GONI a MANDAS](#)

16 Goni- Silius

[Wikiloc | Percorso 16 CSJ - Silius-Goni](#)

17 Silius- sant'Andrea Frius

[Wikiloc | Percorso 17 CSJ - sant'Andrea Frius- Silius](#)

18 sant'Andrea Frius - Dolianova- Soleminis

[Wikiloc | Percorso 18 CSJ - SOLEMINIS - DOLIANOVA- SANT'ANDREA FRIUS](#)

19 Soleminis - Monserrato- Cagliari centro

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/19-csj-cagliari-piazza-mazzini-monserrato-settimo-san-pietro-soleminis-43831747>

Zone di bivacco

Cagliari: Parchetto sul porto dopo zona militare (zona ricciai)

Lungo la pista ciclabile sterrata Terramaini dopo il sottopassaggio verso Monserrato

AC alla fattoria di dx delle capre prima del monte verso Soleminis

Vicino al municipio di Soleminis, sotto il portico (a volte danno un posto negli spogliatoi del campo di calcio)

AC Da Elisabeth Boi a Dolianova tel 3454094477

prima di Silius: parchetto is Alinos (fontane)

AC dal pastore Gianni, prima di scendere al guado verso Goni

Mandas: Nel parchetto della stazione con servizi

Isili: nel parco davanti alla stazione (servizi)/

Nurallao: parchetto a sx all'entrata del villaggio (fontanella)/

zona del monumento agli aviatori caduti verso Laconi/

Laconi: nel parco di Funtanamela alla casa forestale (fontanella)

Meana sardo: vicino alla fonte in valle su strada prima del paese/

Lungo la ferrovia dismessa o giù alla stazione di Belvì

Sorgono: presso la fonte san Mauro, lungo la strada, o nella chiesa campestre, dopo il paese/

A s'Isteddu: all'ingresso del Parco di Assai, sotto portico case/

nel Parco di Assai, nel porticato del Museo Alamoju o alla fine, nella zona delle fontane

Nughedu santa Vittoria: all'ingresso del parco, dopo il ponte sul Taloro, fontanella/ alla

casetta del Parco

Rifugio nel parco alla pinnetta di su Mudrègu con acqua

Sedilo: alla chiesa campestre di santu Antine/ nel parchetto all'ingresso del paese
Noragugume: AC ex municipio in piazza 4 novembre 1, tel 078544743 (Ufficio tecnico) Efis
078544799 su brandine, no cucina, e per le chiavi nei festivi
Nella stazione di Bolotana
a Badde Salighes nel parco o centro sociale
case Mariani: alla fonte della chiesa
Santu Antinu: nel prato davanti al bar
Mores: rifugio sommario cumbessias della chiesa di san Giovanni (fonte)
Ittireddu: alla chiesetta di santu Jacu (no acqua)
Chilivani: in stazione, servizi
Sant'Antioco di Bisarcio: centro servizi, rifugio sotto tettoia, bagni e acqua
Ploaghe: nella valle lungo il cammino da Bisarcio/
Saccargia: presso la basilica in valle, bagni
Nel monte di Giorrè, fuori percorso a sx, prima di Cargeghe
Sorso: lungo le spiagge di Platamona e Marina di Sorso
Porto Torres: spiaggia di Balai vicino/ in stazione ferroviaria e marittima

Buon cammino in terra sarda! Flavio Vandoni e Sara Zanni
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