

26-Ingresso Bortigali	2,1	31	-	Attraversare il paese in direzione Macomer
27-Deviazione a sinistra	1,6	32,6	-	Poco prima dell'incrocio per Mulargia, girare a sinistra
28-Incrocio con strada principale	1,2	33,8	-	Girare a destra e subito dopo a sinistra direzione Macomer
29-Ingresso Birori	0,6	34,4	-	Attraversare il paese in direzione Macomer
30-Birori	0,2	34,6	-	Girare a destra
31-Uscita Birori	0,7	35,3	-	Girare a sinistra prima del distributore, attraversare il sottopassaggio e proseguire
32-Incrocio con SS 129	1	36,3	-	Girare a sinistra
33-Ingresso Macomer	2,2	38,5	-	Fine tappa

20km BORTIGALI : Comune, Via Umberto I tel 0785 80530 Alloggi: la casa rosa, Via Umberto I, 9 - 3463897741 da 25€/ Ballette, Via Gen Sanna, 5 Tel. 3397019419 a 25€/ Bidda mia, via re galantuomo 31 tel 3384931403 da 25€/ domo de maria, via fois 42 t 3408595648/ Fuori dal centro la chiesa rupestre di Sant'Antonio Abate. Deviazione possibile a BIRORI- dolmen Tanca Sas Bogadas, Sa Perda 'e s'Altare, tombe dei giganti.

8km Macomer : Alloggio: B&b i tre nuraghi, dall'amico Giovanni, a cento metri da san Francesco, in via Sella 14 tel 3930728102 da 20€; cena al ristorante Sinatra, ottimo menù completo a 12€ in via vitt. emanuele III n 36A tel 078572411/hotel su Talleri, via Cavour 2 gestione familiare, 30€ la camera singola Tel. 0785 71422/altri b&b in città/ Motel Macomer, Corso Umberto Tel. 0785 748119 da 33/38 la singola e 46/51€ la doppia/ Hotel ristorante Marghine, via Vittorio emanuele 2° n°3 Tel. 0785.70737 abbastanza caro, ma ha il ristorante

Seconda tappa: Macomer -san Leonardo 7 fuentes o santu Lussurgiu : 22 o 28 km

Da vedere: tombe dei giganti e betili di Tamuli/ Nuraghe Ruggiu e nuraghe Santa Barbara, domus de janas di Filigosa, Santa Croce, San Pantaleo.

Dalle stazioni Arst e trenitalia si prende il viale Umberto I, passando la stazione dei bus, fino alla fine. Poi si imbecca la strada per la zona archeologica di Tamuli, in salita. Si scende e si svolta secco a dx (km 6,5) per andare verso il parchetto del santuario campestre di sant'Antonio (km 3,5). Ignorare il vecchio percorso che portava alla strada nazionale. Si prende la strada di dx che sbuca sulla SP6 che si segue a dx. Poi si gira a sx nei boschi e si continua fino alla strada dentro la proprietà privata, alla fine chiusa da un cancello, che si puo' aggirare per la siepe o saltare. Seguire la stradina sassosa che porta in centro a San Leonardo siete fuentes. I ciclisti seguono il vecchio tracciato su strada. (vedi la traccia GPS wikiloc). Località termale di **San Leonardo Siete Fuentes**, XII sec, chiesa romanico-pisano, prima templaria, poi dei Cavalieri di Malta/ albergo "Eremo del cavaliere" www.eremodelcavaliere.it tel 3455156501 nelle cumbessias, prezzi alti/ AG Francadu da 35€ Loc. Francadu sulla SP fuori paese. 0783 550342 Cell. 333 7069066 - info@agriturismofrancadu.it / Albergo ristorante Malica, via Macomer 5 tel 0783 550756, da 45€ la doppia. NB: se i prezzi praticati sono troppo alti o gli alloggi ancora chiusi, si consiglia di proseguire su strada fino al curvone a dx e li imboccare la vecchia strada che diventa sentiero e che arriva a **SANTU LUSSURGIU : 6km-** AC da Paola Tatti tel 3487192376 se è già aperto oppure nel b&b Antica dimora delle rondini e Gruccione, Via Obinu 31, Gabry Belloni 0783 552035- 3477815664 albergue diffuso a prezzi pellegrini, dice/ b&b sas benas, via Cambosu tel 60783 550379 da 40€

Terza tappa: San Leonardo (o Santu Lussurgiu)- Santa Caterina Pittinuri - 30 km

Dopo san Leonardo siete fuentes, arrivare su strada asfaltata a Funtana sette brazzos al trivio di strade (9km) e deviare a dx sul curvone verso le antenne di Badde Urbara (6km). Dall'incrocio al monte Urtigu vi sono 13,3 km ed un dislivello di 800 metri. Aggirare il monte Urtigu ed il monte Pertosu fino ad arrivare all'incrocio con la strada che viene da santu Lussurgiu (qui possono arrivare quelli che hanno pernottato là-vedi questa cartina).

A circa 800 metri di quota inizia un altipiano (agricampeggio Elighes Uttiosos=salici piangenti-sorgente) quota 810, percorso di 3,7km tra il monte Urtigu ed il monte Pertosu.

Aggiramento della Punta Bausinari (6,4 km/disl. 410) Si segue sempre la sterrata principale da Santu Lussurgiu. Nella discesa, che disegna un tre quarti di cerchio: la Punta Bausinari (853 m) è sempre sulla nostra destra. Il percorso è abbastanza lungo, mentre in linea d'aria sarebbe di poco più di un chilometro, strada con pendenza moderata nel bosco. Due cancelli verdi sul percorso da passare. Dopo l'aggiramento di Punta Bausinari, si trova la sterrata della valle (5,4 km./disl. 300 m.) che percorre la valle del Rio Bia Iosso verso le aree più elevate del Montiferru. Qui per 9 km si è nel bosco. (Dopo 1,6 km si incontra una sterrata sulla sx verso la ex-**casa della Comunità Montana**). Sul fondo della valle scorre il torrente che forma una cascata. Dopo alcuni guadi la strada abbandona il bosco e la salita per raggiungere il fondovalle, si percorrono 6 km di una stretta strada asfaltata per scendere fino a Santa Caterina in **via delle Cave**.

30km Santa Caterina di Pittinuri : B&B Manderley di Stefania, Corso Alagon 52 tel 3297903410-3400870406 da 28€ solo in stagione/ Ginepro, via scirocco 6 tel 349 6987619/ buona pizzeria in centro dopo il ponte/H Esit La Scogliera, Corso Alagon Tel. 0785 38231 da 26/30 la singola e 40/60 la doppia/ L'hotel la Baja della Coop Sinis è abbastanza caro, ma gestisce anche il Campeggio Nurapolis, che è una buona soluzione di tappa per il giorno dopo. Da santa Caterina subito dopo il b&b Manderley si imbecca in salita a dx il sentiero che porta in alto alla ex-

discoteca. Poi si scavalcano alcuni muretti e recinzioni per attraversare i prati in diagonale arrivando alla periferia di S'Archittu, dove a dx si puo' scendere alla famosa baia e a sx entrare in paese, dove c'è un supermarket e qualche bar.

Quarta tappa: santa Caterina-Putzu idu o Mandriola 17 km

1,5km S'Archittu: b&b MARE LUGHENTE, via dei tamerici 31 T 078538060-3479085207 da 58€ la doppia/ Si esce dal paese dopo la passeggiata a mare e lungo la strada con curve si prosegue per **4km**

Torre del Pozzo: (b&b Andrea e Valentina- corso josto tel 333 7043150-3498239483 da 54€ la doppia/ b&b torre del pozzo, via sas renas 2 (su strada provinciale) Tel 0785 38498 - 328 0540348-339 1049405 da 56/70€ doppia), facendo ben attenzione alle auto. Alle ultime case, dopo un b&b, un sentiero a dx scende al mare e, camminando sulla spiaggia, consente di arrivare al **campeggio**

Nurapolis: bungalows a 40€ (in quattro sono 10€ a testa- con cucina/ aperto in stagione) su spiaggia di Is Arenas, Tel 0783 52283/ camping bella sardinia da 36€ la camera doppia/ Camping con bungalows Is Arenas da 35€/ Sempre in cammino sulla spiaggia, si passa il Golf Club e si prosegue fino al canale su 7km circa. Qui si è obbligati a seguirlo a sx per arrivare al ponticello della peschiera, dove si gira a dx e si costeggia di nuovo il canale passando nel campo fino alla scogliera, da dove si riparte sul sentiero sul mare a sx verso la torre e sa Rocca Tunda.

Si prende poi la sterrata al bordo della falesia, alla torre di Scab 'e Sali.

- **Dalla torre a Su Pallosu (4,3km):** si segue per 1km la sterrata lungo la falesia; si scende verso la spiaggia di Sa Rocca Tunda che si percorre completamente. Alla fine incontriamo una zona umida, il Paùli Marigosa, che si costeggia sul lato nord parallelo alla linea di costa, si supera l'approdo con pontile mobile e si giunge alla spiaggia di Su Pallosu, **colonia di gatti.**

- **Da Su Pallosu a Putzu Idu 7,4 km :** Aggirato il promontorio di fronte all'isolotto di Sa Tonnara, si percorre la spiaggia di Sa Mesalonga. Al termine della spiaggia si sale verso la torre. Seguendo sempre la scogliera di Capo Mannu, ci dirigiamo verso il Faro e la vicina Torre Sa Mora. Si prosegue lungo la costa la cui altezza si riduce progressivamente, restando sempre frastagliata in piccole insenature ed isolotti, fino ad arrivare a **Porto Mandriola** e alla lunga spiaggia di **Putzu Idu.**

Mandriola: AC da don Ignazio Serra, via Eleonora 25 a san Vero Milis, tel 33179122610 chiamare prima il sagrestano Michele al 078353462, oppure a **Putzu Idu** : AC suore evaristiane, pensione completa per 20€, tel Marco Piludu 3402468068 Evaristiani 0783 33071 -Colonia Marina per Minori, via Madeddu 35 - San Vero Milis 0783 52007 gestione privata

Quinta tappa: da Mandriola a san Giovanni sinis: 22km

- **Da Putzu Idu a Is Aruttas 10,5km (campeggio con bungalows-**Spinnaker Service s.r.l Tel. 0783 1925461 | 338 5477137 | 342 0238824 | info@campingisaruttas.it). Lasciato Putzu Idu, si incontra S'Arena Scoada e la Punta de S'Incodina, dove inizia la falesia che ci accompagnerà fino a Capo Sa Sturaggia. Iniziano le spiagge: Mari Ermi, Is Aruttas, Maimoni. Percorsi 800 m dal Capo, si arriva a Porto Suedda, con un piccolo molo. Inizia la spiaggia di Mari Ermi lunga 1,5 km (si può continuare la sterrata che passa a monte dello stagno). **Due chioschi in stagione estiva.**

Proseguendo si arriva alla Punta Su Bardoni dove inizia la spiaggia di Is Aruttas (grotte, ripari sotto roccia).

- **Da Is Arutas a Torre di Seu o Mosca Km 7,5.** Si continua sulla spiaggia di Is Aruttas. Per arrivare alla spiaggia di Maimoni, si può seguire la sterrata che corre a un centinaio di metri dalla costa. Vedere "Su Pranu" area con decine di nuraghi. Si costeggiano alcune spiagge minori, giungendo alla grande spiaggia di Maimoni, **due chioschi in stagione estiva.** La spiaggia termina alla Punta Maimoni (Maimone= demone che simboleggia la miseria, i vizi, la paura). Oasi di Seu. Si superano gli scogli di Caogheddass e si arriva alla torre costiera Seu o Mosca. **Ostello** Oasi Marina, Località Funtana Meiga, SP n. 7 gestito dall'Oasi Marina +39 0783 391097 info.ampsinis@comune.cabras.or.it www.areamarinasinis.it/ Casa della tartaruga, appartamenti completi, casadellatartaruga@gmail.com +39 347 05 49 459

- **Da Torre Seu a San Giovanni di Sinis km 4,1:** tratto di costa di Funtana Meiga. Si arriva alle prime case di San Giovanni di Sinis; dopo circa 0,5km le Tombe romane. Poi la chiesa di San Giovanni del VI secolo. Si prosegue verso Capo san Marco per l'ingresso dell'area archeologica di Tharros (0783370019), giro del promontorio di Capo san Marco con la Torre di San Giovanni, il faro, la torre vecchia (**6km - San Giovanni di sinis -visita di Tharros**).

B&b: le colonne di tharros - via case sparse 349 8402405-3401734742 da 50-80€ la doppia/ Fenicottero Rosa, via Manzoni 4 tel 3406575712 vicino all'Oasi di Seu, da 25-28€/ Tharros: 60€ doppia, via case sparse Tel338 757 2392/AG Sannoranna, SP6 Cabras - San Giovanni di Sinis Km 9 Tel 347 1736532 - 345 5068448 sannoranna@libero.it da 32€ a 40€ alta stagione

Sesta tappa: 14km da san Giovanni Sinis a Cabras o 28km per Oristano.

Passiamo per san Salvatore, antica chiesetta (bar ristorante saloon) fino ai bordi dello stagno Mar 'e Pontis. Visita del museo dei Giganti di mont'e Prama a Cabras. **b&b** Chiara, via leopardi 42, tel 0783290251/ b&b terre del sinis di Rita Circu, Via Galileo Galilei 49 tel 346 3243700 da 25€ per i pellegrini/ WEST COAST - Via Liguria 22, da 50-60€ la doppia, tel 393 8269549- 329 3238401/ SU FASSOI, Via Cavour 25 tel 340 0947264- 328 4765069 da 25€

Scorciatoia per Torre Grande: AC sommario da 5 posti nella cantina della casa di **Elena**
3475047542 /

Oristano: 14km passando per Solanas, Donigala fenughedu, Nuraxinieddu e chiesa di santu Jacu. Percorso tra canneti e case di campagna. Poi strada ed ingresso in città. b&b sa domu `e crakeras, Via Giovanni Maria Angioy 49 Tel. 078372785- 3407900003-334 8053765 da 25€/ Hostel Rodia, Viale Repubblica snc 0783.251881-3397769234 info@hostelrodia.it/ B&B Andreamaria, via umbria 52 tel 3284541871 da 20-25€/ B&B Eleonora, piazza eleonora 12 Tel. 078370435-3474817976 / Piccolo Hotel, Via Martignano 19 Tel. 0783 71500 da 35 la singola a 58€ la doppia/ l'Ostello della gioventù pare ancora chiuso...

TRACCE GPS WIKILOC (non rappresentano le tappe, ma solo l'itinerario)
CSJ Braccio laterale nord-ovest da Bolotana a Macomer a Oristano

42 Bolotana Macomer

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6514016>

43 Macomer - san Leonardo siete fuentes - santu Lussurgiu

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13676126>

44 san Leonardo siete fuentes-santa Caterina pittinuri

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6514852>

45-46 santa Caterina pittinuri - Tharros - san Giovanni Sinis- Cabras

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11545602>

47 Cabras centro-Oristano

<http://it.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13527887>

NB: iscrivendosi a Wikiloc e scaricando sul proprio cellulare la app fornita, è possibile senza connessione seguire le nostre tracce camminando.

Buon cammino, flavio vandoni

amicisantujacu@gmail.com