CAMMINO di SANTU JACU: IL SULCIS E LE ISOLE

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

TRACCIA GPS COMPLETA DELL'ITINERARIO

https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/csj-variante-nuova-per-camminanti-e-mtb-del-sulcis-e-isole-da-cagliari-stazioni-a-santantioco-e-car-61484435

CAGLIARI: chi arriva in aeroporto a Elmas prende il treno (o il bus la notte) per la stazione centrale (piazza Matteotti). Credenziali da **Massimiliano Puddu** tel 3382986136 su appuntamento. Alloggi: Hostel marina- scalette san sepolcro, da 25€ (coop Novas) tel 070670818 per prenotare/ Ci sono dei b&b tutt'intorno che praticano gli stessi prezzi

1 tappa: 22,5km totali Cagliari- Capoterra centro (fare scorta acqua) – consigliamo di prendere il bus Arst e di usare la giornata per visitare Cagliari.

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

km 0 Cagliari porto-stazioni Arst e Trenitalia, piazza Matteotti**.**

Dato che la tappa è orribile e che il passaggio del ponte stradale è pericoloso, consigliamo queste soluzioni:

A) passare oltre la prima tappa prendendo il bus ARST per Capoterra centro.

B) il bus CTM dai giardini della stazione fino a dopo il ponte del Giorgino, per evitare lo svincolo automobilistico, e iniziare da lì a camminare.

C) il bus privato per il carcere di Uta permette di saltare tutta la zona industriale e di fare solo gli ultimi km verso il centro di Capoterra o di proseguire dritti nel parco di Gutturu Mannu fino a Santadi.

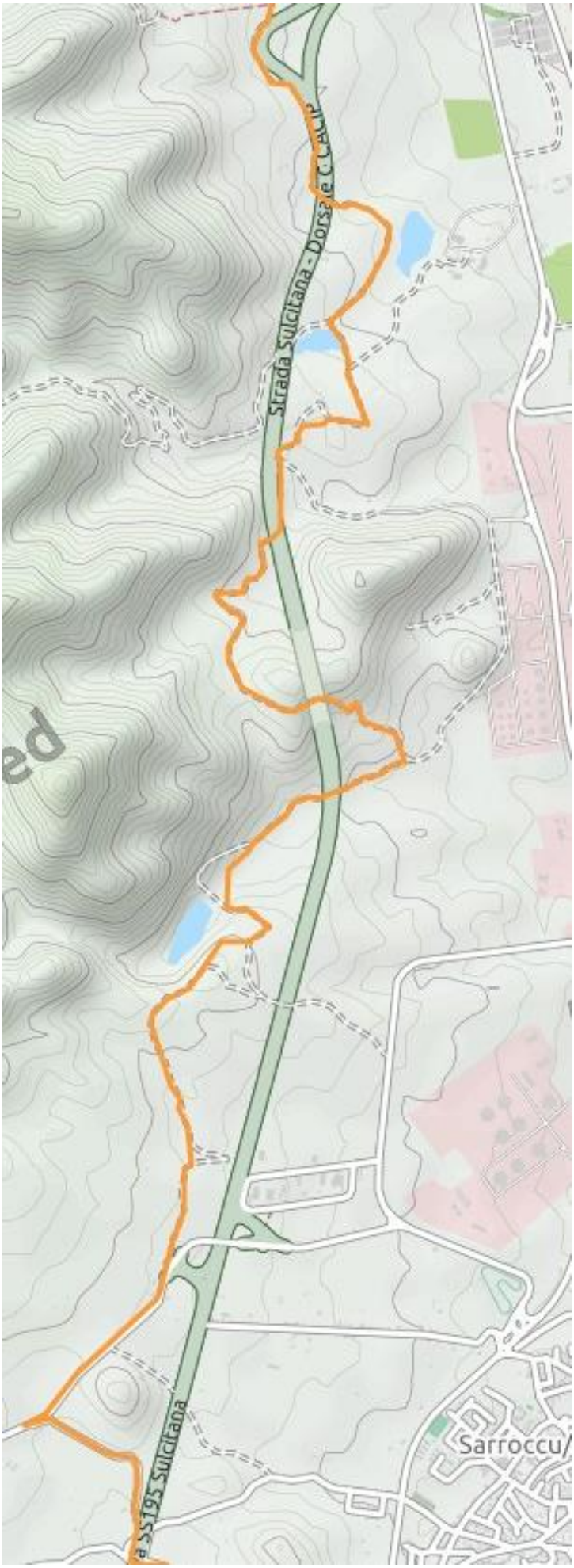
D) Chi fa la tappa intera, invece, attraversa il doppio passaggio pedonale verso il lungomare e lo segue a dx (dritti invece si inizia l'asse centrale del Cammino di santu Jacu). Al grande incrocio si passa sul lato dx per proseguire poi sotto il viadotto e arrivare a salire sul ponte stradale del Giorgino lato sx (pezzo molto trafficato e pericoloso) e proseguire nel passaggio pedonale. Dall'altra parte si scende a sx e si cammina poi lungo la laguna sul sentiero dei pescatori. Questo passaggio viene poi bloccato dalla proprietà privata che comprende la chiesa di san Simone: bisogna passarla e poi entrare sulla strada che va alla pizzeria e al museo della laguna (chiuso e abbandonato). Lì si entra a sx per il varco nella recinzione e si prosegue lungo il sentiero sterrato fino ad arrivare alla zona industriale di Macchiareddu (fenicotteri, pescatori e immondizia ovunque). Si rientra sulla strada davanti alla Conti-Vecchi e la si segue a dx fino all'ultima fabbrica ed alla ex caserma dei carabinieri, dove si gira a sx sulla strada verso il carcere di Uta e l'agriturismo Santa Lucia, **tel molto prima** 0709477001-tel 3479542676/3384928001 a 55€ la mezza pensione (dicono che si mangi bene). Si prosegue sempre su strada e si arriva alla deviazione a sx verso **Capoterra.** Allo svincolo stradale si scende a sx seguendo la strada per il centro di Capoterra. Consiglio di passare dentro il **centro WWF** che inizia dopo circa 1 km dal bivio, invece di passare per la strada asfaltata. Cioè, appena passato un gruppo di case colorate, c'è un bosco dopo il guard-rail **e dopo 10m inizia il sentiero fino a Capoterra.** Tenendo sempre la sinistra del sentiero che costeggia la strada si arriva all'ingresso del paese). b&b Mary, via Olbia 14 tel 3473455730/ b&b Tanca Maracconi, via de Gasperi 55 tel 0709270286- 3469415513

2 tappa: 26,2 km- da Capoterra a Pula

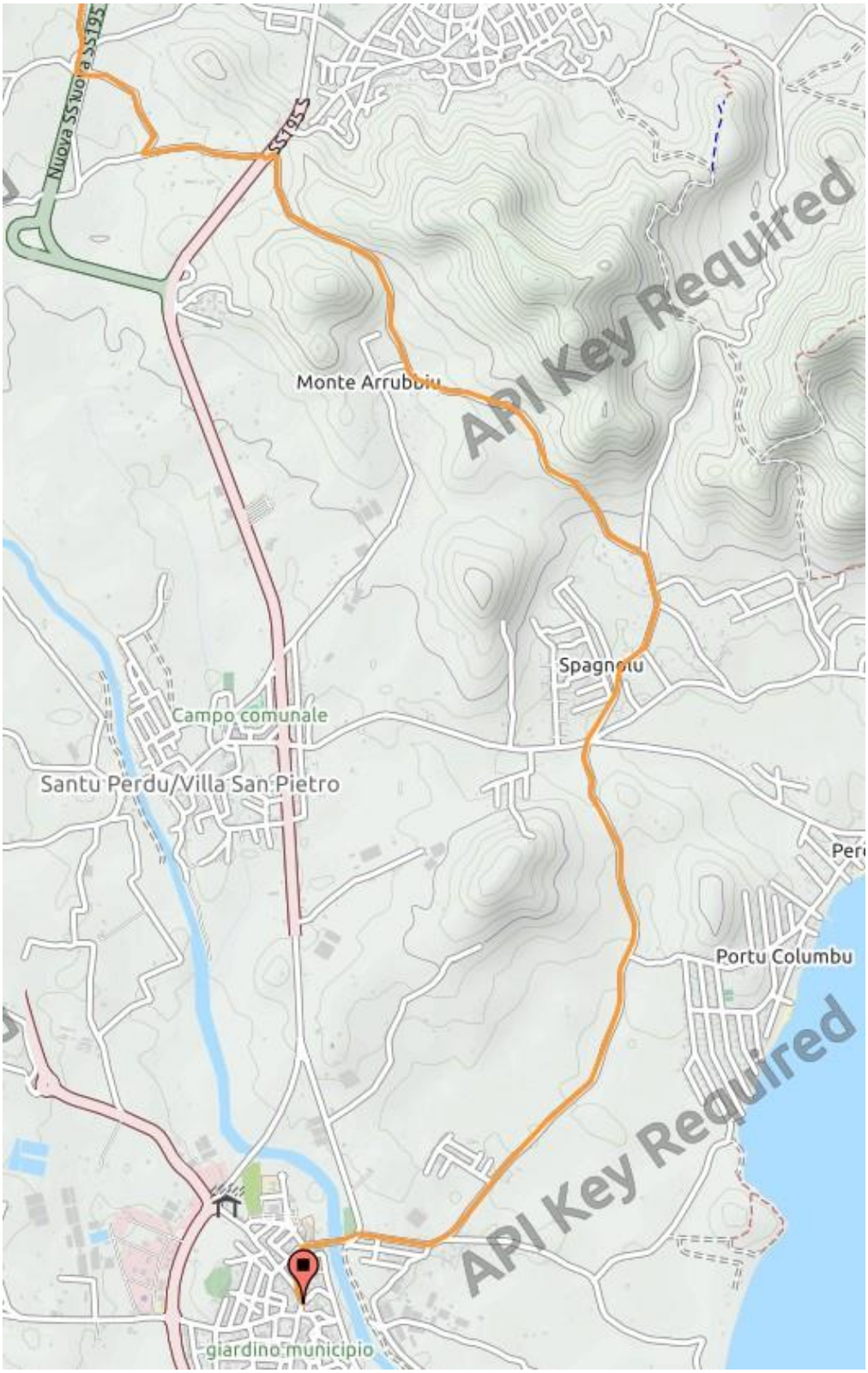
Si esce da Capoterra verso Poggio dei Pini che si attraversa.

Poi si deve passare un guado dopo il parco. Se non fosse possibile, aggirare l'ostacolo passando su strada. Si arriva infine alla superstrada Sulcitana. Si gira in giro a questa statale fino ad entrare in agro di Sarroch

Dalla superstrada a Sarroch



Da Sarroch verso san Pietro, su Spagnolu e Pula centro: Si segue la strada verso Monte Arrubiu e su Spagnolu, da dove si raggiunge il ponte d'ingresso a Pula centro



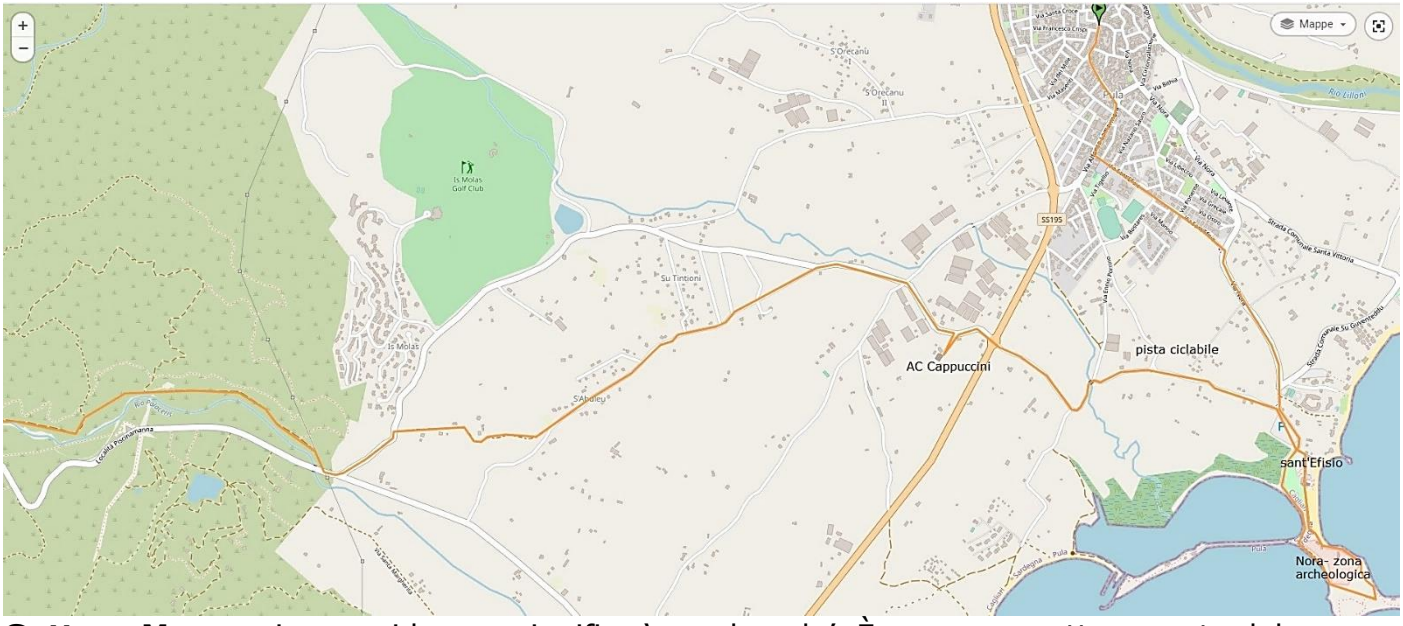
Pula e zona archeologica di Nora: b&b vari/ Casa Vacanze Aio Sardegna, fra Via Nora e Via Corinaldi, 070502399

3 tappa: 25,6 km da Pula a Is Cannoneris

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

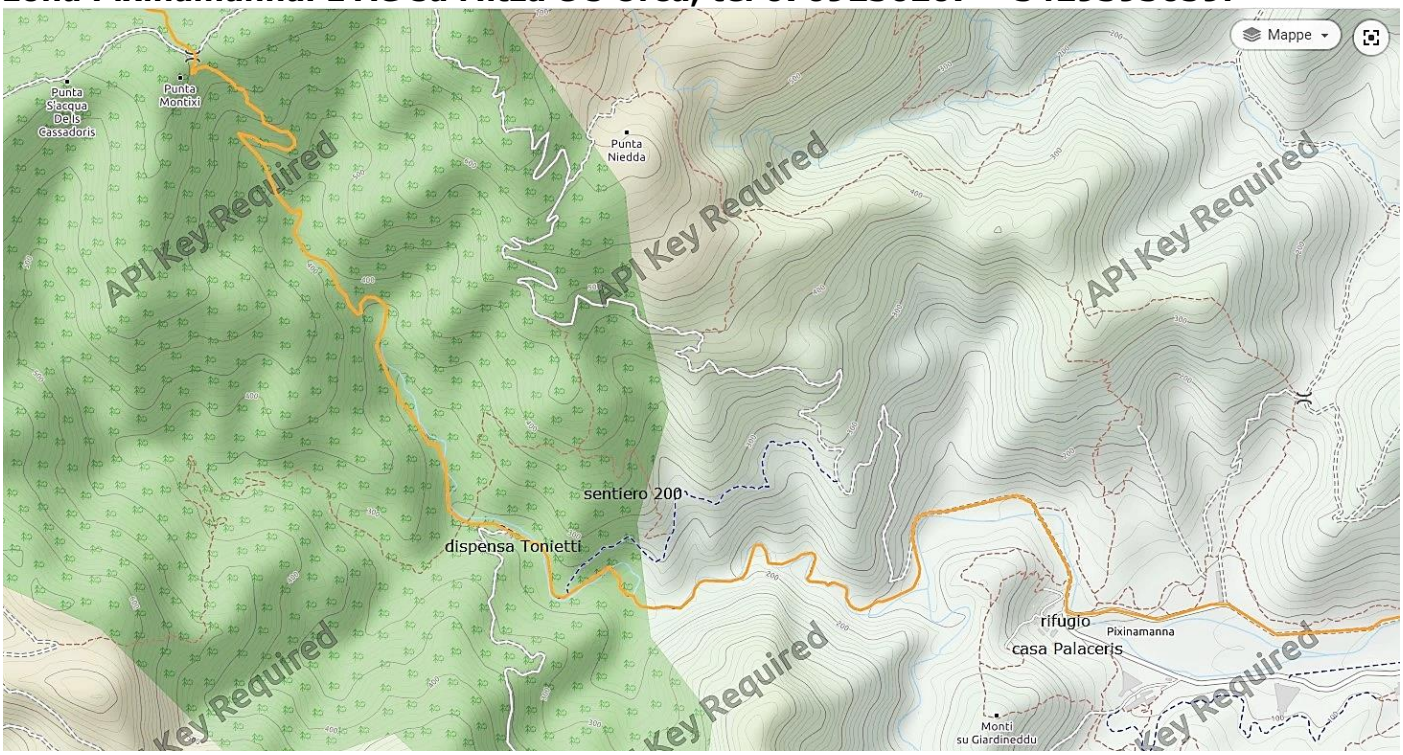
Verso Piscinamanna

Seguendo le piste ciclabili e la strada di raccordo che sbuca sulla statale, arriviamo a is Molas **(accoglienza sommaria dai Cappuccini)** e proseguiamo su strada e sentiero per il centro della forestale di Piscinamanna



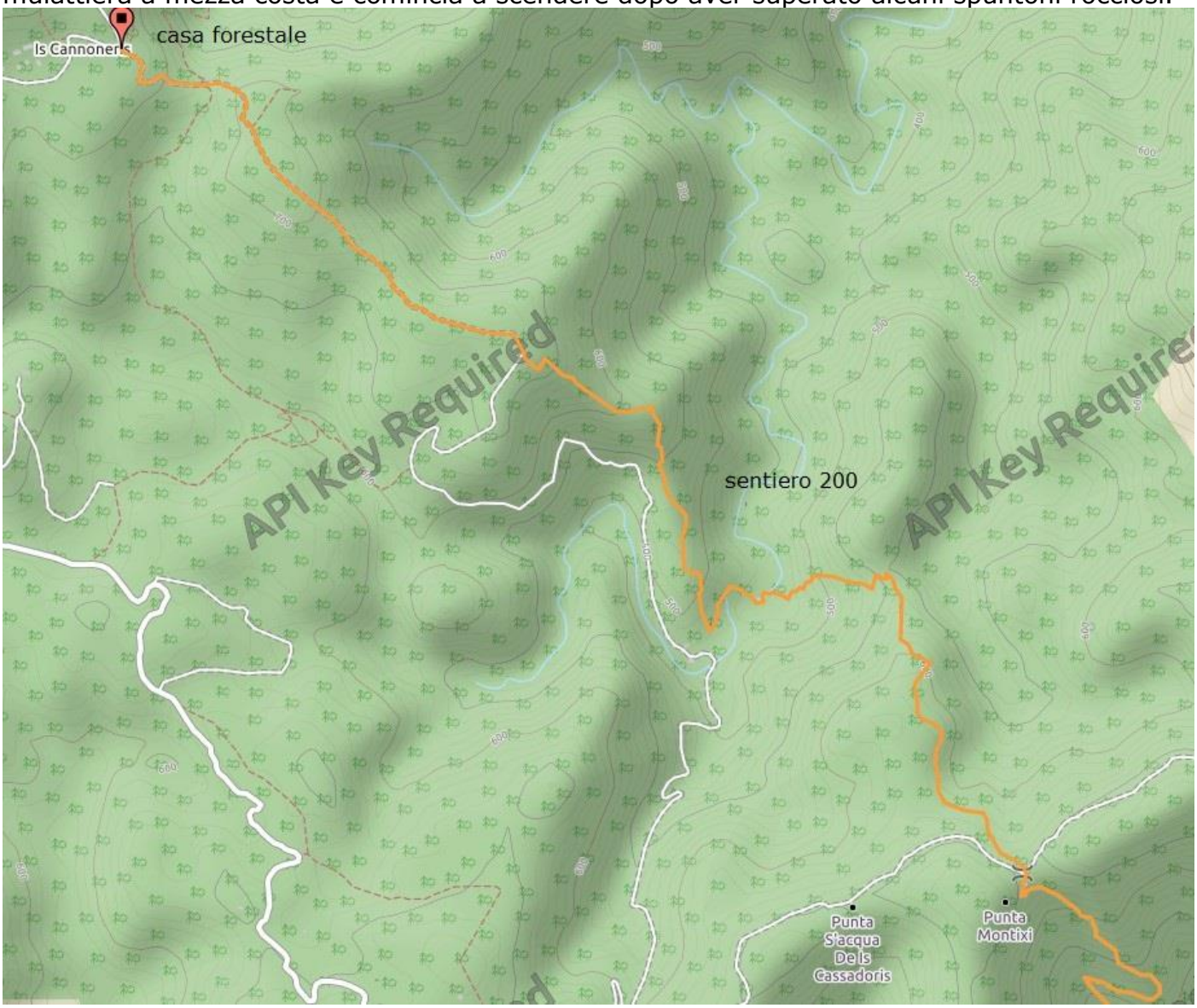
Gutturu Mannu: in campidanese significa ‘grande gola’. È un canyon attraversato dal torrente omonimo e ricoperto di verde che si estende nel territorio di dieci Comuni della parte sud-occidentale della Sardegna con una delle foreste più grandi in Italia: 35 mila ettari di fitti boschi di lecci, dai 700 ai mille metri d’altezza, di tassi e agrifogli negli anfratti più remoti, di sughere nella parte centrale e di macchia mediterranea: carrubi, corbezzoli, erica, filliree arborescenti, lentischi, mirto e olivastri, ricco di torrenti e fonti. Popolato di specie endemiche della fauna sarda, come il cervo, l’astore e il geotritone. Il parco ospita tre oasi di protezione faunistica: Pantaleo, *Gutturu Mannu* e *Monte Arcosu*, di proprietà del Wwf, dove si aggirano liberi anche i daini, e *Piscina Manna-Is Cannoneris*. Dominatore incontrastato è il cinghiale, ma popolano la zona anche donnole, gatti selvatici e volpi. Mentre in volo non è raro avvistare aquila reale, falco pellegrino e poiana.

Verso is Cannoneris seguire il sentiero CAI 200. Da Piscinamanna a Is Cannoneris sono 4H 30’. Da Pixinamanna a Pantaleo caserma sono circa 28km. C’è un rifugio in zona Pixinamanna. L’AG sa Mitza e s’Orcu, tel 0709236207 – 3429393659.



Si tiene a sx la caserma forestale di Pixinamanna, sede dell’Agenzia Forestas. In questa zona c’è un **locale rifugio**. Si prosegue su strada sterrata, tenendo sulla destra il rio Palaceris che si attraverserà poco più avanti. Superata una sbarra, la strada sterrata diventa un sentiero che segue il greto del fiume. Fare attenzione quando piove. Il tracciato ripercorre la sede viaria di una antica ferrovia per portare il carbone dal cuore della montagna fino al mare. Il

percorso sfiora più volte il rio, con passaggi splendidi e **alcuni guadi non semplici**, l'antico piano ferroviario è spesso distrutto dalla furia delle alluvioni. Si prosegue finché si raggiunge una sterrata che porta alla **Dispensa Tonietti**, che era la sede del cantiere carbonifero. La struttura è abbandonata, ma ci si può **bivaccare**. Si continua lungo la recinzione, tralasciando il bivio a sx e passando un ponticello, dopo il quale si gira a dx; non seguire la carrareccia che sale. Sentiero distrutto dalle alluvioni oggi, era una carrareccia di quasi quattro metri. Si passa il torrente dove prima c'era un ponte, cominciando gradualmente a salire. Il sentiero migliora; alcuni tornanti, si raggiunge una sterrata vicino Arcu Montixi, si valica accanto ad un grosso vascone antincendio. Si attraversa la strada, si percorre una mulattiera a mezza costa e comincia a scendere dopo aver superato alcuni spuntoni rocciosi.

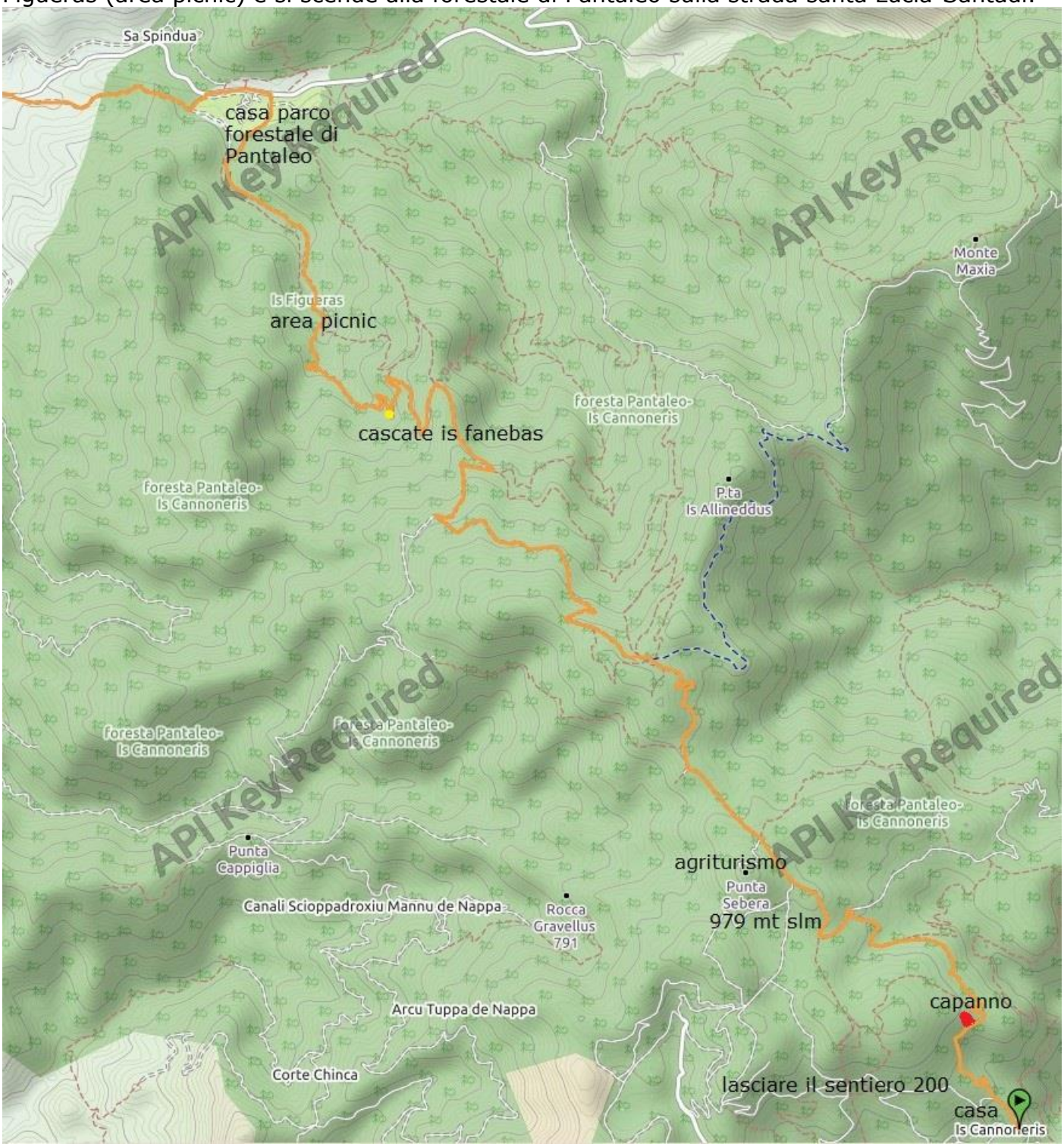


La mulattiera finisce e si vede un sentierino sulla sx che segue la cresta della montagna, verso il valico Arcu Is Cerbus. Dal valico si prende a sx, in discesa, una mulattiera con tornanti, che si abbandona poi a dx, per tracce di sentiero nel costone e sempre in discesa, per raggiungere Riu Crabitta (guado). Si attraversa il fiume, verso dx, risalendo a sx fino ad un incrocio che sulla sx ha il **Cuile Isca de Crabitta (**attualmente in abbandono). Si tiene a sx l'ovile, si sale nel bosco, seguendo una mulattiera a dx della linea di cresta. Al culmine della salita, dopo la pineta, si raggiunge una pista forestale nel curvone. Si segue la pista a dx, in leggera salita. Dopo un lungo tratto in piano si comincia a scendere, incontrando l'attacco del sentiero 201 e poi, nei pressi di uno slargo con una **casupola**, si giunge ad un incrocio in **Is Cannoneris**. Sulla sx la **Caserma forestale**, mentre sulla dx il sentiero 200 prosegue verso Pantaleo.

4 tappa 21km: da is Cannoneris a Santadi centro (13 km da is Cannoneris a Pantaleo casa forestale)

Si continua nel parco fino alla sede del Parco di Gutturu Mannu a Pantaleo (13km)

Si prosegue dallo spiazzo di Is Cannoneris, lasciando il sentiero 200, si trova un **capanno** in legno (bivacco), e si passa sotto la Punta Sebera (979mt slm), sempre lungo la carrareccia. **Bivacco di Sebera: agriturismo** tel 3491359851. Passati 5km da is Cannoneris, inizia una **lunga discesa fino alla strada di Pantaleo, da 940mt a 240mt in 8km !!!** Si seguono sentiero e carrareccia fino ad Is Fanebas, zona di cascate ed area di sosta, si raggiunge is Figueras (area picnic) e si scende alla forestale di Pantaleo sulla strada santa Lucia-Santadi.

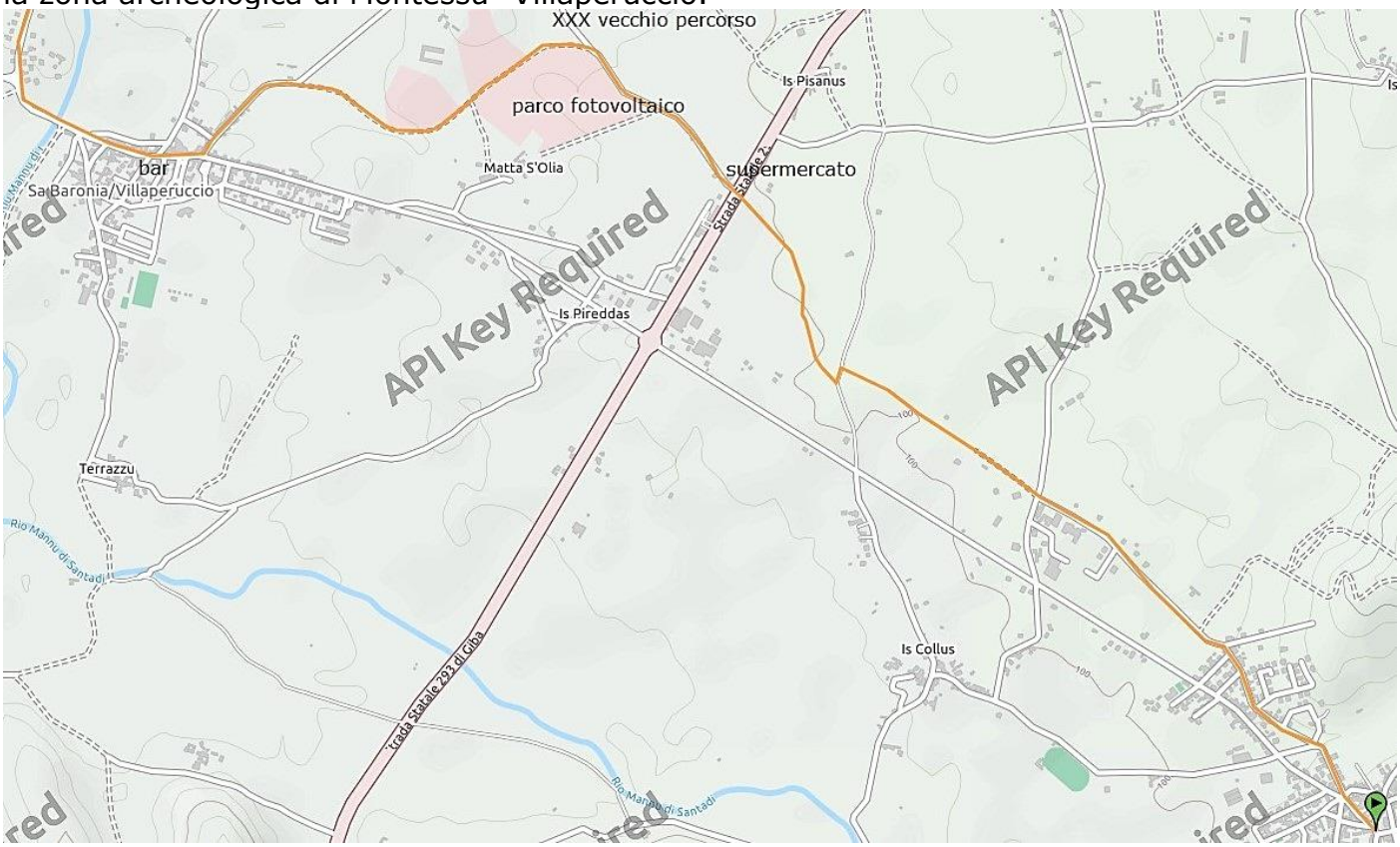


8 km- Si continua su sentiero fino a Barrancu Mannu sull'altro lato del rio. Poi si segue la strada per Terresoli e si sale in centro a Santadi

Santadi: **casa del cicloturista, Katia e Max, via Carbonia 1 tel 3381980445 da 25€, cucina** disponibile/ tutti i servizi/ Edificata dai fenici, ampliata dai punici, insediamento militare a protezione di commerci ed attività agricole. Ad 1km la collina di Pani Loriga: cinte murarie, strutture urbane e militari, necropoli e tombe a camera. Domus de janas di 3000 anni a.C. Nel paese si può visitare il Museo civico archeologico e il Museo etnografico "Sa Domu antiga"

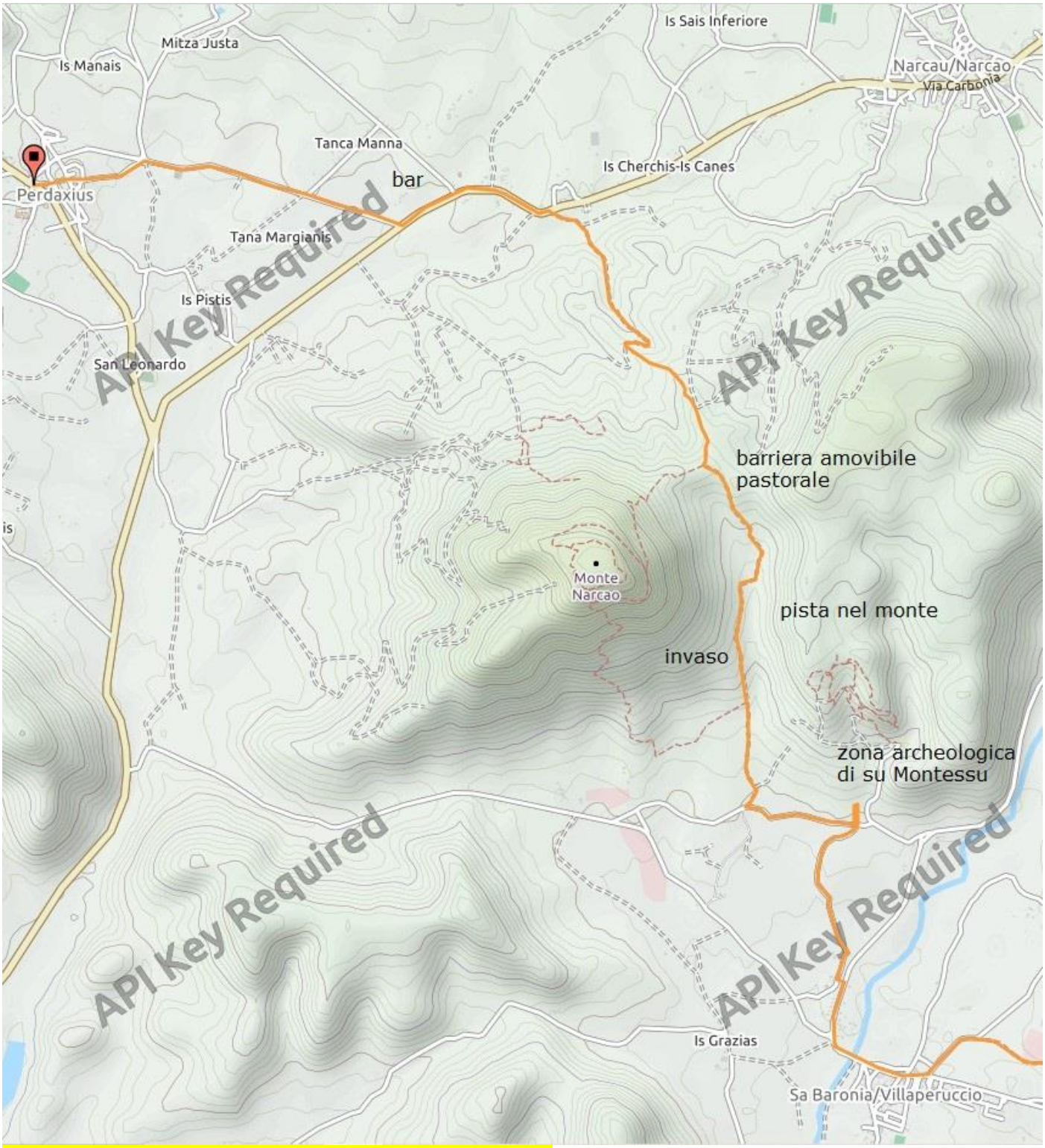
5 tappa – da Santadi a Perdaxius 16 KM

Dalla piazza della chiesa prendiamo in discesa via Roma, via Giardini, via Oristano, passiamo per su Pradu, sulla via parallela a via Cagliari. Sbuchiamo sulla strada di Nuxis (un supermercato a sx 50mt) e proseguiamo dritti. Dopo il parco fotovoltaico, a sx la variante per la zona archeologica di Montessu- Villaperuccio.



Il nuovo percorso passa per Villaperuccio centro sulla via principale e poi devia verso la zona archeologica di su **Montessu.** Ci si inoltra nel monte sulla pista, si passa il laghetto antincendio (sulla sx nel monte un santuario primitivo della Madonna), sbarramenti amovibili di pastori sulla carrareccia, e si scende verso Pesus (bar) sulla SP78. Si prosegue a sx per deviare subito dopo a dx su via san Giacomo (strada del cimitero) ed arrivare all'incrocio in centro a Perdaxius alla chiesa parrocchiale di santu Jacu (quella nuova).

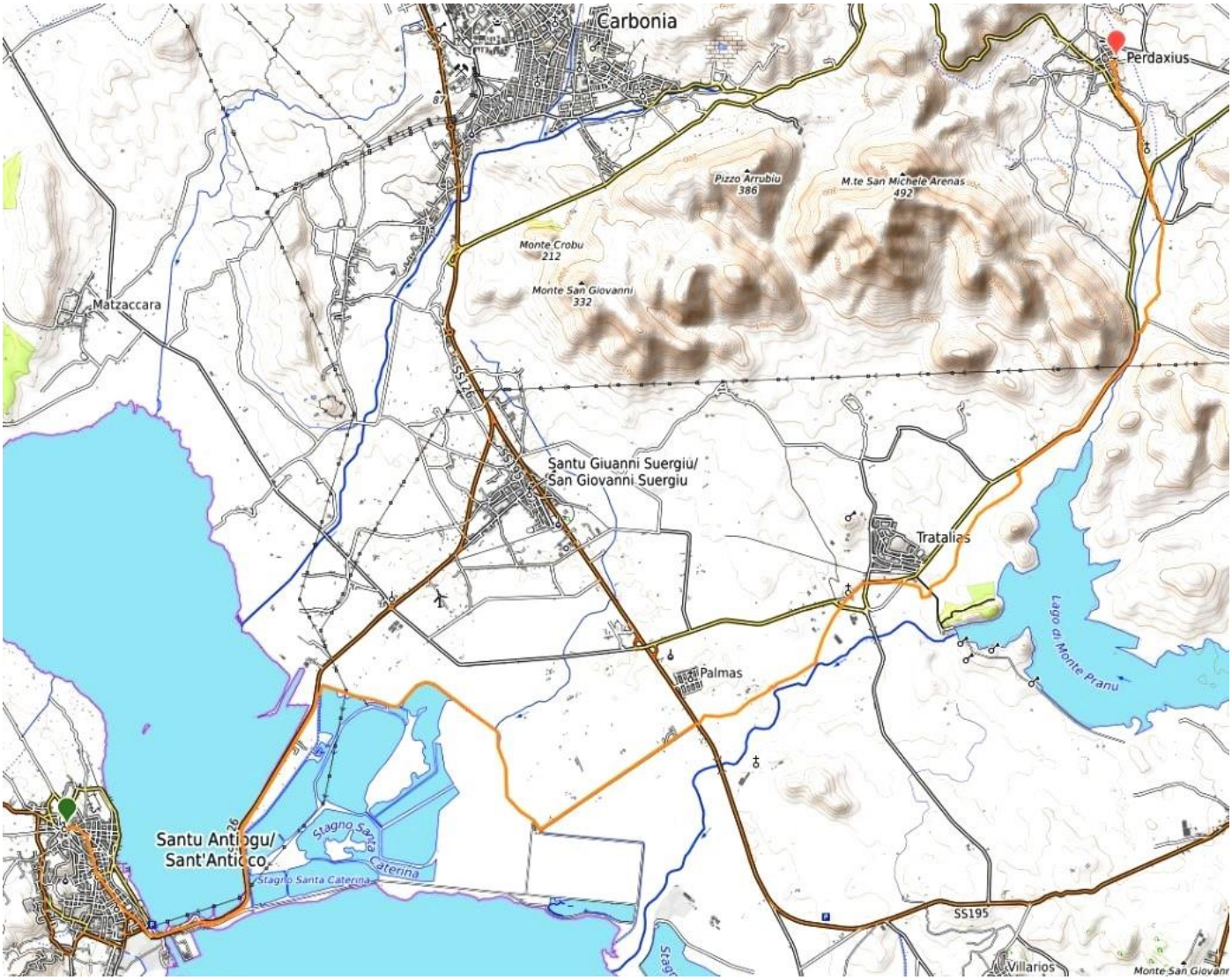
Perdaxius: referente Giacomo Santus, tel 3479746657/ b&b Gennemara, in periferia, su percorso verso Tratalias, tel 0781952003/ 3474327920 ottima accoglienza/ tutti i servizi/ Il suo toponimo significherebbe "pietroso", per l'abbondanza di piombo argentifero. Due chiese romaniche in pietra vulcanica: San Giacomo vecchia e San Leonardo in via Garibaldi tra ulivi secolari con fontanella e bar ristorante.



6 tappa: 25km totali Perdaxius- sant'Antioco

Da Perdaxius si prende via Garibaldi, passare la chiesetta di san Leonardo e, all'incrocio, andare di fronte verso il b&b Gennemara per poi sbucare sulla SP per Tratalias vecchia. Lungo la strada si trova una deviazione a sx su sterrati che evita l'asfalto e che fa arrivare senza grossi problemi alla basilica (un guado da fare se piove molto).

10 km Tratalias vecchia: cattedrale e museo/ bar ristorante e fontanella/ sorta intorno all'anno Mille, quando monaci e mercanti arrivarono in Sardegna facendo fiorire attività e comunità. La cattedrale di Santa Maria del 1213 é testimonianza dell'architettura romanico pisana, di cui vedremo altri esempi nel corso del nostro cammino nell'isola/ Si continua dritto e si imbocca il sentiero nei campi che arriva alla strada. Si attraversa il villaggio e si segue il sentiero fino alla provinciale che si attraversa e si continua sulla strada dritta per raggiungere la sbarra d'ingresso delle saline, si entra e si va a dx per aggirare le saline ed arrivare al ponticello che a dx sbuca sulla pista ciclabile. Da li' tutto dritto fino al casotto ed area di sosta prima del ponte da attraversare e scendere dall'altra parte, fino in città verso il centro.



15 km **Sant'Antioco**: b&b convenzionato, via goceano 8, con cucina e lavatrice, a 20€ di Serrenti Marinella, tel. 0781840901-3407625172/ Esiste un cammino isolano che tocca i punti più importanti dell'isola (circa 68 km che si possono dividere in quattro tappe).
Wikiloc | Percorso Cammino di Sant'Antioco TUTTO

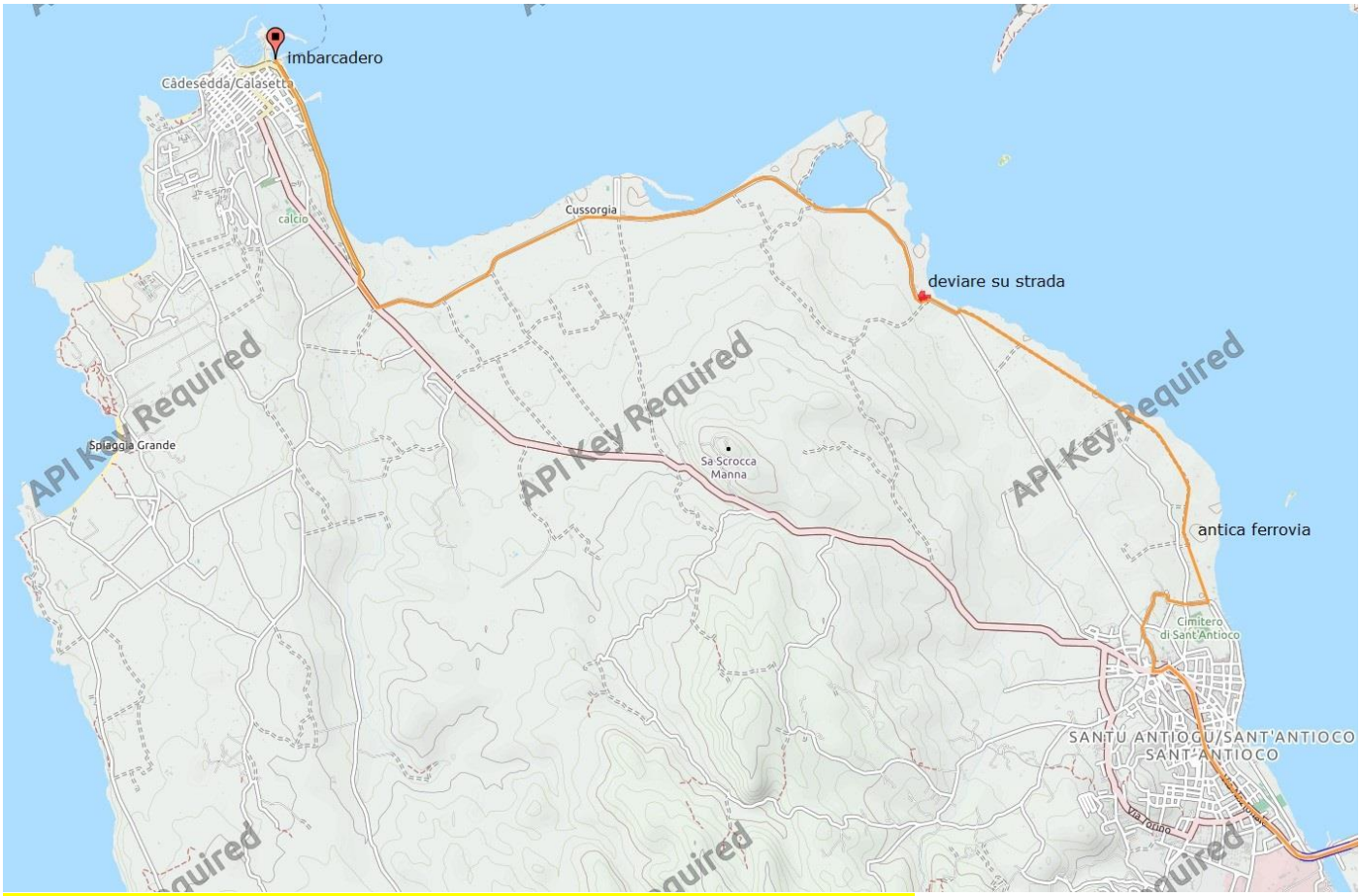
Le nostre referenti, Marinella Serrenti (3407625172) e Marina Scibilia (3925132245), possono informarvi del percorso. Magliette, Credenziali e Testimonium disponibili.

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

Da Sant'Antioco si raggiunge Carloforte sull'isola di San Pietro con il traghetto dal porticciolo di Calasetta. Anche qui abbiamo costruito un cammino locale di Santu Jacu che permette in tre giorni di visitare l'isola.

CALASETTA- SANT'ANTIOCO CENTRO km 12

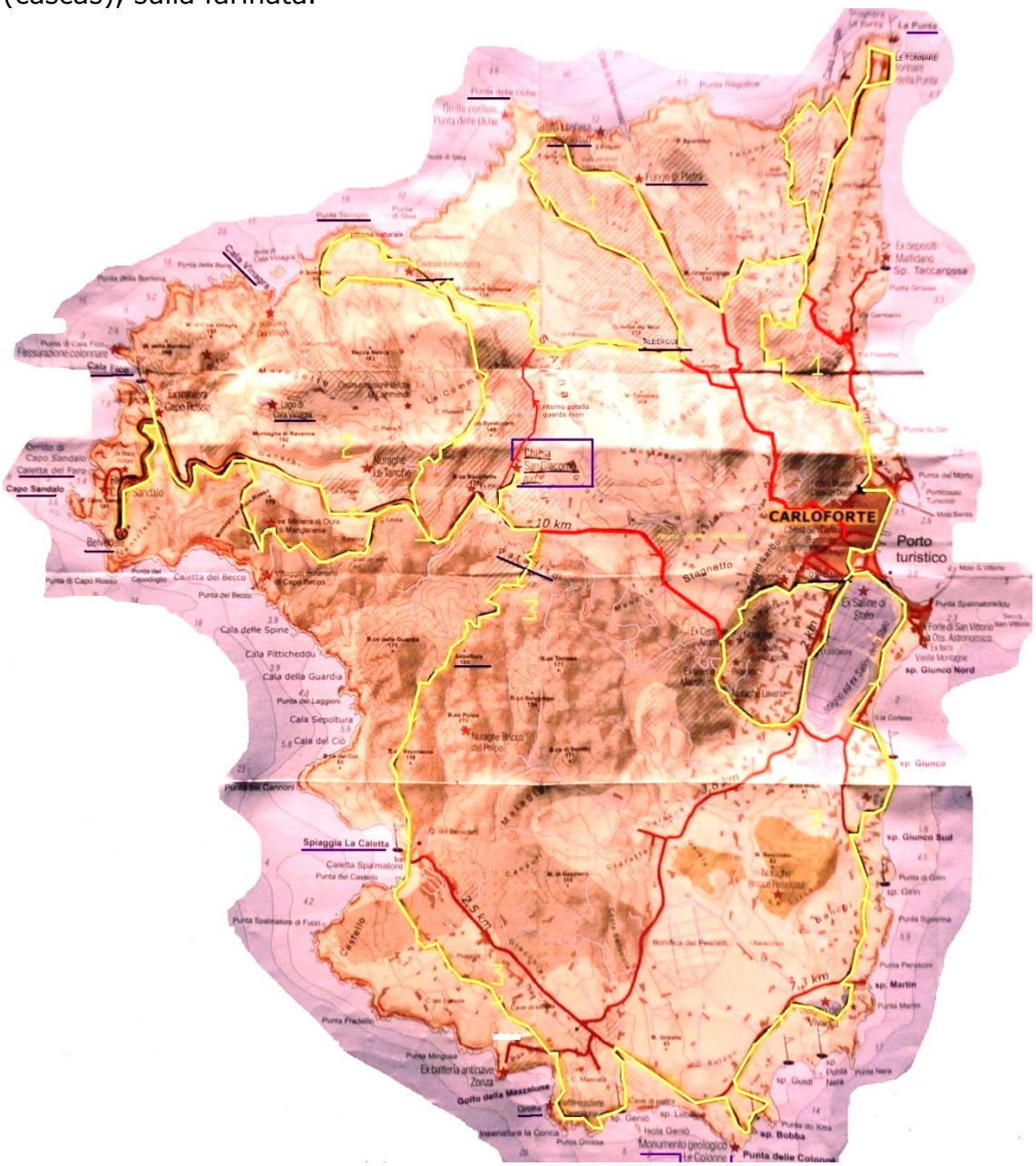
Wikiloc | Percorsi nel mondo



IL CAMMINO NELL'ISOLA DI SAN PIETRO – CARLOFORTE
https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/csj-cammino-tabarchino-isola-di-san-pietro-nel-sulcis-47900901

Accoglienza dei pellegrini da Veronica p/o Erboristeria Amica Natura, via Matteotti 73 tel 3339247919/ Alloggi: Ostello "villa Aurora", vicino alla chiesa di san Pietro (11€ a notte), avvisare almeno il giorno prima- Antonello 3407780955/ tutti i servizi. Al centro dell'isola è presente una chiesa di santu Jacu in stato d'abbandono in una proprietà privata, di origine mediorientale, pare. Sussiste un cammino di santu Jacu, segnato con frecce gialle direzionali. L'isola offre uno scorcio di Liguria in terra sarda: da vedere il centro, le mura di cinta, le chiese di san Carlo, san Pietro, madonna dello schiavo, la chiesa dei novelli innocenti (del 1248 il primo impianto), il monumento ai caduti, il cineteatro Cavallera. Lungo la strada litoranea (dopo l'istituto tecnico nautico) si raggiungono le spiagge, piccole cale di bianca arena e mare trasparente, fino ad arrivare alla Caletta dove si può ammirare un fantastico tramonto. Andando invece dal paese in direzione opposta si raggiunge la Punta, dove ci sono le tonnare, tuttora in funzione (chiesa delle tonnare del 1450). Ci sono altre due vie di comunicazione che partono dal paese. Una costeggia lo stagno della Salina (vedere i fenicotteri rosa) e si dirige verso capo Sandalo (faro). Dopo il cippo che indica **"paradiso"** sulla dx a 100m si trova l'ingresso per i ruderi della chiesa di san Giacomo. Continuando su questa strada si arriverà a cala Fico (dov'è l'oasi LIPU) e capo Sandalo (tramonto al faro). L'altra strada porta verso Guardia dei mori, il punto più alto dell'isola, 211 mt s.l.m., dal quale si vede gran parte della costa. Lì si può decidere se andare verso Nasca e la sua piscina naturale, o verso punta delle Oche con la grotta ed il fungo di pietra. L'isola di san Pietro, grazie alla sua posizione geografica proprio al centro del Mediterraneo occidentale, era conosciuta fin dall'antichità. I fenici la chiamavano Inosim, i greci Hieracon Nesos e i romani Accipitrum insula (isola degli sparvieri). **Il nome attuale è attribuito alla leggenda di San Pietro nel suo viaggio a Roma.** Ci sono testimonianze del passato nelle necropoli puniche, nei ritrovamenti di ceramiche, anfore e monete e nella presenza di pozzi e strade dell'epoca romana. Pressoché disabitata fu invece l'isola dalla caduta dell'impero romano fino all'inizio del XVIII secolo, anche se serviva come punto di riferimento per i naviganti che sostavano per l'approvvigionamento idrico e per sfuggire alle tempeste. Una tragica testimonianza di quei tempi è la chiesetta dei Novelli Innocenti, edificata nel XIII secolo a ricordo dei giovinetti

che partecipavano alla **Crociata dei Fanciulli (1212)** e che qui perirono nel naufragio. Solamente dal 1738 l'isola venne di nuovo abitata. In quell'anno il Re di Sardegna, Carlo Emanuele III il Forte, la concesse ad una colonia di liguri trapiantati da quasi due secoli a Tabarka, sulla costa tunisina, dove praticavano la pesca del corallo. La cittadina fu fondata il 17 Aprile del 1738 e prese, in onore del Re di Sardegna, il nome di Carloforte. Nel 1793 fu occupata dai francesi e si diede una costituzione repubblicana (la prima sul territorio italiano), ribattezzandosi "Ile de la libertè". Cinque anni più tardi, un'orda di pirati invase la cittadina e se ne ripartì dopo quasi due giorni di saccheggio con 950 prigionieri che, per cinque anni, furono schiavi in Tunisia. Riscattati nel 1803, i carlofortini portarono con sé una madonnina nera, presumibilmente la polena di una nave, ancora oggi conservata in un piccolo tempio. Gli anni che vanno dall'unità d'Italia fino all'avvento del fascismo rappresentano un periodo d'oro per la vita economica e sociale di Carloforte. La cittadina divenne sede di ben 13 consolati e di diverse banche. Ai nostri giorni l'isola e la cittadina vivono di turismo. Caratteristico è il centro abitato, che per lo stile architettonico delle case, per le decorazioni delle facciate, per i caratteristici tratti delle vie, i carruggi, è molto simile ai borghi rivieraschi liguri. Carloforte si può considerare a ragione un piccolo pezzo di Liguria in Sardegna e tipico della terra madre è il dialetto, tabarchino o carlofortino, la lingua parlata dai suoi abitanti. La cucina é basata sulla lavorazione del tonno, sul couscous arabo rivisitato (cascàs), sulla farinata.


CARLOFORTE
Porto turistico
Chiesa San Giacomo
Nuraghe Le Tanche
Cala Fico
Belvedere
Capo Sandalo
Cala delle Spine
Cala Pittichedda
Cala della Guardia
Cala Sepoltura
Cala del Ciò
Spiaggia La Caletta
Caletta Spalmatore
Punta del Castelo
Punta Spalmatore di Fuori
Punta Fradelin
Punta Minghua
Ex batteria antinave Zonza
Golfo della Mezzaluna
Grotte
Insenatura la Conca
Monumento geologico Le Colonne
Punta delle Colonne
Isola Genio
sp. Bobba
sp. Martin
sp. Giunco Nord
sp. Giunco Sud
sp. Giunco
Stagnetto
Ex Saline di Stato
Punta del Morto
Porticciolo Turistico
Punta Spalmatore
Forte di San Vittorio
Oss. Astronomico
Vecchie Montagne
Punta Sgorema
Punta Nera
Punta Grossa
Punta del Becco
Caletta del Becco
Punta del Cannoni
Punta Rossa
Punta Ragnina
Punta delle Oche
Grotte costiere Punta delle Oche
Punta Sevoglio
Punta di Sisa
Punta della Bontona
Punta di Cala Fico
Fessurazione colonnare
Cala Vinagra
Punta Giraglia
Punta Giraglia
Punta Gnocca
Punta Gnocca
Punta Gnocca