

Sardegna sconosciuta: sport e wilderness

Due passi indietro

Spiagge preistoriche da percorrere in bici o camminando. E poi tratturi a cavallo. Dune in quad. Sentieri nella macchia. Il Medio Campidano è un posto speciale per farsi organizzare relax e vacanze avventura.



In bicicletta dalle colline alle spiagge della costa: è una delle molte proposte per una vacanza sportiva.



1

Galoppate sugli altipiani. Passeggiate nel bosco. Uscite in quad a filo d'acqua. Raid a due ruote. Il Medio Campidano è una palestra a cielo aperto, meta ideale per una vacanza attiva e dinamica, a stretto contatto con la natura. Perfino il **principe Edward Windsor**, duca di Kent, cugino di Elisabetta II, se ne è innamorato durante la visita effettuata la scorsa primavera nella Sardegna centro meridionale.

Cavalcare tra formazioni basaltiche fuoriuscite circa due milioni di anni fa è una sensazione unica che si può vivere prenotando un'escursione a cavallo sulla Giara accompagnati da guide locali esperte. Il cavallo è anche il compagno ideale per passeggiare tra le dune, in riva alla laguna di Marceddi o nei boschi dell'interno. Il **Circolo Ippico Santa Severa** (vedere pag. 18) di Gonnosfanadiga è collegato alla costa dalla prima ippovia del Medio Campidano.

Tour a piedi e in **mountain bike** portano a scoprire il territorio dalla costa alle zone collinari e nei dintorni del **Monte Arcuentu**,

1-6. Una panoramica sulle attività praticabili: dal **trekking** al cavallo, dalle escursioni in **quad** al kitesurf.

massiccio vulcanico costituito da muraglie di colate laviche vecchie milioni di anni, che domina il Medio Campidano. Una delle attività sportive più nuove sono le uscite in **quad** da Portu Maga, in **Costa Verde**, verso gli sterrati di Piscinas.

Partendo dai villaggi minerari alle spalle della costa si può scendere al mare lungo i sentieri del Cai, magari per concludere l'escursione con un bagno lungo la costa sabbiosa di Torre dei Corsari e Pistis. In quest'area, gli amanti del freeride trovano pane per i loro denti, ripercorrendo i vecchi **tratturi dei minatori** che salgono e scendono le colline guardando il mare o visitando le dune di Piscinas.

Nella zona mineraria di Montevecchio, Pierluigi Sabatelli (cell. 338.25.66.957, tel. 070.93.38.681) propone corsi amatoriali di **orientee-ri-ting**, che possono durare da alcune ore a un fine settimana. Dopo una breve infarinatura sulla teoria si parte con carte, mappe e bussola per trovare i vari punti di controllo (lanterne) sul territorio, posizionati in siti panoramici o di interesse storico-ambientale.

Ornella D'Alessio



3



4



5



6

Dai parchi alle miniere

	Dove	Cosa	Con chi
	Si parte da Gesturi per addentrarsi nell'immenso altopiano della Giara, un'isola nell'isola, dove vivono allo stato brado i famosi cavallini .	Escursioni a cavallo, adatte anche a non esperti, tra laghetti naturali coperti di ranuncoli acquatici bianchi e gialli e sentieri nel bosco, alla scoperta della flora selvatica: dai ciclamini alle orchidee, dal biancospino alla rosa canina.	Gianni Orrù Cell. 348.77.26.154. Prezzi: 12 € all'ora, superate le tre ore il prezzo orario scende a 10 €.
	Il paese di Tuili è il punto di partenza per escursioni sulla Giara di Tuili, Gesturi, Setzu e Genoni .	Escursioni a piedi, accompagnati da una guida ambientale , alla scoperta della flora e della fauna unica di questi luoghi, ma anche dei quattro comuni del parco e dei siti interessanti del territorio, come Su Nuraxi di Barumini e il Castello di Sanluri.	Società Jara Tel. 070.93.64.277, cell. 348.29.24.983, www.parcodelagiara.it. Prezzi: da 40 € per un minimo di 5 adulti, i bambini 4 €.
	Pranu de Siddi. Museo ornitologico (l'unico della Sardegna), con oltre trecento specie di volatili. Area naturalistico-archeologica Sa Fogaia .	Visita al museo ed escursioni a piedi nel parco dove si vedono un nuraghe, varie specie di orchidee e piante autoctone. Su richiesta accompagnano in auto o in pullman nella Giara di Siddi a visitare la tomba dei giganti Sa Domu e S'Orcu e 16 nuraghi sugli orli a strapiombo dell'altopiano basaltico.	Cooperativa Villa Silli Tel. 070.93.98.88, www.villasilli.it. Prezzi: da 20 €.
	Nell' Arburese , un territorio molto vario che va dal mare ai rilievi dell'interno, alla zona del Parco Geominerario .	Uscite in quad sulla Costa Verde , escursioni a piedi e in mountain bike verso i rilievi del Monte Arcuentu o dai villaggi minerari fino alle dune di Piscinas. Particolare il percorso che da Naracauli raggiunge la Costa Verde e risale a Pitzuamu per attraversare i boschi di Crocorigas e finire a Ingurtosu.	Consorzio Ciao Arbus Tel. 070.97.54.033, www.ciaoarbus.it. Prezzi: escursioni a piedi da 20 €, in quad da 40 € per 2 persone per una giornata escluso il pranzo.

Dal kartodromo al maneggio

	Dove	Cosa	Con chi
	Nei dintorni di Montevecchio , nel cuore della zona mineraria.	Visite al patrimonio di archeologia industriale costituito dai vecchi insediamenti minerari: da Piccalinna a Montevecchio, dove si vedono le laverie, le officine e il Pozzo di Sant'Antonio . Percorsi in bici lungo la vecchia strada ferrata che un tempo trasportava i minerali dalla miniera di Montevecchio alla fonderia di San Gavino.	Società Promoserapis Cell. 335.53.14.198. Prezzi: da 12 €.
	Villanovafranca , ai piedi di una collina nell'Alta Marmilla.	Bambini (dai 9 anni) e adulti possono sfidarsi sulla pista del kartodromo, su si cui possono cimentare anche motard e moto da strada (tessera obbligatoria).	Kartodromo San Lorenzo Cell. 349.36.32.647/ 340.41.09.578. Prezzi: 10 € ogni 10 minuti, compreso il noleggio dell'attrezzatura.
	Sa Corona Arrubia , località nel comune di Lunamatrona. Il museo è collegato da una seggiovia al belvedere sulla Giara di Siddi.	Si visita la sezione naturalistica del Museo del Territorio, suddivisa in antropica, botanica e faunistica, con otto diorami che corrispondono ad altrettanti habitat del territorio: dalla palude alla collina. Anche esposizioni temporanee: da marzo in programma una mostra dedicata a Che Guevara.	Museo del Territorio Sa Corona Arrubia Tel. 070.93.41.009, www.sacoronaspa.it. Orari: 9-13, 15-19; sab. e dom. 9-19. Ingresso: 8 €, 12 € compresa la seggiovia.
	Sant'Antonio di Santadi , alle spalle di Capo Frasca, dove la costa forma l'insenatura dello Stagno di Marceddi .	Lezioni di equitazione al maneggio . Passeggiate a cavallo tra le dune e verso l'interno. Escursioni nella laguna , popolata da fenicotteri, cicogne e gabbiani reali. O alla scoperta delle rovine della città punico-romana di Santa Maria di Neapolis .	Centro Ippico Azienda Agricola Fratelli Mureddu, cell. 340.27.95.483, www.agriturismoarbus.it. Prezzi: un'ora di lezione o di escursione da 3 ore il prezzo scende a 12 € orari.