

# SARDEGNA

## Indirizzi Utili

**Consorzio Turistico della Marmilla "Sa Corona Arrùbia"**  
c/o Museo Naturalistico del Territorio,  
s.p. Collinas-Lunamatrona, Loc. Sa Corona Arrùbia; tel. 070.9341009

**Associazione Vacanze in Marmilla**  
via G.B. Tuveri, Tuili; tel. 070.9364277, cell. 348.2924983  
[www.jara.it](http://www.jara.it)

**ATI Fulgheri - Promiserapis**  
piazza Zampillo, Villacidro; tel. 070.9346000, cell. 347.7508430  
[www.coopfulgheri.it](http://www.coopfulgheri.it)

**GAL Monte Linas**  
via San Niccolò 87, Guspini; tel. 070.9784063  
[www.galmontelinas.it](http://www.galmontelinas.it)

**Consorzio Imprese Arburesi Organizzate - C.I.A.O. Arbus**  
piazza dell'Immacolata 2, Arbus; tel. 070.9754033  
[www.ciaoarbus.it](http://www.ciaoarbus.it)

**Arbusvacanza**  
via Mentana 28, Arbus; tel. 070.9754085  
[www.arbusvacanza.it](http://www.arbusvacanza.it)

**Centro Servizi di Promozione del Patrimonio Culturale "G. Lilliu"**  
loc. Su Nuraxi, Barumini; tel. 070.9361039

**Associazione Turistica I.U.T.A.**  
loc. Terme di Sardara, Sardara; cell. 338.2152439 - 338.6585792

**Consorzio Zapata**  
c/o Sardegna in Miniatura, loc. Riu Lardi, Tuili; tel. 070.9361004

**Provincia del Medio Campidano, Assessorato al Turismo e allo Sport**

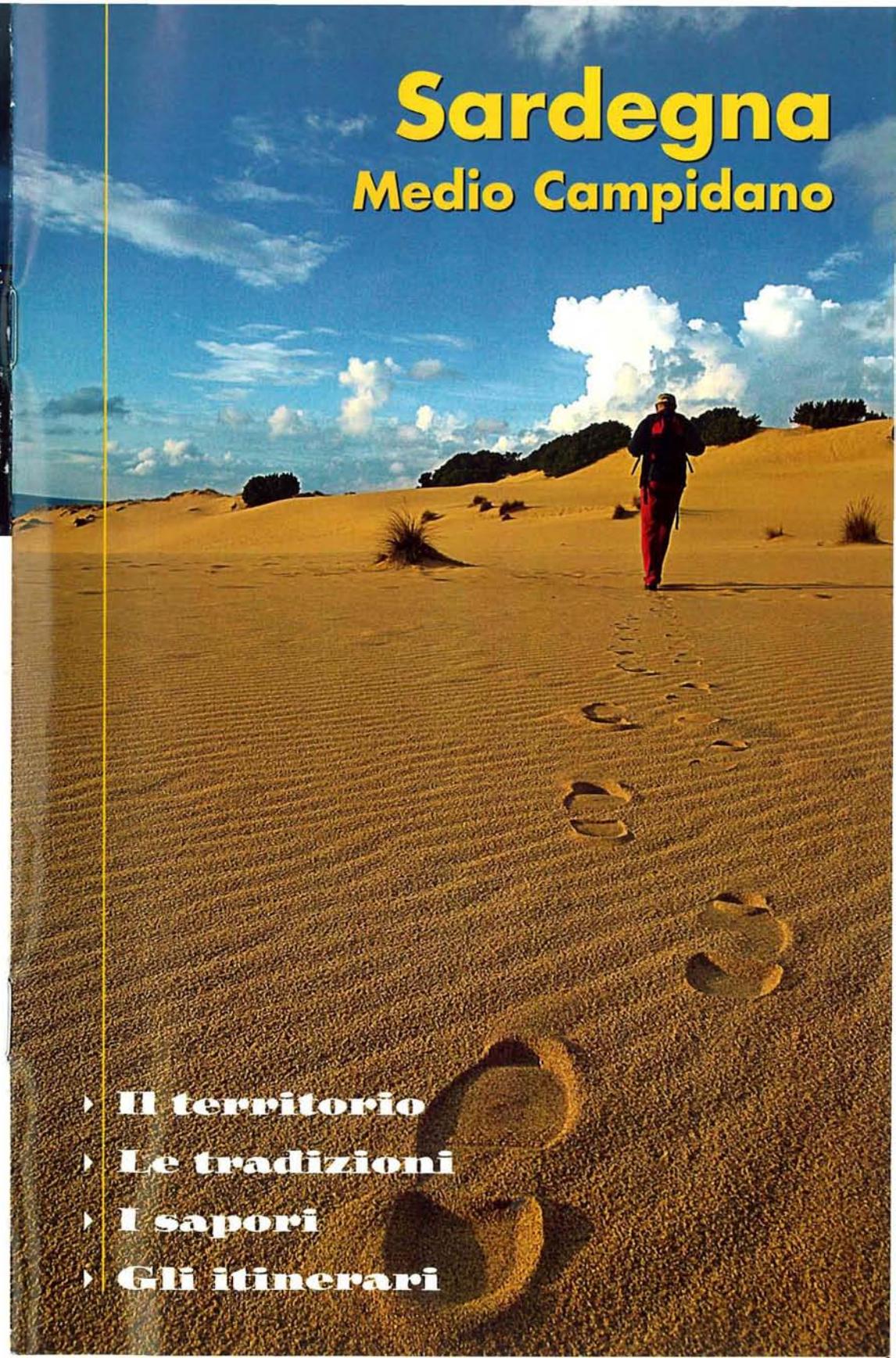
via Carlo Felice 267, Sanluri; tel. 070.9356400

[www.provincia.mediocampidano.it](http://www.provincia.mediocampidano.it), [turismo@provincia.mediocampidano.it](mailto:turismo@provincia.mediocampidano.it)

 provincia del **MEDIO CAMPIDANO**

  
**MEDIO CAMPIDANO**  
Sistema Turistico Locale

# Sardegna Medio Campidano



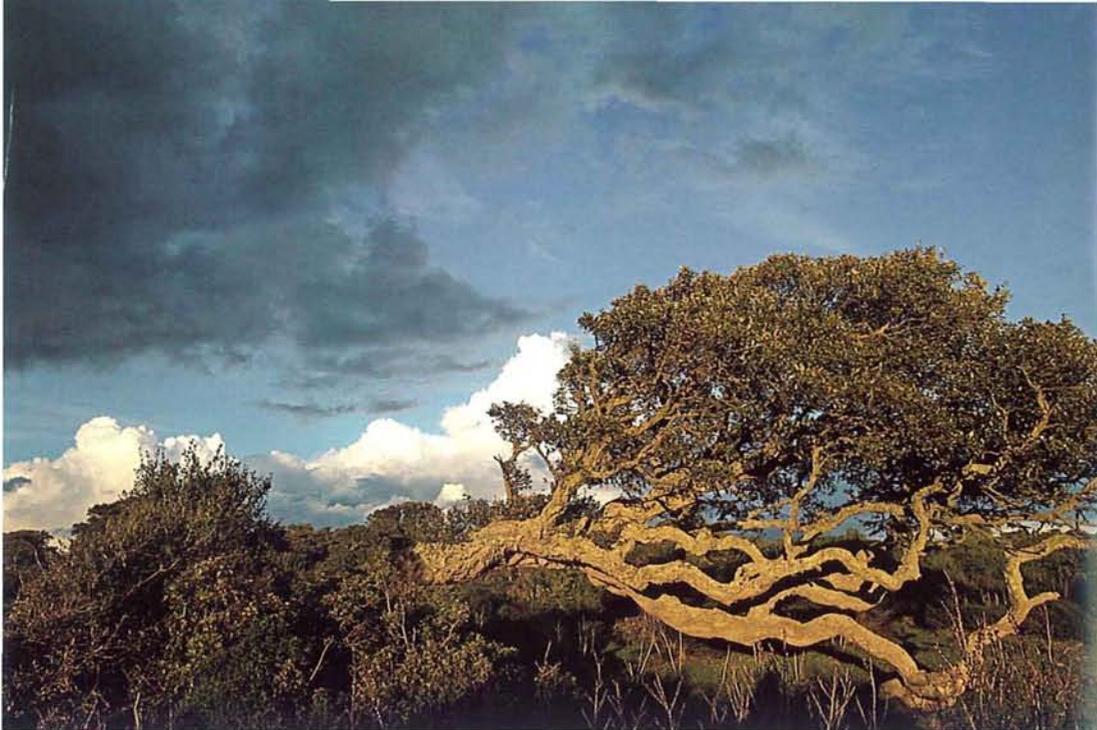
- ▶ **Il territorio**
- ▶ **Le tradizioni**
- ▶ **I sapori**
- ▶ **Gli itinerari**

► Territorio e tradizioni

# ISOLA nell'ISOLA

di Enrico Caracciolo

SULL'ALTIPIANO Escursionisti a cavallo si specchiano in uno degli innumerevoli laghetti, o *paulis*, della Giara.



**Dall'altopiano della Giara alla Costa Verde, c'è un'isola nell'isola che si manifesta col silenzio dei luoghi, lungo strade immaginarie che ritornano indietro di millenni, nelle mani di uomini e donne che creano e producono, nel segno dell'arte, l'essenza di un'altra Sardegna. Poco nota ai grandi flussi turistici, ma ricercata da chi viaggia "dentro" il territorio.**



**A**rrivano da ovest, volano senza ostacoli rincorrendosi tra lo spazio e la luce, attraversano il mare e si smorzano tra le dune di Piscinas. Spargono nell'aria granelli di sabbia, si tagliano sulla cresta

rocciosa dell'Arcuentu, si distendono sui graniti rosa del Linas, s'inebriano di profumi e danzano sulle onde di grano del Campidano, ruotano sulle colline della Marmilla, sibilano tra le pietre dei castelli di Las Plassas e Monreale, rompono il silenzio millenario di massi megalitici, corrono ancora veloci sul tavolato vulcanico di Sa Jara, dove curvano per sempre i tronchi delle querce da sughero e galoppiano con i cavallini che vivono liberi. Sono i venti occidentali, libeccio e maestrale, che tutto d'un fiato compiono un viaggio intenso e leggero in questo lembo di Sardegna, dove si respira il Mediterraneo, la luce arriva da ovest, i sensi sono protesi verso sud, la memoria precipita in un sogno lungo cinquemila anni. Volano, si rincorrono, danzano, galoppiano, ma a un certo punto, improvvisamen-

te, cala il silenzio, tutto si ferma. L'ora del crepuscolo è un'esperienza tutta da vivere sulle dune di Piscinas o sulla Giara. Le onde si placano, gli occhi sono muti. Tutto è immobile come in una fotografia ma racconta il movimento.

I viaggi dei venti sono le tracce che possono ispirare una rotta nel Medio Campidano, dove strade e sentieri, pietre e alberi, mani e cuori disegnano una Sardegna distante ere geologiche dall'isola che affolla l'immaginario dei vacanzieri estivi, migranti verso luoghi che vivono solo per un mese all'anno. Questo lembo dell'isola è la meta ideale per chi è alla ricerca di vivere un viaggio sentimentale. Vedere non basta in questa terra, che coinvolge naturalmente tutti i sensi e va a toccare i lati emozionali legati al viaggio. È così che il sogno di muoversi insieme ai venti diventa la proiezione di un'esperienza possibile. Il volo è solo una metafora; in realtà ci si muove lentamente, a piedi, in bici, a cavallo. Anche in auto o in moto si può fare, ma sarà immediata la sensazione di andare troppo veloce, di perdere qualcosa di importante.

#### Dalla Giara alla Costa Verde

L'altopiano della Giara e le dune di Piscinas sono due luoghi di atmosfere irripetibili. Nel cuore di Sa Jara si vive in una sorta di magica sospensione: le strade, i paesi, gli uomini sono laggiù e non si vedono. Sull'antico vulcano sembra di vivere a metà strada tra terra e cielo, l'orizzonte non finisce mai e si ha l'impressione che Sa Jara potrebbe essere grande come un altopiano africano. Quassù il Mediterraneo assume le sembianze dell'Africa perché i ritmi del tempo sono segnati da albe e tramonti, l'uomo è un ospite e le capanne di pastori sono una delle poche tracce. La vita e il movimento seguono lo spirito libero degli ultimi cavallini selvatici del nostro continente, l'acqua è impermanente, come testimoniano i *paulis*, grandi laghi in primavera, spazi vuoti in epoca di siccità. L'acqua è fonte di vita e uno degli spettacoli più belli cui si può assistere sono le fioriture primaverili di ranuncoli, narcisi e orchidee selvatiche.

Verso occidente il Medio Campidano si distende fino al mare. E lo fa nel modo più bello possibile. La dorsale granitica del Linas e le guglie dell'Arcuentu dominano un polmone verde, intimo e se-



greto, prima di arrivare a sentire echi di risacca e profumo di mare. Queste montagne, che si affacciano sul paradiso, si aprono varchi verso l'inferno. Per fortuna è un inferno muto, che ormai vive solo nei ricordi. Nelle miniere di Montevecchio e Ingurtosu tutto sembra si sia fermato ieri. Non è solo una sensazione: l'ultimo pozzo è stato chiuso nel 1991. Mentre scoppiava il boom economico e negli anni '80 esplodeva incontenibile la febbre dell'apparenza e delle finanze creative, tra quelle monta-

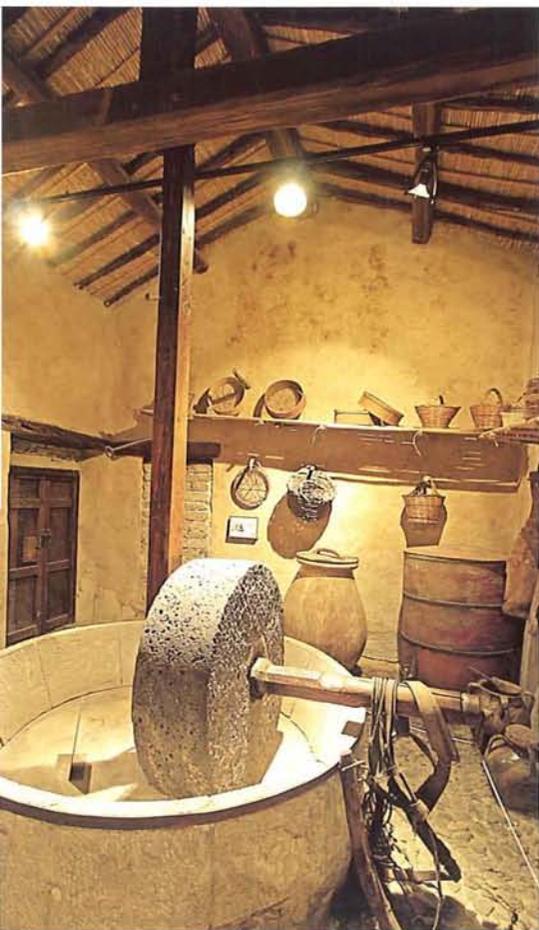
gne si moriva di silicosi o si rimaneva prigionieri in miniera. A fronte di economie virtuose e virtuali, l'economia di Arbus, Montevecchio, Villacidro e Guspini aveva radici profonde, tristi e nere come le miniere. Le miniere di oggi sono viaggi nella memoria, percorsi fondamentali per capire la storia di questa terra e della sua gente. Oggi le porte dell'inferno si sono chiuse e, oltre quelle montagne, si spalancano le porte del paradiso. La strada che si srotola verso il mare s'insabbia nella grande duna di Piscinas. Anche qui, come sulla Giara, si cammina sospesi sulla dorsale di una sabbia leggera e infinita, disegnata e costruita dai venti occidentali. Le tracce lasciate

**MONTAGNA SIMBOLO** Un sentiero nella lecceta sul Monte Arcuentu, che con il suo profilo segna in modo inconfondibile il Medio Campidano; in alto: San Michele Arcangelo uccide il diavolo nella cinquecentesca pala d'altare del Maestro di Castelsardo, custodita nella Parrocchiale di Tuili. Nella pagina a fianco: una sughera piegata dal vento sulla Giara.



sulle dune hanno vita breve come quella delle farfalle: basta qualche respiro di maestrale per cancellarle. Si procede a vista fino al mare, slegati da logiche traiettorie, tra insoliti punti di riferimento: pendenze, curve, ombre, onde di sabbia. E quando si trova il mare, l'unico punto di riferimento è lo spazio sconfinato di sabbie, cielo e acqua dove l'uomo appare irrilevante.

Arbus, Montevecchio, Guspini e le terre campidanesi sembrano luoghi lontanissimi e la percezione è quella di aver trovato, per un giorno, la giusta via di fuga. La stessa percezione si avverte camminando sui sentieri del massiccio del Linas, anima selvaggia del Medio Campidano, oppure lasciandosi attrarre dal magnetismo dell'Arcuentu, misteriosa montagna che concentra nelle sue antiche rocce vulcaniche nebbie e segreti, misteri ancestrali e primitive spiritualità. In vetta ci sono i resti di un antico castello, una cappella votiva e una lecceta ricoperta di muschio. Da lassù, con un solo colpo d'occhio, si toccano l'immensa solitudine della Costa Verde, il taglio netto dell'altopiano della Giara e, in lontananza, le spalle larghe del Gennargentu.

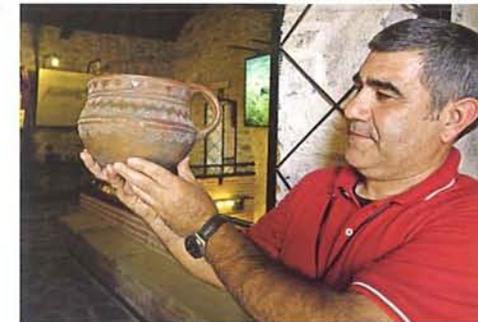
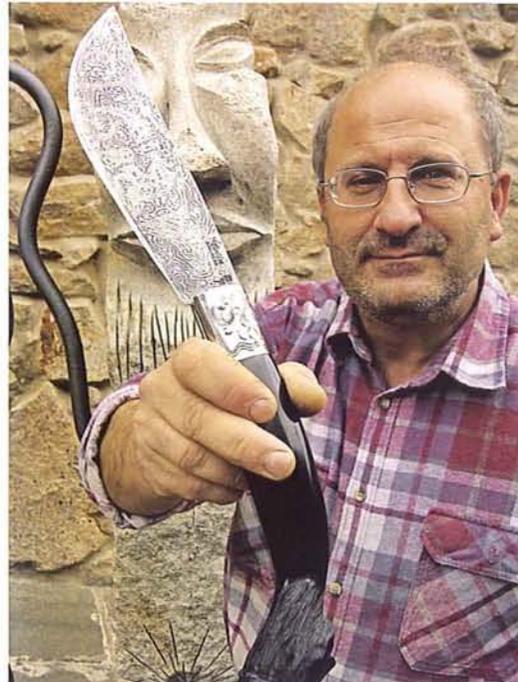


La forza espressiva di questo luoghi non è solo negli spazi infiniti. A San Sisinnio, olivastri millenari, si contorcono e si distendono raggiungendo le dimensioni di querce. Sono ulivi ma bisogna pensarci continuamente per rendersene conto. Sono ulivi ma hanno "corpi" umani e simboleggiano la profonda umanità di questa terra.

#### Dagli spazi infiniti alle mani dell'uomo

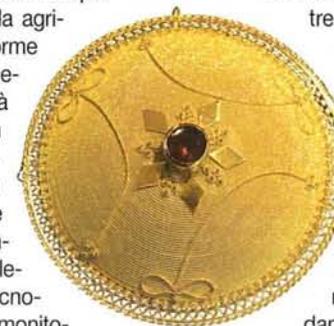
E se il Medio Campidano si distende tra luoghi "estremi", il suo centro non è una località e potrebbe essere raffigurato con le mani dell'uomo. La ricchezza di questa terra infatti è tutta nel cuore e nelle mani della sua gente, capace di creare, trasformare, forgiare, produrre. La tipicità, parola addirittura abusata altrove per motivi di marketing, qui è espressione quotidiana, un *modus vivendi* che ha radici antichissime. Solo così si comprende facilmente come alcuni laboratori di ceramica custodiscano 5.000 anni di storia. Roberta Cabiddu, ceramista di Villanovaforru, lavora con tecniche nuragiche e considera il tornio uno strumento futuristico. Realizza *pintadere* (strumenti per decorare il pane) e *askos* (vasi utilizzati in epoca nuragica durante riti religiosi) con la tecnica del "colombino" e gli strumenti per la decorazione dell'argilla sono conchiglie e ossa di animali.

Nel segno del fuoco e del metallo, mani sapienti rendono onore alla tradizione dei coltello, oggetto che in Sardegna ha segnato nei secoli la quotidianità di pastori, contadini e minatori. I governi spagnolo e piemontese nel XVII secolo vietarono l'uso di coltelli a lama fissa creando così le condizioni per la produzione di *arresojas*, vale a dire coltelli a serramanico. Un coltello di grandi tradizioni è l'*arburesa*, conosciuto anche come "gonnese" o a "foggia antica", con lama panciuta, manico ricurvo in un unico pezzo e due fascette metalliche alle estremità. In terra sarda il coltello è qualcosa in più di un semplice strumento da lavoro e costituisce un elemento etnico identificativo, parte integrante dell'uomo come potrebbero essere i baffi o le scarpe. E soprattutto, grazie all'abilità di coltellinai sopraffini, non è solo tecnica ma una forma d'arte. Basta entrare in uno dei tanti laboratori sparsi sul territorio. Ad Arbus c'è il museo del coltello e Paolo Pusceddu, *deus ex machina* di questa struttura, trasforma i coltelli in pezzi da collezione. L'ultima sua "perla" è un coltello con lama "damascata" raffigurante la Natività. Se poi si ha la fortuna di vederlo all'opera nel suo laboratorio, anche nell'esecuzione di un lavoro semplice e per lui non troppo impegnativo, si scopre che la passione e l'ingegno creativo vengono prima della tecnica.



**TERRA DI ARTIGIANI** Sopra, da sinistra in senso orario: Paolo Pusceddu, coltellinaio di Arbus, mostra una sua creazione; la guida Walter Corona mostra una ceramica del museo archeologico di Sarda; Roberta Cabiddu, ceramista di Villanovaforru, con una *pintadera*, antico stampo per decorare il pane; un gioiello in filigrana del laboratorio Marrocu a Villacidro. Nella pagina a fianco: una macina a Casa Steri, museo delle tradizioni agroalimentari a Siddi.

Osservandolo in azione viene naturale pensare che Paolo Pusceddu sta alle lame come Maradona sta al pallone: forse è un'esagerazione, ma serve per rendere l'idea che anche la realizzazione di un coltello può essere uno spettacolo. Nell'immaginario collettivo la produzione di pecorino sardo è un rito antico e l'idea dell'allevatore richiama il luogo comune di uomini che vivono in simbiosi col proprio gregge isolati dal mondo. In realtà "luoghi comuni" nel Medio Campidano non esistono, in tutti i sensi. A Funtanazza, nel paradiso della Costa Verde, Mauro e Sandro Lampis producono pecorino e ricotta da agricoltura biologica seguendo le orme del bisnonno Pietro che produceva formaggio già dalla metà dell'800. La storia prosegue con nonno Raimondo e babbo Pietro che pur avendo visto l'Uomo sbarcare sulla Luna mai avrebbe pensato che i figli Mauro e Sandro sarebbero stati fra i primi allevatori al mondo a usare l'alta tecnologia nelle fasi di mungitura e monitoraggio del gregge e della produzione. E così è normale a Funtanazza ritrovarsi tra le pecore con un PC tra le mani per valutare una serie di dati riferiti a ogni singolo capo di bestiame. "Fra tradizione e innovazione" è uno degli slogan più abusati ma qui è la realtà dei fatti.

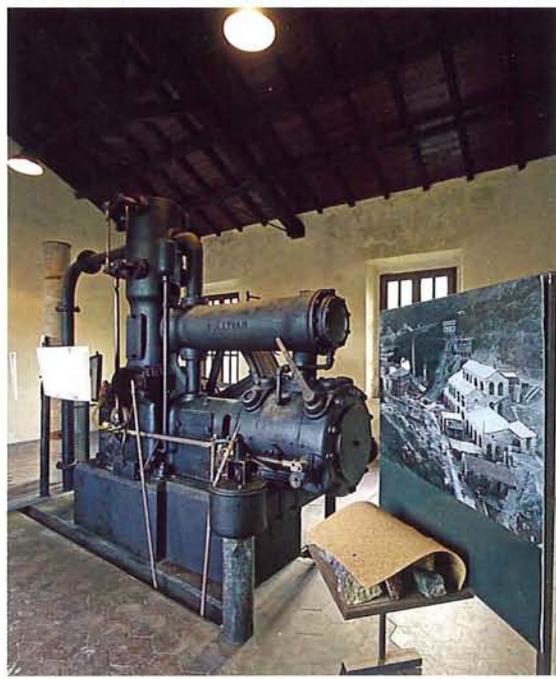
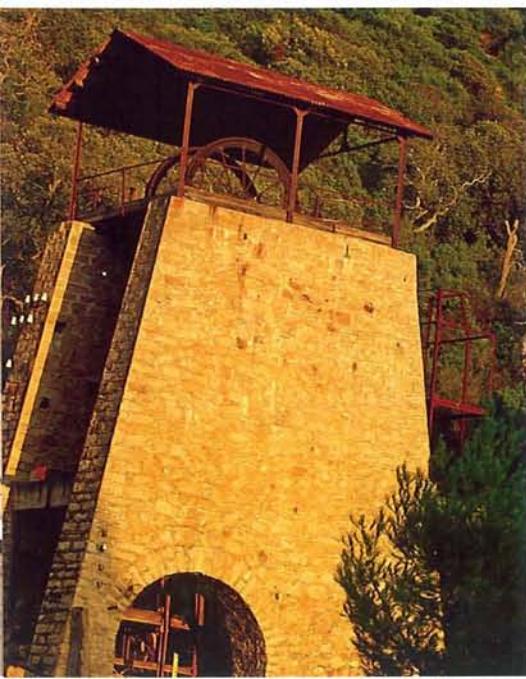


E non finisce qui. Grazie alle mani laboriose di uomini e donne del Medio Campidano tra le produzioni che si identificano in questo territorio c'è l'"oro rosso" di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca, il triangolo dello zafferano. I tepori autunnali creano le condizioni ideali per la fioritura verso fine ottobre e inizio novembre. Uomini e donne ricurvi per ore raccolgono centinaia di fiori per qualche grammo della preziosa spezia. Dopo la raccolta, sempre manualmente, avviene la separazione degli stimmi (tre per ogni fiore) e la successiva essiccazione. Centotrenta fiori e trecentonovanta stimmi servono per un grammo di zafferano. Ciò significa che per un chilo di "oro rosso" servono centotrentamila fiori. Il valore? circa cinque euro al grammo che significa cinquemila euro al chilo! Nonostante la scarsità di precipitazioni la ricchezza di questa terra era nota già a Fenici e Romani. Non a caso il Medio Campidano divenne uno dei granai privilegiati di Roma. Niente come il pane costituisce la ritualità, racconta la quotidianità, e trasmette il calore di tradizioni familiari. Oltre al classico *civraxiu* con il *coccoi* il pane campidanese diventa una scultura e trasforma in arte l'alimento più semplice e basilare della tavola.

## Archeologia industriale

Tutto sembra essere finito improvvisamente e l'atmosfera da day after che si respira nelle aree minerarie che per tanti anni sono state il motore dell'economia locale trasmette emozioni particolari. I segni del tempo sono evidenti ma l'ultima sirena che ha fermato il cuore pulsante dell'attività mineraria risale al 1991. L'area interessata è quella del Monte Linas, i luoghi sono Montevecchio, Ingurtosu, Canale Serci, Perd'e Pibera, Naracauli. Tra le spiagge di Piscinas, Villacidro e Arbus imponenti fabbricati, ferrovie, impianti di lavaggio dei minerali, pozzi, argani, teleferiche, officine raccontano la realtà cruda, dura, umanissima del mondo minerario. Alcune strutture sono state recuperate e permettono di entrare realmente in quel mondo: c'è silenzio, tutto è fermo ma si respira il senso dell'attività mineraria. Altre strutture sono corrose dal tempo e la loro decadenza è una traccia forte sul territorio, un segno della storia che sintetizza il cambiamento: quello che era fonte di vita per migliaia di persone si è dissolto. Il percorso di archeologia industriale che si può effettuare negli ambienti recuperati costituisce un importante patrimonio culturale che passa attraverso una delle forme più intense di legame uomo-territorio. Dove un tempo, lavoravano, vivevano, morivano migliaia di operai passeggiano indisturbati famigliole di cervi. Ivano Quartu e le guide Ciao Arbus sono le chiavi per entrare nella dimensione senza tempo di Montevecchio e Ingurtosu. Dal Palazzo della Direzione di Montevecchio, al Pozzo di San Giovanni a Piccalinna e il Pozzo Gal e il Museo degli operai a Ingurtosu, il viaggio "archeoindustriale" costituisce una via privilegiata per comprendere in profondità il territorio, la storia, le radici umane della parte occidentale del Medio Campidano.

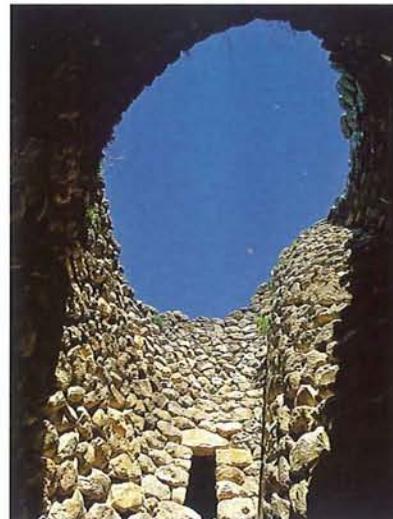
**Per informazioni e visite guidate:** Miniera di Montevecchio: Ati G. Fulgheri/Promoserapis s.a.s., tel. 070.973173, cell. 389.1643692, 347.7508430, 335.5314198, [www.minieramontevecchio.it](http://www.minieramontevecchio.it). Area Museale Pozzo Gal, Miniera di Ingurtosu srl: cell. 347.4268351, 328.6442424, [www.miniereingurtosu.it](http://www.miniereingurtosu.it). Igea, Escursioni turistiche al Pozzo Sant'Antonio, Montevecchio; tel. 0781.54023, cell. 339.8848962. Consorzio Imprese Arburesi Organizzate - Ciao Arbus, Piazza dell'Immacolata 2, Arbus; tel. 070.9754033, [www.ciaoarbus.it](http://www.ciaoarbus.it).



## Dagli spazi orizzontali alla verticalità

Il viaggio nel Medio Campidano finisce nella verticalità. I grandi spazi orizzontali della costa, delle colline e degli altipiani sprofondano nel tempo quando si scivola nel silenzio e nelle ombre di costruzioni nuragiche. È lì che batte forte il cuore antico di questa terra. È lì che la nostra mente tecnologica produce interrogativi senza troppe risposte. Negli spazi delimitati da pietre megalitiche si dilatano misteri e iniziano viaggi interiori, tra immaginazione e ricerca di segreti e tesori.

Tutto ciò si avverte sulla pelle varcando l'apertura di una delle varie *domus de janas* del territorio, grotte scavate nella roccia per il riposo eterno dei defunti: in un passo un salto di 5.000 anni indietro. Anche i nomi di nuraghi, tombe dei giganti e *domus de janas* evocano le tappe di un viaggio arcaico: Genna Prunas, Cort'e Semmuccu, Sa domu 'e s'Orku, Su Quaddu 'e Nixias, Bruncu Màdugui, Genna Maria, Nuraxi 'e Cresia, Su Nuraxi. Proprio quest'ultima, Su Nuraxi, è una tappa imper-

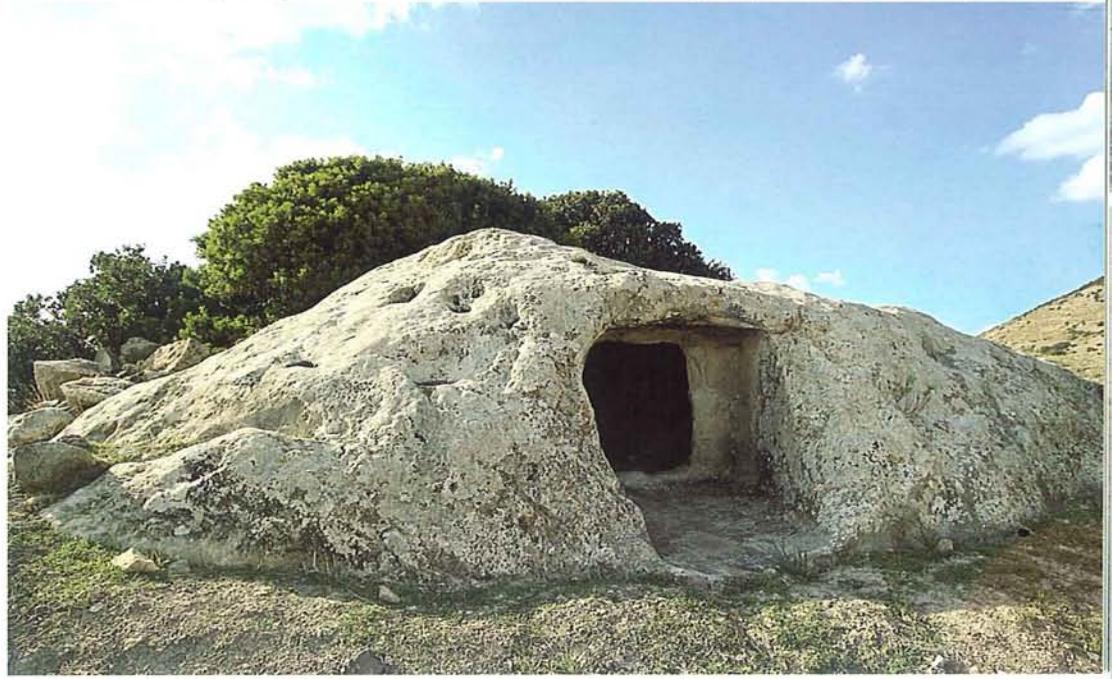


dibile del nostro viaggio. Si trova a Barumini e costituisce il più importante dei possedimenti nuragici, abitato per circa 1.200 anni tra il 1450 a.C. e il 300 a.C. e riconosciuto dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità,

Senza più una rotta stabilita, questa Sardegna regala la sensazione di essere nomadi. In una continua alternanza tra movimento e immobili silenzi, sconfinati spazi orizzontali e profondità verticali, dove la presenza dell'uomo è impercettibile, si scopre una terra umanissima che ispira

fiducia. Il viaggio nella terra campidanese termina nell'ora magica, quando tutto si ferma, dopo la luce, prima del buio. Nell'aria di Tuili il suono antico di *launeddas*, nella tomba di Sa Domu 'e s'Orku misteri senza tempo, nella piazza Zampillo di Villacidro tredici panchine per quarantasette uomini, nella miniera di Montevecchio una famigliola di cervi, a Villamar un murale "contra sa prepotenzia, contra sa violenza", a Turri profumo di zafferano, sulla Giara sculture di sughero, a Piscinas sabbia sotto i miei piedi.

**ANTICHI MISTERI** Due stupefacenti prodotti della misteriosa architettura nuragica: il complesso Su Nuraxi di Barumini (sopra) e la *domus de janas Sa Domu e s'Orku*, a Setzu. Nella pagina a fianco, dall'alto in senso orario: vagoncini minerari abbandonati sulle dune di Piscinas; una sala espositiva nella miniera di Piccalinna, a Montevecchio; il pozzo Gal nelle miniere di Ingurtosu, sede anche di un interessante centro visite del parco geominerario della Sardegna.





# Paradisi del trekking

**Chi ama l'outdoor trova nel Campidano incredibili scenari, diversi per paesaggio, vegetazione e suggestioni. Sono la Giara, il Monte Linas, l'Arcuentu e la Costa Verde. I nostri consigli per viverli al meglio.**

**S**entieri, stradelli, carrarecce sono le tracce ideali per vivere passo dopo passo questo lembo di Sardegna che merita di essere scoperto nei suoi grandi spazi e nella sua integrità. Camminare su altipiani, montagne, dune di sabbia significa entrare nel cuore di questa terra in sintonia con luoghi e persone in modo diretto. I tracciati generalmente non prevedono difficoltà tecniche, ma spesso e volentieri attraversano zone isolate non coperte dal segnale per telefoni cellulari e lontane da centri abitati. Trattandosi di zone poco frequentate è bene essere prudenti. Dunque si consiglia di pianificare le escursioni studiando in anticipo il territorio e gli itinerari, equipaggiarsi con abbigliamento adeguato e le giuste scorte di cibo e, soprattutto, acqua. I territori attraversati, oltre a luoghi di grandi suggestioni ambientali e naturalistiche costituiscono un viaggio nella storia e nelle vicende umane. Per questi motivi si consiglia vivamente di affidarsi ai servizi delle guide locali, professionali e affidabili, in grado di agevolare la comprensione e l'integrazione in un ambiente ricco di aspetti altrimenti destinati a rimanere sconosciuti. Tre sono le zone consigliate per organizzare possibili trekking: l'altipiano della Giara; il massiccio del Monte Linas; Monte Arcuentu.

## Un altipiano di lava

La Giara è un altipiano di origine vulcanica. La lava esplosa circa due milioni e mezzo di anni or sono solidificandosi divenne un durissimo blocco di basalto resistente all'erosione degli elementi atmosferici. La cornice di terra calcarea è stata invece spazzata via e ora Sa Jara rimane



**TESORO DI LEGNO** Una sughera scortecciata. Nella pagina a fianco: corbezzoli nello scenario del Monte Linas.

un grande altipiano di oltre 4500 ettari, lungo 12 km e largo 4 km, che si eleva fino a 600 metri sul livello del mare interessando i comuni di Tuili, Setzu, Genoni e Gesturi; è caratterizzato da un ambiente sostanzialmente integro dove la presenza dell'uomo, fin dall'epoca nuragica, non ha mutato il suo aspetto originario. Ovunque si allungano orizzontalmente gli alberi bandiera, le querce da sughero che non riescono a crescere verso l'alto perché quassù il maestrale non vuole ostacoli e deve essere libero, proprio come i Cavallini dagli occhi a mandorla, dalla piccola stazza (1 metro e 20 al garrese)

e dalla folta criniera che popolano l'altipiano. Sono i **quaddeddus** gli ultimi cavalli selvaggi del nostro continente, simbolo di questa terra a metà strada tra terra e cielo, vivono allo stato brado, nell'indipendenza più assoluta. Le tracce dell'uomo sono solo piccoli sentieri, muretti a secco e antiche capanne **su masoni**. Le essenze medi-

## Suggerimenti per il cicloturista

Il Medio Campidano si presta naturalmente alla pratica del cicloturismo. Strade poco trafficate, dislivelli limitati e spiccata varietà ambientale fanno di questo territorio una meta decisamente ambita dagli appassionati del pedale. La bicicletta più indicata è un modello **ibrido** o **tuttoterreno** che, grazie alla sua versatilità, ben si adatta su percorsi misti asfalto-sterrato. Se si escludono le arterie principali (S.S. 131, S.S. 196, S.S. 197) il territorio è attraversato da molte strade provinciali secondarie che mettono in collegamento i 28 comuni del territorio. Oltre agli itinerari descritti è possibile pedalare su strade campestri che permettono di scoprire gli angoli più remoti del territorio. La segnaletica spesso è approssimativa o insufficiente quindi è consigliabile munirsi di **cartina stradale** e, in caso di dubbi o incertezze, non esitare a rivolgersi alle persone del luogo che sono generalmente gentili e disponibili a fornire indicazioni utili. I periodi più indicati per pedalare in questa zona sono quelli compresi tra marzo e la prima metà di giugno e tra settembre e novembre. Prima di affrontare uscite in bicicletta si consiglia di verificare i possibili punti ristoro e approvvigionamento acqua. Prevenire prima di fare i conti con fame o mancanza di liquidi è una norma che diventa importante in territori poco antropizzati. Un aspetto da non sottovalutare in Sardegna, soprattutto in primavera, è il **vento** che per certi versi può condizionare la pedalata ancora di più che la salita e aumenta i rischi di disidratazione. **Contatto:** Dolcevita Bike Tours, Viale Segni 16, Pula (CA); tel. 070.9209885, [www.dolcevitaiketours.com](http://www.dolcevitaiketours.com); viaggi e vacanze in bicicletta in Sardegna con itinerari che interessano il sud dell'isola e il Medio Campidano.

terranee arricchiscono questo luogo di suggestioni che invitano ad escursioni prolungate. Oltre alle sughere e le roverelle la macchia si caratterizza per la presenza di corbezzolo, mirto e lentisco, mentre nelle distese più umide fioriscono ranuncoli, narcisi e orchidee selvatiche. Tra gli endemismi si segnala la **Morisia monantha**, erba che cresce tra asfodeli e euforbie e un crostaceo vivente di 200 milioni di anni, il **Lepidurus**. Il territorio è caratterizzato da grandi depressioni che in inverno e primavera appaiono come grandi laghi, i **paulis** che costituiscono un importante riserva d'acqua per animali e specie vegetali. Oltre ai cavallini l'altopiano è popolato da cinghiali, volpi, martore mentre lo "spazio aereo" è la patria di gheppi, poiane, civette e uccelli acquatici come aironi e cicogne. L'altopiano è il luogo ideale per tanto semplici quanto belle escursioni; se si escludono le strade sterrate che attraversano la Giara è complicato orientarsi sui sentieri che penetrano le cuore di questa oasi di pace. Si consiglia perciò di affidarsi a una guida specializzata ed esperta.



**CAVALLI IN LIBERTÀ** La lunga criniera e il muso corto sono, insieme con la piccola statura, i tratti caratteristici dei cavallini della Giara, circa 500 esemplari che vivono allo stato selvatico; in alto: Roberto Sanna e Lucia Melis, guide ambientali escursionistiche nel territorio della Giara. Nella pagina a fianco: il paesaggio roccioso del Monte Arcuentu.



### Selvaggio Linas

Il complesso montuoso del Linas si sviluppa nel territorio di Villacidro tra il mare e la pianura campidanese. Si caratterizza per imponenti pareti di graniti rosati e per una fitta vegetazione arbustiva di timo, elicriso e lavanda. La conformazione geologica dà origine a scenari di grande suggestione ricchi di gole, vallate, canyon e cascate. Da non perdere le cascate di Piscina Irgas, la cascata di Muru Mannu che precipita in un grande anfiteatro roccioso con un salto di 72 metri (la più alta della Sardegna) e le cascate del Linas e Sa Spendula. Di grande impatto le sconfinite foreste di leccio, per secoli "casa" di carbonai, taglialegna, allevatori: le antiche piazzole per le carbonaie sono oggi aree attrezzate con panche e tavoli per gli escursionisti. Le leccete sono accompagnate in questo ambiente mediterraneo da imponenti formazioni di erica, rigogliosi esemplari di corbezzolo, fillirea, cisto, euforbia arborea, lentisco e olivastro. Ben 45 sono gli endemismi, tra i quali spicca l'**Helicrisysum momtelinasanum** proprio sulla sommità del massiccio. Nella zona di Villacidro si possono raggiun-

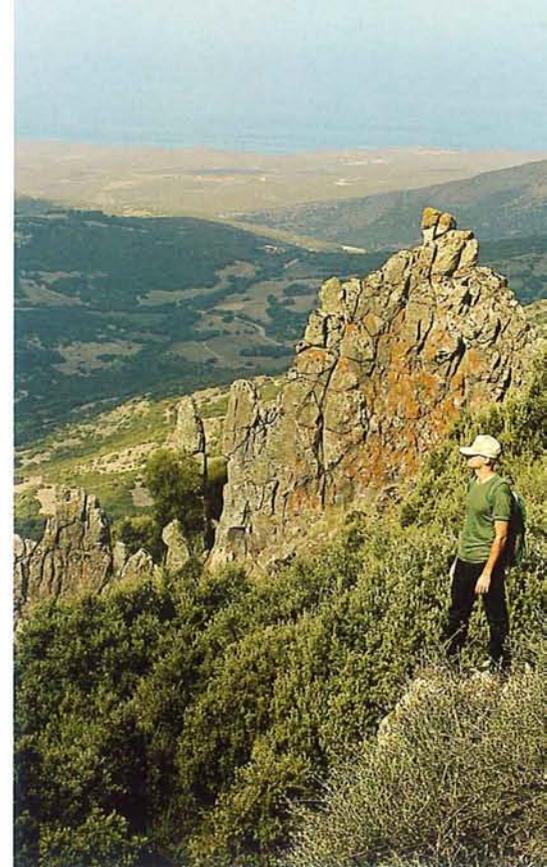
### Contatti utili

**Jara, via G.B. Tuveri 16, Tuili; tel. e fax 070.9364277, cell. 348.2924983, [www.parcodella-giara.it](http://www.parcodella-giara.it)**; Roberto Sanna, guida ambientale GAE conosce benissimo l'ambiente e i sentieri dell'altopiano ed è il punto di riferimento più autorevole per escursioni guidate. **Gianni Orrù, Gesturi; cell. 348.7726154, 333.1748406, 340.2690246**; passeggiate a cavallo sull'altopiano; la base per le escursioni si raggiunge da Gesturi. **Cooperativa S'Ala de Mengianu, Gesturi; cell. 349.0758602**; biglietteria e centro naturalistico informativo. **Cooperativa Sa Jara Manna, S.S. 197, km 44, Barumini; tel. 070.9368170**; vigilanza e manutenzione sull'altopiano della Giara **Cooperativa G. Fulgheri, piazza Zampillo, Villacidro; tel. 070.9346000, cell. 347.7508430, [www.coop-fulgheri.it](http://www.coop-fulgheri.it)**; servizi turistici con materiale informativo ma soprattutto un ottimo servizio di guida sui sentieri del territorio a piedi o in Land Rover Defender; calendario di escursioni, servizio prenotazione presso strutture ricettive; un contatto indispensabile per scoprire Villacidro e la zona del Monte Linas. **Consorzio Imprese Arburesi Organizzate - C.I.A.O. Arbus, Piazza dell'Immacolata 2, Arbus; tel. 070.9754033, [www.ciaoarbus.it](http://www.ciaoarbus.it)**; obiettivo del consorzio è offrire e garantire servizi turistici in riferimento all'escursionismo, alla prenotazione di strutture turistiche ricettive e alla conoscenza dei prodotti tipici del territorio (agroalimentare e artigianato). Punto di riferimento per l'organizzazione di trekking con o senza guida.

gere zone di grande interesse come la centenaria pineta del Carmine, il parco di Villascema, il parco di Castangias e quello di San Sisinnio, con straordinarie piante di olivastri millenari, alti fino a 13 metri e con tronchi del diametro di 5 metri. Tra gli itinerari trekking si consiglia l'anello di Cascata Piscina Irgas: è privo di difficoltà tecniche e richiede 4 o 5 ore di cammino, con vedute sulle maggiori vette del massiccio. Il sentiero è segnalato, ma si consiglia di affidarsi per informazioni o per guide alla cooperativa Fulgheri di Villacidro. Da non perdere la scoperta di un itinerario letterario nel Parco Culturale Giuseppe Dessi, nei luoghi in cui lo scrittore ambientò il romanzo *Paese d'Ombre*.

### L'Arcuentu e la Costa Verde

La **Costa Verde** è attraversata da sentieri mozzafiato in un ambiente di magica solitudine. La costa e l'entroterra costituiscono uno scenario dove solo spostandosi a piedi si può apprezzare l'unicità di questo luogo. Tra le tante possibilità, oltre i percorsi archeominerari nelle zone di Montevecchio e Ingurtosu, un itinerario su tutti consente di abbracciare in un solo colpo d'occhio il litorale, la pianura del Medio Campidano e il profilo dell'altopiano della Giara. Si tratta della camminata al **Monte Arcuentu**, un massiccio vulcanico costituito da pareti esposte e squadrate formate da antichissime co-



late laviche. I profili di questa montagna sono inconfondibili e dominano tutto l'ambiente circostante. Oltre alla fitta macchia mediterranea e i pascoli caratterizzati dai tipici **statzus** (ovili) in pietra, merita di essere scoperto il bosco primario di lecci che ricopre la vetta rocciosa della montagna, dove nel Medioevo sorgeva una fortezza. L'Arcuentu è raggiungibile con il sentiero 192 del Cai, che parte in località Sa Tanca, poco distante da Montevecchio (strada per Funtanazza). Per la via del ritorno si segue lo stesso spettacolare sentiero oppure si segue la traccia che conduce alla strada provinciale Montevecchio-Costa Verde in località Coddu Genna Abis, dove è indispensabile avere un mezzo per rientrare a Montevecchio. Da non perdere la straordinaria camminata sulle **dune di Piscinas**, dal campeggio Sciopadroxu al mare. Per gli amanti dei trekking itineranti di più giorni il Consorzio Ciao di Arbus ha messo a punto percorsi guidati di 4, 7 o 10 giorni, con trasporto bagagli tra i diversi punti tappa, oppure un bellissimo percorso di 6 tappe "self guided" in Costa verde, passando per l'Arcuentu con arrivo a Piscinas. Il pacchetto prevede servizi come trasporto bagagli, incontro con le guide per le informazioni sul percorso e la consegna delle mappe dettagliate, soggiorno in mezza pensione in strutture agrituristiche, pranzi al sacco e transfer da e per l'aeroporto.

# Che gusto!



La ricchezza del Medio Campidano si manifesta soprattutto nelle tradizioni enogastronomiche. La produzione e la lavorazione delle materie prime si distinguono anche dal resto della Sardegna per alcune eccellenze "endemiche". Si parte dalla terra, considerata fin dall'antichità, il "granaio di Roma" e dal **pane**, base dell'alimentazione. I panifici tradizionali usano ancora **su frumentu**, vale a dire la pasta madre come lievito naturale. Le tipologie di pane sono principalmente due: **su civraxiu**, pagnotta tonda con crosta croccante e mollica morbida di circa un chilo, e il **coccoi**, caratterizzato da una mollica compatta ma soprattutto da decorazioni uniche, fatte lavorando la pasta con coltellini e forbici. Nei **dolci**, oltre agli ingredienti base come zucchero, uova e farina, è frequente l'utilizzo di **sapa** (mosto cotto), mandorle e formaggi freschi. Gli **amaretti** fatti con pasta di mandorle dolci e amare, e le **pardulas**, formaggelle a base di zafferano, ricotta o formaggio fresco, sono i dolci più diffusi in zona. Da provare anche il **pani de saba**, focaccine con mandorle e mosto cotto, le **papasinas** fatte con una base di noci o mandorle e uva passa e gli immancabili **pistoccus** o **pistoccheddus**, biscotti ricoperti di glassa bianca.

Le pecore sono parte integrante delle pianure e delle colline campidanese; il **formaggio pecorino**, insieme alla **ricotta**, costituisce un'eccellenza campidanese. In forte crescita i **formaggi caprini** per le peculiarità nutrizionali come digeribilità e leggerezza. Grande importanza nella dieta quotidiana di questa zona sono le **carni** dove **su**

**porceddu arrustu**, il **maialetto**, fa la parte del leone. Tantissimi i **salumi**: suini o derivati da carni ovine, prosciutti e salsicce, salami, lardo, pancetta, strutto; frequentemente serviti come antipasti svolgono un ruolo importante nella preparazione di piatti come zuppa di fave con lardo, oppure rosolate con cipolle e pancetta. Tra i prodotti della terra risultano particolarmente apprezzati **carciofi** e **pomodori**. Grande importanza nelle tradizioni locali è attribuita alla coltivazione degli **olivi** con una produzione di **olio extravergine** Dop (Denominazione di origine protetta) di notevole qualità. Spiccano le due varietà tradizionali di olive nere di Gonnosfanadiga e Villacidro. Per secoli la cucina di questo territorio è stata decisamente povera.

La carne per molte famiglie era un lusso e così la fonte primaria dell'alimentazione erano i **legumi**, ricchi di proteine. **Lenticchie**, **fave**, **fagioli** e **ceci** sono alla base di ricette semplici e gustose che trovano un posto di rilievo anche nelle ricette di tavole "ricche". Infine l'oro rosso che impreziosisce le campagne di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca: sua maestà lo **zafferano**. La pregiata spezia, utilizzata già dai

Romani come tintura e forse introdotta in questa zona nel 1300 dai monaci basiliani, ha molteplici proprietà: digestive, stimolanti, analgesiche ma soprattutto conferisce un inconfondibile aroma a tante pietanze. Infatti ne viene fatto grande uso nei primi piatti (ottimi i ravioli ripieni di ricotta, scorze di limone grattugiato e appunto zafferano), nei secondi come con la carne di agnello e nei dolci con le imperdibili **pardulas**.

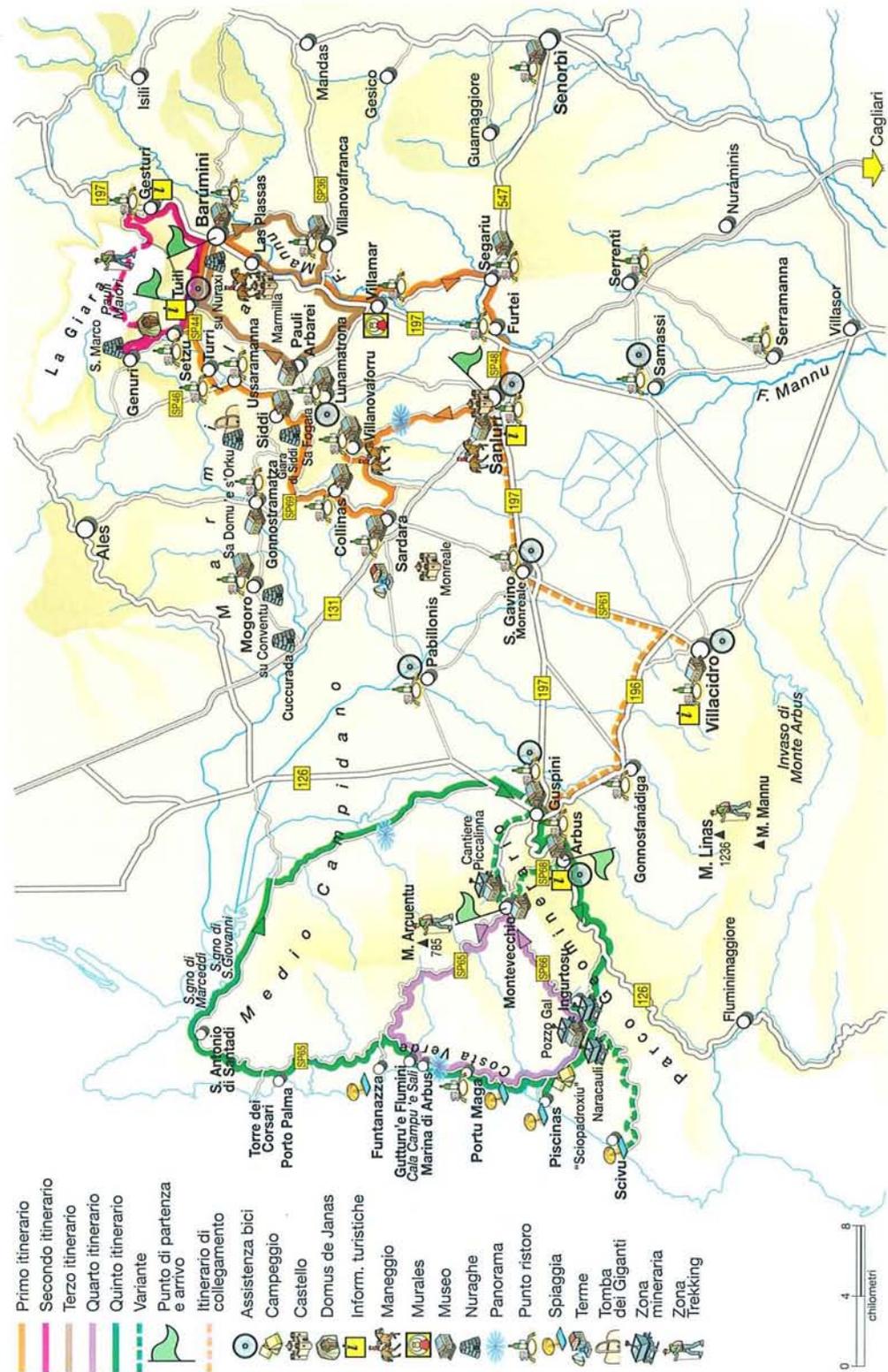


**SAPORI DA PROVARE** Dall'alto, in senso orario: la bottaia della cantina Il Nuraghe di Mogoro; il peperoncino e la titolare dell'azienda agricola Itria di Turri; Fernando Atzeni dell'agriturismo Su Massaiu di Turri con il **porceddu**; **su civraxiu**, pane tipico, nel forno del panificio artigianale Scintu a Genuri; i fiori dello zafferano di Sardegna. Nella pagina a fianco, in alto: Mauro e Sandro Lampis "palleggiano" con due forme di pecorino delle loro azienda agricola in località Funtanazza; in basso: le formaggelle, o **pardulas**, dolci tipici del Medio Campidano.

## Indirizzi utili e golosi

Associazione Santu 'Engiu - Su Zaffaranu (Presidio Slow Food), via Santa Croce 52, San Gavino Monreale; tel. 070.933730, 070.9338034. Azienda agricola Itria (zafferano), via Berlinguer 3, Turri; tel. 0783.95101, [www.zafferanodisardegna.it](http://www.zafferanodisardegna.it). Panificio "Sa Moddixia", via Piave 10, Genuri; tel. 070.9365117, cell. 329.7968306. Azienda agricola Funtanazza (formaggio pecorino da agricoltura biologica), loc. Funtanazza, Arbus; tel. 070.977112, cell. 329.6216026, [www.funtanazza.it](http://www.funtanazza.it). Genna 'e Sciria (formaggi caprini), strada Arbus-Montevecchio, Arbus; tel. 070.9754086, cell. 348.0304245. Coop. L'Armentizia Moderna (formaggi ovini e caprini), loc. Is Arais, Guspini; tel. 070.970211, 070.970207. Tomasi Raffaele (olio extravergine d'oliva), loc. Paulis, Gonnosfanadiga; cell. 333.9834434. Cooperativa Agricola R60 (produzione legumi), via Fiume, Las Plassas; cell. 340.5524525. Sapori di Montagna, via Nazionale 103, Villacidro; tel. 070.9314646. Farci Andrea (miele), via Carbonia 28, Lumamatrona; [andreafarci@libero.it](mailto:andreafarci@libero.it). Sapori Antichi (dolci tipici sardi), via Regina Elena 37, Siddi; tel. 070.939157, cell. 388.6066284. Il Nuraghe Cantina di Mogoro (vini Igt e Doc), S.S. 131 km 62, Mogoro; tel. 0783.990285, [www.ilnuraghe.it](http://www.ilnuraghe.it). Jara (selezione prodotti tipici di qualità), via Tuveri 16, Tuili; tel. 070.9364277, [www.jara.it](http://www.jara.it).





## ► Gli itinerari



### Primo itinerario: entroterra campidanese

**Punto di partenza e arrivo:** Sanluri

**Lunghezza:** 74 km

**Dislivello:** circa 500 metri

**Tipo di strada:** asfaltata

**Note:** l'itinerario si sviluppa nella zona occidentale del Medio Campidano toccando molti luoghi di interesse turistico. La cartellonistica stradale, al momento della realizzazione dell'itinerario, presenta alcuni punti critici come l'assenza di segnali e/o cartelli poco leggibili. Per questo motivo si consiglia di seguire scrupolosamente le indicazioni che seguono nella descrizione dell'itinerario. Il percorso costituisce una buona proposta anche per ciclisti ben allenati. Nel caso in cui si decida di affrontarlo in bici (strada o ibrido) si consiglia prudenza sulla S.S. 197, una delle strade più trafficate del Medio Campidano.

La Provincia del Medio Campidano si sviluppa tra la Costa Verde e l'altopiano della Giara. Tre sono le aree che caratterizzano questo territorio, da ovest verso est: il **tratto costiero** con la Costa Verde, i rilievi del Monte Linas e Monte Arcuentu e il capoluogo Villacidro; la **fascia mediana**, pianeggiante, che costituisce il cuore del Medio Campidano sull'asse Serramanna, San Gavino Monreale e Pabillonis; la **zona interna**, dal profilo collinare, compresa tra l'altro capoluogo Sanluri e l'altopiano della Giara. Gli itinerari proposti vanno a scoprire il territorio con percorsi ad anello che si possono effettuare in auto o in bicicletta. L'asse viario principale è la S.S. 131 "Carlo Felice", superstrada a 4 corsie che percorre l'intera isola e attraversa il Medio Campidano nella direzione nord-ovest sud-est. Altra direttrice strategica è la S.S. 197 che attraversa la provincia da est a ovest.

Le due zone interessate dagli itinerari descritti (area Sanluri - Parco della Giara e Costa Verde) sono facilmente messe in comunicazione da un **itinerario di collegamento**, in pratica una bretella di circa 40 km che parte da Sanluri: con la S.S. 197 si arriva a San Gavino Monreale dove si prosegue sulla S.P. 61 alla volta di Villacidro (capoluogo di provincia insieme a Sanluri) e, infine sulla S.S. 196 fino a Guspini. Possibili estensioni verso Pabillonis (nord), Samassi e Serramanna (sud).

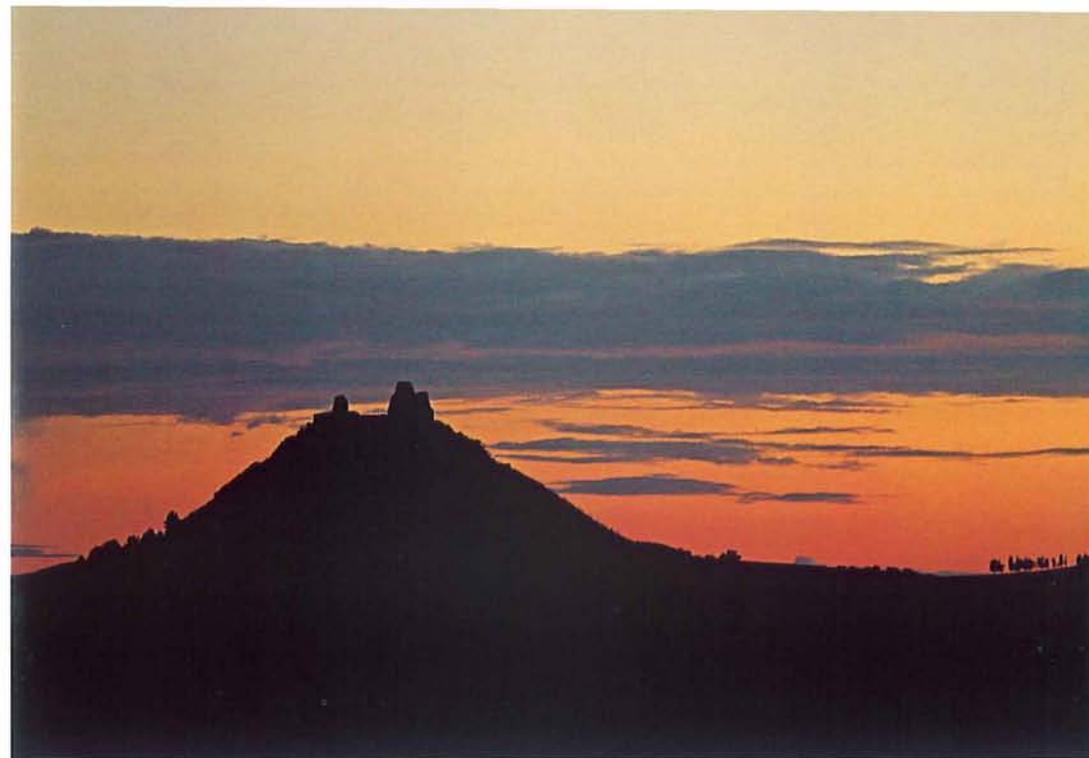
Si parte dal centro di **Sanluri**, di fronte al castello, seguendo le indicazioni stradali per Villanovafornu, imboccando la **via Sant'Antioco**. Si esce dal centro abitato seguendo la strada principale (piccola strada asfaltata). Percorsi 900 metri si tiene la destra sempre in direzione di Villanovafornu. In saliscendi si attraversa la bella campagna campida-

**IL CORTILE DELLA REGINA** Il castello giudicale di Eleonora d'Arborea a Sanluri del XIII secolo. La sovrana sarda, vissuta tra Trecento e Quattrocento, ebbe nel Medio Campidano, all'epoca chiamato Arborea, il nucleo del suo effimero regno.

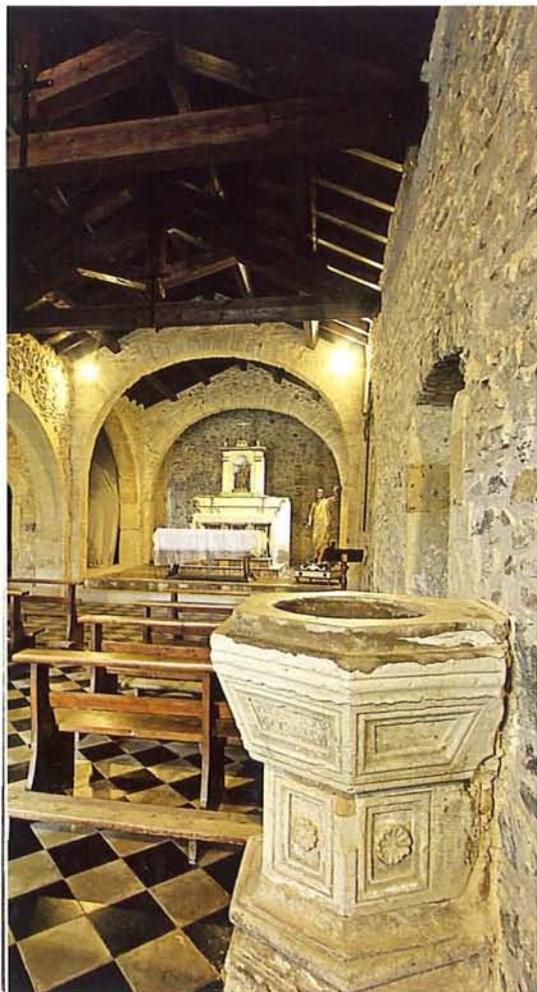


nese tra campi di grano. La strada procede in prevalente salita e, dopo 5 km dalla partenza, si sciolina nei pressi di un rudere: da questo punto si gode di un gran panorama che spazia dall'altopiano della Giara, al castello di Monreale e i profili montuosi del Monte Linas a ridosso della costa; in pratica la vista abbraccia l'intero territorio del Medio Campidano. Si continua su questa strada per circa 3 km arrivando in vista del paese di **Villanovaforru**, che si raggiunge senza difficoltà (8,8 km). Si entra in paese transitando in **via Sanluri** in salita fino al centro, dove si seguono le indicazioni per il museo Archeologico. Dal centro di Villanovaforru si prosegue alla volta di Sardara: le indicazioni sono scarse o nulle, quindi la cosa migliore è chiedere informazioni. Si esce dal paese seguendo la **via Umberto I** in salita. Una volta fuori dal centro abitato si prosegue verso Collinas e Sardara. Dopo 100 metri si piega a sinistra seguendo le indicazioni per la S.S. 131 imboccando **viale delle Agavi**. Poco dopo, nei pressi di una rotonda, si prosegue dritti in discesa fino ad un altro evidente incrocio (15,1 km) dove si piega a destra (prima dell'innesto

sulla S.S. 131) sulla parallela della S.S. 131. Al successivo incrocio (16,7 km) si segue a destra l'indicazione per Sardara. Percorrendo **via Cagliari** si entra nella zona abitata di **Sardara**. Qui si seguono le indicazioni per Ales e Collinas (17,7 km) percorrendo il **viale dei Platani**. In uscita del paese si arriva a un incrocio a T (18,7 km) dove si mantiene la destra proseguendo per 3 km fino a **Collinas** (21,8 km). Attraversato il centro del paese si continua in direzione di Gonnostramatza sulla **S.P. 69** per circa 2,5 km fino ad un bivio poco visibile e non ben segnalato: si gira a destra seguendo le indicazioni turistiche per "Seggiovia" e "Museo del Territorio". Poco dopo si passa nei pressi del **museo del Territorio** (visibile sulla sinistra) che merita una visita, e della piscina pubblica. L'itinerario prosegue dritto verso Siddi fino a un incrocio (29,2 km) dove la segnaletica è alquanto carente: qui è importante girare a sinistra (dritti si andrebbe a Lunamatrona). Di fronte si nota facilmente il profilo dell'altopiano della Giara di Siddi. La strada lambisce il centro abitato di **Lunamatrona** raggiungendo un incrocio a T dove (32,6 km, segnaletica assente) si gira a sinistra verso il centro di **Siddi**. Si transita davanti al Municipio e a "Casa Steri" (museo delle Tradizioni agroalimentari della Sardegna) che merita una sosta. Si esce dal paese (33,5 km) tornando sulla circonvallazione in direzione Villamar e Ussaramanna. Dopo 1 km, all'incrocio, si gira a sinistra per **Ussaramanna** (37 km) che si raggiunge dopo circa 2 km. Lasciato alle spalle il centro abitato, all'evidente incrocio (38,3 km), si abbandona la S.P. 46 girando a destra verso Turri. Percorrendo la **S.P. 44** si attraversa il centro abitato di **Turri** proseguendo fino a **Tuili** (43,3 km) e, passando di fronte all'area archeologica di **Su Nuraxi, Barumini** (47,3 km) fino all'incrocio nel centro del paese dove si gira a destra in direzione Villamar sulla **S.S. 197**. Si passa per **Las Plassas** (50,3 km) proseguendo per circa 6 km alla volta di **Villamar**. Prima di entrare nella zona abitata, nei pressi di un incrocio scarsamente segnalato (57,6 km), si lascia la S.S. 197, girando a sinistra in direzione di Segariu (cartello quasi illeggibile) sulla **S.P. 42**. Dopo circa 1 km si oltrepassa un ponte, si esce da Villamar e si gira a destra per Segariu sulla S.P. 43 transitando tra sconfinati campi di grano nel cuore del Medio Campidano. Oltrepassato un primo ponte (66 km), se ne supera un secondo nel paese di **Segariu**, e poi si gira a destra sulla **S.S. 547** in direzione Sanluri. Dopo circa 3 km si arriva a **Furtei** proseguendo fino alla **S.S. 197** Villamar-Sanluri: all'incrocio a T si gira a sinistra in direzione "innesto S.S. 131". Percorsi 600 metri sulla **S.S. 197** si piega a destra sulla **S.P. 48** fino a **Sanluri** (74 km) dove si prosegue fino al castello, chiudendo così l'anello.



**COLLINA CONTROLUCE** La collina e i ruderi del castello di Las Plassas al tramonto. Nella pagina a fianco: l'interno della chiesa bizantina di Sant'Anastasia a Sardara.



### Secondo itinerario: attraverso il Parco della Giara

**Punto di partenza e arrivo:** Tuili  
**Lunghezza:** 34 km

**Dislivello:** 380 metri circa

**Tipo di strada:** asfalto (22 km), sterrato (12 km)

**Note:** itinerario di grande interesse paesaggistico, naturalistico e storico-archeologico che penetra nel cuore dell'altopiano della Giara. Da non perdere una sosta a Barumini con l'area archeologica di Su Nuraxi. I borghi di Tuili e Gesturi meritano una visita. Si consiglia una bici da turismo con tripla moltiplica e copertoncini adatti a pedalare su percorsi sterrati (fondo compatto e scorrevole); in alternativa può andare bene una mtb con copertoncini scorrevoli. Il tratto più impegnativo sono i 4,3 km di salita che da Gesturi conducono sulla sommità dell'altopiano.

Si esce dal centro di **Tuili** in direzione di Barumini lungo una strada valloneata che attraversa le ampie e solari campagne della **Marmilla**. Dopo 4 km si raggiunge la zona archeologica dove, sulla destra, è ben visibile **Su Nuraxi**, il nuraghe più importante della Sardegna. Dopo poche centinaia di metri si arriva nel centro di **Barumini**. Al primo evidente incrocio si piega a sinistra seguendo le indicazioni

per **Gesturi** (4,5 km). La strada sale verso il paese situato ai piedi del grande altopiano e dopo 4 km entra nel centro abitato (8,5 km). Dopo un altro chilometro, in uscita dal paese, si imbecca sulla sinistra la strada che inizia ad arrampicarsi verso **La Giara** seguendo le indicazioni specifiche. Percorsi circa 900 metri si incontra un evidente bivio: la strada a sinistra, in ripida salita, va a compiere un anello intorno all'abitato di Gesturi, mentre il nostro itinerario prosegue dritto, in salita verso l'altopiano. Dopo 2 km di costante salita (12,5 km) si raggiunge il **punto informazioni** della Giara dove si può consultare materiale informativo approfondito sulla zona. Si oltrepassa la sbarra e, dopo poco meno di 1,5 km, termina la salita su asfalto e inizia la strada sterrata (13,9 km) che conduce nel cuore dell'altopiano. Raggiunto l'ampio **piazzale-parcheggio** si imbecca la strada sulla destra che, oltrepassando un cancello, inizia il percorso attraverso La Giara. Si segue lo stradone principale, evitando dopo 200 metri la deviazione sulla sinistra e transitando sotto i cavi dell'alta tensione. Dopo circa 3 km si incontra un evidente incrocio a T contornato da querce da sughero in località **Serra Argiolas** (17,1 km, 587 metri s.l.m.): qui si tiene la destra proseguendo alla volta di **Setzu**. Successivamente si mantiene il tracciato principale evitando le possibili deviazioni sulla destra. Si lambisce la sorgente di **S'Ale Mengiano**, una capanna su ma-

soni e, percorsi circa 3 km da Serra Argiolas, il tracciato oltrepassa un muretto in pietra, proseguendo su sterrato e passando vicino a ben conservate *pinnettas* (capanne di pastori) fino all'inizio dell'asfalto (23,3 km). Qui la strada piega a sinistra e, oltrepassato un cancello, comincia la bella discesa verso la pianura di Setzu e Genuri. Dopo esattamente 1,7 km, in corrispondenza di un ampio ed evidente tornante a sinistra, si consiglia una sosta per andare a vedere la vicina (sulla destra) *domus de janas* **Sa domu 'e s'Orku** (25 km). Si tratta di un bellissimo esempio di *domus de janas*, grotticelle funebri artificiali scavate nella roccia che vanno dal periodo neolitico al periodo nuragico. La strada prosegue in discesa per 500 metri fino a un altro evidente tornante che piega a sinistra: qui, non segnalata, sulla destra parte una strada sterrata (questo punto richiede attenzione perché il bivio non è facilmente visibile) che aggirando le falde dell'altopiano, prima in saliscendi, poi in discesa raggiunge il borgo di **Genuri**. Dopo 2 km la strada si immette in un'altra sterrata proveniente dalla Giara, proseguendo ancora in discesa sulla sinistra. Dopo 1,4 km si torna su asfalto proseguendo verso la chiesa e il **nuraghe di San Marco** che annunciano, tra ulivi secolari, l'ingresso nella zona abitata di **Genuri** (29 km). Da qui si procede su un piacevole percorso fino alla vicina **Setzu** dove, senza alcuna difficoltà, si prosegue alla volta di **Tuili** (34 km), base di partenza e arrivo dell'itinerario.



#### Terzo itinerario: nuraghi, colline e murali

**Punto di partenza e arrivo:** Barumini

**Lunghezza:** 35 km

**Dislivello:** 280 metri circa

**Tipo di strada:** prevalentemente asfaltata (90%)

**Note:** itinerario di grande pregio paesaggistico che va a scoprire le colline che si sviluppano nella zona di Villanovafranca e le campagne di Villamar e Pauli Arbarei. Da un punto di vista tecnico non presenta particolari difficoltà e risultano pedalabile e scorrevole. Il tratto più impegnativo è quello compreso tra Barumini e Villanovafranca, caratterizzato da alcuni tratti di strada sterrata e da un profilo altimetrico movimentato.

Si parte dal centro di **Barumini** in direzione Gersei seguendo il **viale Umberto I**. Dopo 650 metri, nei pressi della **caserma dei Carabinieri** (sulla sinistra), si prende a destra **via San Nicola**. Si percorrono ancora 650 metri arrivando nei pressi del **campo sportivo** ben visibile sulla sinistra. Si mantiene la sinistra costeggiando il campo sportivo e lo si oltrepassa di circa 100 metri fino ad una biforcazione dove si mantiene la destra in discesa. La strada si snoda in un piacevole fondovalle caratterizzato da diversi vigneti. Oltrepassato un **ponticello sul fiume Mannu** (3,4 km) si prosegue per circa 1 km raggiungendo un bivio (4,5 km), dove si mantiene la destra iniziando a



**LA CHIESA NELLA TERRA DEI NURAGHI** La Parrocchiale dell'Immacolata di Barumini, costruita nel XVI secolo e rimaneggiata nel secolo successivo: custodisce pezzi di alto valore artistico, come l'altare in marmo di scuola genovese. Nella pagina a fianco: uno dei numerosi murali realizzati nel centro di Villamar.

pedalare su fondo sterrato in salita per 900 metri. La strada alterna tratti di asfalto a tratti di sterrato e si sviluppa in continuo saliscendi offrendo una magnifica vista sulle colline, i grandi spazi e i campi di grano del Medio Campidano, dalla Giara all'inconfondibile castello di Las Plassas. L'itinerario raggiunge così l'abitato di **Villanovafranca** (9 km) dove si prende la **S.P. 36** in direzione Villamar, che scende con decisione verso la **valle del fiume Mannu**. Oltrepassato il **ponte** sul fiume si arriva all'innesto a T (12,5 km) sulla **S.P. 197**, dove si gira a sinistra seguendo le indicazioni per **Villamar** (15 km). Si entra nel paese, famoso per i tanti murali che decorano i muri e facciate di abitazioni, e al primo incrocio, facilmente individuabile per una **statua con la Madonna** (sulla destra), poco prima di un **supermercato** Conad, si gira a destra seguendo le indicazioni per **Lunamatrona**. Si esce dal paese sulla **S.P. 46** che si segue per circa 2 km, fino al bivio a destra per la chiesa della **Santa Vergine d'Itria**. La stradina secondaria di campagna raggiunge il borgo di **Pauli Arbarei** (21 km) dove, nei pressi della chiesa, si piega a destra in direzione del campo sportivo e della farmacia. Si passa davanti al **museo Etnografico della donna** proseguendo dritti alla volta di Tuili, imboccando **via Verdi**. Lungo la **S.P. 39**, senza asperità, transitando attraverso belle campagne, si raggiunge il paese di **Tuili** situato ai piedi dell'**altopiano della Giara** (31 km). Inizia ora la parte finale dell'itinerario che conduce, lungo la vallonata **S.P. 44**, a **Barumini** (35 km).



#### Quarto itinerario: la Costa Verde

**Punto di partenza e arrivo:** Montevecchio

**Lunghezza:** 44 km (48 km con la deviazione a Piscinas)

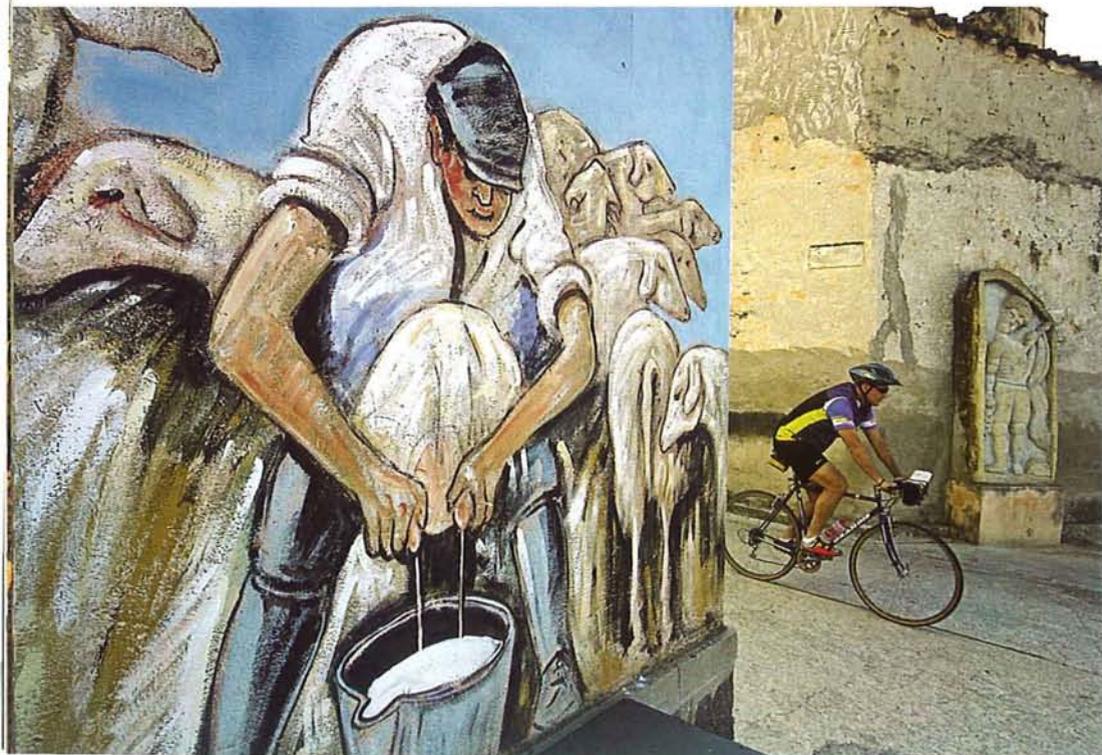
**Dislivello:** 540 metri circa

**Tipo di strada:** asfalto (38 km), sterrato (6 km)

**Difficoltà:** medio - impegnativo

**Note:** itinerario di grande contenuto paesaggistico e caratterizzato da importanti reperti di archeologia industriale presenti nel Parco Geominerario. Si tratta di un anello ideale da percorrere in bici: l'altimetria richiede un allenamento di base essendo caratterizzata da un profilo "allegro" con cambi di pendenza e tratto in salita da Piscinas a Ingurtosu e Montevecchio. Il tratto di 6 km su sterrato non presenta particolari difficoltà e può essere affrontato con una bici da turismo. Si consiglia una bicicletta dotata di cambio con tripla moltiplica.

Si parte dal centro di **Montevecchio**, nei pressi del **palazzo della Direzione**, imboccando la **S.P. 65** in discesa. La strada procede in prevalente discesa ma, nel suo complessivo sviluppo, presenta un profilo ondulato con saliscendi. Si snoda nel magnifico ambiente dell'immediato entroterra della Costa Verde, caratterizzato da una presenza umana pressoché nulla e da una sconfinata e fitta macchia mediterranea. Spettacolare, dopo pochi chilometri dalla partenza, la vista sull'imponente zocco-



lo roccioso di Monte Arcuentu. La discesa vera e propria comincia dopo 12 km. Quando si arriva in prossimità della costa si incontra un bivio (15 km); si lascia la S.P. 65 girando a sinistra in direzione di Piscinas e dopo poco meno di 3 km si arriva sul litorale presso la **Marina di Arbus**, passando per la frazione di **Gutturu 'e Flumini**. Questo tratto costiero riserva scorci di incomparabile bellezza nel cuore della **Costa Verde**, lambendo spiagge, calette e colline solitarie. Dopo circa 6 km di percorso costiero si passa per l'abitato, prevalentemente stagionale, di **Portu Maga** (21,2 km), dove si trovano alcuni punti ristoro. Poco dopo la strada si allontana dal litorale guadagnando leggermente quota e proseguendo in saliscendi. Si transita nei pressi dei ruderi della "**casa del finanziere**", isolata costruzione tra la strada e il mare. Dopo un tratto vicino al mare termina la strada su asfalto (26 km) e si prosegue su sterrato, in discesa verso il primo dei **due guadi** che caratterizzano l'ultimo tratto di strada costiera verso Piscinas. Oltrepassato il secondo guado (28,1 km) si arriva a un incrocio a T: a destra si raggiunge in circa 2 km la bellissima **spiaggia di Piscinas**, assolutamente da non perdere, a sinistra si continua l'itinerario verso



l'entroterra passando nei pressi del **campeggio "Sciopadroxiu"** (29,6 km). In breve si arriva nella zona mineraria di **Naracauli** dove si torna su asfalto (32 km) cominciando a salire con una certa decisione. Edifici e impianti delle vecchie miniere e della **Laveria Brassey** contribuiscono in modo determinante all'ambientamento nell'atmosfera del **Parco Geominerario**. Dopo un evidente tornante a destra si arriva al **Pozzo Gal** (34 km), area visitabile con il **museo degli Operai**. Si continua in salita fino a raggiungere il villaggio minerario di **Ingurtosu** (35 km). All'incrocio a T si gira a sinistra imboccando la S.P. 66 che torna, dopo 9 km, a **Montevecchio** (44 km) chiudendo così l'anello.



#### Quinto itinerario: grand tour della Costa Verde

Punto di partenza e arrivo: Arbus

Lunghezza: 84 km

Dislivello: 500 metri circa

Tipo di strada: prevalentemente asfaltata

**Note:** itinerario di grandi suggestioni paesaggistiche che compie un grande anello nella Costa Verde aggirando la catena del Monte Arcuentu. La strada che va dalla zona mineraria di Naracauli (2 km dopo Ingurtosu) fino al secondo guado sulla costa è sterrata, ma non presenta problemi di percorribilità. Volendo si può "tagliare" il tratto sterrato scendendo verso la costa da Arbus verso Montevecchio e Funtanazza: in questo modo però si perde una delle parti migliori dell'itinerario. L'anello si presta anche a essere percorso in bicicletta, potendo contare su un allenamento di base che permetta di stare circa 4 ore in sella; effettuando il percorso con la bici da strada bisogna considerare il tratto sterrato, tutto pedalabile, se si escludono due brevi strappi in salita nella zona dei guadi (i ciclisti bravi potranno rimanere in sella, i meno tecnici potranno tranquillamente percorrerli a piedi).

**Possibile e consigliata estensione:** da Ingurtosu, prima di scendere alla volta di Piscinas è possibile piegare a sinistra alla volta della bellissima **spiaggia di Scivu** (circa 12 km).

Si parte dal centro di **Arbus** sulla **S.S. 126** in direzione di Fluminimaggiore. Dopo circa 7 km si gira a destra sulla **S.P. 66** alla volta di Ingurtosu. Si scavalca così la dorsale montuosa iniziando la discesa verso la costa. Dopo poco più di 2 km si entra nella zona abitata del villaggio minerario di **Ingurtosu** (9 km). Attraversato il piccolo borgo la S.P. 66 continua alla volta di Montevecchio mentre l'itinerario prosegue a sinistra in direzione di Piscinas. Si procede in evidente discesa e, attraversata la zona



**SABBIA A PERDITA D'OCCHIO** La spiaggia di Piscinas, nel territorio del comune di Arbus: le sue dune di sabbia si spingono fino a 2 km nell'entroterra; sotto: l'hotel Le Dune, sempre a Piscinas. Nella pagina a fianco: un monumentale olivo nel parco di San Sisinnio, a Villacidro, che conserva una delle rare aggregazioni di olivastri plurisecolari d'Europa.

mineraria di **Naracauli** (12 km), inizia la strada sterrata che procede verso la costa e la spiaggia di Piscinas. Oltrepassato sulla sinistra l'ingresso del campeggio "**Sciopadroxiu**", si continua fino al bivio successivo (16 km): proseguendo dritti per circa 2 km si raggiunge la **spiaggia di Piscinas**, mentre girando a destra l'itinerario prosegue lungo lo spettacolare litorale della **Costa Verde**. Effettuati **due guadi** (problemi possono sorgere solo in caso di forti precipitazioni) si torna in salita su asfalto per raggiungere il litorale. Da questo momento la strada, dopo un tratto immerso nella macchia mediterranea, segue abbastanza fedelmente la costa per raggiungere la frazione di **Portu Maga** (23 km), piccolo agglomerato urbano "stagionale" con alcuni punti ristoro. L'itinerario attraversa ora il territorio della **Marina di Arbus**, ancora lungo la bellissima costa, fino alla frazione di **Gutturu 'e Flumini** (29 km), affacciata sulla **Cala Campu 'e Sali**. La strada ora piega nuovamente verso l'interno risalendo per 3 km fino all'innesto, con incrocio a T (32 km), nella **S.P. 65** dove si gira a sinistra in discesa. Dopo 500 metri si gira a destra in direzione di Porto Palma. La strada guadagna per circa 3 km tornando verso l'entroterra, immersa in un polmone verde ricco di lentisco, ginepro e tamerici. Si torna vicino alla costa nei pressi del **bivio per Porto Palma** (41,2 km) dove si pro-



cede alla volta di Sant'Antonio di Santadi oltrepassando il **bivio per Torre dei Corsari**. Usciti dalla zona abitata di **Sant'Antonio di Santadi** (47,7 km) la **S.P. 65** costeggia i grandi stagni di **Marceddi** e di **San Giovanni** fino a un incrocio (58,6 km) dove si piega a destra, seguendo l'andamento della strada provinciale in direzione di Guspini. Il percorso procede su strada pianeggiante verso la fascia centrale del **Medio Campidano**, offrendo una bella vista sulle ta-

glienti creste della catena del Monte Arcuentu, verso occidente. La **S.P. 65** termina immettendosi sulla **S.S. 126** (73,3 km) dove si gira a destra verso il centro abitato di **Guspini** (75,6 km) che si raggiunge dopo circa 2 km. L'itinerario prosegue attraversando il centro di Guspini dove si seguono le indicazioni per **Arbus**, che si raggiunge seguendo sempre la **S.S. 126** per altri 7 km fino al punto di partenza dove si chiude l'anello (84 km). **Possibile variante:** per rendere più completo l'itinerario nella parte riguardante l'archeologia industriale è possibile effettuare una facile variante nel tratto finale del percorso descritto. Da Guspini infatti, anziché tornare direttamente ad Arbus sulla **S.S. 126**, è possibile raggiungere Montevecchio, importante punto di riferimento nell'ambito del Parco Geominerario. Da qui si può tornare comodamente ad Arbus percorrendo la **S.P. 68**.



**Durata una settimana**  
**Quando tutto l'anno**

### Come arrivare

**In auto:** dai porti di attracco Cagliari, Olbia, Porto Torres si raggiunge la S.S. 131 "Carlo Felice" che transita per Sanluri (mezz'ora da Cagliari, 2 ore e 30 minuti da Olbia). **In nave:** *Moby Lines* ([www.mobylines.it](http://www.mobylines.it)) collega Genova con Porto Torres, Livorno e Civitavecchia con Olbia. *Tirrenia* ([www.tirrenia.it](http://www.tirrenia.it)) collega Genova con Olbia, Porto Torres, Arbatax, Civitavecchia con Olbia, Arbatax e Cagliari, Napoli con Cagliari. *Grandi Navi Veloci* ([www.gnv.it](http://www.gnv.it)) collega Genova con Porto Torres e Olbia. *Corsica Ferries* ([www.corsica-ferries.it](http://www.corsica-ferries.it)) collega Livorno e Civitavecchia con Golfo Aranci. **In aereo:** l'aeroporto di Cagliari - Elmas è servito da *Meridiana* ([www.meridiana.it](http://www.meridiana.it)), *Air One* ([www.flyairone.it](http://www.flyairone.it)), *Ryanair* ([www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)), *Easyjet* ([www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)).

### Quando andare

Tutto l'anno con preferenza per le stagioni intermedie: marzo - giugno, settembre - novembre.

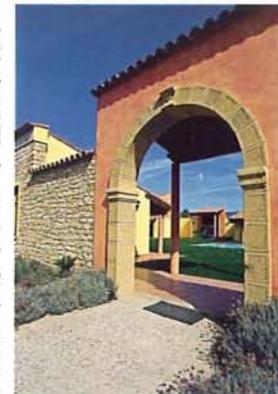
### Dove dormire

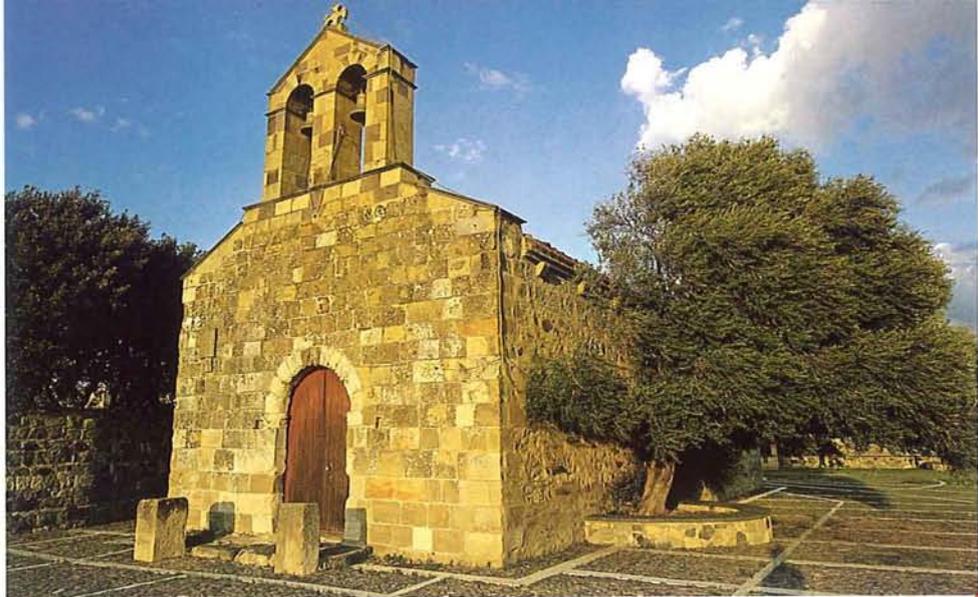
**ARBUS. Alberghi:** *Il Galeone*\*\*\*, viale della Torre, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977217. *La Calletta*\*\*\*, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977033. *Le Dune*\*\*\*, loc. Piscinas; tel. 070.977130. *Meridiana*\*\*\*, via Repubblica 172; tel. 070.9758283. *Hotel della Torre*, loc. Torre dei Corsari; cell. 320.9669764. *Villaggio Sabbie d'Oro*, loc. Sabbie d'Oro, tel. 070.977074. *Costa Verde Club*, loc. Portu Maga; tel. 070.977273. **B&B:** *Brezza Marina*, viale della Torre, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977120. *Green Village*, loc. Bidderdi; tel. 070.9756127. *Casale Borgia*, loc. Bidderdi, tel. 070.9756127. *Cime Tempestose*, loc. Campu e Prama Scivu, cell. 329.5642308. *Il Giardino*, loc. Is Argiolas Mannas; tel. 070.977126. *Il Nuraghe*, loc. Cogui, S.S. 126 km 82,400; tel. 070.9758682. *Il Quinto Moro*, Vico 1° Costituzione 4; tel. 070.9759943. *Il Sole di Rosa*, via della Pineta 5; tel. 070.9759864. *La Piazzetta*, piazza Immacolata 2; tel. 070.9759018. *La Rosa dei Venti*, loc. Is Argiolas Mannas; tel. 070.9758336. *Le Mimose*, loc. Porto Palma; tel. 070.9759339. *Le 4 Stagioni*, via Vaquer 20; tel. 347.1184742. *La Ginestra*, loc. Pitzinurri; tel. 070.9758297. *Mari e Monti*, loc. Sa Tanca, cell. 347.3693472. *Menhirs*, via Repubblica 61; cell. 349.8814871. *Scivu Porta delle Stelle*, loc. Campu Prama; tel.

347.4949547. *Profumo di Mirto*, via Fermi 6; tel. 340.0759739. *Rio Castangias*, loc. Rio Castangias, S.S. 126 km 79,400; cell. 3495441306. *Sa Stoia*, via Don Minzoni 103, cell. 340.3459973. *Villa Savina*, loc. Campu Prama e Scivu; cell. 346.8546705. *Villino della Nonna*, loc. Is Carropus; tel. 070.977282. **Agriturismo:** *Arcuentu*, loc. Monte Arcuentu; tel. 070.9758168. *Baita del Corbezzolo*, loc. Bau e' Prumu; cell. 337.810249. *Gragonti*, loc. Gragonti; cell. 349.8434909. *L'Aquila*, loc. Is Gennas; tel. 070.9758316. *L'Oasi del Cervo*, loc. Is Gennas; cell. 347.3011318. *La Quercia*, loc. Riu Martini, Sibirri, tel. 070.9756035. *Le Palme*, loc. Campu Prama; cell. 347.8044689. *Lo Scrigno*, loc. Cogui; tel. 070.9758682. *Pertunghe*, loc. Donigala; cell. 340.2795483. *Rocca Su Moru*, loc. Mattaria; cell. 320.6135650. *Rocce Bianche*, loc. Bidderdi; tel. 070.9756127. *Sa Perda Marcada*, loc. sa Perda Marcada; tel. 070.9758714. *Sa Tanca*, loc. Sa Tanca, Montevecchio; cell. 340.9105265. *Su Zinnibiri*, loc. Campu Prama; cell. 348.2905530. **Aziende turistiche rurali:** *Cortes*, loc. Genna de Bentu; cell. 3405371676. *La Miniera Fiorita*, loc. Sa Tanca; tel. 070.973181. *La Quercia Verde*, loc. Riu Martini; tel. 070.9756035. *S'enna e' Scivu*, loc. Campu Prama; cell. 347.1894692. **Case vacanza:** *Airone*, via Colombo, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977272. *Brezza Marina*, viale della Torre 36, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977120. *Is Cannissonis*, vico Colombo, loc. Torre dei Corsari, cell. 333.4912720 e 340.8115819. *Sardamare Vacanze*, Torre dei Corsari; tel. 070.977280. **Affittacamere:** *Verde Mare*, via Colombo, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977272. **Campeggio:** *Sciopadroxiu*, loc. Piscinas; cell. 349.7707938. **BARUMINI. Alberghi:** *Sa Lolla*\*\*\*, via Cavour 49; tel. 070.9368419. *Su Nuraxi*\*\*\*, viale Su Nuraxi 6; tel. 070.9368305. **B&B:** *Antica Casa Mura*, via IV Novembre 37, cell. 349.0077296. *Casa dei Fiori*, via Dante 2; tel. 070.9368028. *Casa del Rio*, via IV Novembre 24; tel. 070.9368141. *Casa Piras*, trav. 2° Principessa Maria 15; tel. 070.9368372. *Casa Ritrovo di un Tempo*, vico 1° Principessa Jolanda 7, tel. 070.9353183. *Casa Rosa*, via Nazario Sauro; tel. 070.9368354. *Casa Sanna*, viale Umberto 61; tel. 070.9368157. *Il Girasole*, via Regina Margherita 19; tel. 070.9368489. *Il Vecchio Mulino*, via Repubblica 23; tel. 070.9368072. *La Casa dei Quadri*, via Principessa Maria 52; tel. 070.9368056. **Affittacamere:** *Diecizero*, viale Umberto; tel. 070.9368221. **COLLINAS. B&B:** *Villa Serena*, S.P. Collinas - Villanovaforru km 0,800; tel. 070.9304190. *Il Recinto*, corso Repubblica 9; tel. 0783.302669. *La Stanza Segre-*

ta, via Vittorio Emanuele III 72; tel. 070.9304289. *Sa Domu e Zia*, vico Vittorio Emanuele III 1; tel. 340.5039319. *Sa Domu 'e Forru*, vico Chiesa; tel. 070.9386159. **FURTEI. B&B:** *Il Leccio*, piazzola Giovanni XXIII 6; tel. 070.9302511. **GESTURI. B&B:** *Alba Chiara*, via Funtana Noa 22; tel. 070.493309. *L'Antica Locanda*, via Nazionale 31; tel. 070.9369133. *Le Lolle*, via Fra Nicola 18/20; tel. 070.658897. *Zedda M. Antonia*, piazza Fonte, via S. Barbara 2; tel. 070.9369136. **Agriturismo:** *Sa Stiddia Droscia*, loc. Pidisci; cell. 328.9594626. **GONNOSFANADIGA. Alberghi:** *Il Cavallino Bianco*\*\*\*, loc. Saloponi, S.P. per Pabillonis; tel. 070.9799862. **B&B:** *La Vecchia Locanda*, via G. Marconi 140; cell. 329.4119170. *Lierus*, strada per Sibilli; cell. 340.2544135. *Martis Caterina*, via Croce 34; tel. 070.9798492. *Sitzia Caterina*, via Ariosto 1; tel. 070.9799668. *Su Murzu e s'Arreposu*, via Satta 28. **GONNOSTRAMATZA. B&B:** *Il Tamericio*, vico IV Corso Europa; cell. 347.3888608. **Agriturismo:** *Cuscusa*, loc. Pardu Corongiu, cell. 347.0929675, fax 078.3997042. **GUSPINI. Alberghi:** *Sa Rocca*\*\*\*, loc. San Giorgio, S.S. 196 km 42; tel. 070.970470. *Tartesh*\*\*\*, via Parigi 1; tel. 070.9764003. *Antica Casa Sanna*\*\*\*, via Mazzini 30; tel. 070.85600582. *Santa Maria*\*, via Santa Maria 46; tel. 070.9783033. **B&B:** *Canne d'Orzano*, via Allende 14; tel. 070.974504. *Gabriella Atzori*, via Carbonia 75; tel. 328.7981564. *Da Nonna Valentina*, via Marconi 15; tel. 070.9788346. *La Buganvillea*, viale Di Vittorio 12, tel. 070.370060, cell. 340.7880803. *Montegratico*, via Montevecchio 5, tel. 070.974958, cell. 329.1942430. *Muru Rosalba*, loc. Pilu du Istitionis; cell. 340.3355277. **Agriturismo:** *Casa Marmida*, loc. S. Maria Neapolis, S.P. 65; cell. 347.0429285. *Gentilis*, loc. Launaxis; cell. 347.5759320. *Gli Ulivi*, loc. Santu Pedru; tel. 070.974659. *Sa Tella*, loc. Sa Tella; tel. 070.970161. *Su Dominariu*, loc. Sa Zeppara; tel. 070.976527. *Su Medau*, loc. Pratziddu; cell. 368.7453613. **LAS PLASSAS. B&B:** *Casa Fiorita*, via Dante 26; tel. 070.9364226. *Casa Lai*, vico Grazia Deledda 4; tel. 070.9368402. **LUNAMATRANA. B&B:** *Casa Mira*, via Vittorio Emanuele III 23; tel. 070.939706. *Domu 'e Luna*, via Gioberti 4; tel. 070.939105. *Domm'e Ninna*, via Mogadiscio 3; cell. 349.4436144. **Agriturismo:** *Pranu Murdegu*, loc. Pranu Murdegu; tel. 070.9309265. **Affittacamere:** *S'Antigu*, via G.B. Tuveri 4; tel. 070.939185. **Campeggio:** *Luna Sorgente*, loc. Mitza Sa Rocca; tel. 070.9341022. **MOGORO. B&B:** *Casa Floris*; tel. 0783.990384. *Casa Marchinu*, via Gramsci 254; cell. 349.6418345. *Nonna Peppina*, via Mannu

64; cell. 340.9265601. **PABILLONIS. B&B:** *Su Cungiau* di Cherci, via Rinascita 13, 070.9353183. **PAULI ARBAREI. Agriturismo:** *Su Boschettu*, loc. Pranu Laccu; tel. 070.939695. **Affittacamere:** *Locanda La Rosa*, via Sant'Agostino 27; tel. 070.9341057. **SAMASSI. Alberghi:** *Il Campidano*, viale Stazione 29; tel. 070.9388121. **SAN GAVINO MONREALE. Alberghi:** *Italia*\*, piazza Cesare Battisti 25; tel. 070.9337258. **B&B:** *Diana M. Elena*, via Matteotti 101; cell. 349.5521591. *La Lanterna*, vico Rinascita; tel. 070.9347064. **SANLURI. Alberghi:** *Rosy*\*\*\*, loc. Villasanta, S.S. 131 km 41,500; tel. 070.9373041. *Ichnusa*\*\*\*, S.S. 131 km 42,200; tel. 70.9307073. *Mirage*\*\*\*, via Carlo Felice 464; tel. 070.9307100. **Agriturismo:** *Cocco*, loc. Riu Piras; tel. 070.9307787. *Valbella*, loc. Sanluri Stato, Podere Piave; tel. 0709330536. **SARDARA. Alberghi:** *Antiche Terme*\*\*\*, loc. Santa Maria de is Aquas; tel. 070.9387200. *Eucalipti Terme*\*\*\*, loc. Santa Maria de is Aquas; tel. 070.9385044. *Hotel Antica Casa Diana*\*\*\*, piazza E. Lussu; tel. 070.9386256. *Monreale*\*\*\*, via Oristano 195; tel. 070.9387139. *Hotel Sardara*\*, via Cedrina 5; tel. 070.9387848. **Agriturismo:** *Monreale*, loc. Terme di Sardara; cell. 338.6585792. *Nuraghe Arbicci*, loc. Pierdina Cabras; cell. 349.4266795. *Valle Sireu*, loc. Sireu; cell. 340.6636252. **SEGARIU. B&B:** *Casa Rosa*, via Gramsci 34; cell. 340.0953932. **SENBORBI. Alberghi:** *Sporting Hotel Trexenta*\*\*\*, viale Piemonte; tel. 070.9809383. **B&B:** *Il Rosmarino*, via Corona 13; tel. 070.9809269. **SERRENTI. Alberghi:** *Hotel Ristorante Bar Sport F.lli Porcu*\*, via Gramsci 38; tel. 070.9158551. **SETZU. B&B:** *Cala Pruna*, loc. Cala Pruna; tel. 0783.95179, cell. 392.8388195. **Agriturismo:** *Congiu*, loc. Gennaleo, tel. 070.504184. **TUILI. B&B:** *Casa Cancedda*, piazza Vittorio Veneto 9; cell. 347.7641765. *Il Giardino*, via Aldo Moro 7; tel. 070.9364018. **Agriturismo:** *Il Borgo dell'Arcangelo*, via Amisicora 10; tel. 070.9364374. **TURRI. Agriturismo:** *Su Massaiu*, loc. Coarvigu; tel. 0783.95339 (foto sopra). **VILLACIDRO. Alberghi:** *Hotel Ester*\*\*\*, via dei Mille 65; tel. 070.9315727. *Hotel Cuevador*\*\*\*, via San Gavino 67; tel. 070.9314225. *Hotel Sa Spendula*\*\*\*, via Sa Spendula 2; tel. 070.9329233. *La Locan-*



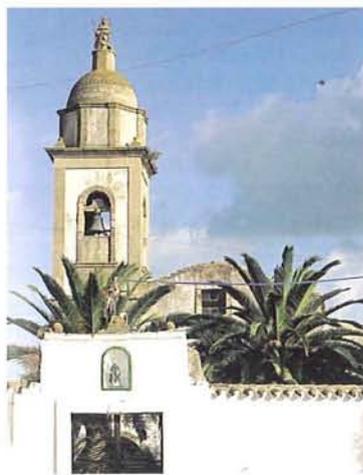
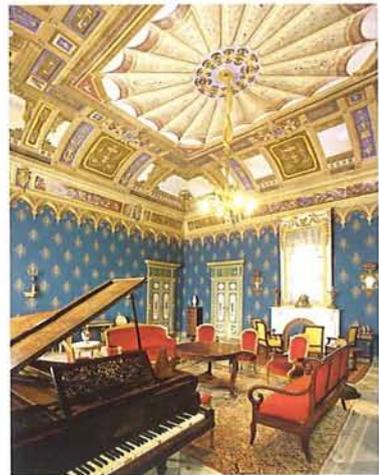


## Da non perdere

**Arbus:** La chiesa di San Sebastiano Martire, le zone minerarie di Ingurtosu e Naracauli, le spiagge di Piscinas e Scivu. **Barumini:** il complesso nuragico di Su Nuraxi, Palazzo Zapata e il Centro Servizi di Promozione del Patrimonio Culturale. **Collinas:** le chiese di San Biagio e San Narciso, necropoli nuragica di Sedda sa Caudeba, Casa Garau. **Furtei:** il borgo di Nuraxi e la Miniera d'oro. **Genuri:** le chiese di San Domino e San Marco, il nuraghe di san Marco e gli ulivi secolari. **Gesturi:** la casa del beato Fra' Nicola. **Gonnosfanadiga:** Parrocchiale di Santa Barbara, chiesa campestre Santa Severa, tomba dei Giganti di San Cosimo, Antico Frantoio di Antonio Bardi, Frantoio di - Luigi Sogus. **Gonnostramatza:** antico ponte romano, retablo di Lorenzo Cavarò (Parrocchia di San Michele Arcangelo). **Guspini:** la Chiesa di Santa Maria di Malta, Basalti colonnari. **Las Plassas:** le rovine del castello di Marmilla. **Lunamatrona:** il Retablo di Antico Mainas (Parrocchia di San Giovanni Battista), la Tomba dei Giganti "Su Cuaddu e Nixias", la chiesa campestre di Santa Maria. **Mogoro:** il complesso Nuragico Cucuradda, la chiesa di Santa Maria Cracaxia. **Pabillonis:** la Chiesa Romanica di San Giovanni Battista. **Pauli Arbarei:** la casa signorile Garau. **San Gavino Monreale:** il Retablo del Maestro di Castelsardo (chiesa di San Giovanni Battista), la casa di Dona Maxima, la Fonderia. **Sanluri:** il castello medievale di Eleonora d'Arborea, il retablo del Maestro Antonio Mainas (Parrocchia di Nostra Signora delle Grazie). **Sardara:** il Santuario nuragico di Sant'Anastasia, il castello di Monreale, le Sorgenti termali. **Segariu:** le 7 chiese e le 7 sorgenti. **Senorbi:** la necropoli Ipogea Monte Luna. **Setzu:** la domus de janas Sa Domu 'e s'Orku, il Montegranaico. **Siddi:** tomba dei giganti Sa Domu 'e s'Orku, Nuraghe Sa Fogaia. **Tuili:** il retablo del Maestro di Castelsardo, la villa Asquer. **Turri:** la parrocchiale di San Sebastiano, il parco degli Ulivi secolari di Molinu, il Montegranaico. **Ussaramanna:** la chiesa campestre di San Lorenzo, il Nuraghe San Pietro, la via degli Ulivi plurisecolari. **Villacidro:** il Lavatoio, il Mulino Cadoni, il Museo di "Paese d'Ombre", le miniere di Canale Serci e Monti Mannu. **Villamar:** la chiesa campestre di San Pietro, il quartiere Maiorchino, i Murales, il retablo di Pietro Cavarò (Chiesa di San Giovanni Battista). **Villanovaforru:** il parco archeologico Genna Maria, il Laboratorio di restauro archeologico. **Villanovafranca:** la fortezza nuragica "Su Mulinu", il retablo e simulacro di San Lorenzo.



**WILDERNESS ISOLANA** Lungo l'itinerario verso Piscina Irgas, nella zona del Monte Linas. Sotto, da sinistra a destra: una camera dell'agriturismo Borgo dell'Arcangelo, a Tuili; pecore in semilibertà sulla Giara; la chiesa in stile spagnolo di Sant'Antonio, a Tuili; Franco Melis, suonatore e costruttore di *launeddas*, antichi strumenti della cultura sarda. Nella pagina a fianco, dall'alto e da sinistra a destra: la chiesa romanica di Santa Maria, a Lunamatrona; il museo naturalistico del Territorio Sa Corona Arrubia, a Villanovaforru; la sala blu del palazzo della direzione delle miniere di Montevecchio.



da del Parco, loc. Monti Mannu-Magusu; cell. 348.3728217, 329.4008364. **Agriturismo: Il Castagno**, loc. Bangius; tel. 070.932799. **Il Pesco**, loc. Monti Mannu; tel. 070.9314327. **Is Argiolas**, loc. Corte Margiani; tel. 070.9311124. **Monti Mannu**, loc. Bassella; tel. 070.9329369. **Perda Massa**, loc. Perda Massa S.S. 196 km 26; tel. 070.9329763. **B&B: Da Guero**, via Nazionale 21, tel. 070.9314551. **L'Asfodelo**, loc. Gutturu Mannu; tel. 348.0341625. **La Magnolia**, via S. Efsio 19; cell. 347.5480373. **Erbi Daniela**, via R. Laconi 55; tel. 070.932611. **Maria Piga**, via 1° maggio 14; tel. 070.9315940. **VILLANOVAFORRU: Albergghi: Funtana Noa** \*\*\*, via V Emanuele III 66/68; tel. 070.9331019. **I Lecci** \*\*\*\*, viale del Rosmarino; tel. 070.9331021. **Le Colline** \*\*\*, viale del Rosmarino; tel. 070.9300123. **B&B: Casa degli Aranci**, via Tirso 34; tel. 070.9300057. **Agriturismo: I Quattro Venti**, S.P. per Lunamatrona, cell. 338.6067157 - 340.0925167. **Affittacamere: Casa Rinaldo**, via Sardegna, 36; tel. 070.9300123. **Sa Mureda**, vico San Sebastiano, tel. 070.9331142. **VILLANOVAFRANCA: Agriturismo: Su Gagliardu**, loc. Riu Mottoriu; tel. 070.9367424, cell. 349.7304281. **Loddo Rinaldo**, via V. Emanuele II 7; tel. 070.9367641. **B&B: Araucaria**, via Puccini 17; tel. 070.9367513. **Su Mulinu**, piazza Risorgimento 5; tel. 070.9367514. **Da Elide**, via G. Galilei 9; tel. 070.9367314. **Elisa**, via Puccini, 14; tel. 070.9367423. **Saba Urbano**, via Umberto I 5; cell. 347.5384834.

### Dove Mangiare

**ARBUS: Bellavista**, via Montevecchio 62; tel. 070.9759792. **Il Corsaro Nero**, loc. Portu Maga; tel. 070.977236, cell. 339.5260603 (foto a destra). **Ittioturismo Sardinia Fisher**, loc. S. Antonio di Santadi; tel. 070.977014. **La Cambusa**, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977004, 070.9770016. **La Terrazza**, loc. Cuccuru Espis, Funtanazza; tel. 070.977076. **Maestrale**, loc. Gutturu e Flumini; tel. 340.6196820. **Meridiana**, via Repubblica 172; tel. 070.9758283. **Pozzo GAL, Miniere di Ingurtosu**; tel. 328.6442424. **Portu Maga di Aste**, loc. Portu Maga, tel. 070.977222. **Sa Iolla**, via Libertà 271; tel. 070.9754004. **Soffio di Vento**, loc. Genna 'e Frongia; tel. 070.9756022. **Torre dei Corsari**, loc. Torre dei Corsari; tel. 070.977028. **Pitzinurri**, loc. Pitzinurri/Ingurtosu; cell. 328.6442424. **BARUMINI: Il Cavallino della Giara**, loc. Su Nuraxi; tel. 070.9368122. **Sa Lolla**, via Cavour 49; tel. 070.9368419. Su Nuraxi, loc. Pala Sa Matta; tel. 070.9368305. **COLLINAS: "Sa Corona Arrubia"**, loc. Canne Pirau;

tel. 070.93411009. **GE-STURI: Floris Marco**, via Nazionale 15; tel. 070.9369425. **GONNOSFANADIGA: Da Giuseppe**, viale Kennedy; tel. 070.9799150. **Da Lello**, via G. Deledda 8; tel. 070.9798031. **El Peyote**, via Roma; cell. 328.8382461. **Su Laccu**, loc. Reinazzu; tel. 070.9797098. **Su Pottabi**, via Nazionale Zona; cell. 3295952456. **GUSPINI: Antica Casa Sanna**, via Mazzini 30; tel. 070.8560582. **Carlitos**, via Roma; tel. 070.9783093. **Focus**, via Milano 22; tel. 070.970092. **Gennai**, loc. Montevecchio; tel. 070.973121. **Il Vecchio Corso**, via Gramsci 28; cell. 347.1389073. **Le Tre Botti**, via V. Spano 12; cell. 349.8826868. **Sanna Fausto**, via Li Causi; cell. 333.2735772. **Santa Maria**, via Santa Maria 46; tel. 070.9783033. **Sa Rocca**, loc. San Giorgio, Km 42, S.S. 196; tel. 070.970470. **Tarhesh**, via Parigi 1, tel. 070.9729000. **LUNAMATRONA: Harley Pub**, via Garibaldi; tel. 070.939669. **Il Mandorlo in fiore**, loc. Mitza Sa Rocca Km 1,3; tel. 070.939505. **Luna Sorgente**, loc. Mitza Sa Rocca; tel. 070.9341022, cell. 328.1064215. **MOGORO: Da Egisto**, S.S. 131 dir. Sassari, km 62,5; tel. 0783.990286. **L'Airone**, via Gramsci 26; tel. 0783.990055. **S'Arrabotta**, via Gramsci 10; tel. 0783.997083. **Il Semaforo**, via Gramsci 91; tel. 0783.990548. **Caria Nicolò**, via Gramsci 112; tel. 0783.990595. **PABILLONIS: Il Simposio**, via Volta; cell. 347.0614576. **Number One**, via V. Emanuele 23; cell. 328.0121799. **PAULI ARBAREI: Country**, via Torino 11; tel. 070.939390. **Locanda La Rosa**, via S. Agostino 7c; tel. 070.9341057. **Sa Veranda**, via Roma 38; tel. 070.93925. **Stesy**, via Roma 1, tel. 070.939202. **SAMASSI: Il Cavalluccio**, vico III Sacco e Vanzetti; tel. 070.9389094. **Il Ginepro**, via d'Acquisto 33; tel. 070.9388396. **Mocambo**, via Risorgimento 86; tel. 070.9389245. **Potomayò**, via Marconi 12; tel. 070.9382072. **SAN GAVINO MONREALE: Babajou**, via Dante 2; tel. 070.9347010. **Da Geppo**, via Villacidro 80; tel. 070.9339373. **Deja vu**, via Torino 50; tel. 070.9339727. **I due ladroni**, piazza Battisti 27; tel. 070.9339452. **Il banchetto**, via Corsica 10; tel. 070.9339397. **S'Accaiò**, via Roma 15; tel. 070.9347073. **SANLURI: Arcobaleno**, via Carlo Felice 335; tel. 070.9370572. **Da Egisto 2**, S.S. 131 km 42,2; tel. 070.9387013. **La Bodeguita**, via Carlo Felice 57; tel. 070.9351034. **L'Incognito**, via Carlo Felice



35; tel. 070.9350101. **Rosy**, via Carlo Felice 510; tel. 070.9370689. **San Lorenzo**, via Carlo Felice 182; tel. 070.9301090. **SARDARA: Da Silvano**, via Cedrino 1; tel. 070.9387811. **Eucalipti**, loc. Santa Maria Is Acquas; tel. 070.9385044. **Los Amigos**, via Cagliari 81; 070.9387666. **Monreale**, via Oristano 197; cell. 338.6585792. **Red Store**, via Oristano 9; cell. 348.5182566. **Sporting**, via Oristano 71; tel. 070.9387621. **SEGARIU: Is Coronas**, loc. Is Coronas Arrubias; tel. 070.9302301, cell. 338.2203693. **Rocce Bianche**, via San Michele 2; tel. 070.9302036. **SENORBI: Da Severino**, viale Piemonte; tel. 070.9809383, 070.9809384. **Tiscali**, via Campioni 6; tel. 070.9809044. **Sandalia**, via C. Sanna 52; tel. 070.9808062. **Da Tore**, via Veneto 1; tel. 070.9808833. **Monte Luna**, loc. Canali Abis; cell. 328.9253433. **SERRAMANNA: Chat Noir**, via Silvio Carboni 6; tel. 070.9138823. **Gradisca**, via Trieste 2; tel. 070.9139900, cell. 348.7686323. **Il Ginepro**, via della Rinascita 26; tel. 070.9130274. **Il Girasole**, piazza del Popolo 32; tel. 070.9130466. **La Piazzetta**, via V. Emanuele III 11; cell. 347.5187763. **Midnight**, via Piemonte 5; tel. 070.9130177. **Paradise**, corso Europa; tel. 070.9139031. **Sa Conserviera**, SS 196/D km 7,155; tel. 070.9130160. **Giardini d'Inverno**, loc. Su Zinnibiri - SS 196/D Km 2,500; tel. 070.9139027. **SERRENTI: Medi**, loc. Villasanta S.S. 131 Km 40,250; tel. 070.9308130. **Ristorante Bar Sport F.lli Porcu**, via Gramsci 38, tel. 070.9158551. **Sa Bertula**, via Nazionale 322; tel. 070.9159119. **Tiger**, loc. Villasanta S.S. 131 Km 40,085; tel. 070.9307671. **Tourist Market**, loc. Villasanta S.S. 131 Km 40; tel. 070.9373039. **SIDDI: Casa Puddu**, via Regina Elena 10; tel. 070.939888, cell. 347.5116787. **TUILI: Sardegna in Miniatura**, loc. Riu Lardi, tel. 070.9361/070.9361004. **USSARAMANNA: Sa Giara**, via Roma 2; tel. 0783.95254. **VILLACIDRO: Bruschetta La Foresteria**, S. P. per San Gavino; tel. 070.9311114. **Chiosco Sa Spendula**, loc. Sa Spendula; cell. 347.6230771. **La Locanda del Parco**, loc. Monti Mannu-Magusu; cell. 348.3728217, 329.4008364. **Cuevador**, via San Gavino 67; tel. 070.932252. **Da Giovanna e Vittorio**, via Roma 112; tel. 070.9329287. **De Castelvi Wine Coffee Pub**, via Roma 14; cell. 348.8981916, 347.2968738. **Ester**, via dei Mille 65; tel. 070.9315727. **Giardino**, S.P. 14 bis km. 4; tel. 070.9311338. **Irish Pub Piccadilly**, via Rio Fluminera, 24; cell. 347.7346595. **Italia 90**, loc. Seddanus; tel. 070.932270. **La locanda del Parco**, loc. Monti Mannu; tel. 070.934421. **La Taverna Romana**, via Gonnosfanadiga 12; tel. 070.9316587; cell. 339.2249730. **Pausa Café**,

via Parrocchia 108; cell. 333.6063302. **Pub Chalet degli ulivi**, loc. San Sisinnio; tel. 070.9195025. **Ritual Caffè**, via Nazionale 115; cell. 329.7224919; **Sa Iolla Beccia**, via Di Vittorio 101; tel. 070.9310000, cell. 338.4362988. **Zahir**, loc. San Pietro; cell. 346.0501797. **Zurito**, via Tuveri 8; tel. 070.9334006, cell. 340.6472821. **VILLAMAR: Acquajet**, loc. S'isca; cell. 348.8937022. **La Ruota**, via Lussu 8; tel. 070.9309265, 070.9309045. **La Torre**, via Roma 267; tel. 070.9305069. **Play Time**, via Adua 32; cell. 340.4849960, 348.7641056. **S'Olivariu**, via degli Ulivi; tel. 070.9309992. **VILLANOVAFORRU: Fra Diavolo**, via V. Emanuele III 57; tel. 070.9347010, 070.9331011. **Funtana Noa**, via V. Emanuele III 66/68; tel. 070.9331019. **I Lecci**, viale del Rosmarino; tel. 070.9331021. **Le Strutture**, loc. Genna Maria; tel. 070.9300054. **VILLANOVAFRANCA: Ajò Ajò**, via XX Settembre 32; cell. 340.8338719. **La Perla**, via XX Settembre 59; tel. 070.9347010. **Sebastian**, via XX Settembre 7; tel. 070.9367218.

### Parco tematico

**Sardegna in Miniatura**, pressi area Su Nuraxi, **Tuili-Barumini**; tel. 070.9361004, cell. 348.5612826, [www.sardegna-in-miniatura.it](http://www.sardegna-in-miniatura.it): viaggio in una Sardegna a misura d'uomo: ristorante, bar, libri, area pic nic e zona giochi per bimbi; da non perdere planetario e museo dell'aeronautica.



### Musei, da vedere

**Arbus: Museo del Coltello Sardo**, via Roma 15; tel. 070.9759220, [www.museodelcoltello.it](http://www.museodelcoltello.it). **Barumini: Area Archeologica "Su Nuraxi"**, loc. Su Nuraxi; tel. 070.9368128. **Centro Museale Zapata**, Piazza Giovanni XXIII; tel. 070.9368476 (archeologia e tradizioni del territorio). **Collinas: Museo Etnografico "GB Tuveri"**, Piazza Tuveri; tel. 070.9304003. **Gesturi: Casa del Beato Fra' Nicola**, via Fra' Nicola 19, tel. 070.9369009. **Gonnosmatza: Museo Turcus e Morus**, Piazza San Michele; tel. 0783.92015 (sul tema delle invasioni barbariche). **Guspini: Museo dei Minerali**, loc. Monte-

vecchio; tel. 070.9759123. **Las Plassas:** *Museo del Castello*; tel. 070.9364006. **Lunamatrona:** *Museo Etnografico "DEA Luna"*, Piazza R. Elena; tel. 070.9341170. *Museo del Territorio "Sa Corona Arrùbia"*, S.P. Collinas-Lunamatrona; tel. 070.9341009. **Mogoro:** *Museo del Carmine*, Piazza del Carmine; tel. 0783.99301. **Pauli Arbarei:** *Museo Etnografico della Donna*, Via Roma; tel. 070.939955. *Museo Etnografico, "Sa Moba Sarda"*, Via Amisora; tel. 070.9338626. **Sanluri:** *Museo Etnografico dei Cappuccini*, via San Rocco 6; tel. 070.9307107. *Museo Risorgimentale Duca d'Aosta*, via Villasanta 1; tel. 070.9307150. **Sardara:** *Museo Archeologico di Villa Abbas*, piazza Libertà; tel. 070.9386183. **Segariu:** *Museo delle Argille*, Zona Campo Sportivo; tel. 070.9303923. **Senorbi:** *Museo Archeologico Sa Domu Nostra*, via Scaledda 1, tel. 070.9809071. **Serramanna:** *Museo delle Memorie*, Piazza Venezia; tel. 070.9130248. **Siddi:** *Museo Etnografico "Casa Steri"*, Via Roma 2; tel. 070.9341028. *Museo Ornitologico*, Ex Ospedale Managu; tel. 070.939888. **Villacidro:** *Parco Letterario Giuseppe Dessì*; tel. 347.9170196. *Museo Archeologico "Villa Leni"*, Piazza Zampillo 1; 070.9315573. *Museo Farmaceutico "Sa Potecaria"*, Via Roma 19; tel. 070.932017. *Museo Santa Barbara*, Piazza Parrocchia 2; tel. 070.932018. **Villanovafornu:** *Museo Archeologico "Genna Maria"*, loc. Genna Maria; tel. 070.9300050. **Villanovafornu:** *Museo Archeologico "Su Mulinu"*, Via R. Elena 13b; tel. 070.9367458.

### Eventi

**Marzo:** Festa della terra (Furtei). **Aprile:** Sagra dell'asparago (Serrenti), Sagra de su pani cun pabassa (Tuili), Sagra degli ovini (Barumini). **Maggio:** Mostra delle erbe spontanee (Ussaramanna). **Giugno:** Festa contadina e pastorale (Collinas), Sagra delle ciliegie (Villacidro), Raduno ippico provinciale (Gonnosfanadiga).



**Luglio:** Festa regionale della mietitura e trebbiatura (Turri), Sagra della Capra (Arbus), Sapori del tempo (Segariu). **Agosto:** Maccaroneddus de Cibiru (Siddi), Sagra del Miele (Montevicchio), Sagra pai, casu e biu arrasu (pane, formaggio e vino)

e Palio degli Asinelli (Genuri), Frega e pai indo-rau (pasta e pane a Setzu), Sagra della pecora (Pauli Arbarei), Arresojas - Mostra del coltello sardo (Guspini), Fiera del Tappeto (Mogoro). **Settembre:** Sagra del Melone (Lunamatrona), Sagra del Grano (Sardara), Mestieri, sapori e saperi (Villanovafornu), Serramanna produce (Serramanna), Festa del borgo (Sanluri). **Ottobre:** Sagra dei legumi (Las Plassas), Sagra della lumaca (Gesico). **Novembre:** Sagra dello zafferano (Turri - foto a sinistra - e Villanovafornu), Mostra dello zafferano (San Gavino Monreale), Sagra delle olive (Gonnosfanadiga). **Dicembre:** Sagra del Carciofo (Samassi), Un mondo di sapori (Pabillonis).

### Artigianato

Per avere un'idea della ricchezza dell'artigianato locale si può andare al *Centro Servizi di Promozione del Patrimonio Culturale* di Barumini dove c'è una mostra permanente (con possibilità di acquisto). **Coltelli sardi** da *L'Arburesa* di Paolo Pusceddu (via Roma 15, Arbus; tel. 349.0537765, [www.museodelcoltel.it](http://www.museodelcoltel.it)), *L'Arburesa 2* di Franco Pusceddu (via Repubblica 221; tel. 347.6288489, [www.arburesa.it](http://www.arburesa.it)), *Il Corsaro* di Giampaolo Onnis (vico Il Marconi 18, Arbus; tel. 070.9759525), *Is Lunas* di Aniceto Pistis (via Umberto I 56, Villanovafornu; tel. 070.9300033, cell. 339.6748403), *Coltelleria Boiccu* di Simone e Daniele Statzu (via Satta 20, Arbus; cell. 348.6957306, 320.8705608, [www.boiccu.com](http://www.boiccu.com)), *Coltelleria Furitto* di Giampaolo Coccedda (via Zepara 73, Guspini; cell. 338.9273808), *Coltelleria artigiana guspinese* delle sorelle Flumini (zona artigianale, Guspini; cell. 348.8848345, [www.coltelleriaguspinese.it](http://www.coltelleriaguspinese.it)), *Tre lame* di Piergiorgio Malacri (via Grieco 38, Guspini; cell. 349.6136467, [www.coltelleriamalacri.com](http://www.coltelleriamalacri.com)). **Ceramiche artistiche** da Roberta Cabiddu (via Argiolas 26, Villanovafornu; tel. 070.9300001), *Ceramika Mediterranea* di Anna Cara (loc. Domu Campu Zona PIP, Pabillonis; cell. 349.5123433), *La bottega dell'arte* di Roberta Casu (via Puccini 36, Sanluri; cell. 349.7895780, [www.ceramicheroberta.it](http://www.ceramicheroberta.it)), *Pao-la Cuccu* (via Roma 38, Barumini; tel. 070.9368089, cell. 320.2766502), *Ceramiche artistiche* di Ester Marras (via Cuccuru Domus, Serrenti; cell. 347.6061945, [www.ceramiche.marras.it](http://www.ceramiche.marras.it)), Fernando Marrocu (zona industriale, Villacidro; cell. 328.7258162), *Cotti d'Arbus* di Daniela Melis (via Repubblica 44, Arbus; cell. 349.2616873), *Sardegna Arcaica* di Angelo Salvatore Meloni (via Castangias 49, Villaci-

dro; cell. 340.5785813, [www.sardegnaarcai.ca.it](http://www.sardegnaarcai.ca.it)). *Artesiana* di Gaia Iorena Murgia (via Carducci 6, Guspini; cell. 349.8786560), *Ceramiche della Giara* di Cesira Ortu (piazza Santa Maria 4, Genuri; tel. 070.9759525, cell. 348.6460221), *Casa della ceramica* di Antonio Scano (piazza Costituzione 2, Villanovafornu; tel. 070.9300232), *Villa Abbas* società cooperativa (piazza Libertà, Sardara; tel. 070.9387304). **Tessuti tradizionali** da Liana Ardu (Via Tuveri, Lunamatrona; tel. 070.939716, cell. 340.0809755), Marcella Cossu (via Oristano 11/b, Serramanna; cell. 348.9238867), Rita Cossu (via Firenze 1, Pabillonis; tel. 070.9353842), Giorgio Ortu (via Anna Frank 58, Guspini; tel. 070.972076, cell. 338.9221277), *S'Isclusorgiu* di Veronica Usula (via Carmine 97, Villacidro; cell. 338.3203107, [www.sardolog.org](http://www.sardolog.org)), Rosella Floris (vico I della Pineta 11, Arbus; cell. 347.1735183). **Monili in oro e argento** da *Arte Gioielli* dei F.lli Cauli (via Nazionale 247, Villacidro; tel. 070.9310032, cell. 338.2192392), *Oro Puro* di Renato Loddo (viale Matteotti, Serramanna; tel. 070.9130061), *Fabbrica Orafa Artigiana del Gioiello Marrocu* (via Nazionale 302, Villacidro; tel. 070.9310010), *Mamu* di Mauro Mura (loc. Santa Marina, Villanovafornu; cell. 349.4935736). **Arti e mestieri d'oro** di Luri e Fernanda Marrocu (via Porru Bonelli, Gonnosfanadiga; cell. 333.2263500). **Lavorazioni in ferro** da Francesca Frau (via nazionale 354, Serrenti; tel. 070.9158562, cell. 349.5232660), Gianni Mereu (piazza IV Novembre, Furtei; tel. 070.9302491). **Sculture in pietra** da Gesuino Murgia (zona ind., Ussaramanna; cell. 333.4522082), Giuseppe Maccioni (via Campania 6, Sardara; tel. 070.9387354). **Lavorazioni in legno** da Angelo Ibba (via Cagliari 2, Sardara; 070.9387045), Pietro Garau (via Somalia 17, Lunamatrona; tel. 070.939518), Samuele Mara (via Ariosto 71/A, Sardara; cell. 349.5689786, 347.8822692). **Artigianato locale** da *Casa Maricca* (via Garibaldi 18; Gesturi; tel. 070.9360023).

### Maneggi

**Arbus:** *Centro Ippico Sant'Antonio di Santadi*, cell. 340.2795489, [info@agriturismoarbus.it](mailto:info@agriturismoarbus.it). Sa Perda Marcada; tel. 070.9758714, [mariae.lena.corona@tiscali.it](mailto:mariae.lena.corona@tiscali.it). **Gonnosfanadiga:** *Circolo Ippico Santa Severa*, loc. Rienazzu, cell. 347.5486228. *Centro Ippico Aino Ranch*, cell. 349.56608850, [ainoranch@sitogea.net](mailto:ainoranch@sitogea.net). **Guspini:** *Centro Ippico Grazia Deledda*, cell. 338.5443679, 393.6278790, [guspini@sitogea.net](mailto:guspini@sitogea.net). *I cavalieri guspinesi*, cell. 340.1716816. **Las Plassas:** *Maneg-*



*gio M. Orrù*, Via Cagliari 16. **Sanluri:** *Maneggio Monfalcone*, Sanluri Stato, tel. 070.9330529. *Maneggio Eleonora*, tel. 070.9371001, cell. 347.5066446, [eleonora@sitogea.net](mailto:eleonora@sitogea.net). **Villacidro:** *Associazione Ippica Villacidrese*, via Garibaldi 5, cell. 347.8350933. **Villanovafornu:** *Associazione Sportiva Asterix*, loc. Genna Maria; cell. 339.1915738.

### Terme e benessere

*Antiche Terme*, loc. Santa Maria de is Aquas, Sardara; tel. 070.9387200. *Eucalipti Terme*, loc. Santa Maria de is Aquas, Sardara; tel. 070.9385044.

### Assistenza bici

**Arbus:** *Gianfranco Lampis*, via Repubblica 35; tel. 070.758753. **Gonnosfanadiga:** *Per Mari e Monti*, via Nazionale; tel. 070.9794005. **Guspini:** *Aldo Virdia*, via Satta 20; tel. 070.970282. **Lunamatrona:** *Lunauto Ricambi di Scella*, via V. Emanuele III 75; tel. 070.939911. **Pabillonis:** *Loi Giacomino*, via Cavallotti. **Samassi:** *Officina Medda Alessandro*, via E. d'Arborea. **San Gavino Monreale:** *Bike & Sport*, viale Rinascita 71; tel. 070.9375219. **Sanluri:** *Central Moto*, via Carlo Felice 27; tel. 070.9370546. *Congia Raimondo*, via San Martino. **Serramanna:** *Serpi Stefania*, via Roma 43; tel. 070.9139160. **Hobby Sport**, Via Serra 150; tel. 070.9139614. **Tuili:** *Zonca Carlo*, via Sardegna; tel. 070.9364091. **Villacidro:** *Brandolini*, Via G. Deledda; tel. 070.9314753. **Villamar:** *Cara Walter*, via Roma 63; tel. 070.9309005.

### Bibliografia

G. Lilliu, *La civiltà dei sardi dal paleolitico all'Età dei nuraghi*, Ed. Il Maestrale. G. Lilliu, *Sardegna Nuragica*, Ed. Il Maestrale.

### Cartografia

*Medio Campidano*, scala 1:125.000, Provincia del Medio Campidano. *Monte Arcuentu - Dune di Piscinas*, scala 1:56.700, Provincia del Medio Campidano.