

Sardegna sud occidentale

dal 30 aprile al 7 maggio 2023

Cagliari, Sant'Antioco e le isole dell'arcipelago del Sulcis

con la collaborazione tecnica di Caliba Viaggi Tour Operator

*Si inizia a pedalare nell'Isola di **Sant'Antioco**, isola colonizzata dai Fenici intorno all'VIII sec. a.C., città mercantile cartaginese fra le più importanti del mediterraneo, oggi diventato borgo di pescatori dal fascino speciale.*

Visitiamo Calasetta, detta "la Bianca" per il colore bianco calce delle sue abitazioni, famosa per la sua cucina marinara e per la sua lingua ligure antico. Oltre al bianco di spiagge candide e saline abbaglianti, i colori dominanti saranno l'azzurro del cielo e del mare, il verde dei ginepri e del mirto.

*L'altra isola sulla quale ci spostiamo per un'intera giornata è l'Isola di **San Pietro** con il suo unico centro, Carloforte, coloratissimo e romantico che si rispecchia sulle acque cristalline.*



*Nella parte finale del viaggio ci trasferiamo a **Cagliari** in sella alle nostre bici. Ad attenderci nel capoluogo sardo, ci sarà la grande festa in onore del rientro del **Santo Patrono** nella sua chiesetta, nel quartiere storico di Stampace. Pedaleremo lungo le ciclabili del **Poetto** e del **Parco Naturale Regionale di Molentargius**, infine la strada costiera ci regalerà panorami mozzafiato su mari cristallini e baie sabbiose, sarà veramente difficile rinunciare alla tentazione di un tuffo.*

Presentazione curata da Franco Serra e Simonetta Curreli - FIAB Cagliari

Accompagnatore FIAB: Angelo Fedi cell. 3292157746 angelo.fedi@fiabitalia.it

Programma

Domenica 30 aprile – primo giorno, l'arrivo

Arrivo autonomo all'aeroporto di **Cagliari Elmas** e trasferimento in bus privato a Sant'Antioco. Punto di ritrovo presso la Stazione FS centrale di Cagliari in Piazza Matteotti alle ore 13,00. La stazione è facilmente raggiungibile dall'aeroporto con i treni navetta (biglietto 1,30 euro)

Sardegna sud occidentale

dal 30 aprile al 7 maggio 2023

Cagliari, Sant'Antioco e le isole dell'arcipelago del Sulcis

con la collaborazione tecnica di Caliba Viaggi Tour Operator

Sant'Antioco

Collegata al resto della Sardegna dalla Statale 126 Sud Occidentale Sarda, Sant'Antioco dista circa 85 km da Cagliari. Sistemazione in albergo e briefing di saluto con gli accompagnatori del viaggio. Nel pomeriggio, consegna e prova biciclette noleggiate, visita della città, e delle testimonianze storiche e culturali del [Parco Storico Archeologico](#), la Basilica e le catacombe. Cena in ristorante tipico e pernottamento presso la struttura individuata.

Lunedì 1° maggio secondo giorno

L'isola di Sant'Antioco, alla scoperta della costa nord occidentale

Sviluppo: 40 km

Dislivello: 310 m

Fondo prevalente: asfalto

Difficoltà tecnica: facile

Impegno fisico: medio

Un re solitario che si erge tra le onde del mare sardo, è il [Faro Mangiabarche](#). Il piccolo faro che si staglia sulle rocce affioranti sul mare a pochi metri dalla costa, è solo una delle meraviglie paesaggistiche di questo primo giorno nell'isola, lo raggiungiamo percorrendo un lungo tratto della Vecchia Ferrovia del Sulcis | Calasetta – Siliqua. Lungo l'itinerario troviamo le alte scogliere del Nido dei Passeri, la spiaggia incastonata tra le scogliere di Cala Lunga, l'affascinante baia di Cala Sapone con la particolarissima sabbia rosata per la presenza di frammenti di corallo e piccole conchiglie. Il rientro a Sant'Antioco ci regala un altro momento in cui avvicinarsi a cultura e tradizioni sarde, con la visita al Museo del Bisso di Chiara Vigo. Cena in ristorante, pernottamento a Sant'Antioco.

Martedì 2 maggio terzo giorno

Carloforte e l'isola di San Pietro

Sviluppo: 60 km (include trasferimento Sant'Antioco/Calasetta e ritorno)

Dislivello: 550 m

Difficoltà tecnica: facile

Impegno fisico: medio

Giornata dedicata **all'isola di San Pietro** con il suo unico centro di [Carloforte](#), coloratissimo e romantico borgo marinaro che raggiungiamo in traghetto da Calasetta, con una navigazione di circa trenta minuti.

Isola particolare quella di San Pietro, per estensione è la seconda dell'arcipelago sulcitano, le sue coste sono alte e rocciose bagnate da un mare limpidissimo, mentre l'interno è coperto da una folta macchia mediterranea. A Carloforte, non si parla l'italiano o il sardo, ma il genovese antico e precisamente il vecchio dialetto della città di Pegli, dovuto ad una colonia di pescatori liguri provenienti da Tabarka, un'isola al largo della Tunisia, qui giunti intorno al XVI sec. L'isola di San Pietro è detta "Isola degli Sparvieri" per la presenza di una numerosa colonia di "Falchi di Eleonora", conosciuti anche come i falchi della Regina.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento a Sant'Antioco.

Mercoledì 3 maggio quarto giorno

Capo Sperone e la costa sud orientale dell'isola

Sviluppo: 35 km

Dislivello: 400 m

Difficoltà tecnica: medio

Impegno fisico: medio

Sardegna sud occidentale

dal 30 aprile al 7 maggio 2023

Cagliari, Sant'Antioco e le isole dell'arcipelago del Sulcis

con la collaborazione tecnica di Caliba Viaggi Tour Operator

L'ultimo giorno a Sant'Antioco lo dedichiamo alla visita del sud-est dell'isola addentrandoci nella parte più interna e selvaggia, un'area ricca di testimonianze storiche come il [Nuraghe Antiogu Diana](#), visitabile con una breve escursione a piedi. Raggiunta la scogliera di Capo Sperone, la punta all'estremo sud dell'isola, risaliamo la costa orientale sulla strada di Coaquaddus abbagliati dall'azzurro del mare dal quale emerge, come antica sentinella, l'imponente [Torre Canai](#). La bellissima spiaggia di [Maladroxia](#), caratterizzata da un lungo e ondulato arenile, anticipa il passaggio dagli [Stagni di Sa Punta de S'Aliga](#), habitat naturale di migliaia di fenicotteri rosa, e l'arrivo a Sant'Antioco.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento a Sant'Antioco.



Giovedì 4 maggio quinto giorno

Da Sant'Antioco a Cagliari

Sviluppo: 90 km

Dislivello: 800 m circa. Difficoltà tecnica: medio. Impegno fisico: impegnativo

Fondo asfalto e sterrato.

Lasciamo Sant'Antioco salutando le arcate antiche di "[Pontimannu](#)", l'unico rimasto della serie di ponti di epoca romana che legavano l'isola al continente sardo, attraverso l'unione degli isolotti dell'attuale istmo. Una bella pista ciclabile ci accompagna per i primi 10 km di quella che è la più lunga tappa di tutto il viaggio. Dall'antico borgo di [Tratalias](#), con la sua bella Chiesa Romanica, procediamo verso l'interno costeggiando il lago di Monte Prano. Si transita per Giba, Piscinas e Santadi prima di immetterci sulla SP1, che risale la Riserva Naturale di Monte Arcosu e il [Parco Regionale di Gutturu Mannu](#), immerso nella lecceta più estesa d'Europa. Il Parco ha sede a Pantaleo, località che troviamo poco prima di affrontare il tratto di strada bianca che ci accompagnerà per i successivi 25 km, scollinando ai 484 mslm del passo S'Arcu Su Schirgioni. Nel tratto in discesa, l'area picnic di Gamarussa ci offre il posto ideale per consumare il nostro pranzo al sacco. Ritrovata la pianura nei pressi della chiesetta di Santa Lucia, raggiungiamo Cagliari costeggiando le Saline Conti Vecchi (sito FAI) e il porto canale.

Cena e pernottamento in hotel a Cagliari presso la struttura individuata.

Sardegna sud occidentale

dal 30 aprile al 7 maggio 2023

Cagliari, Sant'Antioco e le isole dell'arcipelago del Sulcis

con la collaborazione tecnica di Caliba Viaggi Tour Operator

Venerdì 5 maggio sesto giorno

Alla scoperta di Cagliari

Sviluppo: 50 km

Dislivello: trascurabile. Difficoltà tecnica: facile. Impegno fisico: facile

dopo colazione in hotel, gli amici di FIAB Cagliari ci accompagnano in un tour in bicicletta alla scoperta della città e dei suoi quartieri storici, Sant'Elia (borgo di pescatori collegato con un ponte ciclabile), Calamosca, la spiaggia di Poetto, il [Parco Naturale Regionale Molentargius-Saline](#) uno dei siti più ricchi di specie dell'avifauna dell'intera Sardegna.

Pranzo libero

Cena e pernottamento in hotel a Cagliari



Sabato 6 maggio settimo giorno

Le spiagge

Sviluppo: 70 km

Dislivello: 500 m. Difficoltà tecnica: facile. Impegno fisico: medio

[Mari Pintau](#), Geremeas, Solanas, lo spettacolo delle più suggestive spiagge della costa meridionale della Sardegna, nell'itinerario che conclude l'entusiasmante esperienza di questo viaggio in bicicletta, tra Cagliari e l'arcipelago del Sulcis.

Al rientro, riconsegna bici noleggiate.

Cena e pernottamento in hotel a Cagliari

Domenica 7 maggio ottavo giorno

Saluti

Colazione presso la struttura e mattinata libera, trasferimento individuale all'aeroporto di Cagliari Elmas per il rientro alle proprie destinazioni in base alle prenotazioni effettuate.

Sardegna sud occidentale

dal 30 aprile al 7 maggio 2023

Cagliari, Sant'Antioco e le isole dell'arcipelago del Sulcis

con la collaborazione tecnica di Caliba Viaggi Tour Operator

Appunti di viaggio:

- Durata totale del viaggio giorni 8 dal 30/04 al 7/05-2023
- Pernottamenti: n. 4 Sant'Antioco, n.3 a Cagliari

Logistica:

Aeroporto di arrivo e di partenza Cagliari Elmas (arrivo individuale, biglietto aereo non compreso nel pacchetto)

Noleggio bici: a Cagliari: [Giacomo Scalia Ebike Sardinia Quartu S.Elena](#) cell. 3407061072

Le bici, saranno consegnate dal fornitore del servizio, nel pomeriggio del 30 aprile a Sant'Antioco, e ritirate il pomeriggio del giorno 6 maggio all'hotel di Cagliari. La prenotazione e il rapporto con il fornitore del servizio (come la scelta della bicicletta e accessori vari) viene gestito direttamente dai partecipanti.
