

AVANT-PROPOS	2
RÉFÉRENCES ET CONTACTS.	3
PLANIFIER SON PARCOURS.	4
SI VOUS VOUS PERDEZ	5
INFORMATIONS SUR LA MÉTÉO ET LES INCENDIES	7
LES INDICATIONS ET LES MOYENS DE TROUVER SON REPÈRES	8
L'APP DU CHEMIN	9
L'EAU	10
LE CLIMAT	11
RISQUES LIÉS À LA PRÉSENCE D'ANIMAUX	12
La présence de chiens	12
Les tiques	12
Animaux venimeux.....	13
CE QU'IL FAUT METTRE SON SAC À DOS :	15
LA SÉCURITÉ AU COURS DES ÉTAPES DU CHEMIN MINIER DE SAINTE-BARBE	16
Étape 01 - D'Iglesias à Nebida ...	17
Étape 02 - De Nebida à Masua ...	18
Étape 03 - De Masua à Buggerru	19
Étape 04 - De Buggerru à Portixeddu	20
Étape 05 - De Portixeddu à Piscinas	21
Étape 06 - De Piscinas à Montevecchio	22
Étape 07 - De Montevecchio à Arbus	23
Étape 08 - D'Arbus à Perd'e Pibera	24
Étape 09 - De Perd'e Pibera à Villacidro	25
Étape 10 - De Villacidro à Monti Mannu	26
Étape 11 - De Monti Mannu à Arenas	27
Étape 12 - D'Arenas à Su Mannau	28
Étape 13 - De Su Mannau à San Benedetto	29
Étape 14 - De San Benedetto à Case Marganai	30
Étape 15 - De Case Marganai à Domusnovas - Musei	31
Étape 16 - De Musei à Orbai - Rosas	32
Étape 17 - D'Orbai à Rosas.....	33
Étape 18 - De Rosas à Nuxis.....	34
Étape 19 - De Nuxis à Santadi	35
Étape 20 - De Santadi à Is Zuddas	36
Étape 21 - De Is Zuddas à Masainas	37
Étape 22 - De Masainas à Candiani	38
Étape 23 - De Candiani à Tratalias	39
Étape 24 - De Tratalias à Sant'Antioco	40
Étape 25 - De Sant'Antioco à Carbonia	41
Étape 26 - De Carbonia à Nuraxi Figus	42
Étape 27 - De Nuraxi Figus à Portoscuso et Carloforte	43
Étape 28 - De Carloforte à Portoscuso	44
Étape 29 - De Portoscuso à Bacu Abis	45
Étape 30 - De Bacu Abis à Iglesias	46

Avant-propos

Le Chemin Minier de Sainte-Barbe est un itinéraire historique, culturel, environnemental et religieux d'environ 500 km qui retrace les anciens chemins miniers du Sud-Ouest de la Sardaigne. Il est réparti en 30 étapes qui touchent l'ensemble du territoire de Sulcis-Iglesiente-Guspinese, la région la plus vaste et la plus représentative du Parc Géominier Historique et Environnemental de Sardaigne.

En marchant sur les terres les plus anciennes d'Europe, vous traversez une région qui témoigne de 8 000 ans d'histoire humaine (en commençant par le Néolithique ancien). Les anciens chemins miniers qui relient cette région pittoresque comptent parmi les héritages les plus significatifs laissés par l'activité minière et les hommes qui ont vécu et travaillé ici.

Les paysages, la nature et la biodiversité, la mer, la montagne, la campagne et les personnes, par leur gentillesse et leur hospitalité, sont le patrimoine inestimable que l'on peut rencontrer le long du Chemin pour compléter une expérience unique, à vivre à la fois personnellement et en harmonie avec les autres pèlerins.

La Fondation du Chemin Minier de Sainte-Barbe, constituée en tant que fondation participative et comptant 25 Municipalités parmi ses membres, est l'organisme chargé de « rendre praticable l'itinéraire du Chemin Minier de Sainte-Barbe en mettant en œuvre les interventions indispensables afin de garantir son utilisation à pied, à cheval et à vélo ».

Ce petit guide a pour but de préparer le pèlerin/randonneur qui s'apprête à affronter le Chemin, en lui donnant un ensemble d'astuces simples mais indispensables pour prévenir et, le cas échéant, faire face aux mésaventures que la marche en pleine nature peut occasionner à tout un chacun.

Chaque personne qui entreprend le chemin le fait de son plein gré et sous sa propre responsabilité, et assume donc tous les risques possibles, même insignifiants, auxquels on est inévitablement confronté lors d'une marche sur n'importe quel itinéraire, dans un environnement naturel ou autre. Cependant, la Fondation CMSB apporte la meilleure assistance à ceux qui s'attaquent au Chemin et ce guide, qui couvre la plupart des dangers et risques que l'on peut rencontrer sur la route, est le premier outil que nous mettons à la disposition de tous les marcheurs.

En vertu de cela, nous demandons à chaque pèlerin qui s'apprête à suivre le Chemin et à vivre en toute sérénité cette expérience de vie particulière et unique de lire ce document, qui se veut un outil pratique et qui pourra être mis à jour et complété afin d'en augmenter progressivement l'efficacité et l'utilité.

Nous vous souhaitons un Chemin serein et vous remercions sincèrement de votre attention.

NB. En ce qui concerne l'urgence de COVID-19 la Fondation CMSB a adopté dès le départ, les spécifications publiées sur le site Internet de la Fondation, que nous vous conseillons de consulter attentivement.



RÉFÉRENCES ET CONTACTS

EN CAS D'INCENDIE

Si vous voyez un incendie, veuillez contacter les numéros suivants, en fonction de l'endroit où vous vous trouvez :

- **115** → **Sapeurs-Pompiers** - Si vous vous trouvez dans un environnement urbain.
- **1515** → **Gardes Forestier de Supervision de l'Environnement** - Si vous êtes à la campagne ou dans les bois.

DEMANDE DE PREMIERS SOINS

Si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence, contactez le numéro de téléphone :

- **118** → **Premiers secours**

SI VOUS VOUS PERDEZ

Si vous perdez vos repères et que vous vous retrouvez dans une zone inaccessible, contactez toujours les Premiers Secours, qui déclencheront les recherches :

- **118** → **Premiers secours**

PLAINTES POUR DÉLIT

Si vous souhaitez signaler un délit, contactez le numéro :

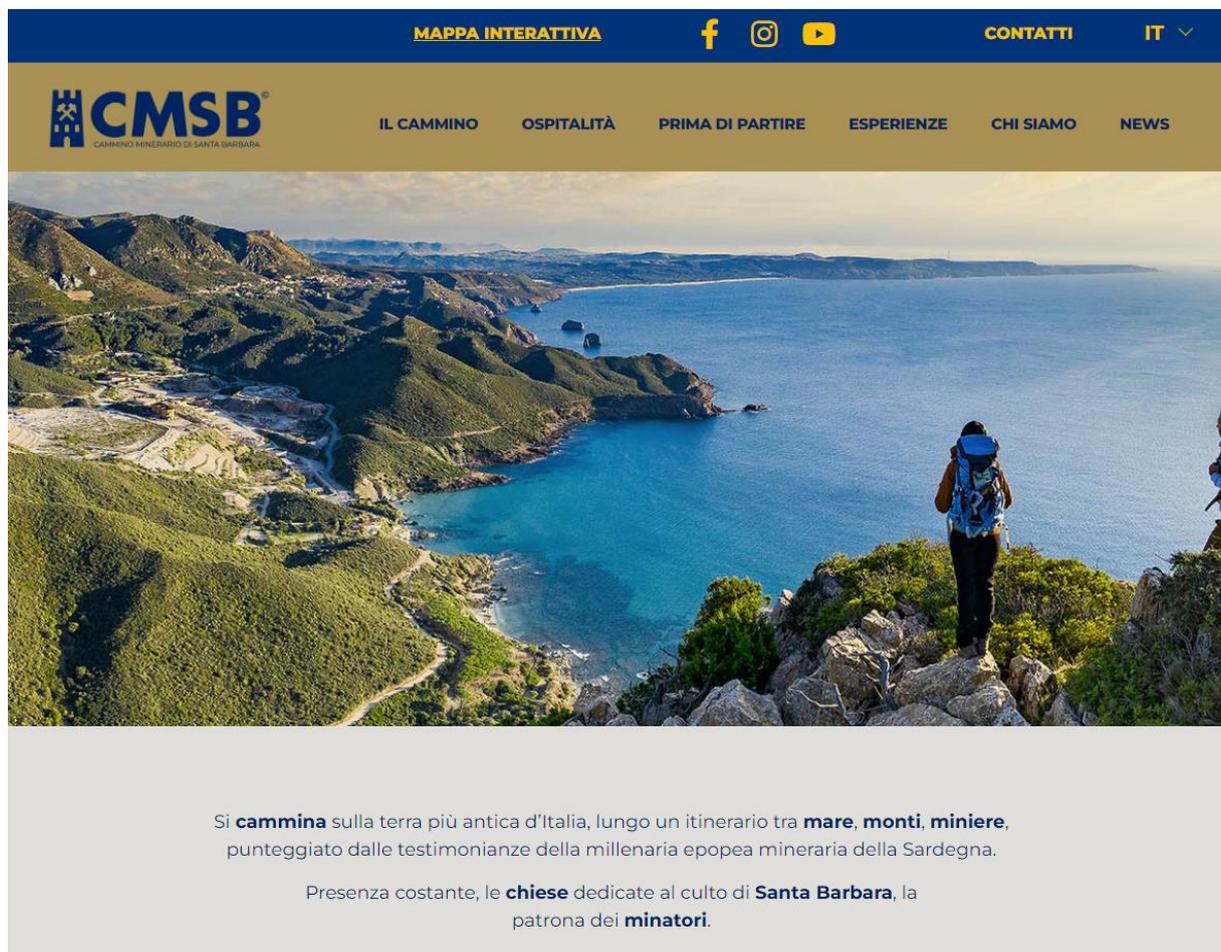
- **112** → **Carabinieri**

NB : Le NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE UNIQUE 112, qui traitera toutes les urgences, sera bientôt disponible en Sardaigne.

**PLANIFIER SON
PARCOURS**

Veillez consulter le site Internet et l'application de la Fondation, où vous trouverez des indications quant à la manière d'aborder le Chemin Miner de Sainte-Barbe ; en particulier, la section « Itinéraires » vous permet de planifier votre chemin, de vérifier s'il existe des variations temporaires le long des différentes étapes, de trouver des adresses et des références utiles pour réserver et planifier d'éventuelles nuitées, voir les points où vous pouvez vous approvisionner en eau et obtenir des informations sur les lieux que vous allez visiter, y compris la présence éventuelle d'un signal pour la communication par téléphone et par smartphone. Le site fournit des numéros de téléphone utiles pour obtenir des indications et des informations en matière d'assistance et, dans les cas extrêmes, pour obtenir de l'aide.

<https://www.camminominerariodisantabarbara.org/>



The screenshot shows the CMSB website interface. At the top, there is a dark blue navigation bar with the text "MAPPA INTERATTIVA" and social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube. To the right are "CONTATTI" and "IT" with a dropdown arrow. Below this is a gold-colored secondary navigation bar with the CMSB logo and menu items: "IL CAMMINO", "OSPITALITÀ", "PRIMA DI PARTIRE", "ESPERIENZE", "CHI SIAMO", and "NEWS". The main content area features a large, vibrant photograph of a hiker with a backpack standing on a rocky cliff edge, looking out over a stunning coastal landscape with turquoise water and green hills. Below the image, there is a light gray text box containing the following text:

Si **cammina** sulla terra più antica d'Italia, lungo un itinerario tra **mare, monti, miniere**, punteggiato dalle testimonianze della millenaria epopea mineraria della Sardegna.

Presenza costante, le **chiese** dedicate al culto di **Santa Barbara**, la patrona dei **minatori**.

**Précautions
générales :**

**SI VOUS VOUS
PERDEZ**

Le Chemin Minier de Sainte-Barbe est constitué de sentiers simples et bien balisés, mais il peut arriver à n'importe qui de perdre ses repères, de se tromper de chemin et, finalement, de se perdre.

Si une telle éventualité se produit, suivez ces étapes de base : **arrêtez-vous, réfléchissez, observez, planifiez**. Et surtout, gardez votre calme.

Cela peut sembler plus facile à dire qu'à faire, mais si vous paniquez, vous risquez de gaspiller de l'énergie utile et de commettre des erreurs parfois insignifiantes qui peuvent avoir de graves conséquences.

Trouvez un endroit confortable et ensoleillé où vous pourrez vous asseoir pour manger, boire et vous détendre.

Avec un esprit clair et frais, essayez ensuite de vous orienter.

Si, dans le pire des cas, vous ne parvenez pas à vous orienter et que le soleil se couche, il est temps d'agir et d'alerter le « 112 ».

Pour faciliter les recherches, il peut être utile de se placer dans un endroit non couvert par les arbres et de suspendre des vêtements colorés : vous aurez ainsi plus de chances d'être repéré par les hélicoptères qui survolent la zone.

Si vous avez un sifflet sur vous, utilisez-le pour attirer l'attention des sauveteurs ou des autres randonneurs et pour leur indiquer où vous vous trouvez.

Dans les cas extrêmes, avant la tombée de la nuit, il est également essentiel de se préparer à l'éventualité de passer la nuit à l'extérieur.

Cherchez un endroit abrité pour passer la nuit et ne gaspillez pas l'eau ou la nourriture que vous avez avec vous. Allumez un feu pour la nuit afin d'obtenir un éclairage supplémentaire, de la chaleur et d'éloigner les animaux.

Pendant la nuit, votre priorité doit être de garder votre corps au chaud, portez donc tous les vêtements que vous en avez à votre disposition.

Ne l'oubliez jamais :

1 - Si l'itinéraire que vous avez emprunté en vous trompant de bifurcation ne présente aucun panneau du Chemin sur plus de 2 km, vous avez certainement mal interprété la piste et vous marchez sur une autre route. Dans ce cas, revenez sur vos pas jusqu'à la déviation et vérifiez le(s) autre(s) chemin(s) (en marchant le long de ceux-ci sur une courte distance) pour voir celui qui est correctement balisé.

Dans la grande majorité des cas, les panneaux du Chemin sont répétés après une bifurcation pour confirmer que la bifurcation prise est la bonne.

2 - Si vous êtes parti dans la mauvaise direction, suivez toujours les routes plus larges, souvent carrossables, qui peuvent être mieux identifiées sur le papier (et donc définir votre position par rapport au contexte) et qui vous mèneront presque certainement vers des zones habitées et/ou plus fréquentées.

3 - Si vous vous êtes malgré tout perdu, vérifiez fréquemment votre téléphone portable pour voir si vous entrez dans des zones où il y a un signal et, si c'est le cas, appelez immédiatement les numéros de secours appropriés. Vous serez ainsi immédiatement identifié.

4 - Il peut être utile d'aborder les étapes en ayant toujours à portée de main le tracé de l'itinéraire que l'on aborde et le tracé du trajet suivant et précédent, car dans certaines zones, il existe un système routier qui n'est pas pris en considération par le Chemin, mais qui permet de passer d'une étape à l'autre ou à la précédente ; ainsi, pour ne pas perdre l'orientation, il est toujours préférable d'identifier sa position présumée par rapport à l'itinéraire que l'on emprunte.

**Précautions
générales :**

**INFORMATIONS
SUR LA MÉTÉO
ET LES
INCENDIES**

Lisez les bulletins de la Protection Civile Régionale, qu'il s'agisse de la situation météorologique ou de la situation en matière d'incendie.

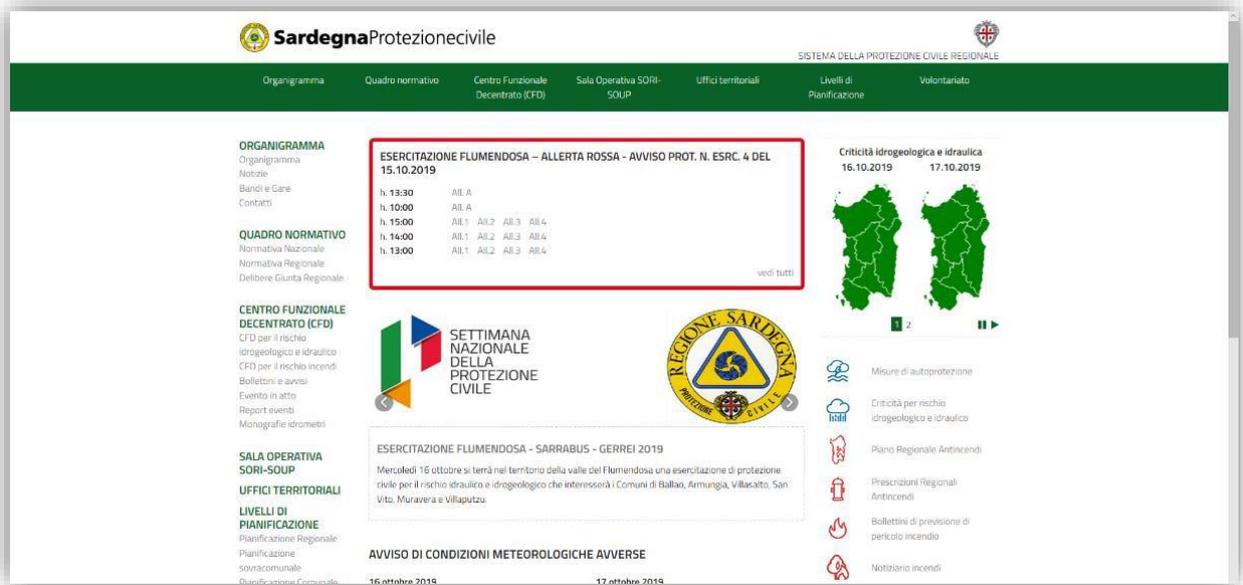
***hiip://www sardeгнаambiente it/index.php?x
sl=2273&s=20&v=9&nodesc=1&c=12835***

***hiip://www sardeгнаambiente it/in dex.php?x
sl=2273&s=20&v=9&nodesc=1&c=7093***

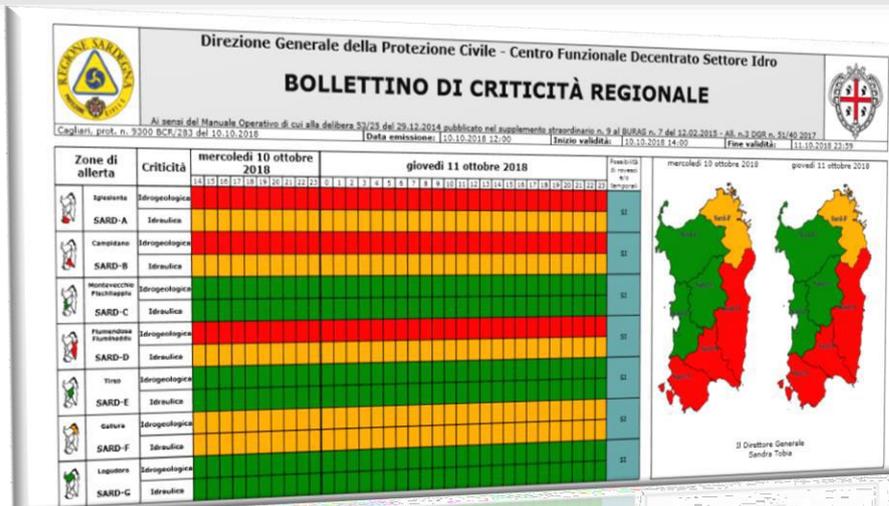
REMARQUE : en cas d'alerte maximale (rouge) dans les bulletins météorologiques, **NE PRENEZ PAS LA ROUTE.**

Pour les précautions à prendre en cas d'incendie, veuillez suivre les « Règles de comportement et d'autoprotection pour les résidents et les touristes » à l'adresse suivante :

***hiip://www sardeгнаambiente it/documenti/2
0_467_20170512105503.pdf***



The screenshot shows the website interface for SardegnaProtezionecivile. A red box highlights an alert: "ESERCITAZIONE FLUMENDOSA - ALLERTA ROSSA - AVVISO PROT. N. ESRC. 4 DEL 15.10.2019" with times from 13:30 to 15:00. To the right, there are maps of Sardinia showing hydrological and hydraulic criticality for 16.10.2019 and 17.10.2019. A sidebar on the left lists various organizational and normative sections.

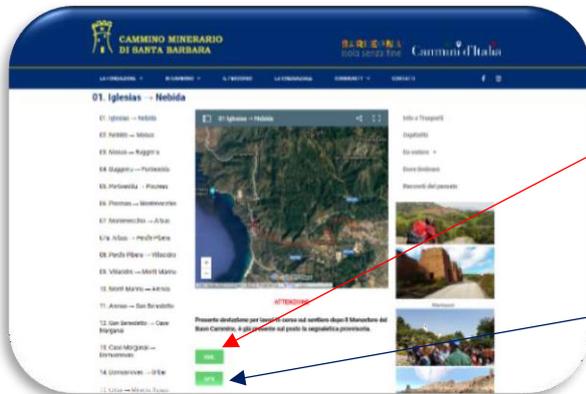
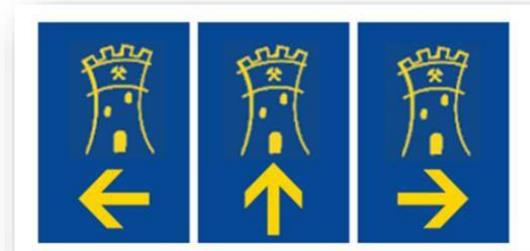


The bulletin is titled "BOLLETTINO DI CRITICITÀ REGIONALE" from the "Direzione Generale della Protezione Civile - Centro Funzionale Decentrato Settore Idro". It features a grid showing criticality levels for various zones (SARD-A to SARD-G) from Wednesday, October 10, 2018, to Friday, October 11, 2018. The grid uses color coding: green for low, yellow for medium, and red for high criticality. Two maps of Sardinia on the right show the geographical distribution of these criticality levels.

**Précautions
générales :**

**LES INDICATIONS
ET LES MOYENS
DE TROUVER SON
REPÈRES**

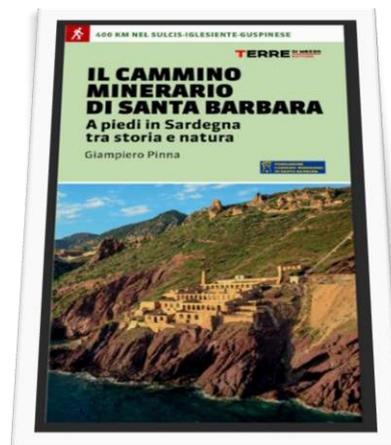
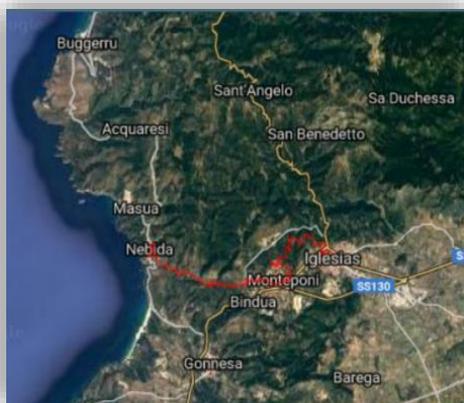
Ne quittez jamais le sentier et suivez les indications (flèches jaunes et vignettes jaunes); en cas d'incertitude, vérifiez les cartes et le guide, les pistes GPX sur votre GPS et/ou Kml sur votre smartphone (téléchargeables directement sur le site du Chemin Minier de Sainte-Barbe) et, si nécessaire, appelez la Fondation CMSB où vous obtiendrez des indications précises et une assistance éventuelle.



FORMAT GPX
Pour le GPS



FORMAT KML
Pour Smartphone



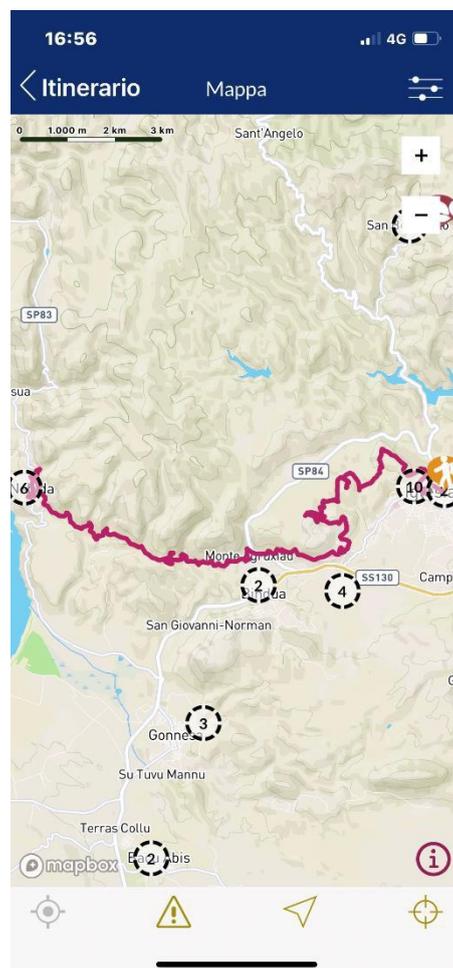
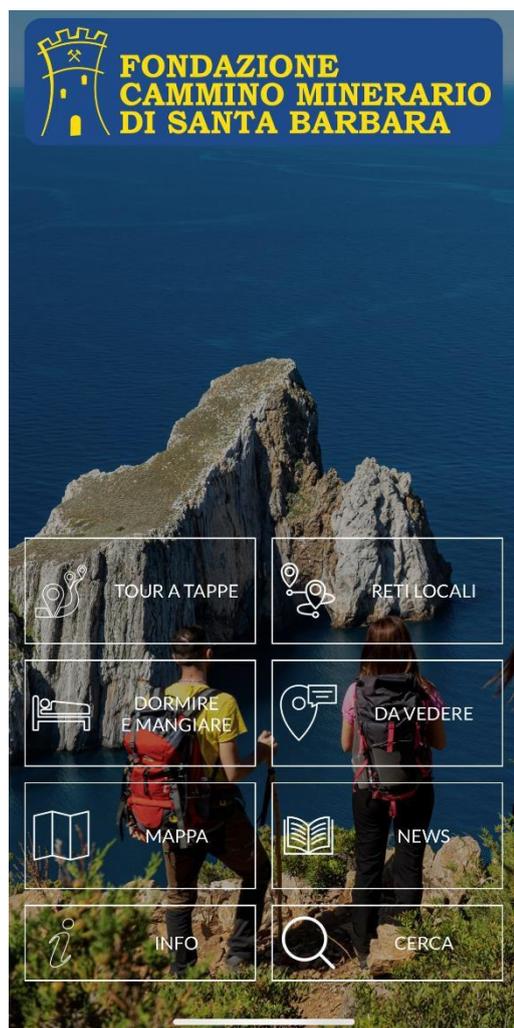
Précautions générales :

L'APP DU CHEMIN

En plus des outils décrits ci-dessus, il existe désormais un nouvel outil pratique, l'application, où vous trouverez toutes les informations nécessaires à la planification et à la gestion correctes des étapes prévues.

L'application du Chemin, qui peut être téléchargée gratuitement sur n'importe quel smartphone, est un guide précieux pour suivre correctement l'itinéraire et enrichir l'expérience vécue grâce à des contenus faciles et agréables et à des informations utiles sur les possibilités d'hébergement dans la région.

L'utilisation simple et intuitive de cet outil le rend très utile tant lors de la phase de planification qu'en phase opérationnelle. **NOUS VOUS CONSEILLONS DE L'INSTALLER SUR VOTRE APPAREIL, elle est facile à utiliser et entièrement gratuite.**



**Précautions
Générales :**

L'EAU

Évaluez soigneusement les points d'approvisionnement en eau avant de vous mettre en route, car à plusieurs étapes, il n'est possible de se réapprovisionner qu'au début et à la fin de l'étape.

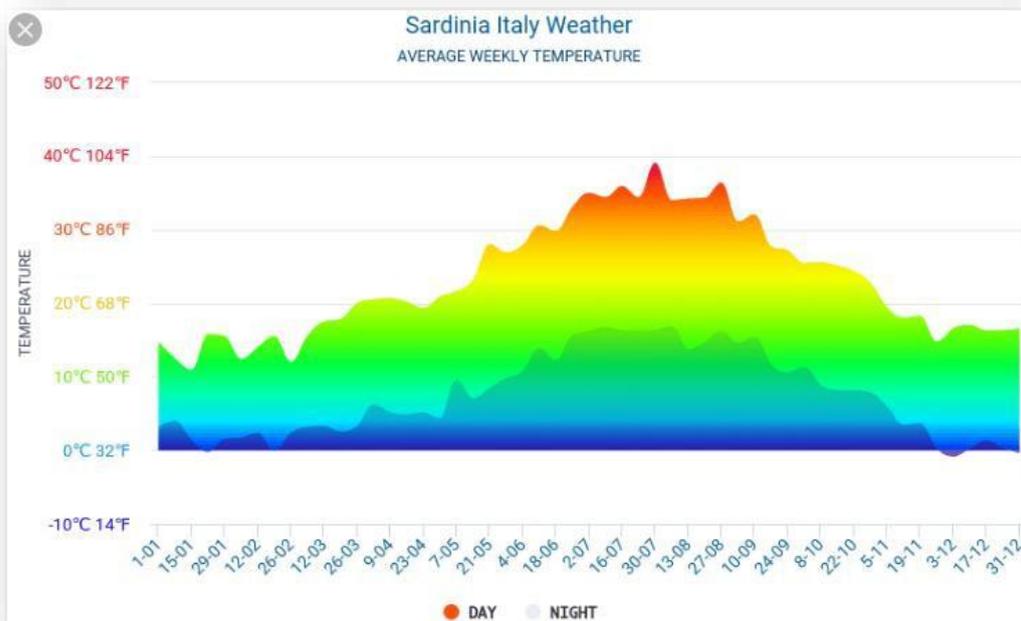
Toutefois, il est conseillé de toujours emporter une quantité suffisante d'eau (1,5-2,0 litres).



**Précautions
générales :**

LE CLIMAT

Durant les mois d'été (notamment juillet et août, qui ne sont pas particulièrement propices à la randonnée sur le Chemin), les températures peuvent atteindre 35 à 40°C. Dans ce cas, surtout lors des étapes proposées dans les zones rurales et près de la côte, il est nécessaire d'augmenter sa réserve d'eau, de se couvrir et de se mouiller la tête pour éviter les insulations et les coups de chaleur.



**Précautions
générales :**

**RISQUES LIÉS À
LA PRÉSENCE
D'ANIMAUX**

La présence de chiens

Le long des étapes de l'itinéraire, il n'est pas rare de rencontrer des troupeaux de moutons et/ou de chèvres dans les pâturages. Les troupeaux sont toujours accompagnés de chiens de berger qui les conduisent et les gardent.

Ces chiens sont dressés pour défendre et conduire les troupeaux ; les approcher pourrait donc provoquer des réactions indésirables.

Il est fortement conseillé de ne s'approcher ni des chiens, ni des moutons, et de garder une certaine distance.



Outre les chiens de berger, vous pouvez rencontrer des chiens errants et/ou en liberté ; là encore, ne vous en approchez pas et prévenez la police locale si nécessaire.

Les tiques

La présence de nombreux troupeaux et d'animaux de toutes sortes vivant à la campagne crée les conditions (comme dans tous les autres lieux et sentiers du monde) qui dénotent la présence inévitable de tiques, en particulier en été. Les tiques ayant tendance à proliférer surtout dans les espaces verts, il est conseillé de s'habiller de manière à couvrir le corps le plus possible, même pendant les mois d'été.

Se couvrir les bras et surtout les jambes, utiliser des pantalons longs, éviter le contact direct avec la peau reste le meilleur moyen de prévenir une piqûre de parasite.

Il existe également des produits chimiques qui éloignent efficacement les tiques.

Toujours dans le cadre de la prévention, il est bon de penser à vérifier ses vêtements. En effet, les tiques peuvent rester dans les pantalons ou les chemises, ainsi que dans les chaussures, et constituer un danger après un certain temps.



Que faire en cas de piqûre de tique ?

La tique doit être retirée à l'aide d'une pincette avec un léger mouvement de rotation pour s'assurer que toutes les traces sont enlevées - **n'essayez jamais d'arracher la tique directement avec vos doigts**, car il y a un risque réel que des résidus restent dans la peau ; **il est préférable de faire effectuer cette opération par un médecin dans un Service d'Urgence ou dans le Cabinet Médical le plus proche.**

Toutefois, consultez toujours votre médecin, qui définira et prescrira la prophylaxie à suivre.

Animaux venimeux

Il n'existe pas de vipères et de serpents venimeux en Sardaigne, et il est très rare de rencontrer des araignées venimeuses.

Les espèces identifiées sont les *Malmignatta* ou *Argia* et l'*Araignée Violoniste*.

Ce sont des animaux timides et timorés et les contacts se font presque toujours par hasard.



Argia

Araignée Violoniste



Pour éviter les mauvaises rencontres, il est conseillé de faire attention où l'on pose les mains (murs en pierres sèches, pierres renversées, etc.).

En cas de morsure, consulter rapidement un médecin et se rendre immédiatement au Service d'Urgences ou au Service Médical d'urgence le plus proche.

INFORMATIONS RELATIVES À LA PRÉSENCE DE CHASSEURS

À certaines périodes de l'année (généralement les jeudis et dimanches des mois de novembre à janvier), il est possible de rencontrer des chasseurs dans les zones de chasse. *C'est pourquoi il est recommandé de porter des vêtements de couleur afin d'augmenter la visibilité du pèlerin/randonneur.*

Il est recommandé de contacter les Gardes Forestiers de la région concernée afin de savoir à l'avance si des chasseurs sont présents ou non.

INFORMATION
EN RAPPORT
AVEC
CONNEXION PAR
SATELLITE

Sur la majeure partie de l'itinéraire, il n'y a pas de problème de connexion. Cependant, lors de certaines étapes, les téléphones portables ne recevront pas de signal : *il est donc recommandé de télécharger les tracés GPS à partir de l'application du Chemin afin de pouvoir les utiliser en mode hors ligne.*

Précautions
générales :

Voici une liste brève et concise des objets utiles pour aborder les étapes du Chemin.

CE QU'IL FAUT
METTRE DANS
SON SAC À DOS :



- Chaussures de randonnée.
- Gourde volumineuse.
- Casquette pour se protéger du soleil.
- Poncho/manteau en cas de pluie, éventuellement avec housse de sac à dos.
- Trousse de premiers secours.
- Spray répulsif contre les tiques et les insectes en général.
- Bâtons de randonnée (non indispensables).
- Ce guide au format numérique (pas nécessaire mais utile et fonctionnel).
-
- L'app du Chemin (à télécharger gratuitement sur votre smartphone).
- Cartes ou tracés GPS (format KML ou GPX) des itinéraires (téléchargeables sur le site web de la Fondation du Chemin Minier de Sainte-Barbe).
- Disposer des numéros de téléphone de la Fondation CMSB auxquels vous pouvez être joint :
 - 1) en cas de problème et/ou pour des information 0781 24132 (de 08h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00
 - 2) **en cas d'extrême nécessité +039 3755167275).**

**LA SÉCURITÉ
AU COURS
DES ÉTAPES
DU CHEMIN
MINIER DE
SAINTE-
BARBE**

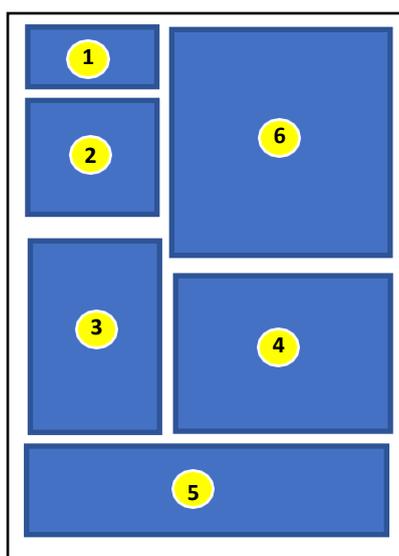
Vous trouverez ci-dessous un petit vadémécum qui définit brièvement, pour chaque étape du Chemin Minier de Sainte-Barbe, les problèmes d'ordre général en termes de sécurité. Il vous invite également à suivre les bonnes pratiques afin d'éviter les risques et les accidents.

Les fiches d'étape résument les données suivantes :

- Caractéristiques techniques de l'étape :
 - 1- Longueur
 - 2- Pentés et dénivelés
 - 3- Difficulté
 - 4- Durée estimée de l'itinéraire
- Le cadre cartographique général de l'étape par rapport au développement de l'ensemble de l'itinéraire
- Le schéma cartographique de l'étape
- Le développement du profil d'élévation de l'étape

Chaque étape est également accompagnée d'une description brève et générale des problèmes qui peuvent survenir (décrits en rouge), des bonnes pratiques et des précautions à prendre pour éviter les problèmes.

**LA CLÉ DE
LECTURE DES
FICHES
D'ÉTAPE :**



**CLÉ DE LECTURE DES FICHES
D'ÉTAPE**

- 1- Nom de l'Étape
- 2- Données Générales
- 3- Cadre de l'Étape par rapport au Chemin
- 4- Schéma de l'Étape
- 5- Profil d'élévation de l'Étape
- 6- Brève description des risques et des bonnes pratiques à suivre

Étape 01 D'Iglesias à Nebida

DONNÉES D'ÉTAPE :

Longueur : 20,9 km

Dénivelé en montée : +753 m

Dénivelé en descente : - 797 m

Difficulté : **MOYENNE**

Temps de marche : 7,0 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

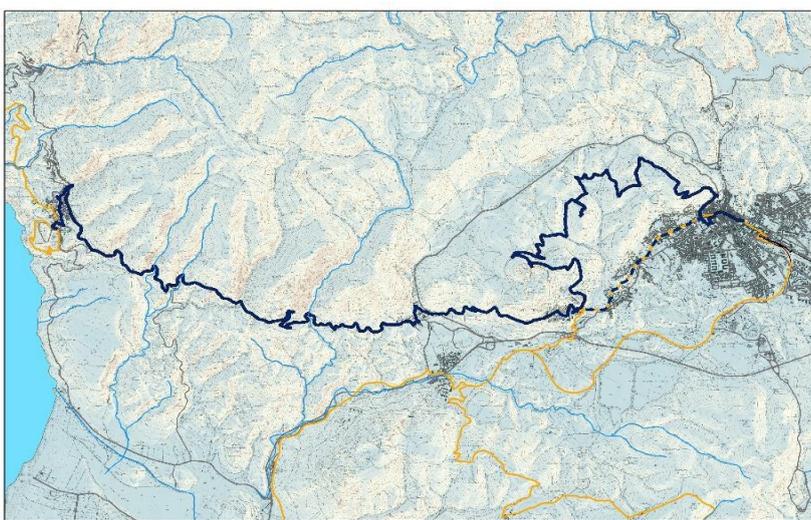
Pour se rendre au Buon Cammino, il faut emprunter les rues urbaines du centre historique d'**Iglesias**, en faisant donc attention en traversant la rue.

En quittant le Monastero del Buon Cammino, nous suivons une route de terre qui tourne vers le nord. Ce tronçon de l'itinéraire longe des clôtures qui délimitent et empêchent le passage vers certaines cavités/excavations – **ne pas franchir les clôtures et suivre le sentier.**

Pour se rendre au *Monte Agruxiau*, il faut traverser la SP84 dans son contournement d'Iglesias, puis prendre la route goudronnée pour traverser le *Monte Agruxiau* – attention à la circulation automobile. La même prudence s'impose à l'arrivée à **Nebida**, où l'on traverse le hameau sur une route goudronnée.

Certains passages, bien que situés dans une chaussée large et aisée, peuvent être exposés à des chutes de hauteur – **ne vous penchez pas vers la partie exposée et restez au centre ou en amont de la chaussée.**

Le long de l'itinéraire, il y a plusieurs structures anciennes. Dans la plupart des cas elles sont correctement clôturées, mais dans certains cas elles peuvent être ouvertes - **ne vous aventurez pas à l'intérieur et admirez-les toujours de loin.**



Étape 02
De Nebida à Masua

DONNÉES D'ÉTAPE :

Longueur : 9,2 km

Dénivelé en montée : +371 m

Dénivelé en descente : - 500 m

Difficulté : **MOYENNE**

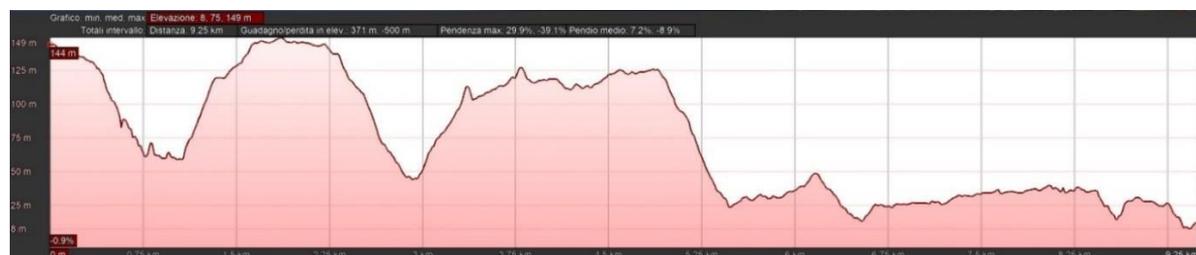
Temps de marche : 3,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

Certains passages, notamment au début de la descente vers la Laverie Lamarmora, sont exposés à des chutes de hauteur – **ne pas se pencher vers la partie exposée et rester au centre ou en amont de la chaussée.**

À la fin de l'étape, suivre la route goudronnée jusqu'aux parkings de **Masua**, en faisant attention aux véhicules qui passent.

À la fin de l'étape encore, sur le tronçon en direction de la plage de **Masua**, le passage (bien que sur une large chaussée) est exposé – **ne pas se pencher vers la partie exposée et rester au centre ou en amont de la chaussée.**



**Étape 03
De Masua à Buggerru**

DONNÉES D'ÉTAPE :

Longueur : 18,8 km

Dénivelé en montée : +887 m

Dénivelé en descente : - 889 m

Difficulté : **DIFFICILE** Temps

de marche : 7,0 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

Certains passages, notamment le long de la route panoramique après le domaine de la *Cantina Belvedere*, sont exposés à des chutes de hauteur – **ne vous penchez pas vers la partie exposée et restez au centre ou en amont de la chaussée.**

Le long de la route panoramique, aussi bien le long de la montée depuis la selle du Monte *Nai* que dans la zone des ruines de la *Cantina Belvedere*, vous pourrez observer des excavations ouvertes d'anciennes exploitations minières. – **ne quittez pas le chemin pour visiter ces zones, restez toujours sur le sentier.**

L'étape est exigeante en termes de longueur et de dénivelés à surmonter, il est donc conseillé de se préparer de manière adéquate.

À la fin de l'étape vous suivrez les routes goudronnées du village de **Buggerru** : faire attention à la circulation automobile.



Étape 04
De Buggerru à
Portixeddu

DONNÉES D'ÉTAPE :

Longueur : 9,5 km
 Dénivelé en montée : +464 m
 Dénivelé en descente : - 462 m
 Difficulté : **FACILE**
 Temps de marche : 3,5 heures

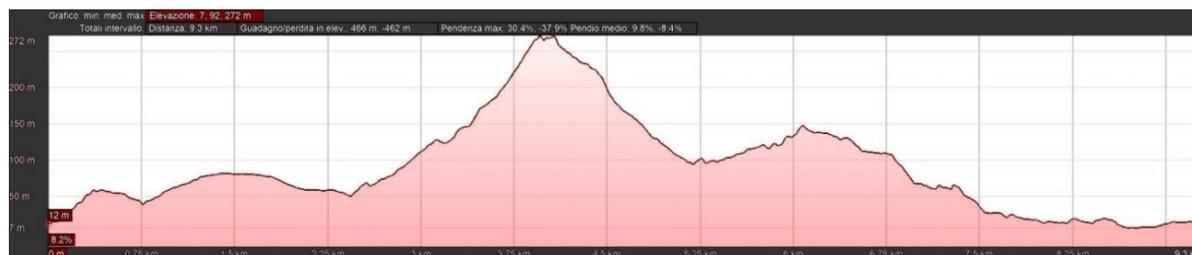
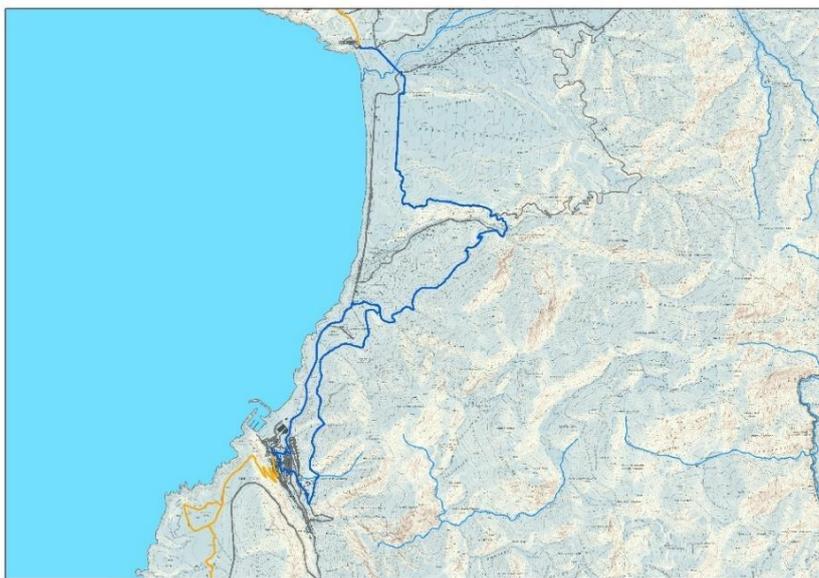
Précautions Spécifiques à l'Étape

L'étape commence dans l'agglomération de **Buggerru** et suit ensuite la SP 83 en direction de **Portixeddu**. Ce tronçon de route présente le problème de la circulation automobile, il faut donc faire attention aux voitures et à la circulation automobile en général.

Certains passages, notamment ceux qui suivent la montée sur le sentier muletier jusqu'à la zone boisée près de **Sa Marchesa**, sont exposés – **ne pas se pencher vers la partie exposée et rester au centre ou en amont de la chaussée.**

En quittant la zone de **Sa Marchesa**, il faut suivre le dernier virage en épingle à cheveux sur la route de l'ascension de **San Nicolò**, en faisant attention aux véhicules qui pourraient passer.

À la fin de l'étape encore, pour atteindre **Portixeddu**, il faut traverser la route provinciale en sortant de la pinède, et donc faire attention en la traversant.



Étape 05
De Portixeddu à
Piscinas

DONNÉES D'ÉTAPE :

Longueur : 16,2 km
 Dénivelé en montée : +462 m
 Dénivelé en descente : - 467 m
 Difficulté : **MOYENNE**
 Temps de marche : 5,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

L'étape ne présente pas de difficultés particulières, à l'exception du dernier tronçon le long de la côte, de la plage de Punta *Acqua Durci* à **Piscinas**.

Actuellement, comme il n'est pas encore possible de marcher sur la partie supérieure de la falaise (qui appartient à la Colonie pénale di *Is Arenas*), ce passage suit le rivage. **En cas de tempête et de ressac évident ou de mer particulièrement agitée** il est conseillé de prendre la variante de la route qui passe par *Scivu* et continue vers Posada de *Pitzinurri* (en rouge).

Il est également possible de passer la nuit à *Scivu* (sur réservation) et d'évaluer les conditions météorologiques du lendemain pour terminer l'étape ou continuer jusqu'à *Pitzinurri*.



Étape 06
De Piscinas à
Montevecchio

DONNÉES D'ÉTAPE :

- Longueur : 18,7 km
- Dénivelé en montée : +890 m
- Dénivelé en descente : - 532 m
- Difficulté : **MOYENNE**
- Temps de marche : 6,5 heures

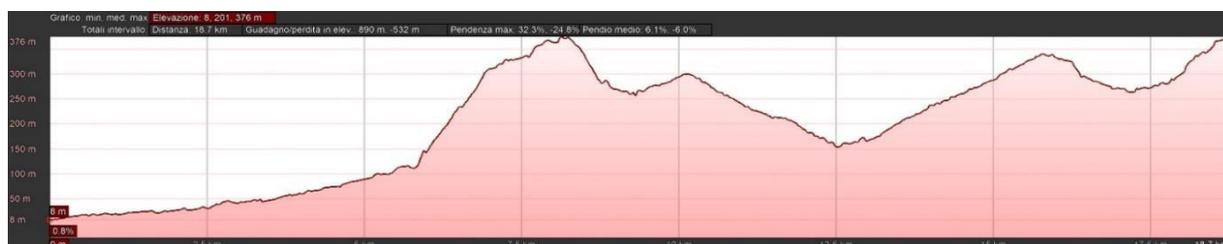
Précautions Spécifiques à l'Étape

L'étape ne présente pas de problèmes particuliers, bien que l'itinéraire suive la SP04, qui est de toute façon une route de terre carrossable.

Dans un premier temps, le sentier traverse en deux points le *Rio Irvì*, qui longe la route ; si ce cours d'eau est en crue et que le passage à gué n'est pas aisé, il est conseillé d'emprunter la route principale, qui va dans le même sens que l'itinéraire.

Ce n'est qu'en arrivant à l'*Église* de *Santa Barbara* de *Ingutosu* que l'on poursuit sur la SP04.18 qui est goudronnée et qui, bien que peu fréquentée par les véhicules, doit être empruntée avec précaution, notamment en raison des virages rencontrés sur le chemin. Continuez jusqu'à ce que vous passiez le bâtiment de la Direction, puis suivez la SP 66, qui est à nouveau une route de terre.

Tout au long du parcours, on rencontre plusieurs bâtiments datant de l'ancienne activité minière, dont beaucoup sont fermés et sécurisés, mais d'autres ne le sont pas, et tous sont dans un état de délabrement et de stabilité précaire. **Pour éviter les problèmes et les accidents, ne traversez pas les filets et/ou ne vous aventurez pas à l'intérieur des bâtiments en ruine des anciennes installations minières, mais admirez-les toujours de loin sans quitter le sentier.**



Étape 07 De Montevecchio à Arbus

DONNÉES D'ÉTAPE :

Longueur : 15,8 km

Dénivelé en montée : +540 m

Dénivelé en descente : - 643 m

Difficulté : **MOYENNE**

Temps de marche : 5 heures

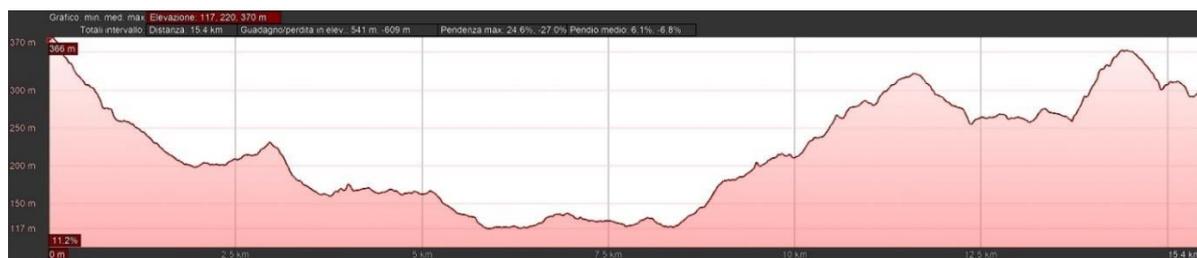
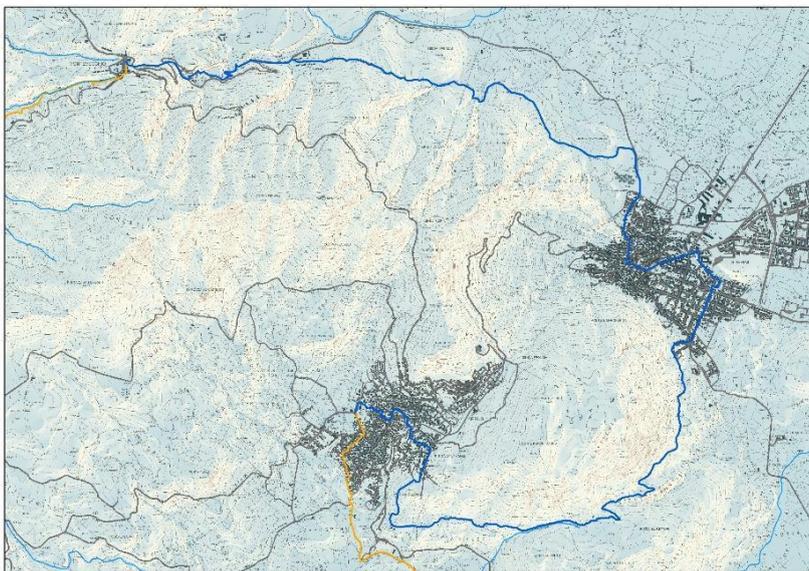
Précautions Spécifiques à l'Étape

La descente de **Montevecchio** implique la traversée de la route SP04 de **Montevecchio** vers Guspini en plusieurs points. Attention aux passages piétons de la route goudronnée, qui se présentent souvent à proximité des tournants et des virages en épingle à cheveux.

Une fois à **Guspini**, vous suivez un itinéraire urbain, et vous devez donc vous méfier de la circulation automobile de la ville.

Enfin, vous arrivez à Arbus et vous suivez à nouveau une route urbaine, faites donc attention à la circulation automobile.

Au cours de la descente de **Montevecchio** et à Montevecchio même, on rencontre de nombreux bâtiments et structures minières désaffectés dans un état de délabrement évident, à l'exception de ceux pour lesquels un passage ou une visite guidée a été spécialement aménagé, **éviter de traverser les filets et/ou de s'aventurer à l'intérieur, mais toujours les admirer de loin sans quitter le chemin.**



Étape 08
D'Arbus à Perd'e
Pibera

DONNÉES DE
L'ÉTAPE :

Longueur : 15,4 km

Dénivelé en montée : +498 m

Dénivelé en descente : - 375 m

Difficulté : **MOYENNE**

Temps de marche : 5 heures

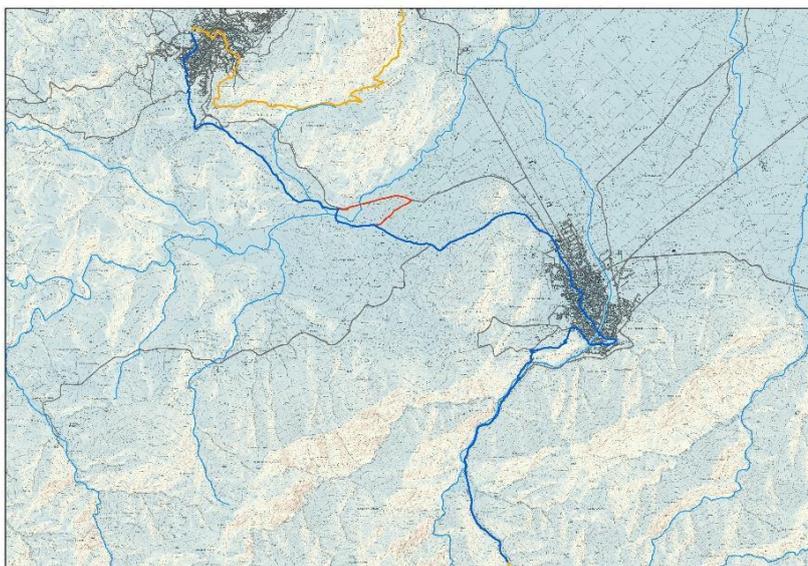
Précautions Spécifiques à l'Étape

Le départ se fait sur une route urbaine à **Arbus**, il faut donc faire attention à la circulation automobile.

Immédiatement après le site archéologique des Tombes des Géants de *San Cosimo*, l'itinéraire se poursuit jusqu'à un gué sur le Rio *Terra Maistus*. Si les conditions météorologiques et/ou le cours de la rivière sont en crue et que le passage à gué est difficile, il est recommandé d'emprunter la variante (en rouge) qui arrive sur la SP04.

Le passage permet de contourner le gué et de reprendre l'itinéraire peu après. Le passage sur la SP04 doit se faire en tenant compte de la circulation des véhicules sur cette route.

À mi-parcours, vous traversez *Gonnosfanadiga*, et là aussi vous devez faire attention à la circulation automobile urbaine.



Étape 09 De Perd'e Pibera à Villacidro

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 15,6 km

Dénivelé en montée : +975 m

Dénivelé en descente : - 1098 m

Difficulté : **DIFFICILE** Temps

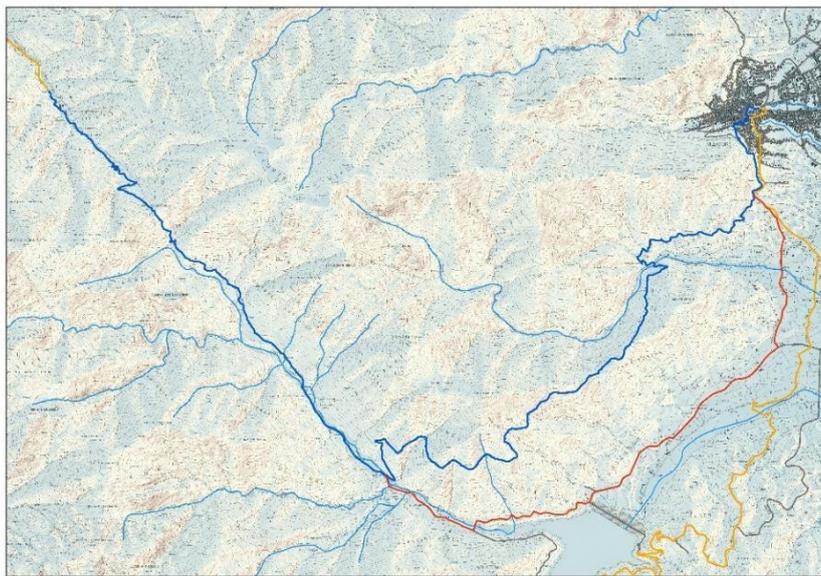
de marche : 5,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

La route monte de **Perd'e Pibera** jusqu'à la *Sella di Genna Farraceus*, d'où elle descend jusqu'à la zone du parc de Villa Scema, où il faut traverser le Rio *Derettu* à gué. Si ce cours d'eau est en crue et que le gué est impraticable, il est recommandé d'emprunter la variante qui se poursuit directement sur la route goudronnée. Si vous empruntez cet itinéraire **faites attention à la circulation automobile**.

Dans les environs de **Villacidro**, la route serpente à travers l'agglomération, il faut donc faire **attention à la circulation automobile**.

L'étape est difficile en raison de sa longueur et du dénivelé, il faut donc s'y préparer de manière adéquate.



Étape 10 De Villacidro à Monti Mannu

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 18,0 km

Dénivelé en montée : +571 m

Dénivelé en descente : - 502 m

Difficulté : **MOYENNE**

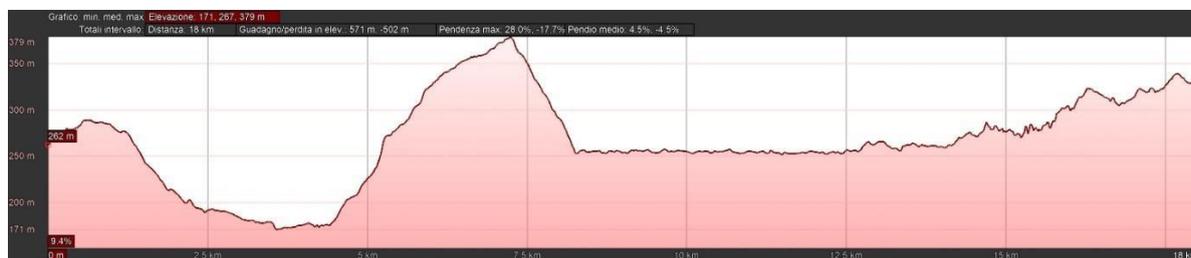
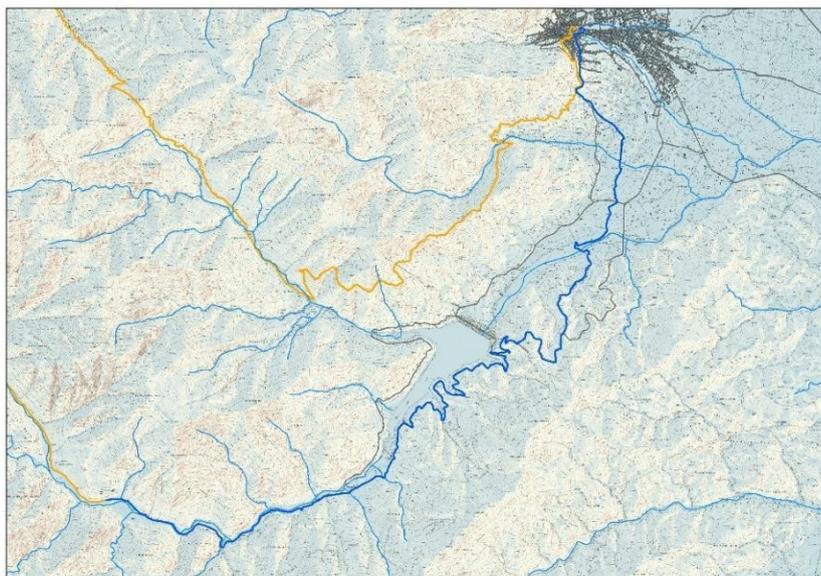
Temps de marche : 6 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

Au début, vous marchez dans l'agglomération de **Villacidro**, puis la route serpente à travers la zone urbaine et vous devez **faire attention à la circulation automobile**.

Lorsque vous atteignez le barrage du Rio *Leni*, prenez la route qui longe le bassin : **ne pas s'aventurer hors du chemin (route) et ne pas essayer d'atteindre les berges du bassin pour éviter de tomber à l'eau**.

À la hauteur du lac artificiel, les téléphones commenceront à avoir des difficultés de réception. C'est pourquoi vous pouvez vous équiper de pistes au format hors ligne.



Étape 11
De Monti Mannu à
Arenas

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 15,5 km
 Dénivelé en montée : +912 m
 Dénivelé en descente : - 667 m
 Difficulté : **DIFFICILE**
 Temps de marche : 5,5 heures

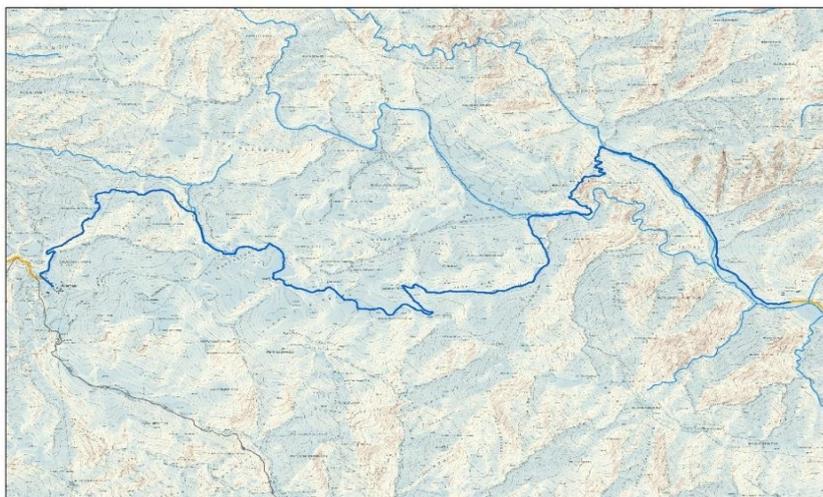
Précautions Spécifiques à l'Étape

Le long de l'itinéraire, on est confronté à une série de gués, le premier sur le Rio *Cannisoni* avant la montée raide sur le sentier menant aux cascades de *Piscinas Irgas* ; après la descente du belvédère des cascades, on traverse le Rio *Oridda* en pas moins de trois points, et enfin on doit traverser le Canal de *Perdu Marras*.

À l'arrivée au belvédère des cascades de *Piscina Irgas*, il est conseillé de rester sur le sentier et de ne pas s'aventurer dans la gorge qui abrite le bassin dans lequel se déversent les cascades. Cette déviation est en effet très exigeante, car elle se déroule sur un sentier mal défini et très raide qui, s'il est emprunté, doit être affronté en descente pour atteindre le bassin, puis en montée pour reprendre le chemin.

À **Arenas**, vous rencontrerez des bâtiments miniers en ruine, évitez de traverser les filets et/ou de vous aventurer à l'intérieur, mais admirez-les toujours de loin sans quitter le chemin.

L'étape traverse un territoire isolé, il est donc conseillé de communiquer le départ de **Monti Mannu** et l'arrivée à **Arenas** (à *Arenas*, la réception des téléphones portables est possible dans les zones élevées et en particulier près des bâtiments de l'ancienne Mine *Genne Carru*, que l'on rencontre au début de l'itinéraire de la prochaine étape). Il est donc conseillé de télécharger la version hors ligne de la piste d'étape.



Étape 12 D'Arenas à Su Mannau

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 13,4 km

Dénivelé en montée : +399 m

Dénivelé en descente : - 788 m

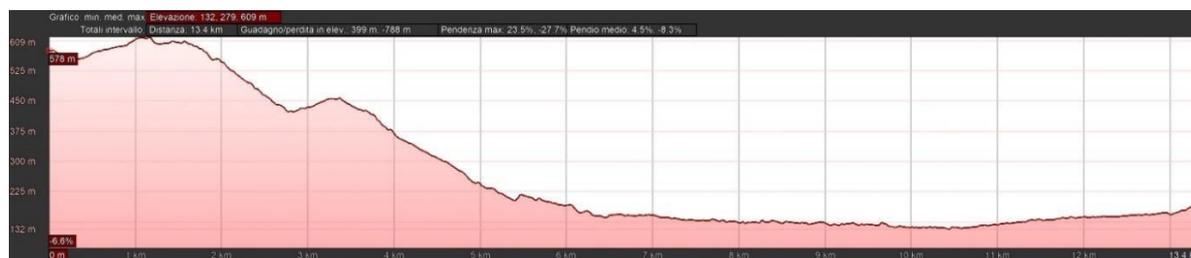
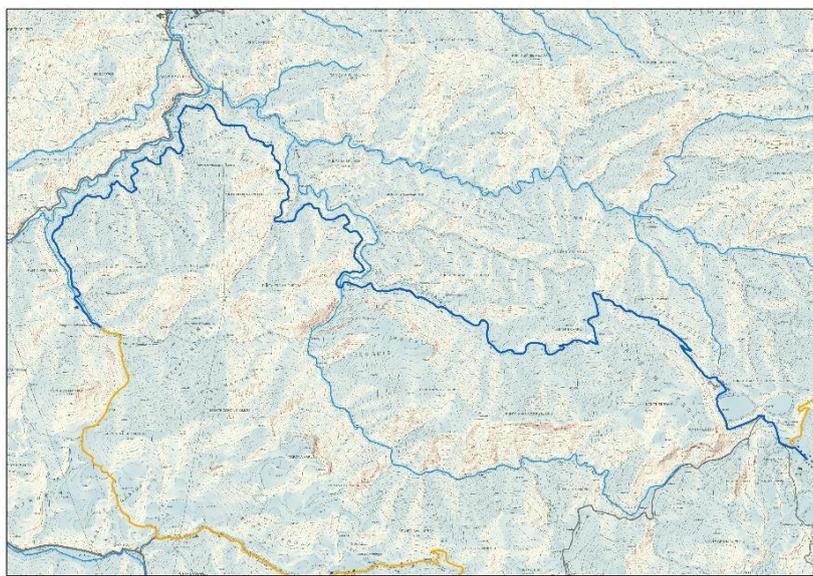
Difficulté : **FACILE**

Temps de marche : 4,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire est facile à suivre sur une route de terre carrossable aisée et facile.

Au début de l'étape, vous rencontrerez les ruines d'une ancienne activité minière et, un peu plus loin, les bâtiments de l'ancienne Mine de *Genne Carru* : **évités de franchir les filets et/ou de vous aventurer à l'intérieur mais admirez-les toujours de loin sans quitter le chemin.**



Étape 13 De Su Mannau à San Benedetto

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

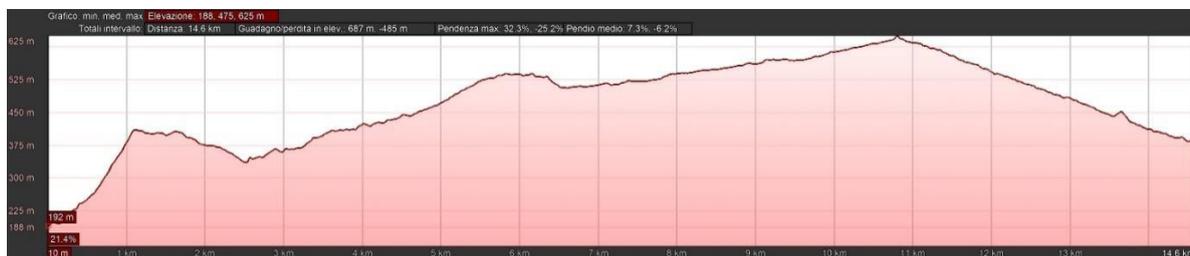
Longueur : 14,6 km
 Dénivelé en montée : +687 m
 Dénivelé en descente : - 485 m
 Difficulté : **DIFFICILE**
 Temps de marche : 5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire est difficile dès le départ, avec une longue montée dans la forêt et une descente progressive vers la zone du *Temple d'Antas*. Cependant, elle ne présente pas de difficultés particulières.

En quittant le site d'*Antas*, on monte le long de la route de terre municipale d'*Antas* et on atteint la zone de *Baueddu*. De là, on descend vers *Malacalzetta*, où l'on trouve plusieurs ruines de l'ancienne activité minière et du village qui y était lié ; évitez de traverser les filets et/ou de vous aventurer à l'intérieur, mais admirez-les toujours de loin sans quitter le sentier.

À San Benedetto, il est possible de rencontrer des problèmes de connexion, car tous les opérateurs téléphoniques n'ont pas de réception.



Étape 14 De San Benedetto à Case Marganai

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 7,3 km

Dénivelé en montée : + 472 m

Dénivelé en descente : - 127 m

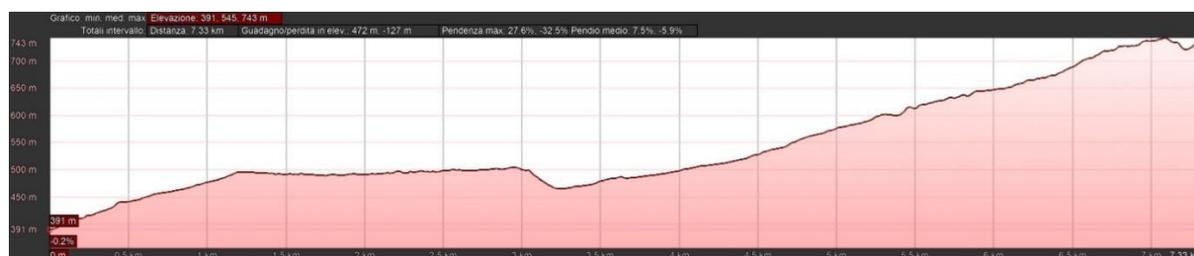
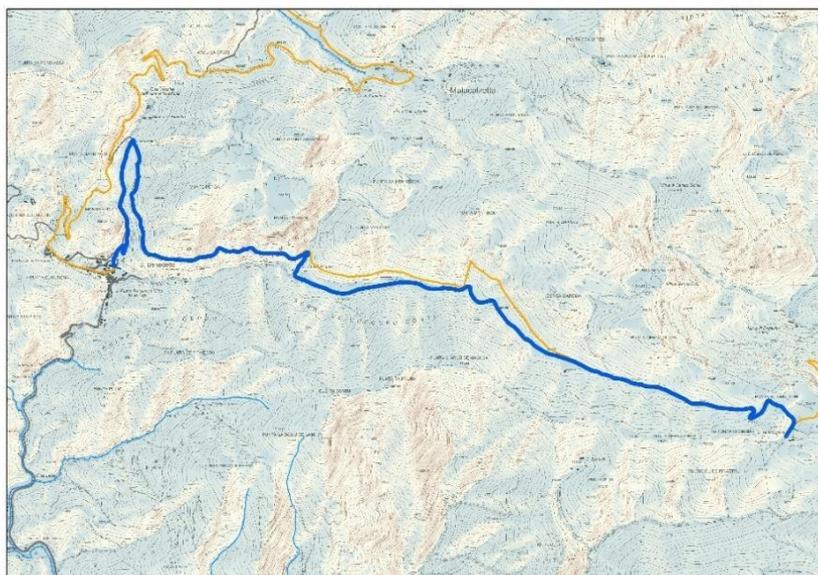
Difficulté : **FACILE**

Temps de marche : 3 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

La première partie de l'itinéraire suit le tracé de l'ancien chemin de fer minier qui desservait la Mine de **San Benedetto**. Ce tronçon est exposé, il faut donc **ne pas se pencher vers la partie exposée et rester au centre ou en amont de la chaussée**.

Le reste de l'itinéraire continue à monter légèrement, mais il est facile et sans difficulté.



Étape 15 De Case Marganai à Domusnovas - Musei

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 16,4 km

Dénivelé en montée : + 596 m

Dénivelé en descente : - 1187 m

Difficulté : **MOYENNE**

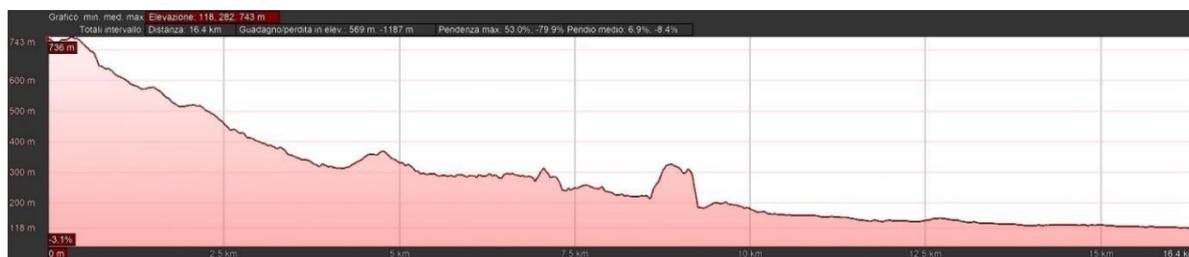
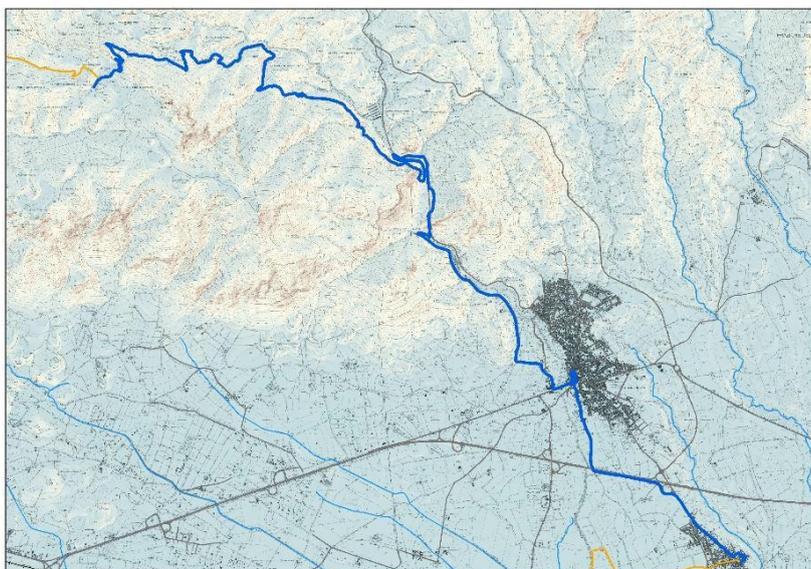
Temps de marche : 5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

À l'approche de la descente vers la *Grotte de Saint-Jean*, on parcourt un tronçon évocateur le long d'une ancienne voie ferrée, *Sa Strade de su Vagoni*, un tronçon aisé mais exposé : **ne vous penchez pas vers la partie exposée et restez au centre ou en amont de la chaussée.**

En arrivant à **Domusnovas**, vous traverserez une section urbaine pour atteindre l'*Église de Santa Barbara* et sortir ensuite pour **Musei** : **faire attention à la circulation automobile.**

À proximité de Musei et dans l'agglomération aussi, **faire attention à la circulation automobile et respecter les passages piétons.**



Étape 16

**De Domusnovas -
Musei à Orbai**

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 17,6 km

Dénivelé en montée : + 530 m

Dénivelé en descente : - 323 m

Difficulté : **MOYENNE**

Temps de marche : 5,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

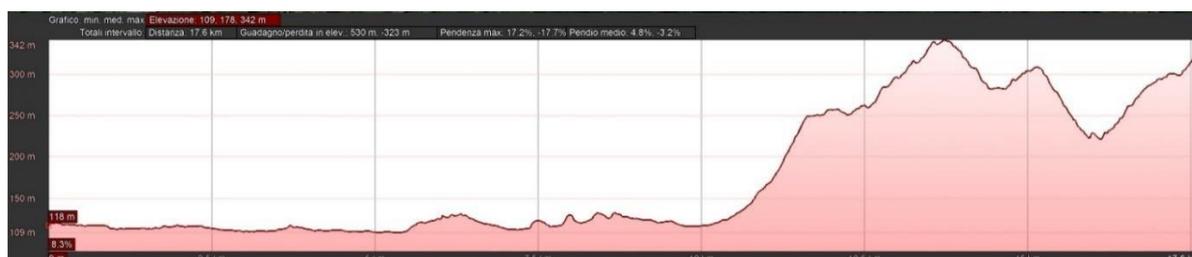
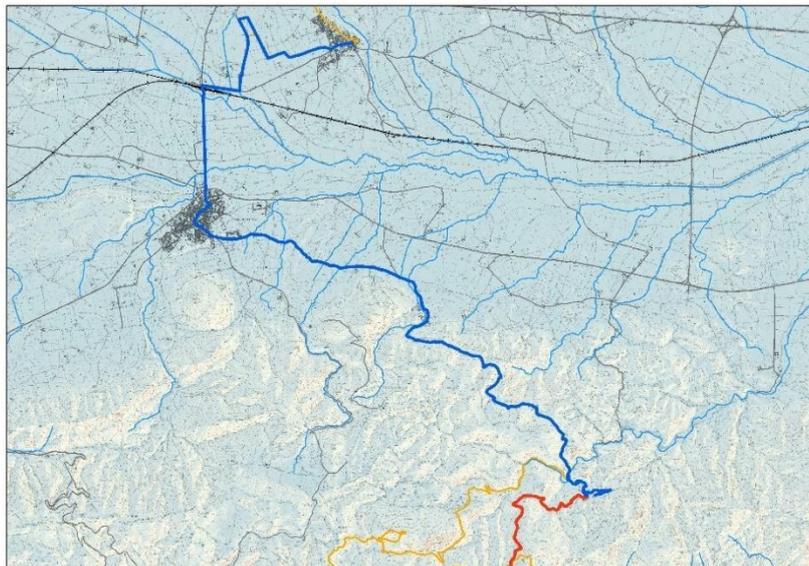
Après avoir passé Musei et être arrivé à la gare de *Villamassargia*, vous devez traverser la SS 130 et la route SP87 après le viaduc : **faire attention à la circulation automobile.**

En arrivant à *Villamassargia*, il faut traverser l'agglomération et donc, là aussi, **faire attention à la circulation urbaine.**

L'itinéraire se poursuit ensuite jusqu'à **Orbai** sans difficultés particulières.

S'il n'est pas possible de passer la nuit à **Orbai** (la Posada est encore en cours d'installation), vous pouvez vous rendre à **Rosas** (arrivée de l'étape suivante) en empruntant la variante d'itinéraire qui raccourcit considérablement la route de l'étape 17.

Pour entreprendre cette variante, il faut se rappeler que l'itinéraire, qui part de **Musei**, devient de toute façon exigeant étant donné la distance à parcourir pour arriver directement à **Rosas (24,4 km)** ; il est donc conseillé de se préparer adéquatement ou de décider de passer la nuit sur place et de partir de Villamassargia.



**Étape 17
D'Orbai à Rosas**

**DONNÉES DE
L'ÉTAPE :**

Longueur : 18 km
 Dénivelé en montée : + 641 m
 Dénivelé en descente : - 723 m
 Difficulté : **DIFFICILE**
 Temps de marche : 6 heures

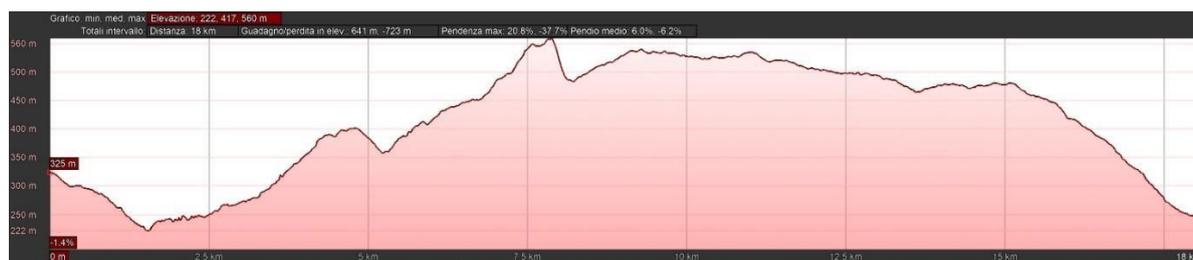
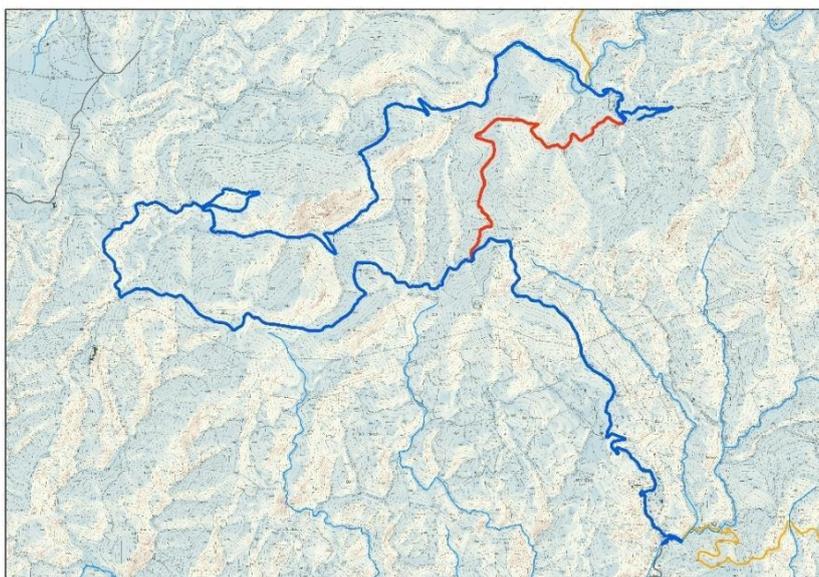
Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire se déroule sur des routes aisées et faciles, caractérisées par le fait que sur la première partie la route serpente à travers une forêt dense.

Une fois sorti de la forêt, prendre le sentier qui monte vers le Nuraghe Monte Scorra, d'où l'on peut apercevoir de loin les ruines du proto nuraghe ; **ne pas s'aventurer à visiter le nuraghe en raison de la difficulté du sentier et du fait que le site ne fait pas l'objet de travaux de restauration et de mise en sécurité, ce qui peut entraîner un risque d'effondrement ou de détérioration de la structure.**

Le reste de l'itinéraire, bien que long, ne présente pas de difficultés majeures.

Pour ceux qui souhaitent réduire leur effort, il faut savoir qu'immédiatement après Orbai, il est possible de prendre la variante décrite à l'étape précédente et d'arriver directement à Rosas en parcourant un peu moins de 8 km.



Étape 18
De Rosas à Nuxis

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 12,5 km

Dénivelé en montée : + 297 m

Dénivelé en descente : - 348 m

Difficulté : **FACILE**

Temps de marche : 4 heures

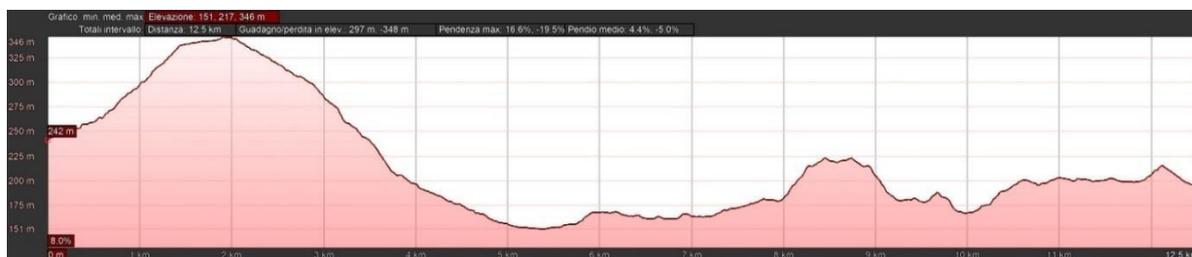
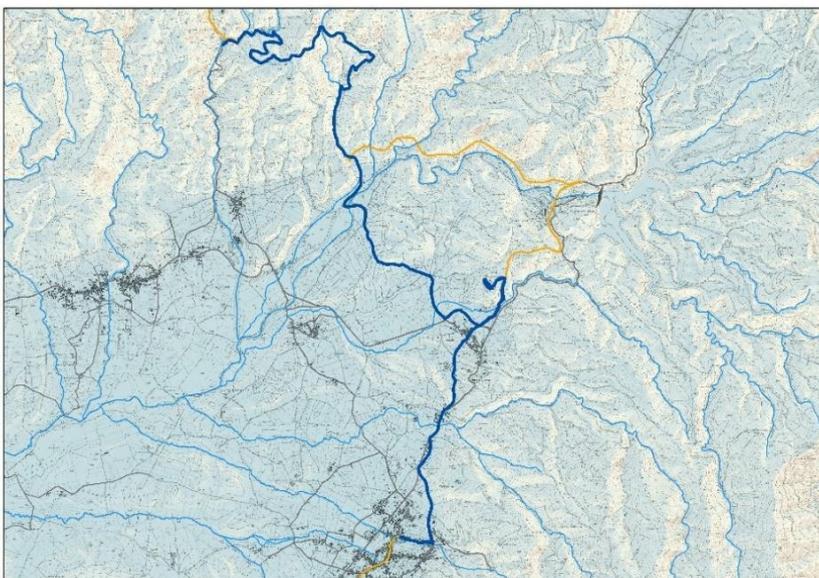
Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire se déroule sur des routes aisées et faciles.

Arrivé dans les environs d'*Acquacadda*, d'où l'on monte vers le site de *Sa Marchesa*, **il faut faire attention en traversant les routes dans la zone urbanisée et en particulier sur la route provinciale SP 78**, qu'il faut traverser à l'aller et au retour du *Musée de Sa Marchesa*.

Une fois arrivé à *Crabi*, longez la route SP 293 sur environ 350 m ; là encore, **faire attention à ce passage et au passage sur les routes goudronnées du petit bourg, où les automobiles circulent**.

En arrivant à **Nuxis** vous traversez encore des routes très fréquentées, vous devez donc faire attention en traversant et au bord de la route.



Étape 19 De Nuxis à Santadi

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 15,3 km

Dénivelé en montée : + 390 m

Dénivelé en descente : - 457 m

Difficulté : **FACILE**

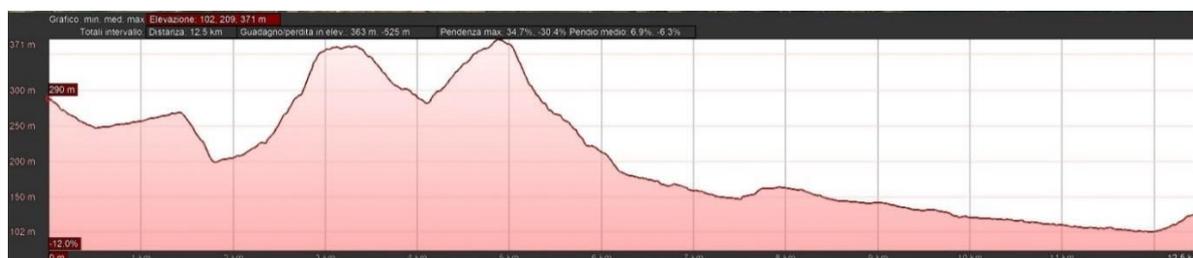
Temps de marche : 4 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire se déroule sur des routes aisées et faciles.

La première partie de l'itinéraire au départ de **Nuxis** emprunte des routes urbaines et périurbaines goudronnées, faire attention à la circulation automobile.

En arrivant au village de *Is Cosas*, on suit la route goudronnée de la *Via Camposanto* jusqu'à **Santadi**. Bien que peu fréquentée, il faut **faire attention à la circulation automobile** qui s'intensifie à mesure que l'on s'approche du village de **Santadi**.



Étape 20
De Santadi à Is
Zuddas

DONNÉES DE
L'ÉTAPE :

Longueur : 15,6 km
 Dénivelé en montée : + 191 m
 Dénivelé en descente : - 216 m
 Difficulté : **FACILE**
 Temps de marche : 5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire se déroule sur des routes aisées et faciles.

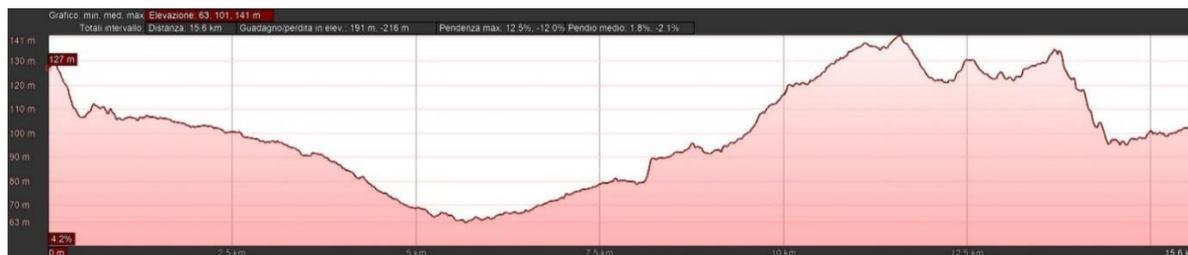
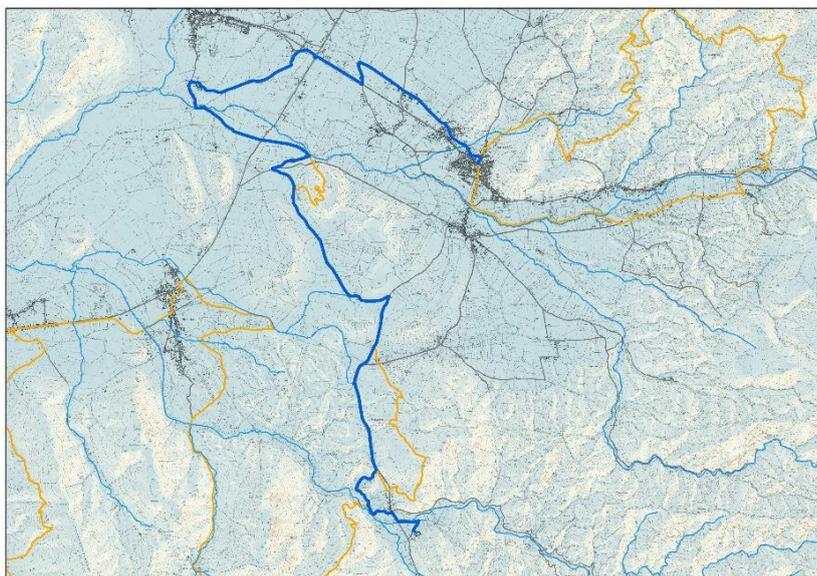
La première partie de l'itinéraire au départ de **Santadi** emprunte des routes urbaines et périurbaines goudronnées, il faut donc se méfier de la circulation automobile.

En arrivant au village d'*Is Pireddas*, il faut traverser la SP 293 **en faisant attention à la circulation automobile.**

Une fois arrivé à *Terrazzu*, vous empruntez des tronçons sur des routes goudronnées où des automobiles circulent, il faut donc être prudent.

Après *Terrazzu*, continuez en direction de *Pani Loriga* ; si vous souhaitez voir le site archéologique, il vous faut traverser à nouveau la SP 293 à l'aller et au retour ; **lors de la traversée, faire attention à la circulation des véhicules sur la route provinciale**

Avant d'arriver à *Su Benatzu* et juste avant **Is Zuddas**, vous empruntez un tronçon de la route SP 70 : **attention à la circulation automobile.**



Étape 21
De Is Zuddas à
Masainas

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 24,63 km

Dénivelé en montée : + 826 m

Dénivelé en descente : - 873 m

Difficulté : **DIFFICILE**

Temps de marche : 8 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

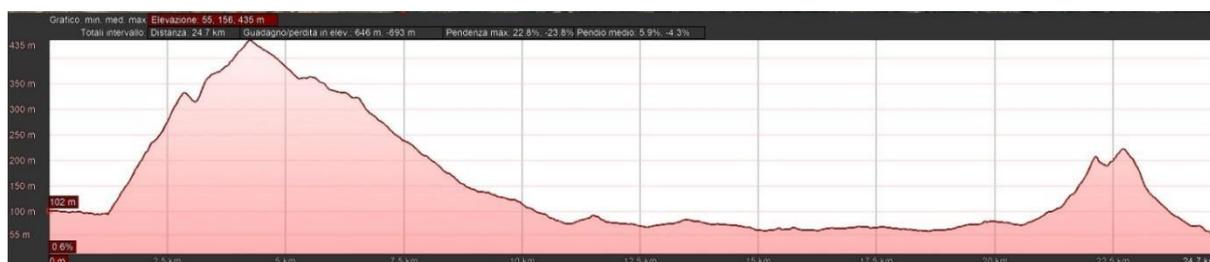
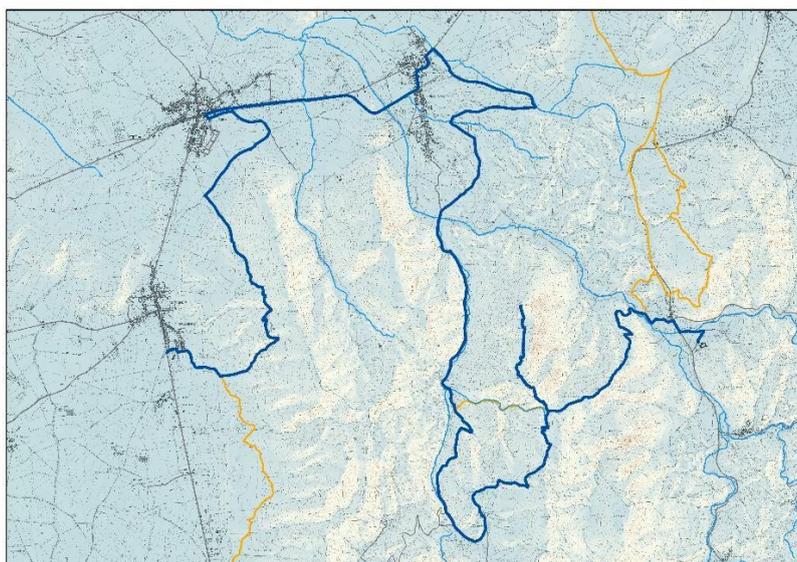
À la sortie d'**Is Zuddas**, suivre la SP 70 sur environ 500 m jusqu'à *Su Benatzu* ; **faire attention à la circulation automobile et en traversant obligatoirement pour se mettre du bon côté de la route.**

Ensuite, on avance assez facilement sur les routes de terre balisées qui délimitent le passage ; nous précisons toutefois que **l'étape est très longue et qu'il faut donc se préparer de manière adéquate.**

En arrivant à *Piscinas*, vous passez par la rue principale du village, qui est en fait la SS 293 ; **il faut donc faire attention à la circulation urbaine.**

À l'arrivée à *Giba* la situation est la même, on traverse donc une partie de l'agglomération sur la route principale qui, bien qu'urbaine, est toujours la SS 293. **Il faut donc faire attention à la circulation urbaine et en traversant la route, si cela est nécessaire.**

En arrivant à **Masainas**, juste avant d'arriver à la borne, il faut traverser la périphérie Sud de la ville identifiée par la Via Roma, qui n'est autre que la route urbaine de la SS 195 ; **il faut donc être très prudent en traversant et en passant dans les rues de la ville.**



Étape 22
De Masainas à
Candiani

DONNÉES DE L'ÉTAPE

:

Longueur : 19,3 km

Dénivelé en montée : + 333 m

Dénivelé en descente : - 370 m

Difficulté : **MOYENNE**

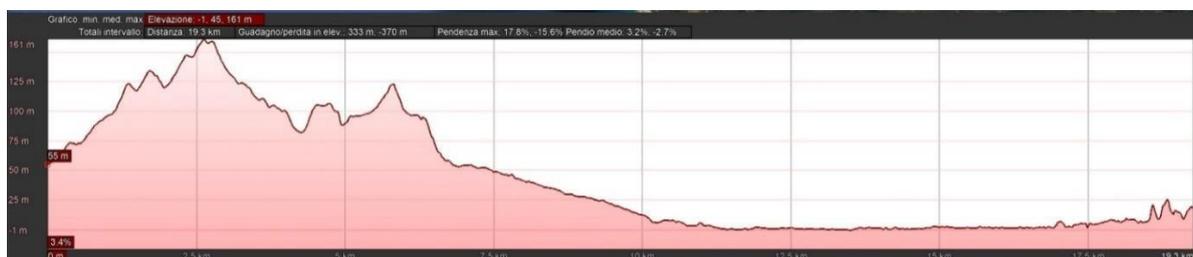
Temps de marche : 6,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

En quittant **Masainas**, on se dirige vers **Is Domus** (hameau de **Sant'Anna Arresi**). Dans ce hameau, il faut emprunter des routes goudronnées à circulation limitée, et donc **faire attention à la circulation automobile**.

En arrivant à **Sant'Anna Arresi**, on traverse une série de routes urbaines, il faut donc faire attention à la circulation et en traversant. En particulier, à la sortie de **Sant'Anna Arresi**, il faut emprunter un tronçon de la route SP 73 jusqu'au cimetière ; **dans ce cas également, faire attention à la circulation automobile**.

Juste avant d'arriver au hameau d'**Is Cinus**, il faut à nouveau traverser la SP 73 : **faire très attention en traversant la route, des véhicules passent à grande vitesse sur ce tronçon**.



Étape 23
De Candiani à
Tratalias

DONNÉES DE
L'ÉTAPE :

Longueur : 24 km

Dénivelé en montée : + 433 m

Dénivelé en descente : - 437 m

Difficulté : **DIFFICILE**

Temps de marche : 8
heures

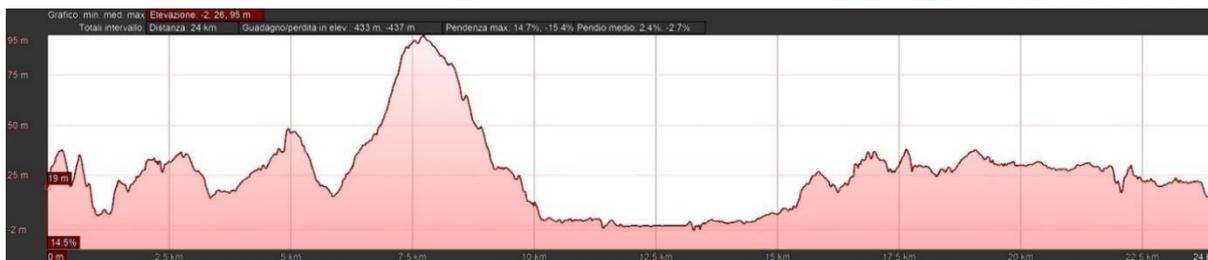
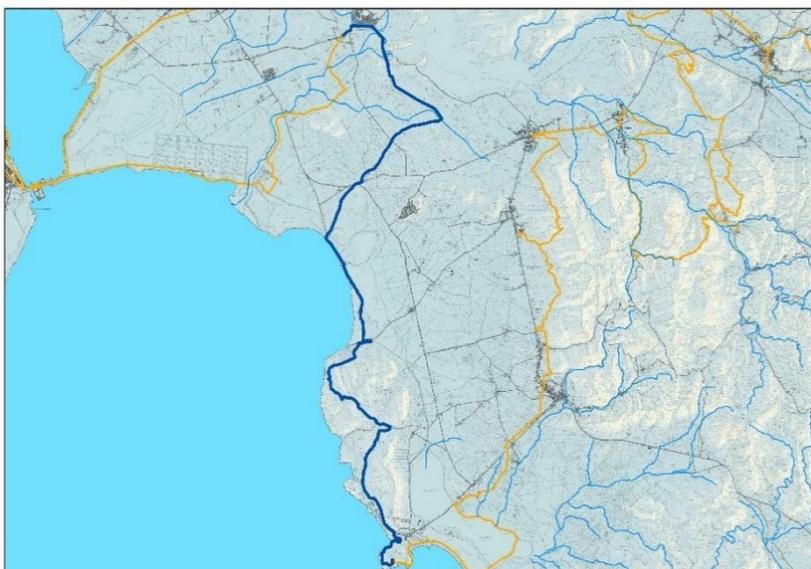
Précautions Spécifiques à l'Étape

La route de **Candiani** ne présente pas de problèmes particuliers jusqu'au croisement de la *Via Nora*, la route goudronnée qui va d'*Is Solinas* à la côte ; à cet endroit, **il faut traverser la route goudronnée et donc faire attention à la circulation.**

Après *Porto Botte*, nous suivons une route goudronnée peu fréquentée qui nous mène au *Nuraghe Villarios* ; peu après, nous devons traverser la jonction des routes SP 195 et SP 73 ; **la circulation automobile est intense toutes ces routes, il est donc conseillé de faire très attention en les traversant pour continuer la route.**

L'itinéraire se poursuit ensuite jusqu'à **Tratalias** sur des routes de campagne non goudronnées et une piste cyclable (à **Tratalias**) qui, bien que traversées par des voitures et des véhicules, s'avèrent peu problématiques.

L'étape en général est très longue, il est donc **nécessaire de se préparer de manière adéquate.**



Étape 24
De Tratalias à
Sant'Antioco

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 16,9 km
 Dénivelé en montée : + 199 m
 Dénivelé en descente : - 179 m
 Difficulté : **MOYENNE**
 Temps de marche : 5,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire depuis l'ancien village de **Tratalias** se déroule sur une route de terre aisée et facile. Après la petite église de *Palmas* on trouve le croisement de la SS 195 et du *Rio Palmas*.

Si les **conditions météorologiques et de crue de la rivière** le permettent, il est possible de passer sous la SS 195. (À noter : la rivière peut être en crue même si les conditions météorologiques ne sont pas défavorables ; en effet, il s'agit de l'exutoire naturel du barrage du *Lac de Monte Prama*, de sorte que la rivière peut prendre de l'ampleur même lorsque les écluses du barrage sont ouvertes).

Si le passage sous la SS 195, sur le lit du *Rio Palmas*, est impraticable en raison du courant, il est nécessaire de traverser la SS 195 ; **il s'agit donc d'être très attentif à la circulation automobile.**

Une fois dans les environs de **Sant'Antioco**, il faut traverser la SS 126 et emprunter la passerelle qui relie l'*Île de Sant'Antioco* à la Sardaigne. **Soyez prudent lorsque vous traversez la route nationale en raison de l'importance de la circulation.**

À la fin de l'étape, vous longez les rues de **Sant'Antioco**, **il faut donc faire attention à la circulation automobile.**



Étape 25
De Sant'Antioco à
Carbonia

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 23,4 km
 Dénivelé en montée : + 273 m
 Dénivelé en descente : - 198 m
 Difficulté : **MOYENNE**
 Temps de marche : 7,5 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

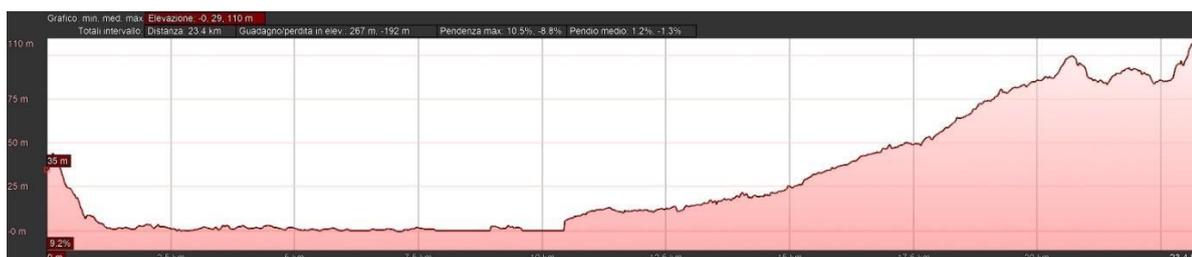
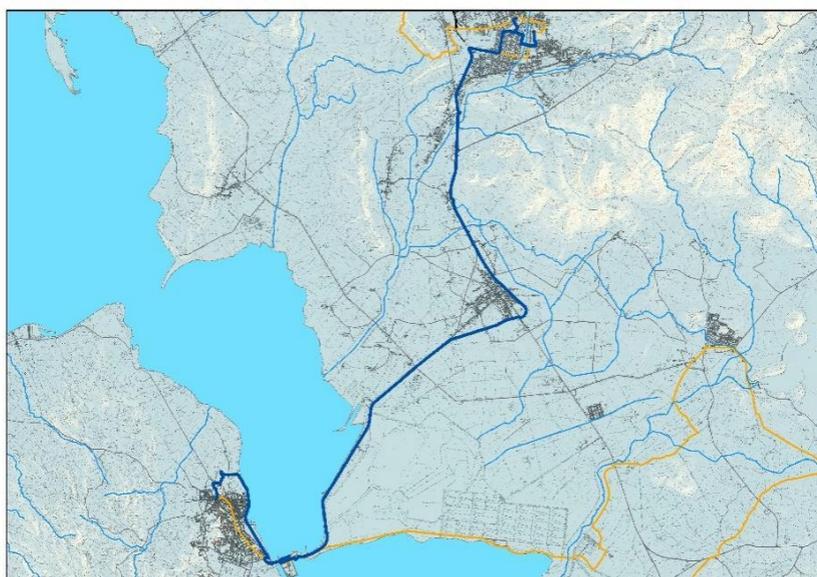
Au début de l'étape, vous longez les rues de **Sant'Antioco**, il faut donc faire attention à la circulation automobile.

En quittant Sant'Antioco, comme à l'aller, il faut traverser la SS126 ; il s'agit donc d'être très prudent en traversant la route en raison de la circulation automobile.

L'itinéraire se poursuit ensuite sur le développement de la piste cyclable, pour traverser ensuite une route goudronnée en arrivant à l'agglomération d'Is Cordeddas près du rond-point de la SS 126 ; attention en traversant.

Une fois à *San Giovanni Suergiu*, toujours en suivant le développement de la piste cyclable, il faut traverser la Via Porto Botte, prolongement de la SS 195 dans l'agglomération. Là encore, soyez très prudent lorsque vous traversez la route.

Une fois à **Carbonia**, vous empruntez une route urbaine, il vous faut donc faire attention à la circulation urbaine et en traversant les différentes routes.



Étape 26

De Carbonia à Nuraxi Figus

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 22,5 km

Dénivelé en montée : + 504 m

Dénivelé en descente : - 498 m

Difficulté : **DIFFICILE**

Temps de marche : 8 heures

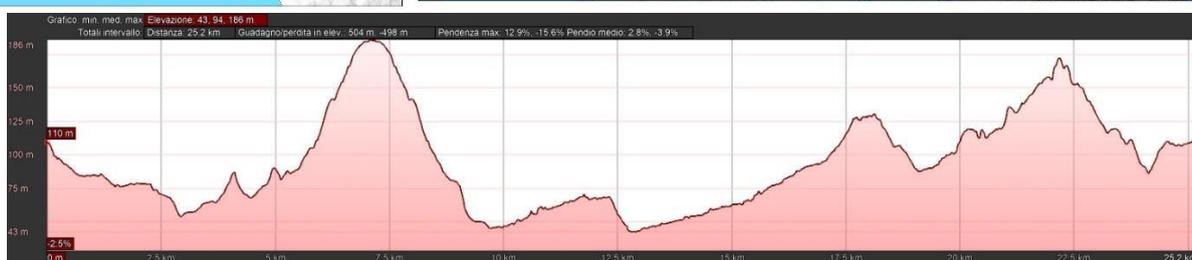
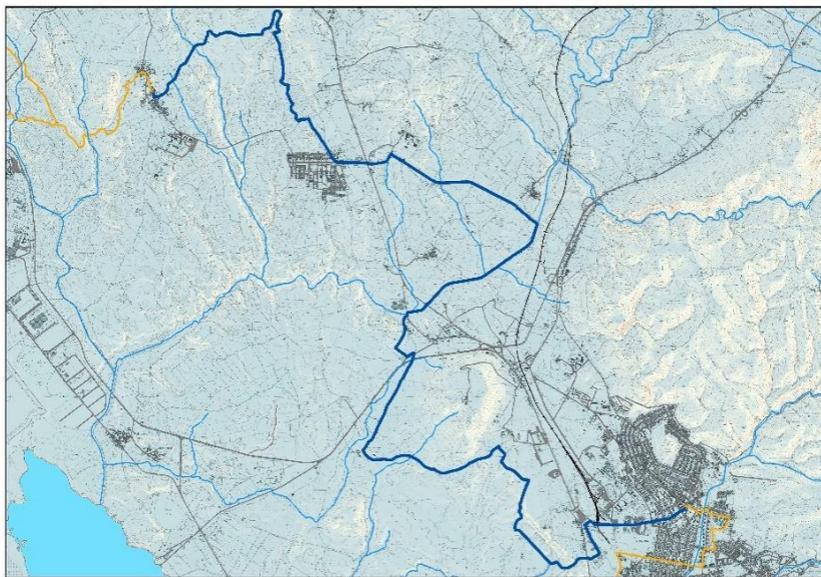
Précautions Spécifiques à l'Étape

Pour quitter **Carbonia** en direction de la *Mine de Serbariu*, on emprunte un tronçon urbain, **il faut donc faire attention en traversant les différentes routes**. En quittant la *Mine de Serbariu*, il faut actuellement traverser la SS 126 pour rejoindre la route de terre qui mène au *Nuraghe Sirai*; **soyez très prudent en traversant, car la route est très fréquentée et les véhicules passent à grande vitesse**.

En arrivant à la station d'épuration de *Flumentepido* **il faut vérifier si le Rio Flumentepido est en crue** et, s'il l'est, **suivre la variante qui mène à Cortoghiana en passant par Medau Desogus**.

On arrive ensuite à *Cortoghiana*, dans la zone commerciale des fabricants de meubles, et on **doit traverser la SS 126 au feu de signalisation**. **Soyez prudent lorsque vous traversez la route nationale**. Ensuite, vous traversez une partie de *Cortoghiana* **et vous devez donc faire attention à la circulation urbaine**. L'itinéraire se poursuit jusqu'à **Nuraxi Figus**, où l'on traverse à nouveau le **village sur des routes à circulation urbaine**.

L'étape est longue, il faut donc bien se préparer.



Étape 27
De Nuraxi Figus à
Portoscuso et
Carloforte

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 11,4 km

Dénivelé en montée : + 196 m

Dénivelé en descente : - 310 m

Difficulté : **FACILE**

Temps de marche : 3,5 heures
 + 40 minutes de ferry pour
 Carloforte.

Précautions Spécifiques à l'Étape

L'itinéraire commence dans les rues de **Nuraxi Figus**, où il faut faire attention à la circulation urbaine.

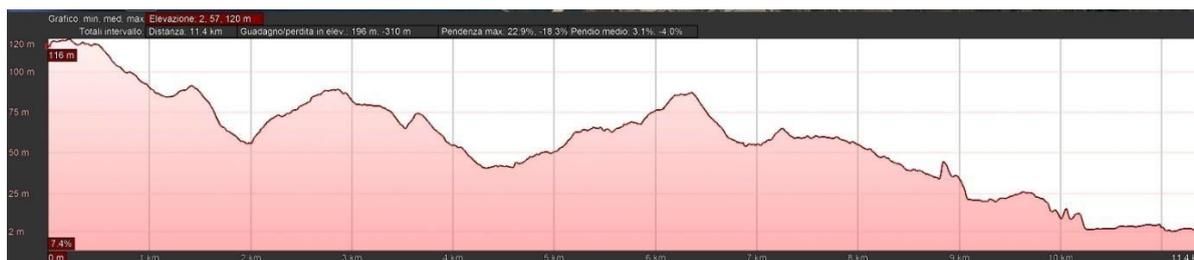
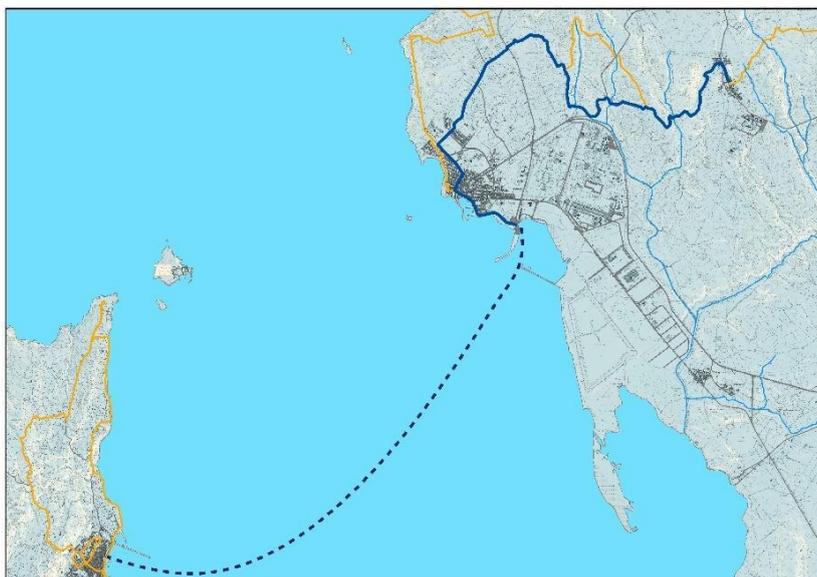
Ensuite, vous emprunterez des routes de terre intérieures faciles jusqu'à *Sa Piramide*, où vous devrez traverser la SP 82 et la longer sur environ 500 m ; **faire très attention au passage des voitures.**

Après avoir passé le *Monte Dolorosu* et sa croix commémorative, il faut traverser la route SP 108 et **faire très attention en la traversant.**

Une fois à **Portoscuso**, il faut parcourir les rues de la ville pour atteindre le point d'embarquement de *Portovesme* : **attention à la circulation urbaine.**

Une fois embarqué pour rejoindre **Carloforte** **suivre les règles de sécurité du ferry pendant la traversée.**

Une fois à **Carloforte** : **faire attention à la circulation urbaine.**



Étape 28 De Carloforte à Portoscuso

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 18,8 km

Dénivelé en montée : + 412 m

Dénivelé en descente : - 412 m

Difficulté : **DIFFICILE**

Temps de marche : 6,5 heures
+ 40 minutes de ferry pour
Portoscuso-Portovesme.

Précautions Spécifiques à l'Étape

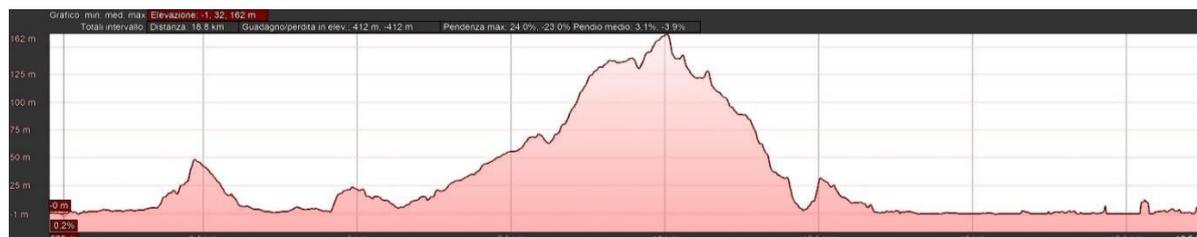
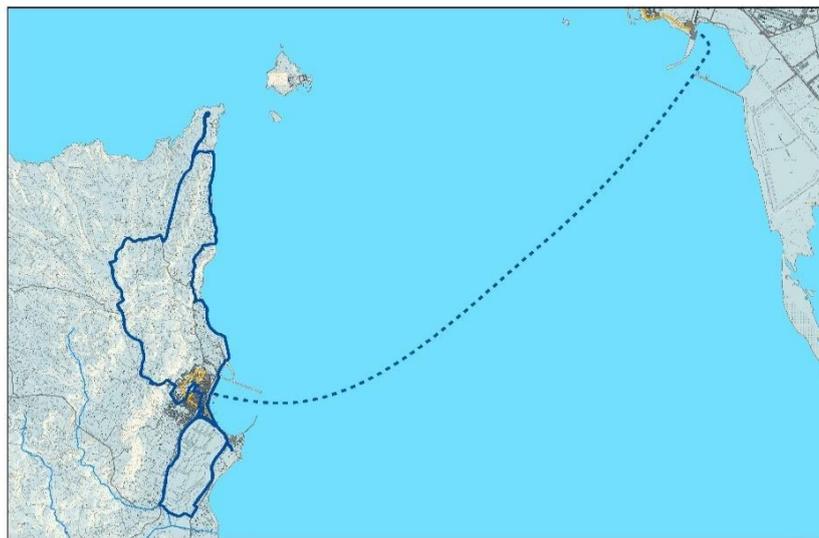
Après avoir traversé la ville de **Carloforte** où il est bon de **faire attention à la circulation automobile**, la route continue vers le Nord en longeant la côte. Le tronçon de la jetée Nord du port, *P.ta Du Din*, qui longe la *Plage de Canalfondo*, est aujourd'hui érodé par les tempêtes : **si la mer est agitée, il est conseillé de passer par l'intérieur**, le long de la route goudronnée en direction de *Tacca Rossa*, vers le *Musée de la Mer* (fermé) qui appartenait autrefois à la famille *Galanzieri*.

Une fois passée la *Plage de Tacca Rossa*, **on longe la côte sur un passage très étroit ; donc dans ce cas encore, en cas de tempête il faut suivre les routes intérieures** pour arriver à *Tonnara La Punta*.

On emprunte ensuite des routes internes pour revenir à l'agglomération de Carloforte, et il s'agit donc de **faire attention à la circulation automobile**.

En quittant **Carloforte** pour parcourir *la Salina*, il faut **faire attention en traversant les routes que vous rencontrerez sur votre chemin**.

Une fois embarqué pour **Portovesme-Portoscuso**, **suivez les règles de sécurité du ferry**.



Étape 29 De Portoscuso à Bacu Abis

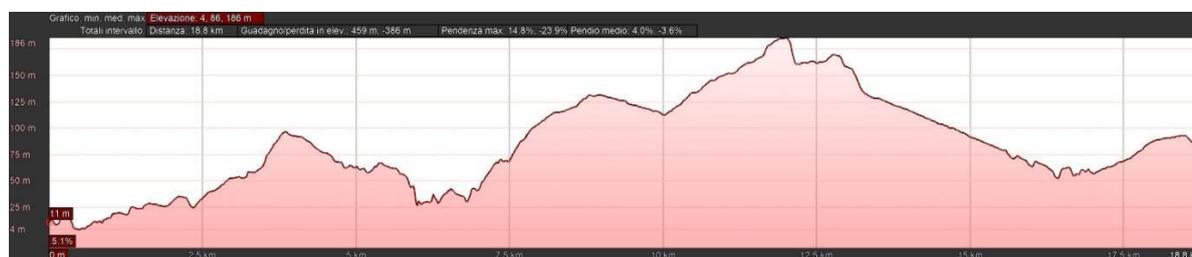
DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 18,8 km
 Dénivelé en montée : + 459 m
 Dénivelé en descente : - 386 m
 Difficulté : **DIFFICILE**
 Temps de marche : 6,5
 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

La première partie de l'itinéraire se déroule dans le centre de **Portoscuso** : il faut donc **faire attention à la circulation automobile**. Après avoir passé *Capo Altano* et la *Pinède de Portoscuso*, nous abordons un tronçon qui domine la côte avec ses falaises à proximité de *Bucca de Flumini* et *Capo Giordano*. Le passage, bien que calme et aisé, **présente une partie exposée vers la falaise** : il faut donc **veiller à ne pas se pencher et à rester toujours à distance du bord de la falaise**. Après ce tronçon évocateur, il faut traverser la SP 108, d'où la nécessité de **faire attention à la circulation automobile**. Après avoir passé le site archéologique de *Nuraghe Seruci*, on arrive à nouveau sur la SP 108 et on la suit sur 2,3 km environ en direction de *Terras Collu*. **Faites attention à la circulation automobile et poursuivez votre chemin sur le talus qui borde la chaussée, dans la mesure du possible**. En arrivant dans la zone des *Terras Collu*, après les ruines de l'*Église de San Rocco*, il faut traverser la SP 126 et donc **faire très attention à la circulation automobile**. Au rond-point menant à **Bacu Abis**, **faites attention en traversant** la route que vous empruntez pour voir le *Palace Castoldi*. En arrivant à **Bacu Abis**, vous emprunterez les routes du village, c'est pourquoi il convient de **faire attention à la circulation urbaine**.

L'étape est longue, il faut donc bien se préparer.



Étape 30
De Bacu Abis à
Iglesias

DONNÉES DE L'ÉTAPE :

Longueur : 14,7 km

Dénivelé en montée : + 491 m

Dénivelé en descente : - 386 m

Difficulté : **MOYENNE**

Temps de marche : 4,5 heures

VARIANTE

Sa Macchina Beccia -
Seddas Moddizzis

Longueur : 24 km

Dénivelé en montée : + 1030 m

Dénivelé en descente : - 913 m

Difficulté : **DIFFICILE**

Temps de marche : 8 heures

Précautions Spécifiques à l'Étape

Depuis l'Église de Santa Barbara à **Bacu Abis**, nous nous dirigeons vers le village de Gonnesa, que nous traversons en faisant attention à la circulation urbaine.

En suivant le tracé de l'ancien chemin de fer FMS désaffecté avant d'arriver au hameau de Bindua, nous traversons une série de passages sur l'ancienne voie ferrée qui sont exposés d'un côté ; sur ces tronçons, il est recommandé de toujours suivre la route et de ne pas se pencher vers la partie exposée du tracé.

En arrivant à la périphérie d'Iglesias, dans la zone de Cabizza, l'itinéraire emprunte une route de terre qui entre ensuite dans l'agglomération de devient la Via Amelia Melis de Villa. Il convient de prêter attention à la circulation automobile sur le tronçon en question.

Pour ceux qui souhaitent s'essayer à la variante, n'oubliez pas que **l'étape est longue et exigeante, alors préparez-vous en conséquence.**

