

PREMESSA.....	2
RIFERIMENTI E CONTATTI.....	3
LA PROGRAMMAZIONE DEL PROPRIO CAMMINO.	4
IN CASO DI SMARRIMENTO	5
LE INFORMAZIONI METEO E INCENDI	8
LE INDICAZIONI E I MODI PER ORIENTARSI	9
LA APP DEL CAMMINO	10
L'ACQUA	11
IL CLIMA	12
RISCHI DERIVANTI DALLA PRESENZA DI ANIMALI	13
La presenza di Cani	13
Le Zecche	13
Animali velenosi	14
COSA METTERE NELLO ZAINO:	16
LA SICUREZZA NELLE TAPPE DEL CAMMINO MINERARIO DI SANTA BARBARA	17
Tappa 01-Da Iglesias a Nebida ..	18
Tappa 02 - Da Nebida a Masua ..	19
Tappa 03 - Da Masua a Buggerru	20
Tappa 04 - Da Buggerru a Portixeddu	21
Tappa 05 - Da Portixeddu a Piscinas	22
Tappa 06 - Da Piscinas a Montevecchio	23
Tappa 07 - Da Montevecchio ad Arbus	24
Tappa 08 - Da Arbus a Perd'e Pibera	25
Tappa 09 - Da Perd'e Pibera a Villacidro	26
Tappa 10 - Da Villacidro a Monti Mannu	27
Tappa 11 - Da Monti Mannu ad Arenas	28
Tappa 12 - Da Arenas a Su Mannau	29
Tappa 13 - Da Su Mannau a San Benedetto	30
Tappa 14 - Da San Benedetto a Case Marganai	31
Tappa 15 - Da Case Marganai a Domusnovas – Musei	32
Tappa 16 - Da Musei a Orbai - Rosas	33
Tappa 17 - Da Orbai a Rosas	34
Tappa 18 - Da Rosas a Nuxis	35
Tappa 19 - Da Nuxis a Santadi	36
Tappa 20 - Da Santadi a Is Zuddas	37
Tappa 21 - Da Is Zuddas a Masainas	38
Tappa 22 - Da Masainas a Candiani	39
Tappa 23 - Da Candiani a Tratalias	40
Tappa 24 - Da Tratalias a Sant'Antioco	41
Tappa 25 - Da Sant'Antioco a Carbonia	42
Tappa 26 - Da Carbonia a Nuraxi Figus	43
Tappa 27 - Da Nuraxi Figus a Portoscuso e Carloforte	44
Tappa 28 - Da Carloforte a Portoscuso	45
Tappa 29 - Da Portoscuso a Bacu Abis	46
Tappa 30 - Da Bacu Abis ad Iglesias	47



Premessa

Il Cammino Minerario di Santa Barbara è un itinerario storico, culturale, ambientale e religioso che si sviluppa su una lunghezza circa 500 km, ripercorrendo gli antichi cammini minerari del Sulcis Iglesiente Guspinese ed è diviso in 30 Tappe che toccano tutto il territorio del Sulcis-Iglesiente-Guspinese, l'area più estesa e rappresentativa del Parco Geominerario Storico Ambientale della Sardegna.

Percorrendo il Cammino, si cammina nella terra più antica di Europa e si attraversa un territorio che mostra le testimonianze di 8.000 anni di storia dell'uomo (che inizia dal Neolitico antico). Gli antichi cammini minerari che connettono questo suggestivo territorio sono tra i più significativi patrimoni lasciati in eredità dall'attività mineraria e dagli uomini che qui hanno vissuto e lavorato.

I paesaggi, la natura e la biodiversità, il mare, la montagna, la campagna e le persone con la loro cordialità e ospitalità, sono l'inestimabile patrimonio che si incontra lungo il Cammino a completamento di un'esperienza unica da vivere sia personalmente che in armonia con altri pellegrini.

La Fondazione Cammino Minerario di Santa Barbara, costituita come fondazione di partecipazione che vede tra i soci ben 25 Comuni, è il soggetto chiamato a "rendere fruibile l'itinerario del Cammino Minerario di Santa Barbara dando attuazione agli interventi indispensabili per rendere fruibile a piedi a cavallo e in bicicletta".

Questa breve guida intende preparare il pellegrino/escursionista che si accinge ad affrontare l'esperienza di percorrere il Cammino, dando una serie di accorgimenti semplici ma essenziali al fine di prevenire e nel caso di affrontare gli eventuali disguidi che camminando nella natura possono interessare chiunque.

Ogni singolo soggetto che affronta il Cammino lo fa per sua volontà e sotto la propria responsabilità e si assume quindi ogni eventuale rischio, anche banale, che inevitabilmente si deve affrontare facendo un qualunque percorso a piedi, in ambiente naturale e non. La Fondazione CMSB dà comunque a coloro che affrontano il Cammino la massima assistenza e questa guida, che contempla la maggior parte dei casi di pericolo e dei rischi che si possono trovare lungo il percorso è il primo strumento che mettiamo a disposizione di tutti i fruitori.

In virtù di ciò chiediamo a ogni pellegrino che intende percorrere il Cammino e vivere serenamente questa particolare e unica esperienza di vita e di prendere visione del presente documento che volendo essere uno strumento pratico potrà subire aggiornamenti e integrazioni per aumentarne progressivamente l'efficienza e l'utilità.

Augurando a tutti un sereno Cammino vi ringraziamo sentitamente per l'attenzione.

NB. Per quanto concerne l'emergenza da COVID.19 la Fondazione CMSB ha adottato fin dall'inizio le specifiche che si trovano pubblicate sul sito della Fondazione, che si consiglia di consultare attentamente.



RIFERIMENTI E CONTATTI.

IN CASO DI INCENDIO

Vigili del Fuoco – Se sei in ambiente Urbano

N.115

Corpo Forestale di Vigilanza Ambientale – Se sei in
campagna o nel bosco.

N. 1515

RICHIESTA DI PRIMO SOCCORSO SANITARIO

Pronto soccorso

N.118

IN CASO DI SMARRIMENTO

Carabinieri

N.112

DENUNCE DI REATO

Carabinieri

N.112

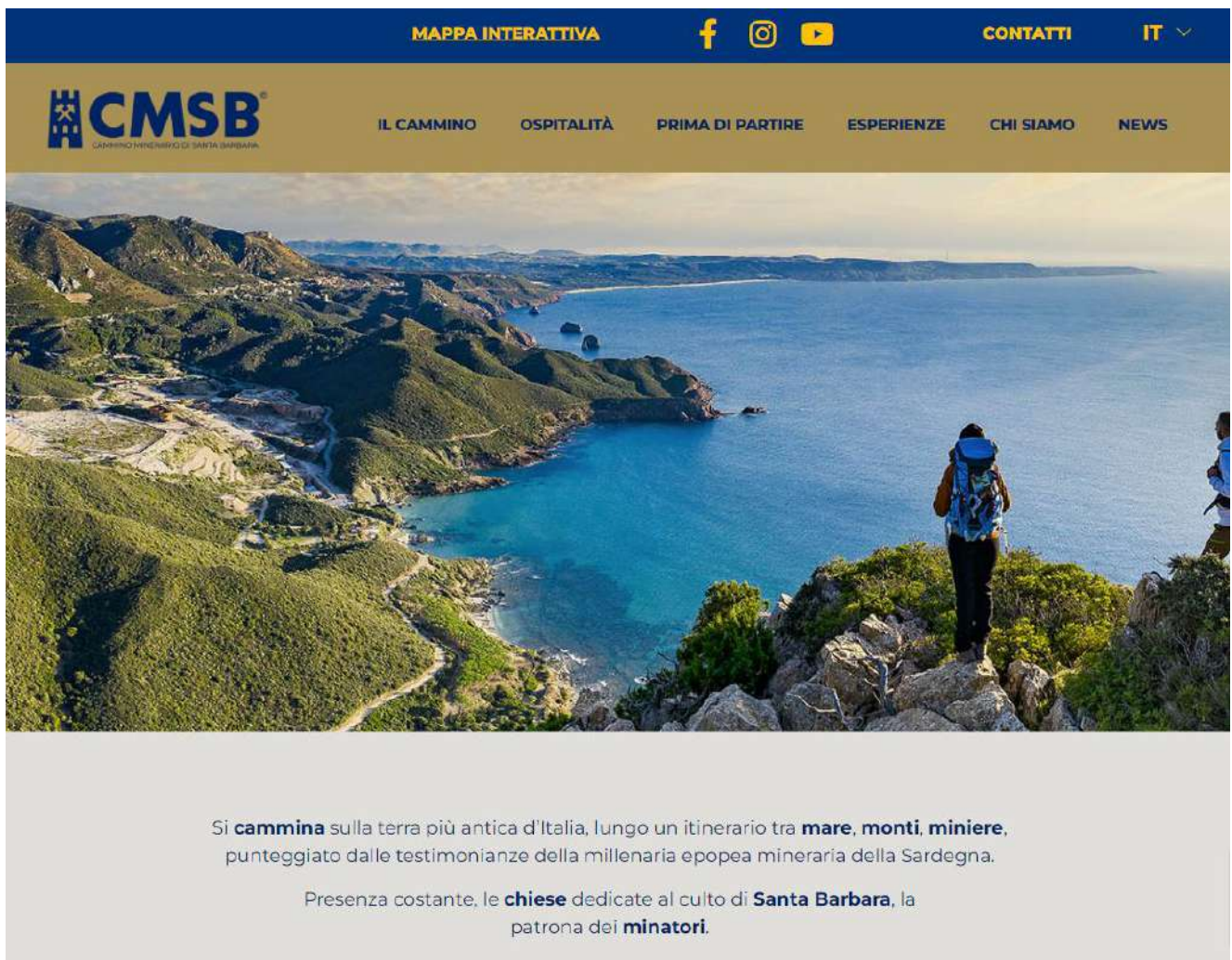
**NB: Entro il 2021 sarà attivo anche in Sardegna il NUMERO UNICO
DI EMERGENZA 112 che gestirà tutte le emergenze**







LA
PROGRAMMAZIONE
DEL PROPRIO
CAMMINO.

Prendere visione del sito della Fondazione dove si potranno avere varie indicazioni su come affrontare il Cammino Minerario di Santa Barbara; in particolare alla sezione Percorsi è possibile programmare il proprio cammino, verificare l'eventuale presenza di variazioni temporanee delle singole tappe, reperire indirizzi e riferimenti utili per prenotare e programmare gli eventuali pernottamenti, vedere i punti di in cui è possibile rifornirsi d'acqua e avere notizia in merito ai posti che si andranno a visitare compresa l'eventuale presenza di segnale per le comunicazioni via telefono e smartphone. Dal sito è possibile reperire numeri di telefono utili per avere indicazioni e informazioni di appoggio e in caso estremo, per l'assistenza.

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



MAPPA INTERATTIVA    CONTATTI IT 

CMSB[®]
CAMMINO MINERARIO DI SANTA BARBARA

IL CAMMINO OSPITALITÀ PRIMA DI PARTIRE ESPERIENZE CHI SIAMO NEWS

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**.



Precauzioni Generali:

IN CASO DI SMARRIMENTO

Il Cammino Minerario di Santa Barbara è costituito da percorsi semplici e ben segnalati tuttavia può capitare a chiunque di perdere l'orientamento, imboccare percorsi sbagliati e in sostanza perdersi.

Se dovesse capitare tale evenienza, seguite questi step fondamentali: **fermatevi, pensate, osservate, pianificate**. E soprattutto, mantenete la calma.

Può sembrare più facile a dirsi che a farsi, ma se ci si lascia prendere dal panico si rischia di disperdere energie utili e di commettere errori a volte banali, che possono comportare conseguenze anche gravi.

Localizzate un punto comodo e soleggiato in cui sedervi a mangiare e a bere qualcosa e rilassatevi.

A mente lucida e fresca provate poi a ritrovare l'orientamento.

Se, nell'ipotesi peggiore, non siete proprio in grado di ritrovare l'orientamento e il sole sta tramontando, è il momento di passare all'azione e di allertare il "112".

Per facilitare il ritrovamento potrebbe essere utile anche posizionarsi in un punto non coperto da alberi ed appendere degli abiti colorati: in questo modo avrete più possibilità di essere avvistati dagli elicotteri che sorvolano la zona.

Se avete un fischietto con voi, utilizzatelo per attirare l'attenzione dei soccorritori o di altri escursionisti e indirizzarli verso il punto in cui vi trovate.

In caso estremo, prima che scenda l'oscurità è indispensabile anche prepararsi all'evenienza di trascorrere la notte nel bosco.

Cercate un punto riparato dove passare la notte, e non sprecate eventuale acqua e cibo che avete con voi. Accendete un fuoco per la notte per avere una maggiore illuminazione, calore e tenere lontano gli animali, stando bene attenti a circoscriverlo con le dovute accortezze.



Durante la notte, la vostra priorità deve essere quella di mantenere il corpo al caldo indossate quindi tutti i vestiti che avete a disposizione.

Ricordare sempre che:

1 – Se il percorso che avete intrapreso prendendo un bivio errato non presenta cartellini del Cammino per oltre 2 Km sicuramente avete interpretato male la traccia e state percorrendo qualcos'altro, in tal caso ritornate sui vostri passi fino alla deviazione e controllate l'altro o gli altri percorsi (percorrendoli per un breve tratto) vedendo quale sia quello segnalato correttamente.

Nella stragrande maggioranza dei casi i segnavia del Cammino dopo un bivio sono ripetuti a confermare che il bivio preso è quello corretto.

2 – Se siete andati molo oltre, nel percorso errato intrapreso seguite sempre le strade con maggiore larghezza, spesso carrabili che si potranno meglio identificare su carta (e quindi definire la Vostra posizione rispetto al contesto) e vi porteranno quasi certamente in zone abitate e/o maggiormente frequentate.

3 – Se vi siete comunque smarriti, controllate frequentemente il cellulare per capire quando entrate in aree in cui c'è campo e qualora ci sia, chiamate immediatamente i numeri relativi al soccorso preposto. In tal modo sarete immediatamente individuati.

4 – Potrebbe essere utile affrontare le tappe avendo sempre a disposizione sia la traccia del percorso che si sta affrontando che la traccia del percorso successivo e precedente dato che in certe zone esiste una viabilità non interessata dal Cammino che permette di passare da una tappa a quella successiva o addirittura a quella precedente, pertanto per non perdere l'orientamento è sempre



meglio identificare la propria posizione presunta rispetto al percorso che si sta affrontando.



Precauzioni Generali:

LE INFORMAZIONI METEO E INCENDI

Prendere visione dei bollettini della Protezione Civile Regionale, sia in merito alla situazione meteo che in merito alla situazione incendi.

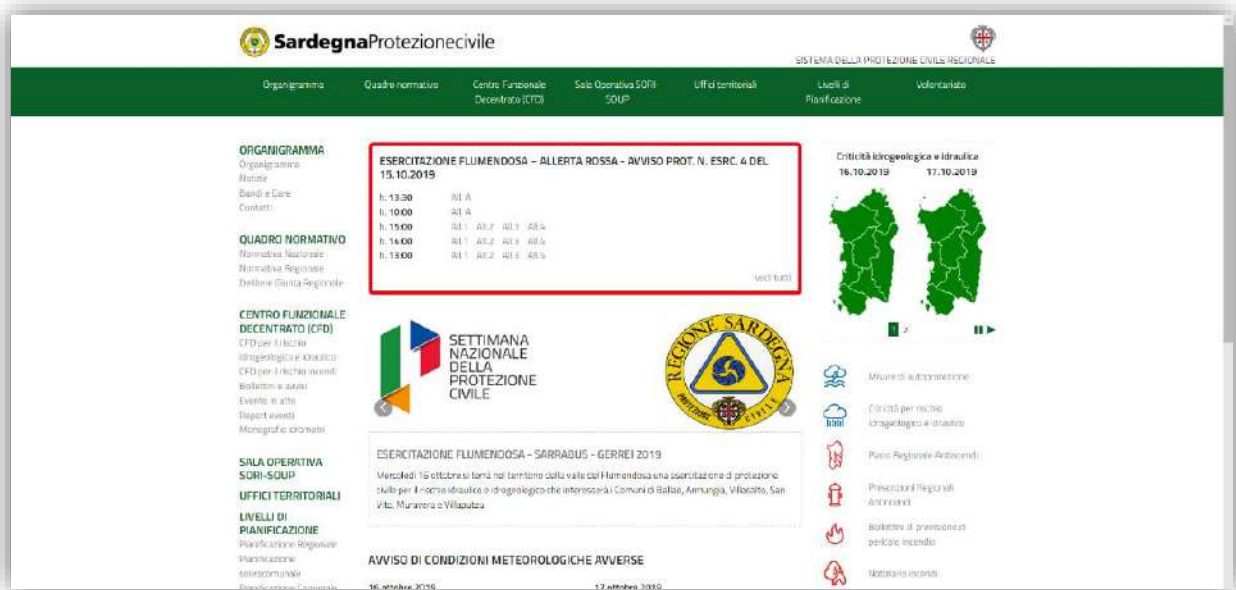
<http://www.sardegnaambiente.it/index.php?xsl=2273&s=20&v=9&nodesc=1&c=12835>

<http://www.sardegnaambiente.it/index.php?xsl=2273&s=20&v=9&nodesc=1&c=7093>

NOTA: nel caso di allerta massima (rosso) nei bollettini meteo NON PARTIRE.

Per le precauzioni in caso di incendio attenersi alle “Norme di Comportamento e Autoprotezione per i residenti e i turisti” all’indirizzo:

http://www.sardegnaambiente.it/documenti/20_467_20170512105503.pdf



The screenshot shows the SardegnaProtezionecivile website interface. A red box highlights an alert: "ESERCITAZIONE FLUMENDOSA - ALLERTA ROSSA - AVVISO PROT. N. ESRC. 4 DEL 15.10.2019". The alert details include times from 13:30 to 19:00 and various alert levels (All. A, All. B, All. C, All. D). To the right, there are maps of Sardinia showing criticality levels for hydrogeological and hydraulic risks. The website also features a navigation menu, organizational chart, and various service icons.

Direzione Generale della Protezione Civile - Centro Funzionale Decentrato Settore Idro

BOLLETTINO DI CRITICITÀ REGIONALE

Al sensi del Manuale Operativo di cui alla delibera 30/25 del 29.12.2014 pubblicato nel supplemento straordinario n. 3 al BURAS n. 7 del 12.02.2015 - AR n.306 n. 5249/2012
Cagliari, prot. n. 3029/BCV/283 del 10.10.2018 Data emissione: 10.10.2018 13:00 Inizio validità: 10.10.2018 14:00 Fine validità: 11.10.2018 22:00

Zona di allerta	Criticità	mercoledì 10 ottobre 2018		giovedì 11 ottobre 2018		Frequenza di emissione (ore)																				
		00	01	02	03		04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Iglesiente SARD-A	Idrogeologica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Idraulica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Campidano SARD-B	Idrogeologica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Idraulica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Montivaccini Pianichappa SARD-C	Idrogeologica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Idraulica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Flumendosa Flumendosa SARD-D	Idrogeologica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Idraulica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tirso SARD-E	Idrogeologica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Idraulica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gastura SARD-F	Idrogeologica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Idraulica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Laputero SARD-G	Idrogeologica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Idraulica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

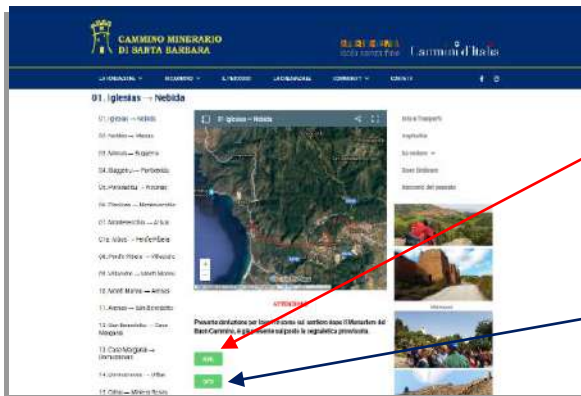
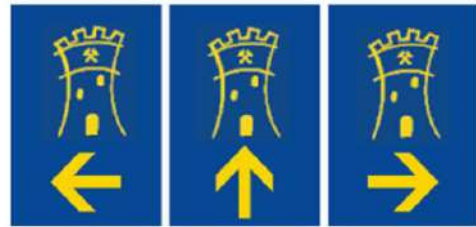
Il Direttore Generale Sandra Tobia



Precauzioni Generali:

LE INDICAZIONI E I MODI PER ORIENTARSI

Non lasciare mai il tracciato e seguire le indicazioni (Cartellini – frecce gialle e bollini gialli), in caso di incertezza, controllare le carte e la guida, le tracce GPX sul GPS e/o Kml sullo smartphone (scaricabili direttamente dal Sito del Cammino Minerario di Santa Barbara) ed eventualmente chiamare alla Fondazione CMSB dove si potranno avere indicazioni specifiche ed eventuale assistenza.



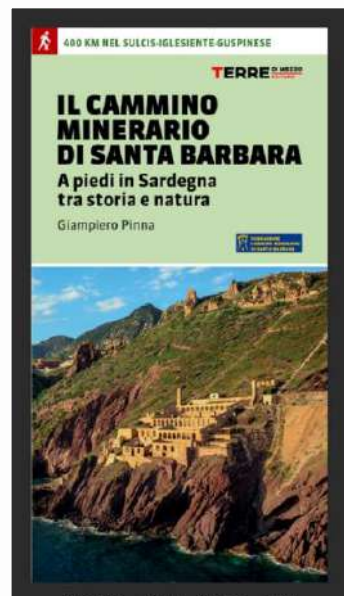
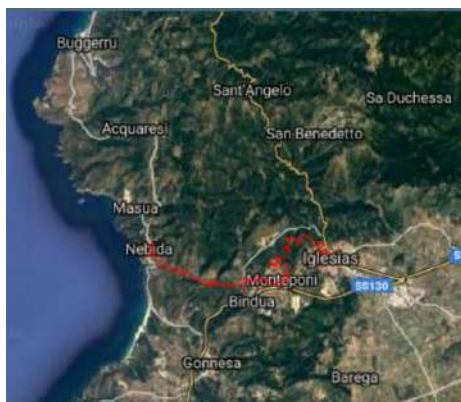
FORMATO GPX

Per PGS



FORMATO KML

Per Smartphone



**Precauzioni
 Generali:**

**LA APP DEL
 CAMMINO**

Oltre agli strumenti precedentemente descritti esiste attualmente un nuovo e pratico strumento ossia la App dove è possibile reperire tutte le informazioni utili per la corretta programmazione e gestione delle Tappa in programma.

La App del Cammino, scaricabile gratuitamente su qualsiasi smartphone è una validissima guida per seguire correttamente il percorso e arricchire l'esperienza intrapresa con contenuti di facile e piacevole consultazione e informazioni utili sulle strutture ricettive presenti sul territorio.

Il facile e intuitivo utilizzo di questo strumento, lo rende sicuramente utilissimo sia in fase di programmazione che in fase operativa. **SI CONSIGLIA DI INSTALLARLA SUL PROPRIO DISPOSITIVO, è facile da utilizzare ed è del tutto gratuito.**



**Precauzioni
Generali:**

L'ACQUA

Valutare attentamente i punti in cui è possibile approvvigionarsi d'acqua prima di intraprendere il percorso poiché in varie tappe non è possibile ripristinare le proprie scorte se non a inizio e fine tappa.

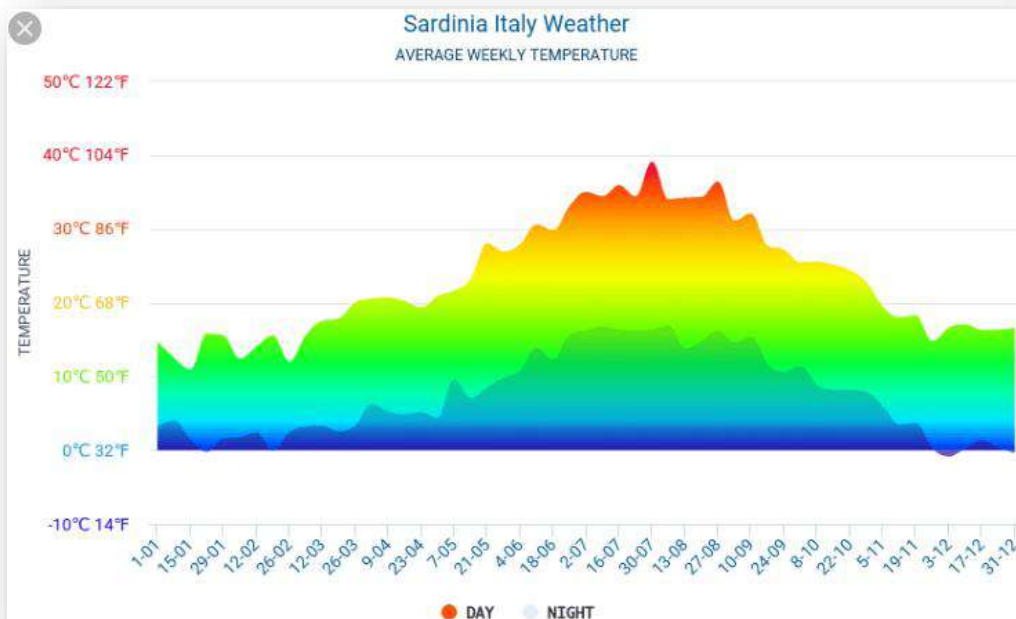
È comunque buona prassi portarsi sempre un scorta d'acqua sufficiente (1,5-2,0 litri).



Precauzioni
Generali:

IL CLIMA

Nei mesi estivi (in particolare luglio e agosto non particolarmente indicati per affrontare il Cammino) le temperature possono arrivare anche a 35-40°C, in tal caso soprattutto nelle tappe proposte nelle zone rurali e nelle zone presso la costa, risulta necessario aumentare la scorta d'acqua e provvedere a coprirsi e bagnarsi il capo per evitare insolazioni e colpi di calore.



Precauzioni

Generali:

RISCHI

DERIVANTI

DALLA PRESENZA DI ANIMALI

La presenza di Cani

Lungo le tappe del cammino non è raro imbattersi in greggi di pecore e/o capre al pascolo. Gli armenti sono sempre accompagnati da cani da pastore che conducono e sorvegliano i capi.

Tali cani sono addestrati a difendere e condurre le greggi pertanto avvicinarsi potrebbe suscitare una reazione indesiderata che può sfociare in aggressione.

Si consiglia vivamente di non avvicinarsi né ai cani né alle pecore ma tenersi sempre a debita distanza.



Oltre ai cani da pastore, ci si può imbattere in cani randagi e/o comunque liberi, anche in questo caso tenersi lontano e nel caso avisare la polizia locale.

Le Zecche

La presenza di numerose greggi e animali di vario genere che vivono in campagna crea le condizioni (come in tutti gli altri posti e sentieri del mondo) per l'inevitabile presenza delle zecche, in particolare nel periodo estivo. Dato che le zecche tendono a proliferare soprattutto negli spazi verdi, è bene vestirsi in maniera tale da coprire quanto più possibile il corpo, anche durante il periodo estivo.

Coprire braccia e in particolare le gambe, usando pantaloni lunghi, evita il contatto diretto con la



pelle e rimane il miglior modo per prevenire il morso del parassita.

Esistono anche dei prodotti chimici che permettono di tenere lontano efficacemente le zecche.

Sempre nell'ambito della prevenzione è bene ricordarsi di controllare i propri indumenti le zecche potrebbero infatti rimanere nei pantaloni o nelle maglie, così come nelle scarpe e creare pericoli a distanza di tempo.



Cosa fare in caso di morso di zecca:

la zecca va rimossa mediante pinzette con un movimento rotante e delicato così da esser certi di rimuoverne ogni traccia – **mai provare a strappare la zecca direttamente con le dita** in quanto c'è rischio concreto che restino dei residui nella pelle, **meglio comunque far eseguire tale operazione dai medici di un Pronto Soccorso o presso la Guardi Medica più vicina.**

Rivolgersi comunque sempre al medico che definirà e prescriverà la profilassi da seguire.

Animali velenosi

In Sardegna non sono presenti vipere e serpenti velenosi, tuttavia anche se rarissimamente è possibile imbattersi in alcuni ragni velenosi.

Le specie individuate sono quella della *Malmignata* o *Argia* e del *Ragno Violino*.



Sono animali timidi e schivi e il contatto avviene quasi sempre in modo casuale.

Per evitare spiacevoli incontri si consiglia di far attenzione a dove si mettono le mani (muretti a secco, rovesciare pietre, ecc.).

In caso di morso, rivolgersi prontamente ad un medico quindi recarsi subito al Pronto Soccorso o alla Guardia Medica più vicina.



Argia



Ragno Violino



Precauzioni Generali:

COSA METTERE NELLO ZAINO:



Qui di seguito riportiamo una breve e sintetica checklist degli oggetti utili per affrontare le tappe del Cammino.

- Scarponi / scarpe da trekking-comode.
- Borraccia capiente.
- Indossare vestiario colorato per aumentare la visibilità del pellegrino/escursionista – è un accorgimento particolarmente indicato soprattutto nei periodi in cui la caccia è aperta poiché molte delle zone che si attraversano sono soggette alle battute di caccia.
- UP del Cammino scaricata e installata sullo smartphone – scaricando eventualmente anche le tracce dei percorsi che si intendono programmare e fare.
- Le Mappe o tracce GPS/KML dei percorsi (scaricabili dal sito della Fondazione Cammino Minerario di Santa Barbara) possono essere scaricate anche da qui per coloro che volessero usare in autonomia i propri dispositivi.
- Avere i Telefoni della Fondazione CMSB con i quali si può ricevere:
 - 1) nel caso di problemi e/o informazioni on fly 0781 24132 (dalle 08:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 17:00)
 - 2) in caso di estrema necessità +039 3755167275).
- Bastone/bastoncini da trekking (non indispensabile).
- Cappellino per proteggersi dal Sole.
- Poncho/mantella in caso di pioggia possibilmente con copri zaino.
- Kit di Pronto soccorso.
- Spray repellente per Zecche e insetti in generale.
- La presente guida in formato digitale (non necessaria ma utile e funzionale).



LA SICUREZZA NELLE TAPPE DEL CAMMINO MINERARIO DI SANTA BARBARA

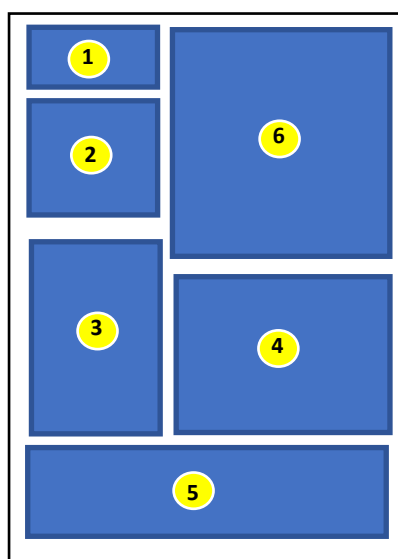
LA CHIAVE DI LETTURA DELLE SCHEDE DELLE TAPPE.

Di seguito riportiamo un breve vademecum che definisce sinteticamente per ogni singola Tappa del Cammino Minerario di Santa Barbara i problemi generali di sicurezza e invita a seguire buone pratiche al fine di evitare rischi e incidenti.

Le schede delle tappe riportano sinteticamente i dati seguenti:

- Dati tecnici della Tappa:
 - 1- Lunghezza
 - 2- Pendenze e dislivelli da affrontare
 - 3- Difficoltà
 - 4- Tempi stimati di percorrenza
- L'inquadratura cartografica generale della Tappa rispetto allo sviluppo di tutto il Cammino.
- Lo schema cartografico della Tappa.
- Lo sviluppo del profilo di elevazione della Tappa.

Ogni Tappa inoltre è accompagnata da una descrizione sintetica e generale relativa alle problematiche che si possono riscontrare (descritte in rosso) e le buone pratiche e le precauzioni da seguire per evitare problemi.



CHIAVE DI LETTURA DELLE SCHEDE DELLE TAPPE

- 1- Nome Tappa
- 2- Dati Generali
- 3- Inquadratura Tappa rispetto al Cammino
- 4- Schema della Tappa
- 5- Profilo di elevazione della Tappa
- 6- Descrizione sintetica dei rischi e delle buone pratiche da seguire



Tappa 01-Da Iglesias a Nebida

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 20,9 Km

Dislivello Salita: +753 m

Dislivello Discesa: - 797 m

Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 7,0 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

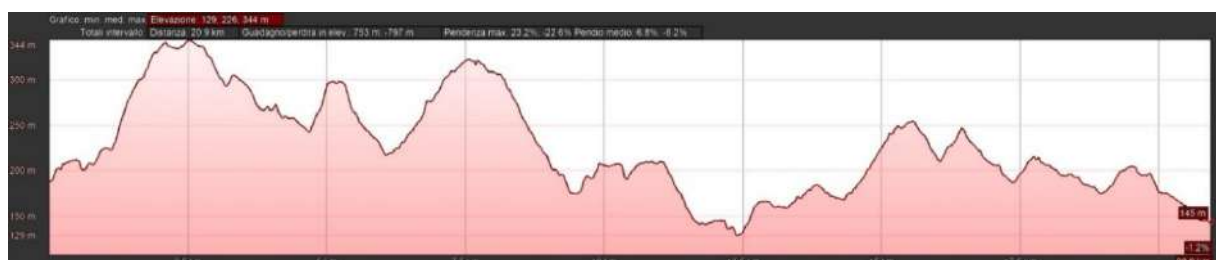
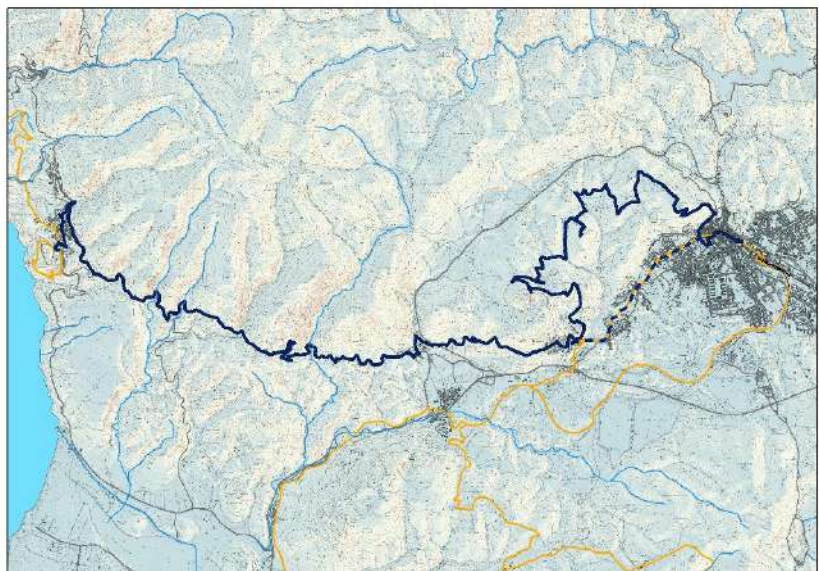
Per arrivare al Buon Cammino si percorrono strade urbane del centro storico di **Iglesias** fare attenzione agli attraversamenti.

Lasciato il Monastero del Buon Cammino si percorre una strada sterrata che volge verso nord. Tale tratto di percorso fiancheggia delle recinzioni che delimitano e impediscono il passaggio verso alcune cavità/scavi - **non valicare le reti e seguire il percorso.**

Per giungere a *Monte Agruxau* si deve attraversare la SP84 nella sua circonvallazione di Iglesias, dopo si percorre strada asfaltata per attraversare *Monte Agruxau* - fare attenzione al traffico veicolare. La stessa attenzione la si deve porre arrivati a **Nebida** dove si attraversa la frazione su strada asfaltata.

Alcuni passaggi seppure in carreggiata larga e comoda possono risultare esposti a caduta dall'alto - **non sporgersi verso la parte esposta e tenersi nel caso al centro o al lato a monte della carreggiata.**

Durante il percorso sono presenti delle vecchie strutture di vario genere, nella maggior parte dei casi le stesse sono opportunamente recintate, ma in alcuni casi possono risultare aperte - **non avventurarsi al loro interno e ammirarle sempre da distanza.**



Tappa 02 - Da Nebida a Masua

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 9,24 Km

Dislivello Salita: +371 m

Dislivello Discesa: - 500 m

Difficoltà: **FACILE**

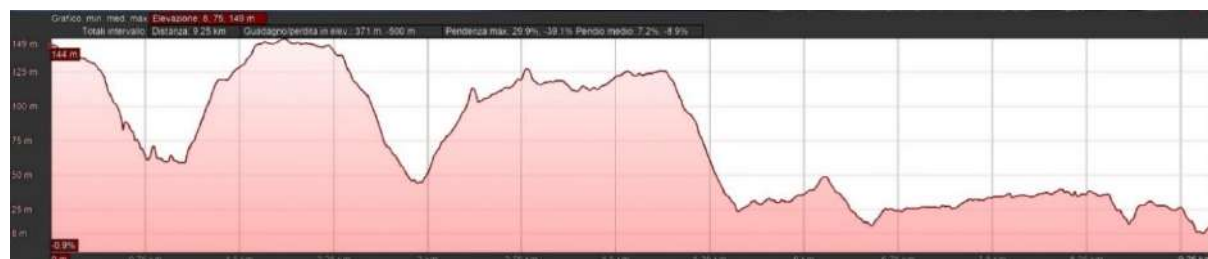
Tempo di Percorrenza: 3,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Alcuni passaggi, in particolare all'inizio della discesa per la Laveria La Marmora risultano esposti a caduta dall'alto – **non sporgersi verso la parte esposta e tenersi al centro o al lato a monte della carreggiata.**

Al termine della tappa si percorre strada asfaltata per arrivare ai parcheggi di **Masua**, fare attenzione ai veicoli in transito.

Anche alla fine nel tratto verso la spiaggia di **Masua** il passaggio, seppure in carreggiata ampia appare esposto – **non sporgersi verso la parte esposta e tenersi al centro o al lato a monte della carreggiata.**



Tappa 03 - Da Masua a Buggerru

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 18,4 Km

Dislivello Salita: +753 m

Dislivello Discesa: - 797 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 7,0 ore

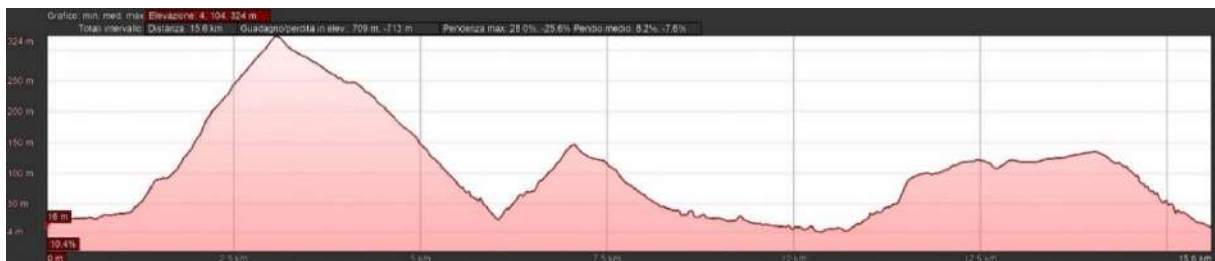
Precauzioni Specifiche della Tappa

Alcuni passaggi, in particolare facendo il percorso panoramico dopo la zona della *Cantina Belvedere* risultano esposti a caduta dall'alto – **non sporgersi verso la parte esposta e tenersi nel caso al centro o al lato a monte della carreggiata.**

Facendo la Panoramica sia lungo la salita dalla sella di Monte *Nai* sia nella zone dei ruderi della *Cantina Belvedere* sono presenti degli scavi di vecchie coltivazioni minerarie aperti. – **non lasciare il percorso per visitare tali zone stare sempre sul sentiero.**

La tappa è impegnativa sia per lunghezza che per dislivelli da superare si consiglia quindi di prepararsi adeguatamente.

Solo alla fine della tappa si percorrono le strade asfaltate dell'abitato di **Buggerru**, porre attenzione al traffico veicolare.



Tappa 04 - Da Buggerru a Portixeddu

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 13,17 Km

Dislivello Salita: +480 m

Dislivello Discesa: - 491 m

Difficoltà: **FACILE**

Tempo di Percorrenza: 4,0 ore

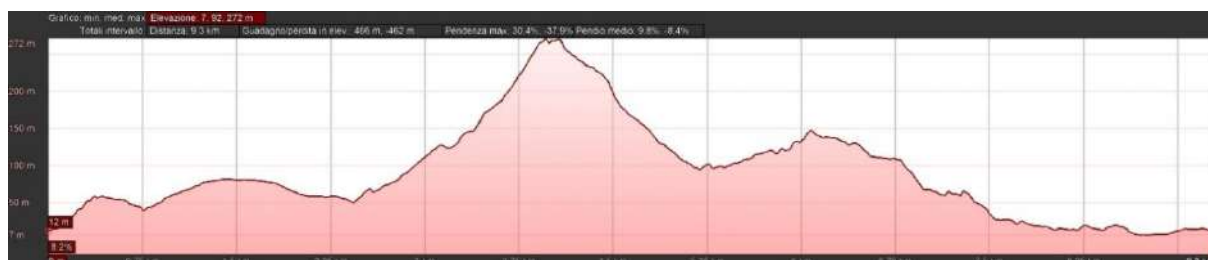
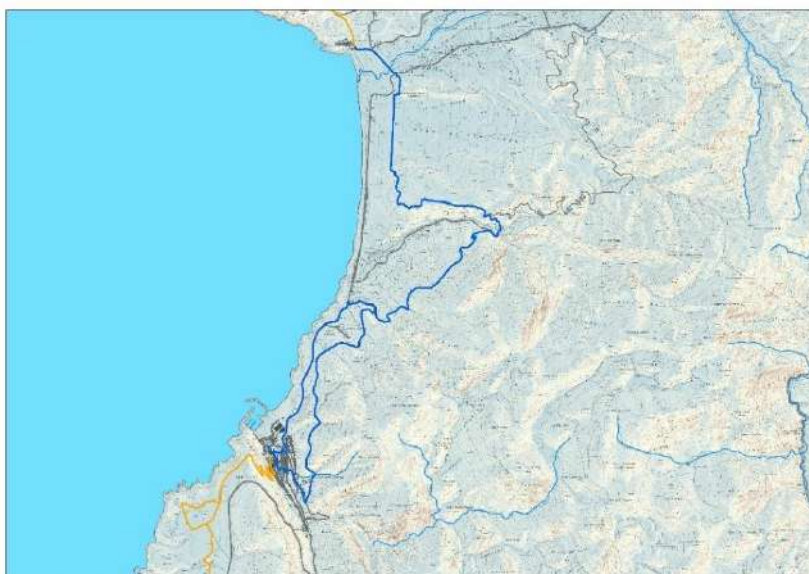
Precauzioni Specifiche della Tappa

La tappa inizia dentro l'abitato di **Buggerru** per poi seguire la SP 83 verso **Portixeddu**, questo tratto su strada presenta la problematica del traffico veicolare presente, pertanto si deve fare attenzione alle macchine e alla circolazione veicolare in generale.

Alcuni passaggi, in particolare quelli che seguono la salita sulla mulattiera che porta alla zona a bosco vicino a *Sa Marchesa* risultano esposti – **non sporgersi verso la parte esposta e tenersi nel caso al centro o al lato a monte della carreggiata.**

Usciti dalla zona di *Sa Marchesa* si segue l'ultimo tornante su strada della salita sopra *San Noicolò* pertanto fare attenzione alle macchine che potrebbero transitare.

Anche al finire della tappa, per arrivare a **Portixeddu**, usciti dalla pineta si deve attraversare la Provinciale pertanto si deve prestare attenzione all'attraversamento.



Tappa 05 - Da Portixeddu a Piscinas

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 16,5 Km

Dislivello Salita: +477 m

Dislivello Discesa: - 482 m

Difficoltà: **MEDIA**

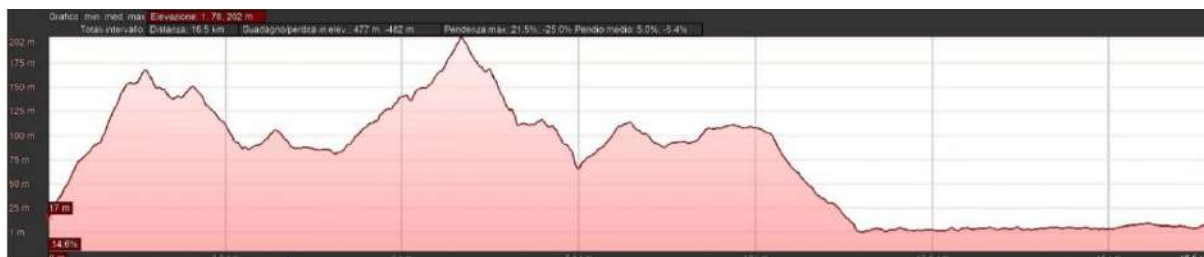
Tempo di Percorrenza: 5,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

La tappa non presenta particolari problemi se non nell'ultimo tratto che percorre il litorale dalla Spiaggia di Punta *Acqua Durci* fino a **Piscinas**.

Allo stato attuale, non potendo ancora percorrere la scogliera che risulta di pertinenza della Colonia Penale di *Is Arenas*, tale passaggio segue la battigia. **In caso di mareggiate e fenomeni evidenti di risacca o mare particolarmente agitato** si consiglia di percorrere la variante al percorso che passando da *Scivu* prosegue alla volta della Posada di *Pitzinurri* (in rosso) (Per la lunghezza maggiorata del percorso in tal caso la tappa diventa **IMPEGNATIVA**).

In alternativa si può pernottare a *Scivu* (previa prenotazione) e valutare le condizioni meteo per il giorno seguente per completare la tappa o proseguire per *Pitzinurri*.



Tappa 06 - Da Piscinas a Montevecchio

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 18,7 Km

Dislivello Salita: +890 m

Dislivello Discesa: - 532 m

Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 6,5 ore

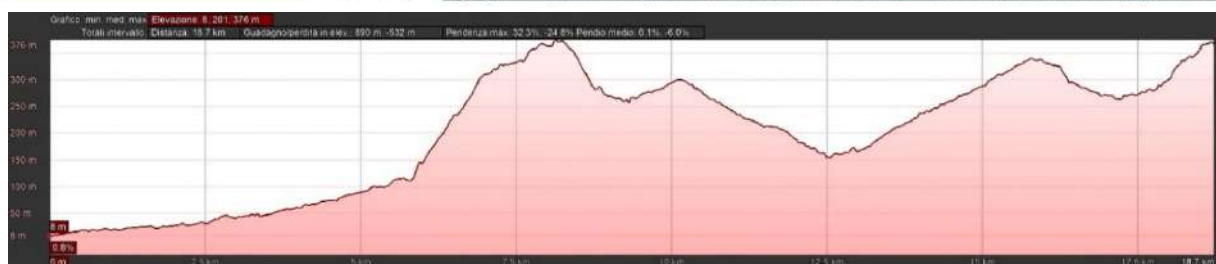
Precauzioni Specifiche della Tappa

La tappa non presenta particolari problemi seppure il percorso si attua seguendo la SP04 che è comunque una strada bianca carrabile.

Inizialmente il sentiero attraversa in due punti il *Rio Irvi* che fiancheggia la strada; qualora tale corso d'acqua fosse in piena e i guadi risultino non agevoli si consiglia di percorrere la strada principale che comunque procede nella stessa direzione del percorso.

Solo arrivati alla *Chiesa di Santa Barbara di Incurtosu* si procede sulla SP04.18 che si presenta asfaltata e anche se poco percorsa da veicoli si deve fare attenzione al transito, soprattutto a causa delle curve che si incontrano nel tragitto. Questo fino a passare l'edificio della Direzione dove poi si procede seguendo la SP 66 che è di nuovo strada bianca.

Durante tutto il tragitto si incontrano diversi edifici risalenti alla vecchia attività mineraria, molti dei quali sono chiusi e messi in sicurezza ma altri no e comunque sono tutti in stato di abbandono e con stabilità precaria. **Per evitare problemi e incidenti, non valicare le reti e/o avventurarsi all'interno degli edifici diroccati dei vecchi impianti minerari ma ammirarli sempre da distanza senza lasciare il Cammino.**



Tappa 07 - Da Montevecchio ad Arbus

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 15,4 Km

Dislivello Salita: +541m

Dislivello Discesa: - 609 m

Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 5 ore

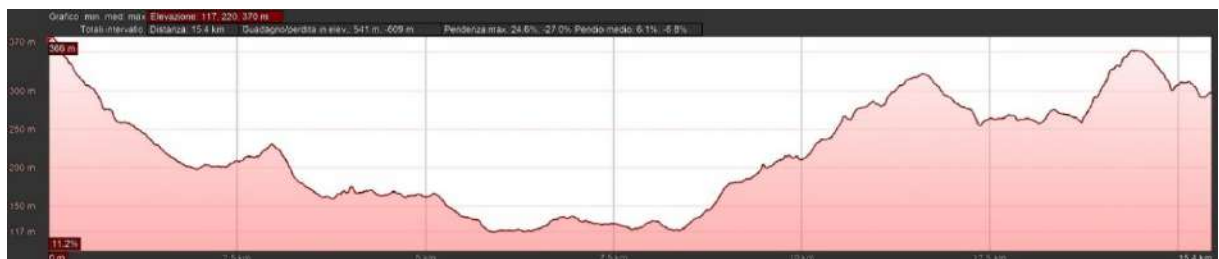
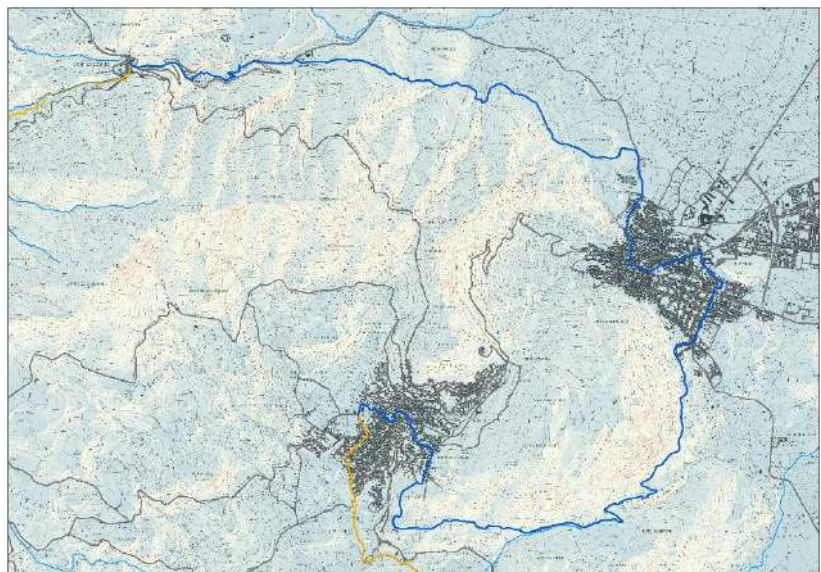
Precauzioni Specifiche della Tappa

La discesa da **Montevecchio** implica l'attraversamento in più parti della strada SP04 che da **Montevecchio** procede in direzione Guspini, fare attenzione agli attraversamenti della strada asfaltata che spesso si presentano in prossimità di curve e tornanti.

Arrivati a **Guspini** si segue un percorso urbano, pertanto fare attenzione al traffico veicolare della città.

Infine si arriva ad Arbus e anche in questa occasione si segue un percorso urbano pertanto fare attenzione al traffico veicolare.

Durante la discesa da **Montevecchio** e nella stessa Montevecchio, si incontrano numerosi edifici e strutture minerarie in disuso ed evidente stato di abbandono, ad esclusione di quelle per cui è stato realizzato un passaggio o una visita appositamente guidata, **evitare di valicare le reti e/o avventurarsi al loro interno ma ammirarli sempre da distanza senza lasciare il Cammino.**



Tappa 08 - Da Arbus a Perd'e Pibera

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 15,4 Km

Dislivello Salita: +498m

Dislivello Discesa: - 375 m

Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 5 ore

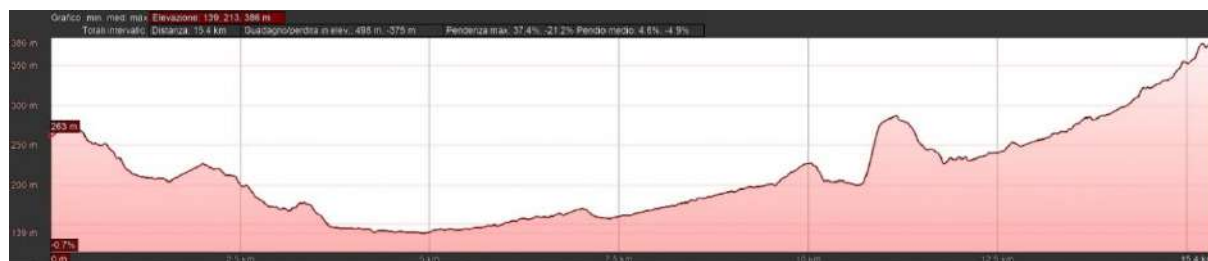
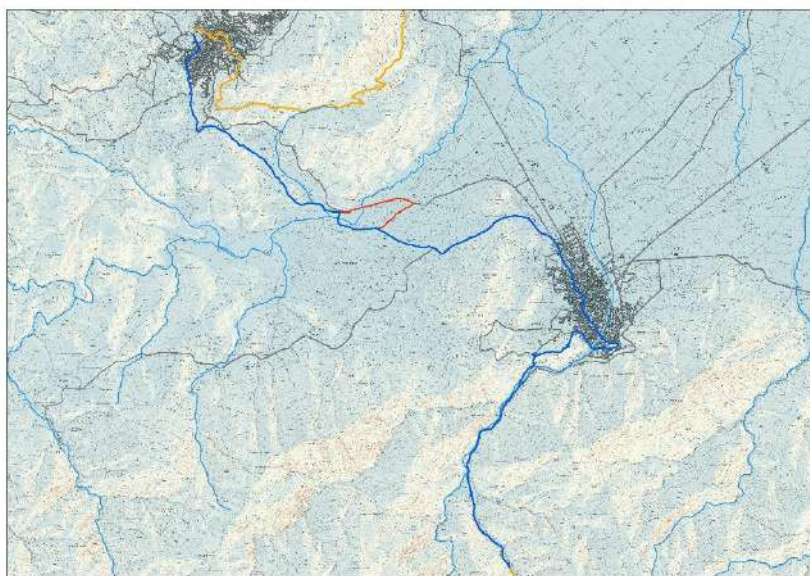
Precauzioni Specifiche della Tappa

Si inizia su percorso urbano ad **Arbus**, pertanto fare attenzione al traffico veicolare.

Subito dopo il sito archeologico della Tombe dei Giganti di *San Cosimo*, il percorso procede alla volta di un guado sul Rio *Terra Maistus*. Se le condizioni meteo e/o il corso del fiume risulta in piena e il guado si mostra difficoltoso si consiglia di procedere sulla Variante (**In Rosso**) che arriva sulla SP04.

Il passaggio permette di bypassare il guado e riprendere il percorso poco dopo. Il passaggio sulla SP04 va fatto con attenzione al traffico veicolare che insiste su tale strada.

A metà percorso si attraversa *Gonnosfanadiga* e anche in questo caso bisogna prestare attenzione al traffico veicolare urbano.



Tappa 09 - Da Perd'e Pibera a Villacidro

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 15,5 Km

Dislivello Salita: +975m

Dislivello Discesa: - 1098 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 5,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso procede in discesa da **Perd'e Pibera** per poi arrivare alla zona del parco di Villa Scema dove si deve guardare il Rio *Derettu*, qualora tale corso d'acqua fosse in piena e il guado impraticabile, si consiglia di procedere sulla variante che procede direttamente sulla strada asfaltata. Nel caso si faccia tale percorso **prestare attenzione al traffico veicolare**.

Nei pressi di **Villacidro** il percorso si snoda nell'abitato pertanto bisogna **prestare attenzione al traffico urbano**.

La tappa a causa della lunghezza e del dislivello si presenta impegnativa pertanto prepararsi adeguatamente per affrontarla.



Tappa 10 - Da Villacidro a Monti Mannu

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 18,0 Km

Dislivello Salita: +571m

Dislivello Discesa: - 502 m

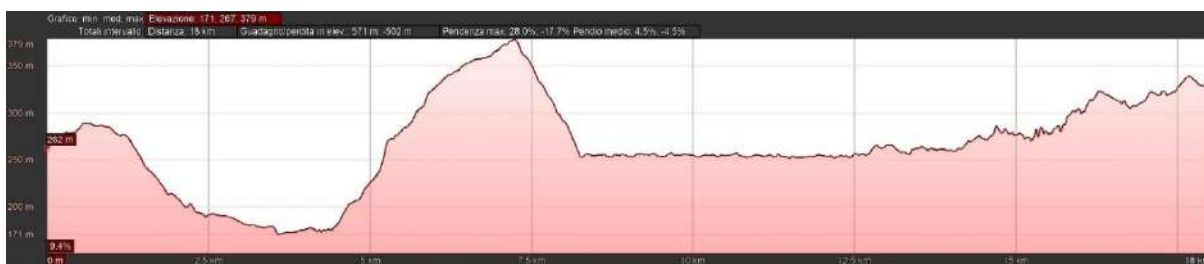
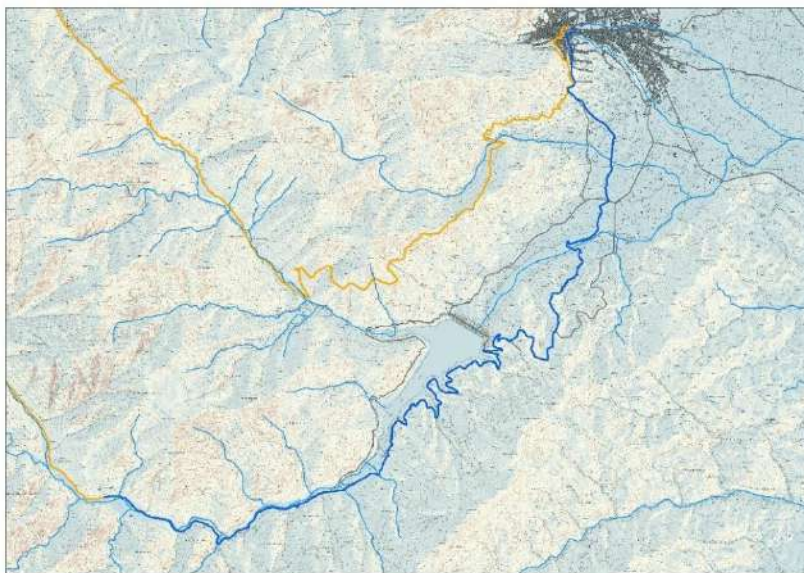
Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 6 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Inizialmente si percorre la parte meridionale dell'abitato di **Villacidro** il percorso si snoda quindi nell'urbano ed è necessario **prestare attenzione al traffico veicolare**.

Arrivati in prossimità dello sbarramento della diga sul Rio **Leni** si percorre la strada che costeggia l'invaso, **non avventurarsi fuori dal tracciato (strada) e non cercare di raggiungere le sponde dell'invaso per non rischiare di caderci dentro**.



Tappa 11 - Da Monti Mannu ad Arenas

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 15,5 Km

Dislivello Salita: +912 m

Dislivello Discesa: - 667 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 5,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Lungo il percorso si affrontano una serie di guadi, il primo sul Rio *Cannisoni* che si trova prima della ripida salita sul sentiero che porta alle cascate di *Piscinas Irgas*, dopo la discesa dal belvedere delle cascate, si attraversa in ben tre punti il Rio *Oridda* ed infine si deve attraversare il Canale de *Perdu Marras*.

Arrivati al belvedere sulle cacate di *Piscina Irgas* si consiglia di restare sul sentiero e di non avventurarsi nella gola che ospita il bacino su cui si riversano le cascate, tale deviazione infatti si presenta molto impegnativa perché procede su un sentiero poco definito e assai scosceso che se intrapreso si deve affrontare sia in discesa, per arrivare all'invaso, che in salita per riprendere il percorso.

Ad **Arenas** si incontrano edifici minerari diroccati, **evitare di valicare le eventuali reti e/o avventurarsi al loro interno ma ammirarli sempre da distanza senza lasciare il Cammino.**

La tappa percorre un territorio isolato pertanto è una buona pratica comunicare la partenza da **Monti Mannu** e l'arrivo ad **Arenas** (Nota ad **Arenas** presso il cellulare prende nelle zone elevate ed in particolare nei pressi degli edifici della vecchia Miniera di *Genne Carru* che si incontra all'inizio del percorso della tappa successiva).



Tappa 12 - Da Arenas a Su Mannau

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 13,4 Km

Dislivello Salita: +399 m

Dislivello Discesa: - 788 m

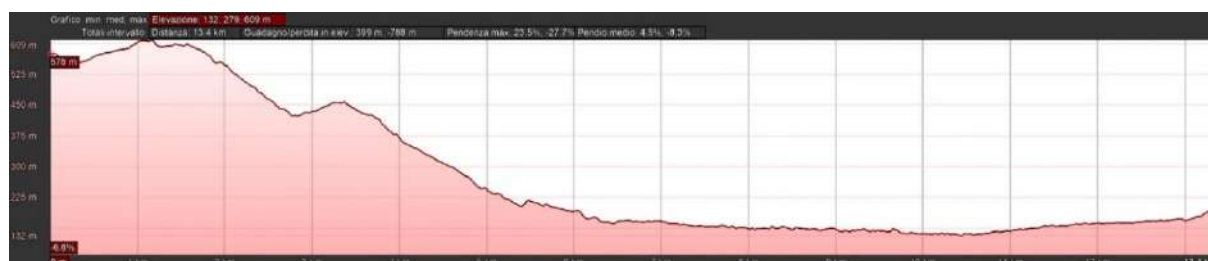
Difficoltà: **FACILE**

Tempo di Percorrenza: 4,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso è di facile percorrenza su una strada carrabile sterrata comoda e agevole.

All'inizio della tappa si incontrano dei ruderi della vecchia attività mineraria e poco oltre gli edifici della vecchia Miniera di *Genne Carru* **evitare di valicare le eventuali reti e/o avventurarsi al loro interno ma ammirarli sempre da distanza senza lasciare il Cammino.**



Tappa 13 - Da Su Mannau a San Benedetto

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 14,6 Km

Dislivello Salita: +687 m

Dislivello Discesa: - 485 m

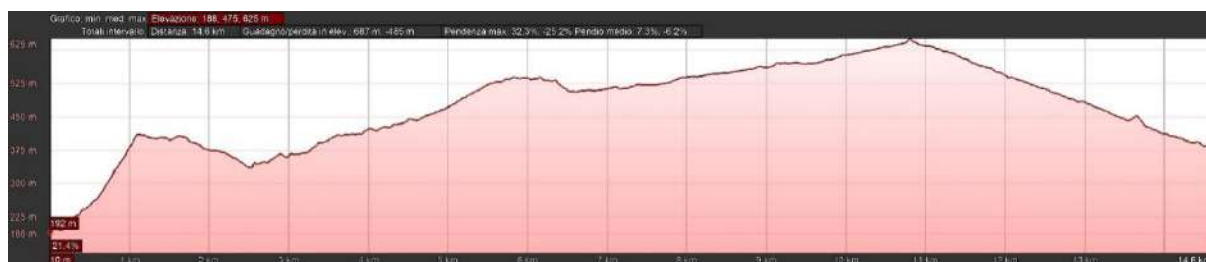
Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso che impegna fin da subito con una salita lunga dentro il bosco per poi scendere progressivamente verso la zona del *Tempio di Antas*, non presenta comunque particolari difficoltà.

Usciti dal sito di *Antas* si percorre in salita la strada sterrata comunale di *Antas* e si raggiunge la zona di *Baueddu*. Da qui si scende verso *Malacalzetta* dove son presenti vari ruderi della vecchia attività mineraria e del villaggio ed essa connesso **evitare di valicare le eventuali reti e/o avventurarsi al loro interno ma ammirarli sempre da distanza senza lasciare il Cammino.**



Tappa 14 - Da San Benedetto a Case Marganai

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 7,33 Km

Dislivello Salita: + 472 m

Dislivello Discesa: - 127 m

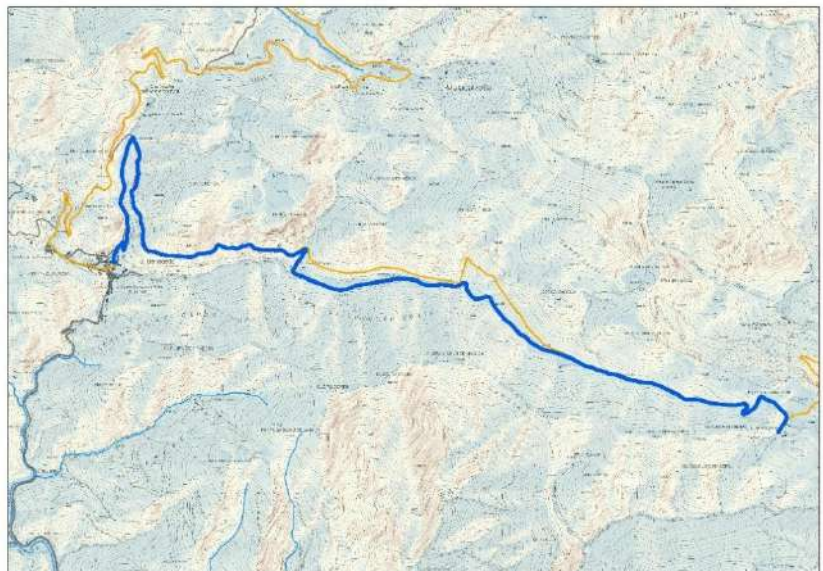
Difficoltà: **FACILE**

Tempo di Percorrenza: 3 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

La prima parte del percorso segue il tracciato della vecchia ferrovia mineraria che serviva la Miniera di **San Benedetto**. Tale tratto risulta esposto pertanto **non sporgersi verso la parte esposta e tenersi nel caso al centro o al lato a monte della carreggiata**.

Il resto del percorso è di facile e agevole percorrenza.



Tappa 15 - Da Case Marganai a Domusnovas - Musei

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 16,4 Km

Dislivello Salita: + 596 m

Dislivello Discesa: - 1187 m

Difficoltà: **MEDIA**

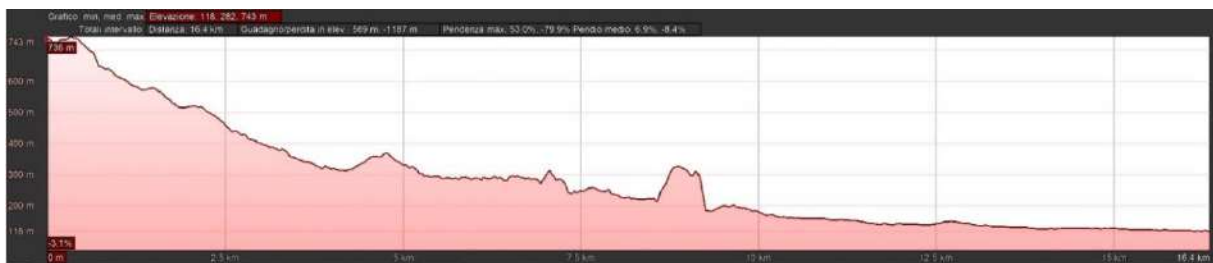
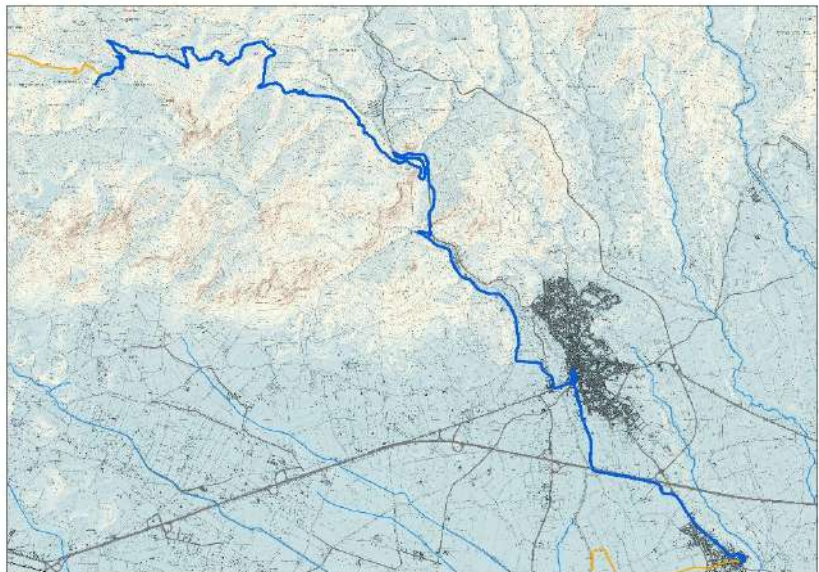
Tempo di Percorrenza: 5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Giunti in prossimità della discesa alla *Grotta di San Giovanni*, si percorre un suggestivo tratto lungo un vecchio percorso ferroviario, *Sa Strade de su Vagoni*, il tratto in questione risulta comodo ma esposto pertanto **non sporgersi verso la parte esposta e tenersi nel caso al centro o al lato a monte della carreggiata.**

Arrivati a **Domusnovas** si percorre un tratto urbano per raggiungere la *Chiesa di Santa Barbara* e per poi uscire alla volta di **Musei** pertanto è necessario **fare attenzione al traffico veicolare.**

Anche nei pressi di Musei e dentro l'abitato è necessario **fare attenzione al traffico veicolare e seguire gli attraversamenti stradali segnalati sulle strisce pedonali.**



Tappa 16 - Da Musei a Orbai - Rosas

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 17,6 Km

Dislivello Salita: + 530 m

Dislivello Discesa: - 323 m

Difficoltà: **MEDIA** /
IMPEGNATIVA

Tempo di Percorrenza: 5,5 ore
/ 8 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

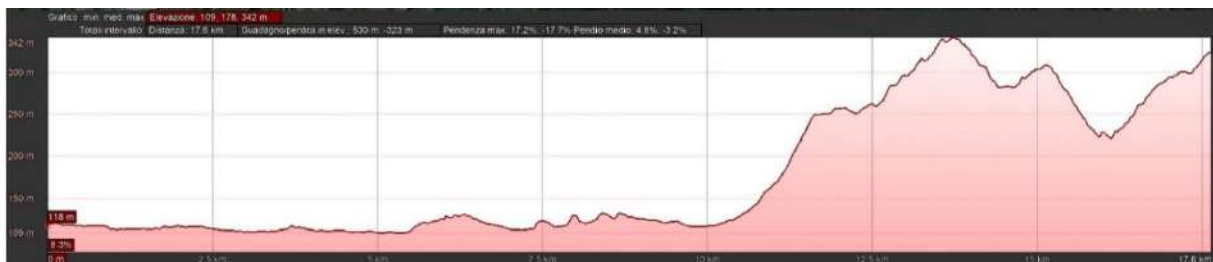
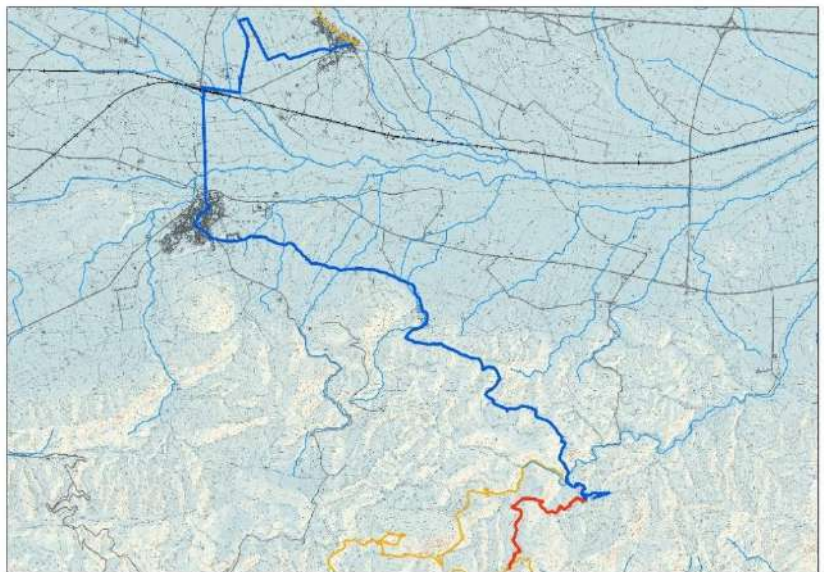
Superata Musei e arrivati alla Stazione di *Villamassargia* si deve attraversare dopo il sovra-passo alla SS 130 la strada SP87 **fare attenzione al traffico veicolare**.

Arrivati a *Villamassargia* si deve superare l'abitato pertanto anche in questo caso è opportuno **fare attenzione al traffico urbano**.

Il percorso poi procede alla volta di **Orbai** senza particolari difficoltà.

Qualora non fosse possibile pernottare ad **Orbai** (la Posada è ancora in allestimento) si può procedere alla volta di **Rosas** (arrivo della Tappa successiva) percorrendo il percorso in Variante che permette di accorciare notevolmente il percorso della Tappa 17.

Dovendo intraprendere tale variante si rammenta che il percorso, partendo da **Musei** diventa comunque impegnativo vista la lunghezza da percorrere per arrivare direttamente a **Rosas (24,4 Km)** pertanto è **opportuno prepararsi adeguatamente**.



Tappa 17 - Da Orbai a Rosas

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 18 Km

Dislivello Salita: + 641 m

Dislivello Discesa: - 723 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 6 ore

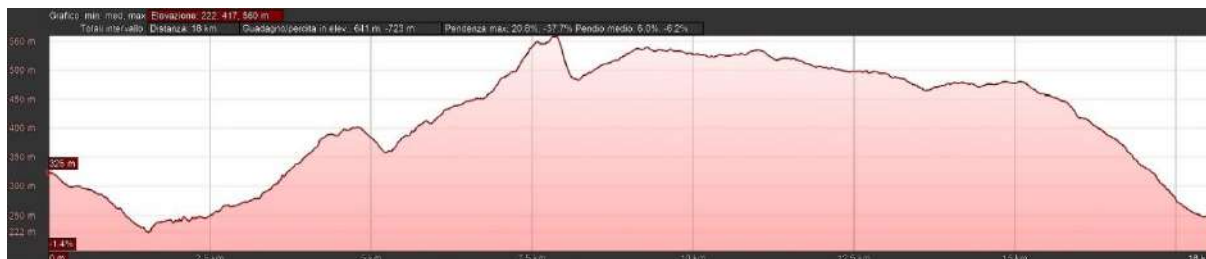
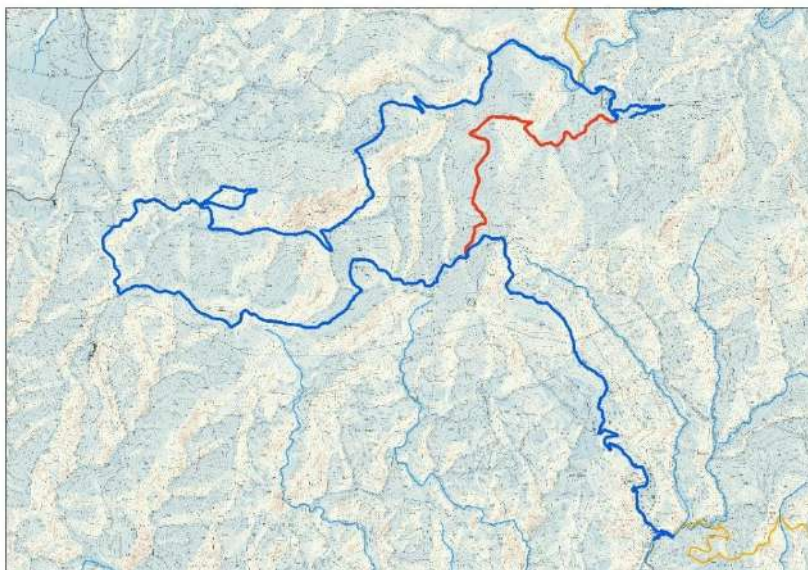
Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso procede su strade comode e agevoli caratterizzate dal fatto che nella prima parte il percorso si snoda dentro un fitto bosco.

Usciti dal bosco si percorre il sentiero che sale verso Nuraghe Monte Scorra da cui è possibile vedere le rovine del proto nuraghe da poca distanza; **non avventurarsi a visitare il nuraghe sia per la difficoltà del percorso, sia per il fatto che il sito non è oggetto di lavori di restauro e messa in sicurezza pertanto ci può essere pericolo di crollo o si rischia di arrecare danno alla struttura.**

Il resto del percorso seppur lungo non presenta difficoltà di rilievo.

Per chi volesse tagliare si ricorda che subito dopo Orbai è possibile intraprendere la variante descritta nella tappa precedente e arrivare direttamente a Rosas percorrendo poco meno di 8 Km.



Tappa 18 - Da Rosas a Nuxis

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 12,5 Km

Dislivello Salita: + 297 m

Dislivello Discesa: - 348 m

Difficoltà: **FACILE**

Tempo di Percorrenza: 4 ore

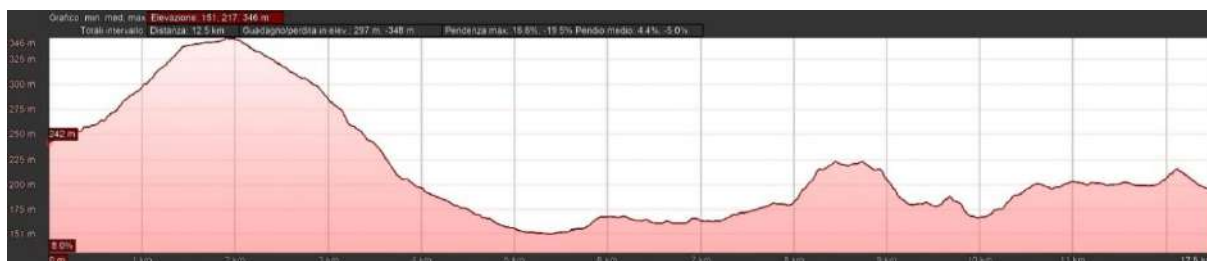
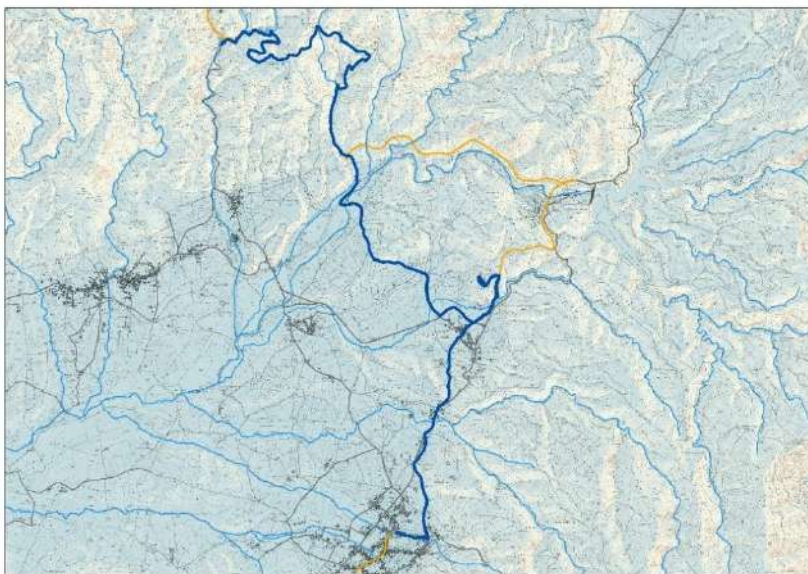
Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso procede su strade comode e agevoli.

Arrivati nei pressi di *Acquacadda*, da cui si sale alla volta del sito di *Sa Marchesa*, **fare attenzione agli attraversamenti stradali nella zona urbanizzata e in particolare sulla provinciale SP 78**, che si attraversa sia in andata che in ritorno dal *Museo di Sa Marchesa*.

Arrivati a *Crabì* si percorrono i margini della SP 293 per circa 350 m anche in questo **caso fare attenzione sia a questo passaggio che al passaggio sulle strade asfaltate del piccolo borgo**, in cui è presente traffico veicolare.

Anche arrivati a **Nuxis** si attraversano strade trafficate quindi è necessario fare attenzione agli attraversamenti e ai passaggi su strada.



Tappa 19 - Da Nuxis a Santadi

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 15,3 Km

Dislivello Salita: + 390 m

Dislivello Discesa: - 457 m

Difficoltà: **FACILE**

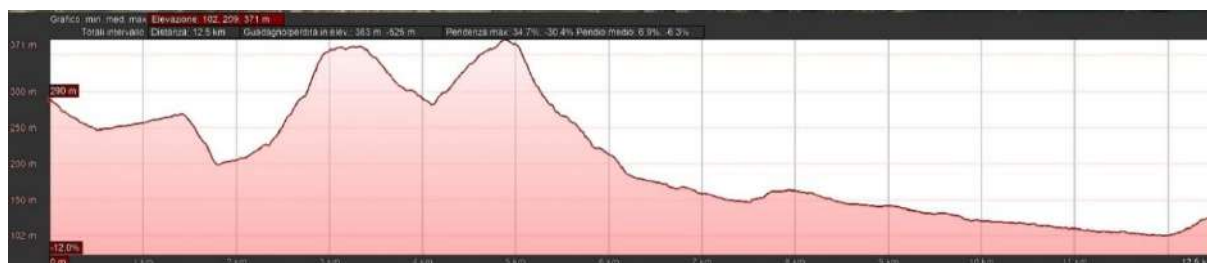
Tempo di Percorrenza: 4 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso procede su strade comode e agevoli.

La prima parte del percorso per uscire da **Nuxis** percorre strade urbane e periurbane asfaltate pertanto bisogna fare attenzione al traffico veicolare.

Arrivati al borgo di *Is Cosas*, si procede su strada asfaltata percorrendo la *Via Camposanto* per raggiungere **Santadi**, anche se poco frequentata occorre **fare attenzione al traffico veicolare** che si intensifica arrivando alla città di **Santadi**.



Tappa 20 - Da Santadi a Is Zuddas

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 15,6 Km

Dislivello Salita: + 191 m

Dislivello Discesa: - 216 m

Difficoltà: **FACILE**

Tempo di Percorrenza: 5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso procede su strade comode e agevoli.

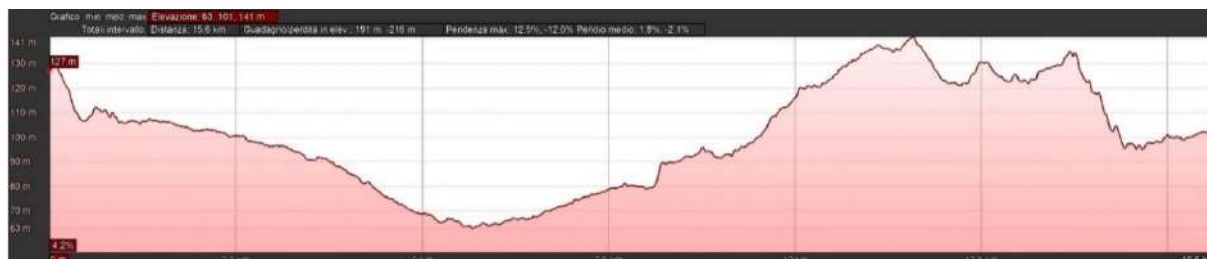
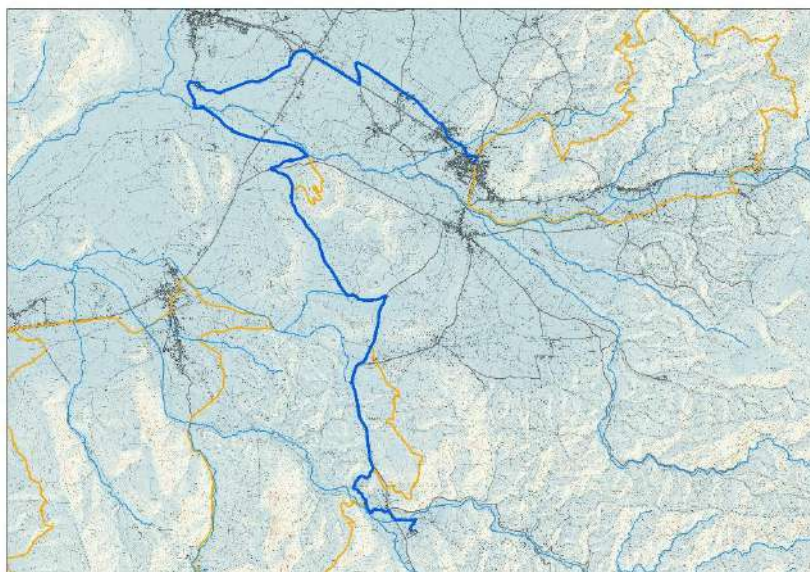
La prima parte del percorso per uscire da **Santadi** percorre strade urbane e periurbane asfaltate pertanto bisogna fare attenzione al traffico veicolare.

Arrivati al borgo di *Is Pireddas*, si deve attraversare la SP 293 **fare molta attenzione al traffico veicolare presente.**

Arrivati a *Terrazzu* si percorrono in alcuni tratti strade asfaltate con traffico veicolare anche in questo caso è necessario prestare attenzione.

Dopo *Terrazzu* si procede verso *Pani Loriga*, volendo vedere il sito archeologico è necessario attraversare nuovamente la SP 293 sia in andata che in uscita dal sito; **durante l'attraversamento, fare attenzione al traffico veicolare della provinciale**

Prima di arrivare a *Su Benatzu* e poco prima di **Is Zuddas** si percorre un tratto della SP 70 **fare attenzione al traffico veicolare.**



Tappa 21 - Da Is Zuddas a Masainas

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 24,63 Km

Dislivello Salita: + 826 m

Dislivello Discesa: - 873 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 8 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

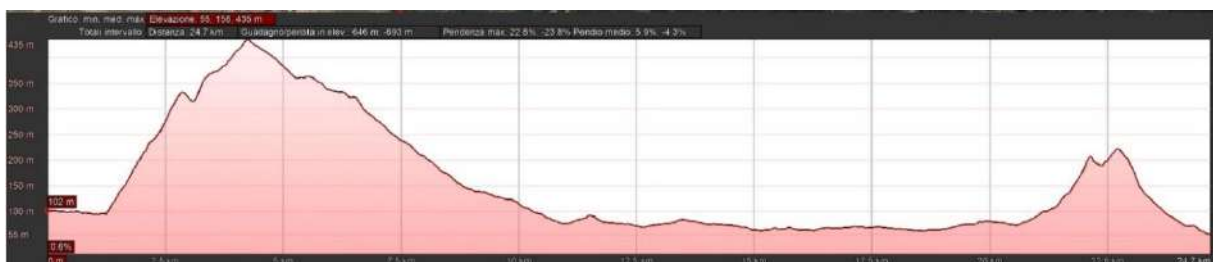
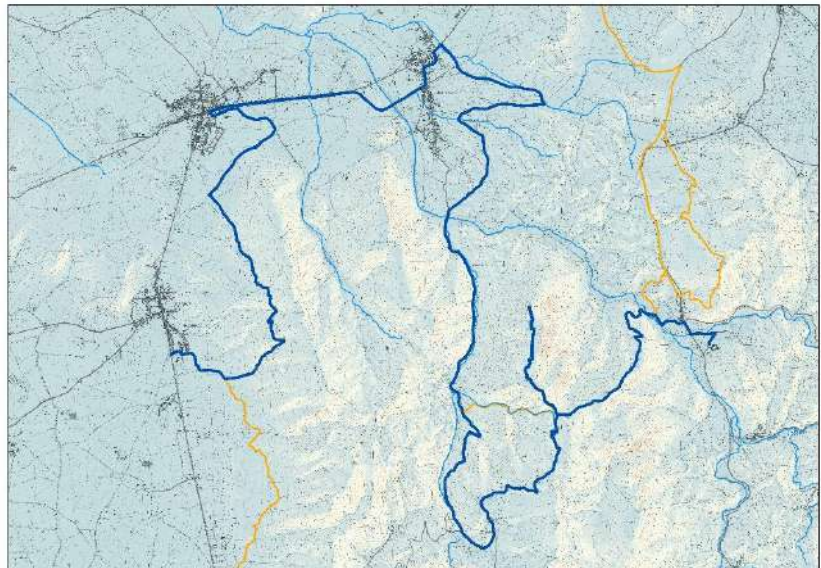
All'uscita da **Is Zuddas** si percorrono circa 500 m della SP 70 per arrivare a *Su Benatzu*, **fare attenzione al traffico veicolare e all'attraversamento necessario per portarsi sul lato corretto della strada.**

Dopo si procede abbastanza agevolmente lungo le strade sterrate segnate che definiscono il passaggio, va comunque detto che la **tappa è molto lunga pertanto è necessario prepararsi adeguatamente.**

Arrivati a *Piscinas* si passa sulla via principale del paese che è di fatto la SS 293, **fare pertanto attenzione al traffico urbano.**

Anche arrivati a *Giba* si propone la stessa situazione pertanto si attraversa parte dell'abitato sulla strada principale che pur essendo urbana continua ad essere di fatto la SS 293. **Pertanto fare attenzione al traffico urbano e agli eventuali attraversamenti.**

Arrivati a **Masainas** poco prima di arrivare al Cippo è necessario attraversare la periferia meridionale del paese individuata nella Via Roma, che altro non è che il percorso urbano della SS 195; **pertanto fare molta**



Tappa 22 - Da Masainas a Candiani

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 19,3 Km

Dislivello Salita: + 333 m

Dislivello Discesa: - 370 m

Difficoltà: **MEDIA**

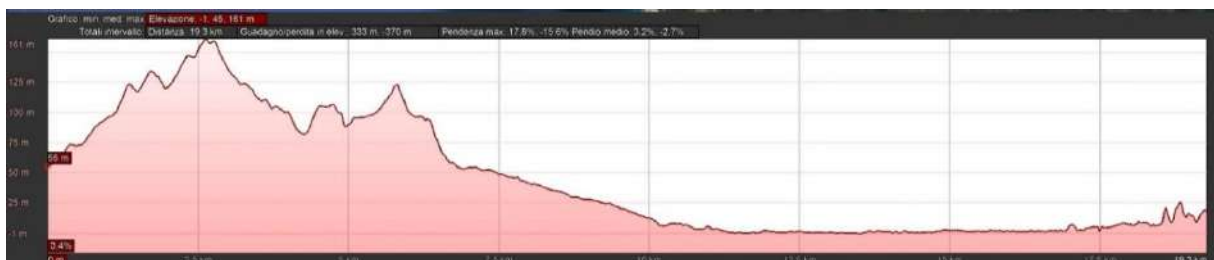
Tempo di Percorrenza: 6,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Usciti da **Masainas** si procede alla volta di *Is Domus* (Frazione di *Sant'Anna Arresi*) e in tale abitato si devono passare alcune strade asfaltate a traffico limitato, **fare comunque attenzione al traffico veicolare presente**

Arrivati a *Sant'Anna Arresi* si attraversano una serie di strade urbane pertanto è necessario fare attenzione al traffico e agli attraversamenti. In particolare all'uscita da *Sant'Anna Arresi* si percorre un tratto della SP 73 fino ad arrivare al cimitero; **anche in questo caso prestare attenzione al traffico veicolare presente.**

Poco prima di arrivare alla frazione di *Is Cinus*, si deve attraversare sempre la SP 73, **quindi fare molta attenzione all'attraversamento stradale che in questo tratto vede un transito mezzi ad alta velocità.**



Tappa 23 - Da Candiani a Tratalias

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 24 Km

Dislivello Salita: + 433 m

Dislivello Discesa: - 437 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 8 ore

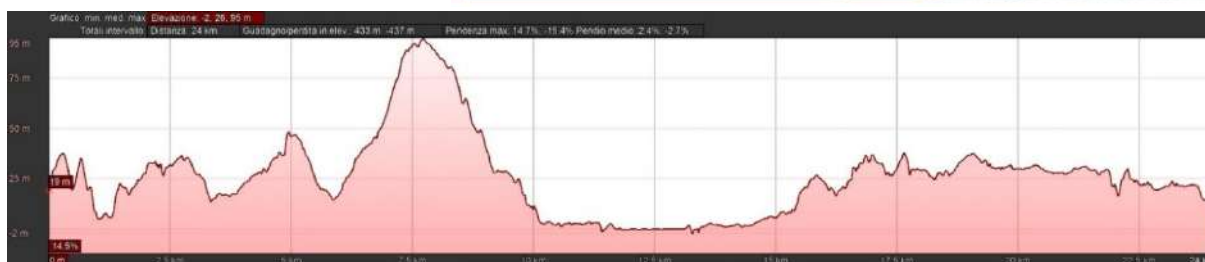
Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso che parte da **Candiani** non mostra particolari problemi fino ad arrivare all'attraversamento stradale di *Via Nora* che è la strada asfaltata che da *Is Solinas* va verso la costa, in tale punto **è infatti necessario attraversare la strada asfaltata e fare attenzione al traffico in transito.**

Passato *Porto Botte* si procede su una strada asfaltata poco trafficata che ci porta presso il *Nuraghe Villarios* dove poco dopo si deve attraversare la SP 195 passando per l'incrocio della SP 195 con la SP 73; Tutte queste strade son a traffico veicolare sostenuto pertanto è opportuno fare molta attenzione agli attraversamenti che è necessario fare per proseguire lungo il percorso.

Dopo si procede fino a **Tratalias** su strade sterrate extraurbane sterrate e su pista ciclabile (presso **Tratalias**) che seppur attraversate da macchine e veicoli si mostrano poco problematiche.

La tappa in generale è molto lunga pertanto **è necessario prepararsi adeguatamente.**



Tappa 24 - Da Tratalias a Sant'Antioco

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 16,9 Km

Dislivello Salita: + 199 m

Dislivello Discesa: - 179 m

Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 5,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso che parte dall'antico borgo di **Tratalias** procede su strada sterrata comoda e agevole. Passata la chiesetta di *Palmas* c'è il passaggio della SS 195 e del *Rio Palmas*.

Se le **condizioni meteo e di piena del Rio lo consentono è possibile passare sotto la SS 195**. (Nota Bene: Il rio può essere in piena anche senza condizioni meteo avverse, infatti esso è lo sbocco naturale della diga presso il *Lago di Monte Prama*, pertanto il rio si può ingrossare anche quando aprono le chiuse della diga).

Qualora il sotto passaggio della SS 195, sul letto del *Rio Palmas* fosse impraticabile a causa del flusso di corrente, è necessario attraversare la SS 195; **pertanto bisogna prestare molta attenzione al traffico veicolare presente**.

Arrivati nei pressi di **Sant'Antioco** è necessario procedere attraversando la SS 126 per poi poter salire sul passaggio pedonale sul ponte che connette *l'Isola di Sant'Antioco* alla Sardegna. **Fare attenzione all'attraversamento della statale per via del traffico sostenuto presente**.

Alla fine della tappa si percorrono le vie di **Sant'Antioco**



Tappa 25 - Da Sant'Antioco a Carbonia

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 23,4 Km

Dislivello Salita: + 273 m

Dislivello Discesa: - 198 m

Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 7,5 ore

Precauzioni Specifiche della Tappa

All'inizio della tappa si percorrono le vie di **Sant'Antioco** pertanto è **necessario far attenzione al traffico urbano presente**.

Usciti da Sant'Antioco come in andata si deve attraversare la SS126; **pertanto bisogna fare molta attenzione all'attraversamento della strada per via del traffico veicolare**.

Il percorso procede poi sullo sviluppo della ciclabile (in via di realizzazione) per poi trovare un attraversamento di una strada asfaltata al giungere della località di **Is Cordeddas** in prossimità della rotonda sulla SS 126; **fare attenzione a tale attraversamento**.

Arrivati a **San Giovanni Suergiu**, sempre seguendo lo sviluppo della pista ciclabile si deve attraversare la Via Porto Botte, prosecuzione della SS 195 in urbano. **Anche in questo caso fare molta attenzione all'attraversamento stradale**.

Giunti a **Carbonia** si fa un percorso urbano pertanto **fare attenzione al traffico veicolare cittadino e ai diversi attraversamenti stradali**.



Tappa 26 - Da Carbonia a Nuraxi Figus

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 22,5 Km

Dislivello Salita: + 504 m

Dislivello Discesa: - 498 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 8 ore

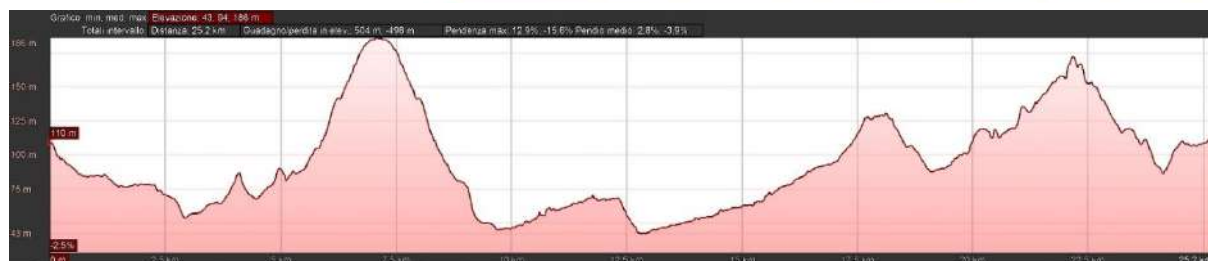
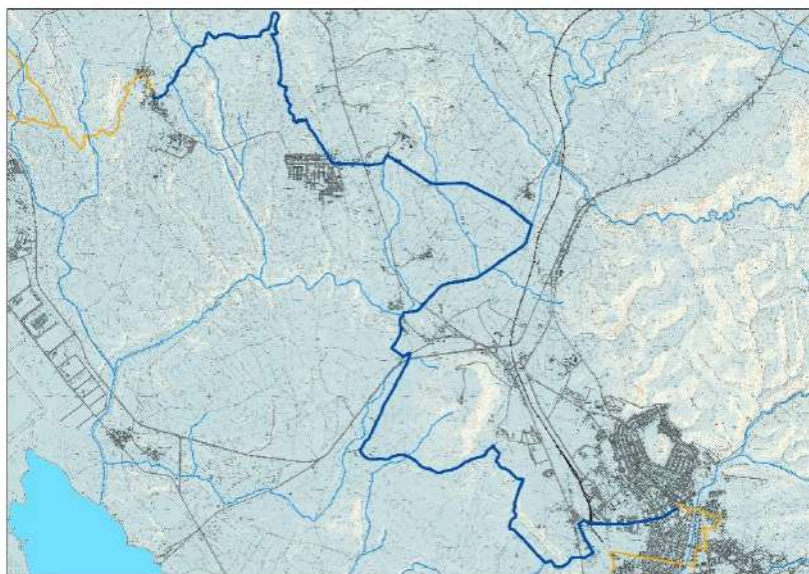
Precauzioni Specifiche della Tappa

Per uscire da **Carbonia** alla volta della *Miniera di Serbariu* si percorre un tratto urbano, **pertanto è necessario fare attenzione ai diversi attraversamenti stradali**. Usciti dalla *Miniera di Serbariu*, al momento bisogna attraversare la SS 126 per immettersi sulla strada sterrata che ci porta al *Nuraghe Sirai*; **fare molta attenzione durante l'attraversamento poiché la strada è a traffico veicolare intenso e i mezzi passano con velocità sostenuta**.

Arrivati al depuratore di *Flumentepido* **bisogna vedere se il Rio Flumentepido si trova in piena**, nel caso si deve percorrere la variante che ci porta a *Cortoghiana* passando per *Medau Desogus*.

Si arriva poi all'altezza di *Cortoghiana* presso la zona commerciale dei mobilifici, e **si deve attraversare la SS 126 all'altezza del semaforo**. Fare attenzione all'attraversamento della Statale. Dopo si attraversa in parte *Cortoghiana* **pertanto bisogna fare attenzione al traffico urbano** presente. Il percorso poi prosegue alla Volta di **Nuraxi Figus** dove anche in questo caso si attraversa il paese su strade con traffico urbano.

La tappa è lunga pertanto prepararsi adeguatamente.



Tappa 27 - Da Nuraxi Figus a Portoscuso e Carloforte

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 11,4 Km

Dislivello Salita: + 196 m

Dislivello Discesa: - 310 m

Difficoltà: **FACILE**

Tempo di Percorrenza: 3,5 ore

+ 40 Minuti di Traghetto per Carloforte.

Precauzioni Specifiche della Tappa

Il percorso inizia tra le vie di **Nuraxi Figus** dove bisogna fare attenzione al traffico urbano presente.

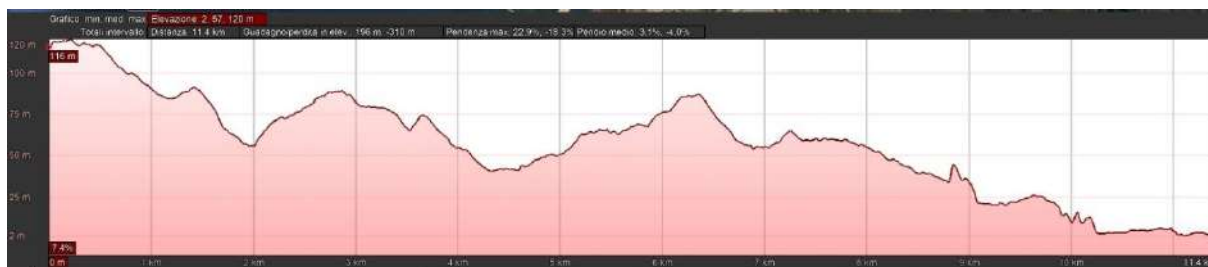
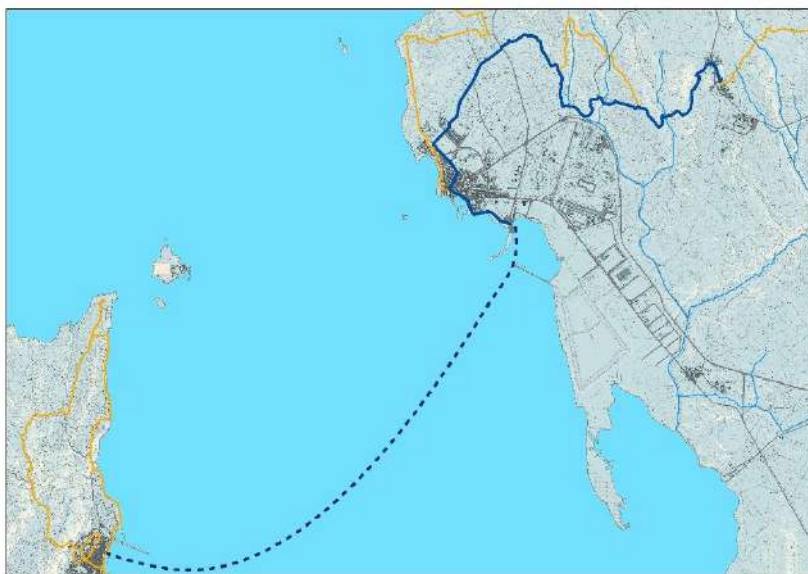
Dopo si passa su strade bianche interne di facile percorrenza fino ad arrivare all'altezza di *Sa Piramide* dove è necessario attraversare la SP 82 e fiancheggiarla per circa 500 m; **fare molta attenzione al transito delle vetture.**

Passato *Monte Dolorosu* con la sua croce commemorativa, si deve attraversare la SP 108, **pertanto fare molta attenzione durante l'attraversamento.**

Arrivati a **Portoscuso** si deve percorrere le vie cittadine per giungere all'imbarco di *Portovesme* quindi **fare attenzione al traffico urbano.**

Una volta imbarcati per raggiungere **Carloforte** seguire le norme di sicurezza previste in nave durante l'attraversata.

Arrivati a **Carloforte** stare attenti al traffico urbano presente.



Tappa 28 - Da Carloforte a Portoscuso

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 18,8 Km

Dislivello Salita: + 412 m

Dislivello Discesa: - 412 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Tempo di Percorrenza: 6,5 ore

+ 40 Minuti di Traghetto per
Portoscuso-Portovesme.

Precauzioni Specifiche della Tappa

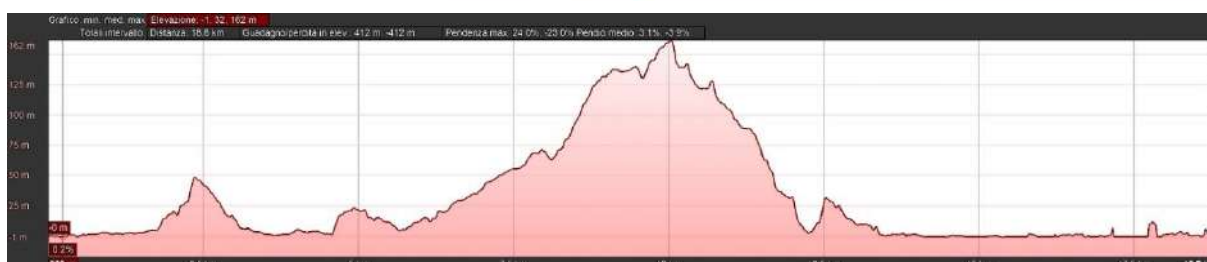
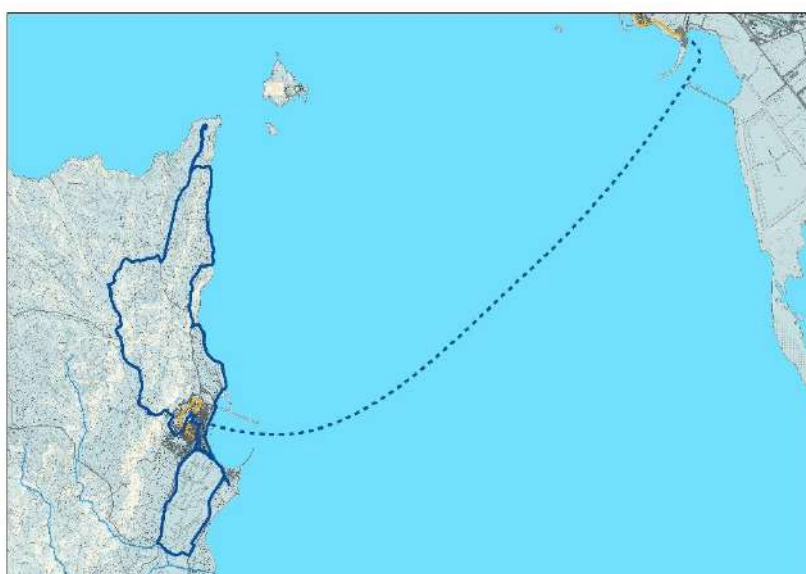
Attraversata la cittadina di **Carloforte** dove è bene **fare attenzione al traffico urbano presente**, si procede verso nord seguendo la costa. Il tratto che dal molo settentrionale del porto, *P.ta Du Din* passa lungo la *Spiaggia Canal fondo*, è ormai eroso dalla mareggiate, pertanto qualora il mare sia agitato si **consiglia di passare internamente** e raggiungere percorrendo la strada alla volta di *Tacca Rossa*, da cui si raggiunge il *Museo del Mare* (chiuso) *ex edificio dei Galanzieri*.

Superata la *Spiaggia di Tacca Rossa*, **si passa lungo costa su un passaggio assai stretto, pertanto anche in questo caso in caso di mareggiata si devono seguire le strade interne** al fine di arrivare alla *Tonnara La Punta*.

Dopo si percorrono strade interne per tornare al centro urbano di Carloforte pertanto bisogna **fare attenzione al traffico veicolare presente**.

Usciti da **Carloforte** per percorrere il *lungo Salina*, è necessario **fare attenzione agli attraversamenti che si incontrano lungo il percorso**.

Imbarcati alla volta di **Portovesme-Portoscuso** **seguire le norme di sicurezza previste in nave**.



Tappa 29 - Da Portoscuso a Bacu Abis

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 18,9 Km

Dislivello Salita: + 459 m

Dislivello Discesa: - 386 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Precauzioni Specifiche della Tappa

La prima parte del percorso si svolge dentro il centro di **Portoscuso**, pertanto bisogna **fare attenzione al traffico veicolare urbano presente**. Passato **Capo Altano** e la **Pineta di Portoscuso**, si affronta un tratto che passa sopra la costa a falesie in zona **Bucca de Flumini** e **Capo Giordano**. Il passaggio seppur tranquillo e comodo **ha una parte esposta verso la scogliera**, pertanto bisogna **fare attenzione a non sporgersi e stare sempre a distanza dal limite della falesia**. Dopo questo suggestivo tratto è necessario attraversare la SP 108, pertanto è necessario **fare attenzione al traffico veicolare presente**. Passato il sito archeologico di **Nuraghe Serucci**, si arriva ancora sulla SP 108 e la si segue per circa 2,3 km in direzione **Terras Collu**. **Fare attenzione al traffico veicolare e procedere sulla banchina che fiancheggia la carreggiata per quanto possibile**. Arrivati nella zona di **Terras Collu**, passati i ruderi della **Chiesa di San Rocco** è necessario attraversare la SP 126, **pertanto bisogna fare molta attenzione al traffico presente**. Alla rotonda che immette a **Bacu Abis** **fare attenzione al successivo attraversamento** della strada che si fa per vedere **P.zo Castoldi**. Arrivati a **Bacu Abis** si procede sulle strade del paese pertanto anche qui è necessario **fare attenzione al traffico urbano**.

La tappa è lunga pertanto prepararsi adeguatamente.



Tappa 30 - Da Bacu Abis ad Iglesias

DATI DELLA Tappa:

Lunghezza: 14,7 Km

Dislivello Salita: + 491 m

Dislivello Discesa: - 386 m

Difficoltà: **MEDIA**

Tempo di Percorrenza: 4,5 ore

VARIANTE

Sa Macchina Beccia - Seddas Moddizzi

Lunghezza: 24 Km

Dislivello Salita: + 1030 m

Dislivello Discesa: - 913 m

Difficoltà: **IMPEGNATIVA**

Precauzioni Specifiche della Tappa

Dalla Chiesa di Santa Barbara a **Bacu Abis** si procede alla volta del paese di Gonnese, che si attraversa facendo attenzione al traffico urbano presente.

Si procede poi sul tracciato della vecchia ferrovia dismessa delle FMS, qui prima di arrivare alla frazione di Bindua, si attraversano una serie di passaggi sulla vecchia ferrovia che risultano per un lato esposti; in queste parti del percorso si raccomanda di seguire sempre il percorso e non sporgersi verso la parte esposta del tracciato.

Arrivati alla periferia di Iglesias in zona Cabizza il percorso immette su una strada sterrata che poi penetra nel tessuto urbano diventando Via Ameli Melis de Villa. Nel tratto in questione bisogna fare attenzione la traffico veicolare presente.

Per chi volesse cimentarsi con la Variante si ricorda che la **tappa diventa lunga e impegnativa pertanto prepararsi adeguatamente.**

