



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



PROGRAMMA
DI SVILUPPO RURALE
PSR sardegna
2014 2022

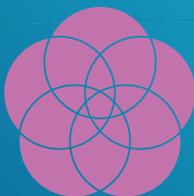


FONDO EUROPEO AGRICOLA PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

**19 ITINERARI ESCURSIONISTICI E CICLO-ESCURSIONISTICI
NEL TERRITORIO DEL GAL BARBAGIA MANDROLISAI GENNARGENTU**



LE ACQUE DEL GAL BMG



GAL BMG

BARBAGIA-MANDROLISAI-GENNARGENTU

Molti itinerari sono composti da sentieri stretti e richiedono una cura periodica della vegetazione. Prima di recarvi sul posto vi consigliamo di informarvi presso il Comune competente sull'effettiva percorribilità dell'itinerario scelto.

INDICE

	Introduzione	5
	Punta 'e Funtana Cungiada	6
	Su Pranu	8
Sa Conca de Opiane e Su Nodu Orruendeche		10
	Su Samucu	12
	Punta La Marmora	14
	Arredelus e Is Caddajas	16
	Cucchinadorza	18
	Pirasteddu	20
	Nuraghe Nolza	22
	Sasisòrgiu	24
	Mancosu	26
	Dorgodori	28
	Monte Olisetzo	30
	Antiocru Soddu	32
	Badu Orane	34
	Genna 'e Crecu	36
	Monte Borborisaghe	38
	Passo Tascusì	40
	Ispadula	42

Iniziativa finanziata dal Programma di sviluppo rurale per la Sardegna 2014-2022

Organismo responsabile dell'informazione: Gal Distretto Rurale Barbagia Mandrolisai Gennargentu

Autorità di Gestione: Regione Sardegna-Assessorato dell'Agricoltura e Riforma Agro Pastorale

Sottomisura: 19.3 Preparazione e realizzazione delle attività di cooperazione dei Gruppi di Azione Locale Progetto di cooperazione transnazionale OAST-Outdoor Activities for Sustainable Tourism (CUP: H19E18000220009)

Autore dei testi e delle fotografie: Amos Cardia (eccetto la foto a pag. 13 di Paolo Massenti)

Grafica e stampa: Graphicmania snc

Cartografia: Open Street Map, software di elaborazione Garmin Basecamp

Introduzione

Il territorio LEADER del Gruppo di Azione Locale (GAL) Distretto Rurale Barbagia Mandrolisai Gennargentu (BMG) è costituito dalla Unione dei Comuni Barbagia e dalla Comunità Montana Gennargentu Mandrolisai. Il GAL BMG comprende, quindi, 19 comuni, per una superficie complessiva di 854,30 kmq e una popolazione residente pari a circa 22.000 abitanti: Aritzo, Atzara, Austis, Belvi, Desulo, Gadoni, Gavoi, Lodine, Meana Sardo, Ollolai, Oniferi, Olzai, Ortueri, Ovodda, Sarule, Sorgono, Teti, Tiana, Tonara.

Il GAL Distretto Rurale BMG, costituito nel 2009, è una Fondazione di partecipazione composta da 22 soci pubblici e oltre 200 privati, rappresentativi delle principali componenti istituzionali, economiche e sociali del territorio. La fondazione ha lo scopo di migliorare la qualità della vita e il benessere delle comunità nelle regioni storiche Barbagia, Mandrolisai e Gennargentu mediante la valorizzazione delle risorse locali.

I principali ambiti tematici e di intervento individuati dal GAL BMG per la definizione della propria Strategia di Sviluppo Locale 2014-2022 sono lo sviluppo e l'innovazione delle filiere e dei sistemi produttivi locali, l'inclusione sociale ed il turismo sostenibile.

IL PROGETTO

OAST-OUTDOOR ACTIVITIES FOR SUSTAINABLE TOURISM

Il progetto, coordinato dal GAL BMG in partenariato con il GAL Sisteron-Buëch (Francese) e il GAL Kilkenny (Irlanda), intende promuovere un turismo sostenibile e attivo nelle aree rurali d'Europa.

L'obiettivo specifico del progetto è potenziare e sviluppare l'attrattività turistica delle acque interne della Barbagia, del Kilkenny e del Sisteronais-Buëch attraverso gli sport all'area aperta e le attività acquatiche, in coerenza con l'ambito tematico "turismo sostenibile" prescelto nel PDA del GAL Barbagia, Mandrolisai e Gennargentu.

I tre territori coinvolti vantano un patrimonio naturalistico, paesaggistico e culturale ricco e variegato con forti caratteri identitari ed enormi potenzialità di sviluppo di turismo attivo e sportivo. Tuttavia, sono stati evidenziati alcuni problemi comuni a tutti i partner, quali: l'insufficiente valorizzazione e promozione turistica delle aree interne, l'isolamento, l'assenza di un network internazionale utile per lo scambio di buone prassi, e l'insufficiente diversificazione, delocalizzazione, destagionalizzazione e l'internazionalizzazione dei flussi turistici. Il Progetto OAST nasce per rispondere a queste criticità, in quanto il turismo attivo ed il turismo sostenibile rappresentano la base di rilancio dei territori caratterizzati da enormi problemi di spopolamento, carenza di servizi, disoccupazione e dispersione scolastica.

L'idea, concepita dal GAL BMG e condivisa dagli altri due GAL europei, nasce dalla necessità di promuovere forme di turismo sostenibile, attivo, responsabile ed esperienziale, nonché offrire soluzioni diversificate e destagionalizzate adatte ad un numero di turisti attivi in continua crescita.

L'azione specifica prevede la georeferenziazione e descrizione, in lingua italiana e inglese, di 19 itinerari del GAL BMG legati al tema dell'acqua. Le tracce degli itinerari sono disponibili e scaricabili, in formato Gpx, nell'account Wikiloc del GAL BMG:



Punta 'e Funtana Cungiada

Località di partenza: Aritzo

ELEMENTO ACQUATICO: sorgenti e fontane, neve e nevriere

MODALITÀ: trekking

TIPOLOGIA DI PERCORSO: lineare e anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 14

DISLIVELLO: 520 m

FONDO: sterrato, mulattiera, sentiero



Punto di partenza

Coordinate N39° 57.990' E9° 12.806' (waypoint PARTENZA ARITZO)

Il punto di partenza si trova lungo la Strada Provinciale 48, che congiunge Cossatzu a Tascusi. Partendo da Cossatzu, ossia dal bivio tra Aritzo e Gadoni, verso Tascusi si percorrono 4 km lungo questa strada fino a trovare a destra la traversa sterrata per Funtana Cungiada, con uno slargo in cui c'è spazio per parcheggiare cinque o sei macchine.

A seconda delle vostre capacità di guida sulla sterrata e della macchina che conducete, potete parcheggiare anche in un punto più avanzato, volendo fino alla baita di Onistri, arrivando a ridurre il percorso camminato a soli 5,5 km.

Descrizione

L'itinerario è di grande interesse naturalistico e paesaggistico: si sviluppa sul versante ovest della montagna e permette di arrivare in cima a quota 1459 m slm. Oltre a questi i punti più caratteristici sono le frequenti sorgenti e fontane, compresa Funtana Cungiada (che non a caso dà il nome a tutta



la montagna), la baita di Onistri (chiamata anche di Alase) e le numerose aree picnic. Sul versante est della montagna, oltre a Funtana Cungiada, poco sotto la cima, a quota 1390 m slm, arricchiscono le attrattive dell'itinerario le praterie di felce aquilina (*pteridium aquilinum*), col loro caratteristico color ruggine in autunno e inverno, e i residui delle nevriere. Sono grandi cavità di forma cilindrica, spesso rivestite da muri, in cui veniva accumulata la neve per conservarla e disporne per mesi oltre l'inverno. Esistevano in varie parti della Sardegna e la neve e il ghiaccio così creati servivano non soltanto per la conservazione della carne ma, ad Aritzo, anche per la preparazione della carapigna. Si tratta di un gelato al limone tipico del paese, che testimonia come le nevriere, opportunamente coperte, riuscissero a conservare una certa quantità di neve persino nei mesi caldi.



Il valore paesaggistico dell'itinerario si manifesta sia in cima, con la vista che spazia a 360 gradi, che lungo l'itinerario di ritorno, quando si arriva a Monte Tuvera, a quota 1377 m slm, dove non a caso si trova una imponente vedetta, purtroppo non accessibile all'interno. L'itinerario non presenta difficoltà tecniche, così da poter essere percorso anche in presenza di un leggero strato di neve, mentre in caso di neve alta si presta egregiamente alla camminata con le ciaspole.

Ciclabilità

Questo itinerario è adatto anche alla percorrenza in mountain bike, specie nella prima parte, quella della sterrata iniziale, lunga 4,5 km, che si percorre a bastone. In questo tratto si trova un cancello (waypoint CANCELLO) senza lucchetto: se chiuso, aprite e richiudete dopo il vostro passaggio. La sterrata iniziale termina all'accesso della baita di Onistri (più in alto rispetto alla strada), ben riconoscibile per un grande scalandro. Qui inizia il tratto meno pedalabile, con mulattiere e sentieri sconnessi in salita, quindi potete organizzarvi un aggiramento, proseguendo sulla sterrata per poi girare a sinistra verso monte e intercettare nuovamente la traccia all'uscita del sentiero.

Se percorrete in bici anche le varianti (VARIANTE FONTANA CUNGIADA e VARIANTE NEVIERA) per visitare la fontana, la nevieria e le praterie di felce aquilina, considerate di tornare sulla traccia principale a bastone, a meno che non vogliate andare con la bici in spalla dalla fontana alla cima, su un fuorispista in salita lungo circa 250 m.

La baita di Onistri (chiamata anche di Alase)

La baita di Onistri è un'ottima risorsa e, per la sua posizione, funge da campo base prima dell'ascesa alla cima o di eventuali altre escursioni. È dotata di tavoli e panche per una quindicina di persone, di un camino e di un impianto fotovoltaico con batteria che consente di dare un po' di luce la sera, ma su quest'ultima possibilità consigliamo di non contarci e di organizzarvi per l'autosufficienza. Porta, finestre e sportelloni chiudono bene ed è facile creare e mantenere una temperatura mite, tanto più che solitamente si trova abbondante legna grossa, ma consigliamo di organizzarvi per la legna fine di innesco, specie in caso di tempo piovoso. Una volta è risultata infestata dai topi, che sono restati nascosti tutta la sera per uscire soltanto a notte fonda alla ricerca degli avanzi della cena.

Su Pranu

Località di partenza: Atzara

ELEMENTO ACQUATICO: rio Zacarei, ponte Titiri

MODALITÀ: trekking e mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 11

DISLIVELLO: 300 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto



Punto di partenza

Coordinate N39° 59.589' E9° 04.610' (waypoint PARTENZA ATZARA)

Il punto di partenza si trova lungo la strada principale di Atzara, via Vittorio Emanuele, che è anche la Strada Statale 128. Più precisamente si parte dal bivio con la via Oristano, che è anche la Strada Provinciale 61. Se non ci fosse posto in queste due strade potete parcheggiare anche nella via Ballero, che è già traccia.



Descrizione

L'itinerario consente di conoscere una parte inaspettata della subregione del Mandrolisai, dal momento che Atzara, pur essendo inserita in un più vasto contesto montagnoso, ha un territorio collinare con lievi pendenze e suggestivi altopiani. Non a caso è un ambiente vocato anche per la viticoltura, che caratterizza il paese nel paesaggio rurale, nell'economia e anche nell'ambiente urbano, con alcuni murales a tema e numerosi

cortili delle case che durante la vendemmia ospitano le attività per le produzioni familiari. Il cammino comprende alcune frazioni in asfalto, dal momento che le campagne sono state infrastrutturate per supportare la fiorente viticoltura, ma il traffico è scarso, limitato ai proprietari dei fondi, e generalmente rispettoso degli escursionisti a piedi o in bici. Al contempo sono rimaste alcune aree con strade esclusivamente sterrate e ancora più strette mulattiere che costituiscono il pregio di questa escursione, per esempio la sterrata e poi la mulattiera che dall'estremità nord del percorso, in prossimità di Sorgono, si dirige



a sud in mezzo ai pascoli di Su Pranu e al bosco di Su Lìgiu, che nella pronuncia locale sta per Su Lillu.

È possibile la percorrenza anche in caso di pioggia e in caso di neve che, pur non essendo frequente come per i paesi alle quote più alte, è una eventualità in ogni inverno. Il paese si trova a circa 550 m s.l.m. e il punto più alto dell'escursione arriva a circa 750 m s.l.m., contornati dalle montagne di alcuni paesi vicini che arrivano a 1000 m di quota e oltre.

Sa Conca de Opiane e Su Nodu Orruendeche

Località di partenza: Austis

ELEMENTO ACQUATICO: tafoni scavati sul granito

MODALITÀ: mountain bike e gravel

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza antiorario)

Km: 17

DISLIVELLO: 430 m

FONDO: asfalto, sterrato, mulattiera, sentiero



Punto di partenza

Coordinate N40° 04.257' E9° 05.259' (waypoint PARTENZA AUSTIS)

Il punto di partenza si trova nel parcheggio lungo la strada principale di Austis, in corso Vittorio Emanuele, di fronte al civico 4. Questa via è anche la Strada Provinciale 4.

Descrizione

Itinerario breve, in termini chilometrici, almeno per gli standard cicloturistici, ma ricco di attrattive di grande valore naturalistico e storico, tali da richiedere una buona quantità di tempo, solitamente destinata a itinerari più lunghi, per visitarle con l'attenzione che meritano. Consigliata una visita al paese con i suoi suggestivi vicoli e murales, al santuario di Sant'Antonio (waypoint SANT'ANTONIO) con la sua caratteristica chiesa romanica, e ovviamente al grande tafone di Sa Conca de Opiane e alla rocca di Su Nodu Orruendeche, che costituiscono l'obiettivo dell'escursione.

Il grande tafone di Sa Conca de Opiane ha valore, oltre che naturalistico, anche storico e antropologico, dato che fino a pochi decenni fa è stato utilizzato come ricovero dai pastori e sono ancora visibili alcune soluzioni per renderlo più confortevole (muretti di chiusura, di contenimento per superfici piane, strutture per gli attrezzi) e altre costruzioni per il loro lavoro, come ricoveri per gli animali ottenuti con la chiusura di tafoni più piccoli nelle vicinanze. Su Nodu Orruendeche è una grande roccia, posta a sua volta in cima a una rocca a strapiombo, che sembra in bilico, sul punto di cadere dalla cima ed è caratteristica anche perché, nella parte a contatto con la rocca sottostante, presenta una grande cavità nella quale possono trovare alloggio varie



per gli attrezzi) e altre costruzioni per il loro lavoro, come ricoveri per gli animali ottenuti con la chiusura di tafoni più piccoli nelle vicinanze. Su Nodu Orruendeche è una grande roccia, posta a sua volta in cima a una rocca a strapiombo, che sembra in bilico, sul punto di cadere dalla cima ed è caratteristica anche perché, nella parte a contatto con la rocca sottostante, presenta una grande cavità nella quale possono trovare alloggio varie



persone, seppure non in piedi, come in un'alta terrazza coperta.

A queste due attrattive non si arriva direttamente in bici ma, dopo aver lasciato l'asfalto e aver percorso una traversa sterrata di circa 200 m, occorrerà lasciare le bici, perché bisogna scendere in un pendio ripido e roccioso dove si trovano Sa Conca de Opiane e Su Nodu Orruendeche a breve distanza una dall'altro. Se non avete chi rimanga a custodire le bici può essere consigliabile nasconderele o con una catena assicurarle a un albero. Sarà intuitivo arrivare a Sa Conca de Opiane, mentre per Su Nodu Orruendeche sarà necessario superare alcune rocce salendoci sopra e in un altro caso passandoci sotto, in un cunicolo formato dalla loro sovrapposizione, ma in generale non ci sono difficoltà di orientamento.

Camminabilità

Sa Conca de Opiane e Su Nodu Orruendeche si trovano al termine dell'itinerario, costituito nella sua parte centrale da lunghi tratti asfaltati ed è una situazione comune a molti altri paesi sardi di montagna, dove le strade pubbliche rimaste sterrate sono rare, perché sono frequenti le neviccate e l'attività pastorale si è evoluta col pendolarismo campagna-paese.

In andata, all'estremità nord-ovest del percorso, è stato comunque incluso un arco che comprende delle sezioni di sterrato, mulattiera e sentiero, una buona soluzione per divertirsi con un po' di tecnica, fermo restando che si può evitare perché poi si ricongiunge alla strada principale asfaltata.

Per tutte queste ragioni, dovendo convertire il percorso in un cammino da trekking, per non camminare eccessivamente sull'asfalto, si può stabilire il punto di partenza al waypoint BIVIO NIERANGELU. Si tratta dell'inizio dell'arco che comprende le sezioni di sterrato, mulattiera e sentiero e in questo modo la percentuale d'asfalto è molto minore e il percorso diventa di 6 km e 200 m di dislivello.

I nomi del tafone e della rocca

Non abbiamo rintracciato l'origine del termine Opiane, che sembrerebbe essere il nome della zona, di un suo abitante o, non è da escludere, di una creatura fantastica cui riferire il caratteristico tafone. Il sostantivo conca invece può essere in sardo non soltanto l'elemento convesso (diventando sinonimo di cùcuru) ma specularmente anche quello concavo (diventando sinonimo di scivedda), quindi non soltanto la sommità della rocca ma anche il tafone stesso.

Immediato invece il significato di Su Nodu Orruendeche, ossia roccia che sta cadendo/che sta per cadere. Da notare che il termine "nodu" per rocca è specifico di questa zona della Barbagia, rispetto ai più comuni "arroca, corongiu, crastu" diffusi nel resto della Sardegna.

Su Samucu

Località di partenza: Belvì

ELEMENTO ACQUATICO: rio Uatzo

MODALITÀ: trekking e mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza antiorario)

Km: 17,5

DISLIVELLO: 450 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto, cementata



Punto di partenza

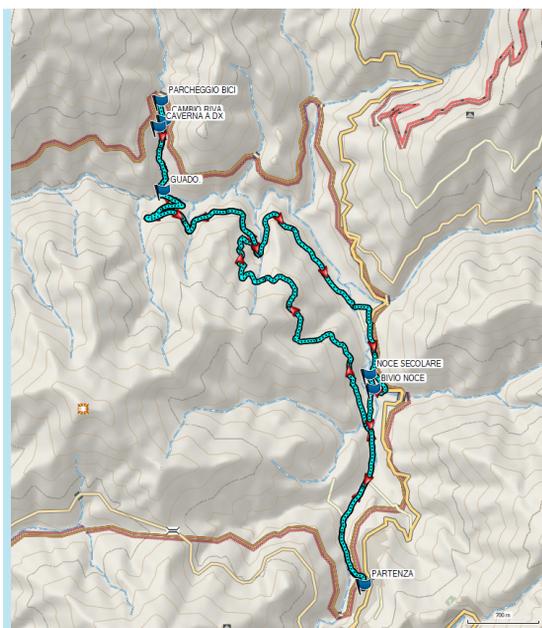
Coordinate N39° 57.704' E9° 11.049' (waypoint PARTENZA BELVÌ)

Il punto di partenza si trova nel centro del paese di Belvì, nella piazza dell'anfiteatro. Vi si accede percorrendo la strada principale (ossia via Roma, che è anche la Strada Statale 295) per poi girare in via Marconi, vicino al distributore Q8, e in via Manno.

Descrizione

L'itinerario si sviluppa verso nord, con l'obiettivo di raggiungere il monumento storico di Su Samucu, dopo il quale si ripercorre per un tratto la traccia dell'andata e successivamente una via parallela, descrivendo così un anello centrale. In questa parte centrale è possibile una breve deviazione di appena 100 m, segnalata da appositi waypoint (BIVIO NOCE e NOCE SECOLARE), che conduce a un maestoso noce secolare. La traccia prosegue ricalcando la via dell'andata che, questa volta in salita, ci riporta al punto di partenza in paese.

All'attrattiva storica di Su Samucu e a quella naturalistica del noce secolare si aggiungono nel segmento nord del percorso delle attrattive geologiche, con imponenti pareti rocciose di scisto, in una delle quali, ad appena 100 m dalla traccia, segnalata dal waypoint CAVERNA A DX, si apre una cavità che può essere un buon riparo in caso di pioggia, sufficientemente





spaziosa per accogliere tre persone. Per la sua caratteristica forma (lineare, anulare, lineare) l'itinerario si presta a essere modulato su varie lunghezze e conseguenti dislivelli, percorrendo soltanto il primo tratto lineare (arrivando così a 3,5 km e 90 m dsl), oppure il primo tratto lineare e l'anello (arrivando così a 11 km e 250 m dsl). In ogni caso l'elemento acquatico rimane dominante, seppure non si arrivasse al rio Uatzo, in quanto la prima parte dell'itinerario si sviluppa lungo il tratto precedente di questo stesso corso d'acqua, chiamato in questa parte rio Arase, rio S'Iskra (o Iscara, con l'epentesi) o rio Brebì.

Il monumento storico di Su Samucu

Si tratta di un viadotto ferroviario della linea Mandas-Sorgono, delle ex Ferrovie Complementari Sarde, ora ARST, non più in funzione da anni. Ha un doppio ordine di arcate sostenute da pilastri rastremati e coi suoi 39 m di altezza è uno dei ponti più alti e spettacolari costruiti in Sardegna. Realizzato interamente in pietra proveniente da una vicina cava, fu costruito nel 1888 e terminato a metà dell'anno seguente. Il nome significa "il sambuco", e si trova anche nella

versione "semucu".

Il torrente sul fondo della gola (affluente di destra del rio Uatzo) ha un regime piuttosto irregolare e con le sue piene arriva a dissestare tutta l'area al di sotto del viadotto, che andrebbe regolarmente mantenuta, almeno nelle sue parti alte, al riparo dalle piene, per farne una suggestiva area di sosta escursionistica.

Il noce secolare

È un esemplare di noce comune (junglas regia) di circa 18 m di altezza e più di duecento anni d'età. Tra le sue caratteristiche, un ramo sul lato del torrente che arriva al suolo e prosegue la crescita verso l'alto con rami secondari. È stato iscritto nell'elenco degli Alberi monumentali d'Italia, curato dalla Direzione generale dell'economia montana e delle foreste. Dista appena 2 km dal paese e merita una visita a prescindere dalla percorrenza di questo itinerario.

Punta La Marmora

Località di partenza: Desulo

ELEMENTO ACQUATICO: sorgenti e fontane, neve e ghiaccio

MODALITÀ: trekking

TIPOLOGIA DI PERCORSO: lineare e anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 17,5

DISLIVELLO: 450 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto, cementata



Punto di partenza

Coordinate N40° 01.148' E9° 16.713' (waypoint PARTENZA DESULO)

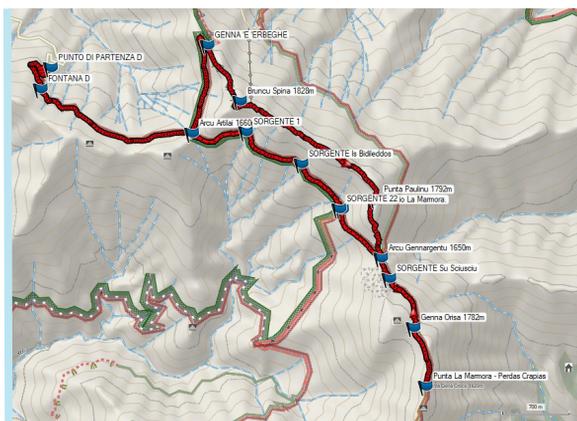
Il punto di partenza si trova nel parcheggio dell'ex rifugio S'Arena, chiamato anche rifugio Erbas Birdes, dal nome della vicina cima, o ancora più raramente Sa Crista. Ci si arriva dal valico stradale di Tascusi, sulla Strada Provinciale 7 che congiunge Desulo a Fonni, dalla quale si percorre la strada in salita che inizia di fianco al bar ristorante Madonna delle Nevi, più comunemente conosciuto come bar Floris. Dopo 6 km la strada asfaltata termina proprio all'ex rifugio S'Arena.

Descrizione

L'itinerario comprende le due cime più alte dell'Isola (Punta La Marmora a 1833 m slm e Bruncu Spina a 1828 m slm) e, per quanto non ci siano particolari difficoltà di orientamento, è un percorso da non sottovalutare. L'altitudine, la lunghezza e il dislivello parlano chiaro, tanto più che si è in campo aperto e non c'è alcun riparo. In alta montagna le condizioni meteo possono fare la differenza nell'aggiungere difficoltà in autunno, in inverno (anche in assenza di neve) e anche in primavera. In ogni caso

il percorso è facilmente modulabile, per esempio percorrendo soltanto la via bassa e non anche quella di cresta del Bruncu Spina, o fermandosi alla sella di Arcu Gennargentu e rimandando la conquista di Punta La Marmora a una volta successiva con maggiore preparazione.

Durante l'inverno, dal momento in cui nevicata, solitamente in Sardegna piuttosto tardi, a gennaio e non a dicembre, la percorrenza con normale attrezzatura da trekking potrebbe risultare difficoltosa o impossibile in base alla quantità di neve sul sentiero, destinando l'itinerario all'attività con le ciaspole.





Ciclabilità

L'itinerario può essere percorso anche in mountain bike, se si hanno sufficienti forza fisica e abilità tecnica per la guida sullo sconnesso sia in salita che in discesa. Qualche pezzo sarà comunque da affrontare con la bici in spalla, come una parte della discesa da Punta Paulinu ad Arcu Gennargentu e la successiva salita a Genna Orisa, ma per tanti ciclisti è un prezzo che si paga volentieri per il piacere di essere stati in bici almeno una volta in un luogo unico in Sardegna. Inoltre con la mountain bike si possono facilmente raggiungere gli sterrati a mezza costa che consentono di assemblare escursioni più lunghe di grande fascino.

Nomi e misure delle cime

Il nome della cima deriva dal cognome del generale piemontese Alberto Ferrero Della Marmora, comunemente conosciuto come Alberto La Marmora. Considerato il primo geografo e cartografo della Sardegna, è stato anche uno dei primi studiosi del patrimonio naturale e archeologico dell'Isola. Nato nel 1789, morì nel 1863 ed è da non confondere con i fratelli Carlo Emanuele, Alessandro e Alfonso, anch'essi generali.

Negli ultimi anni, considerando il nome La Marmora una sovrapposizione toponomastica esogena quando non coloniale, è stato riscoperto il toponimo storico della zona, ossia Perdas Crapias, che è stato mantenuto per dare anche il nome alla cima. Al contempo, dato che è stata posizionata una grande croce in acciaio sulla cima, alcuni studiosi hanno rilevato come non sia stata installata nella parte più alta della rocca che costituisce la cima, ma in un tratto più basso di quattro metri. In questo modo sarebbero venute a crearsi due cime: Punta della Croce (1829 m slm) e Punta La Marmora-Punta de Perdas Crapias (1833 m slm). Da questa misurazione risulterebbe dunque che il Bruncu Spina con i suoi 1828 m slm non sarebbe la seconda cima ma la terza, però in questo caso si considera Punta della Croce come parte della stessa rocca di Punta La Marmora-Punta de Perdas Crapias, così che il Bruncu Spina mantiene la seconda posizione storicamente riconosciuti.

L'ex rifugio La Marmora

Lungo l'itinerario, al km 11, si trovano i ruderi dell'ex rifugio La Marmora, che risale alla fine dell'Ottocento, ha avuto una brevissima vita e nell'arco di un secolo non è stato mai ricostruito. La storia del rifugio iniziò a Sassari nel 1879, quando Domenico Lovisato, ordinario di geologia e mineralogia all'Università di Cagliari, avanzò la proposta della sua costruzione, con fondi da raccogliere presso i Comuni sardi e presso la cittadinanza. Nell'estate del 1900 la posa della prima pietra e l'anno successivo l'inaugurazione, ma pochi anni dopo risultava già crollato, ufficialmente a causa degli elementi naturali anche se non si escludono attività vandaliche da parte di elementi locali, ostili allo svago montano per loro incomprensibile degli aristocratici e dei borghesi urbani.

Arredelus e Is Caddajas

Località di partenza: Gadoni

ELEMENTO ACQUATICO: fiume Flumendosa

MODALITÀ: trekking

TIPOLOGIA DI PERCORSO: lineare

Km: 7

DISLIVELLO: 250 m

FONDO: sterrato, mulattiera, sentiero



Punto di partenza

Coordinate: N39° 54.026' E9° 11.404' (waypoint PARTENZA GADONI)

Il punto di partenza si trova lungo la Strada Provinciale 8 che congiunge Gadoni a Seulo. Partendo dal centro di Gadoni verso Seulo si percorrono circa 4 km lungo questa strada fino a trovare a destra la traversa asfaltata per la miniera di Funtana Raminosa: la si ignora e, dopo circa 200 m, si trova un'altra traversa a destra, questa volta sterrata, con l'indicazione per Arredelus seminascosta dalle fronde. È questo il punto di partenza, uno slargo in cui c'è spazio per parcheggiare cinque o sei macchine.

Descrizione

L'itinerario è di grande interesse naturalistico e storico: si sviluppa lungo il corso del fiume Flumendosa, permettendo di scendere sulle rive con alcune brevi deviazioni dall'asse principale. I punti più caratteristici sono Arredelus e Is Caddajas, che non a caso danno il nome all'itinerario, e un punto panoramico, con possibile discesa al fiume, in località Pabani.

Arredelus è un tratto in cui l'acqua si raccoglie in un lago per metà chiuso da alte pareti rocciose e per l'altra metà accessibile con una spiaggia sassosa sulla riva destra e con un'altra spiaggia sabbiosa sulla riva sinistra. La zona specifica deve il suo nome alle filliree angustifolie d'alto fusto (*phillyrea angustifolia*) presenti sulle rive.

Is Caddajas è l'estremità sud dell'escursione, costituita da due laghetti consecutivi circondati da alte pareti di roccia. Insieme hanno una caratteristica forma a clessidra, dove l'acqua del lago di monte si getta nel lago di valle con una cascata alta circa un metro e mezzo in un corridoio angusto perché stretto e buio, per l'altezza delle pareti di roccia che non consente una piena illuminazione dal cielo. Anche in questo caso il nome specifico è in relazione alla natura, perché la forma dei due laghi, e di alcuni altri più piccoli





sopra i banchi di roccia, ricorda i paioli dalle alte pareti (caddajas) in cui si riscalda il latte per la cagliata.

La località Pabani è rilevante non soltanto per il punto panoramico ma per un ampio spiazzo pianeggiante lungo il sentiero e per un bel laghetto sul fiume, circondato da alte pareti di roccia, seppure inferiori a quelle di Is Caddajas.

Ciclabilità

La percorrenza in mountain bike è agevole nella parte iniziale dell'itinerario, vale a dire su sterrato per i primi 2 km, cui segue un tratto di mulattiera di 300 m fino al punto di inizio del sentiero (waypoint INIZIO SENTIERO), dove si può parcheggiare la bici e continuare a piedi. Da qui il percorso continua con 700 m di sentiero fino all'estremità sud, con alcuni tratti esposti per i quali si trova ogni tanto un passamano.

La deviazione per Arredelus (250 m di lunghezza) può essere percorsa in bici, dato che si sviluppa su sterrata, mentre la deviazione per il punto panoramico di Pabani (appena 200 m di lunghezza) è su una mulattiera più ripida e sconnessa, comunque percorribile in mountain bike.

Su Ponti 'e Ferru

L'interesse storico dell'itinerario deriva dal fatto che nel tratto iniziale si attraversa il Flumendosa su un antico ponte di ferro (waypoint PONTI 'E FERRU), realizzato dalle officine Eiffel in moduli componibili. Una volta scaricati al porto di Cagliari, furono trasportati col treno delle allora Ferrovie Complementari Sarde fino alla stazione più vicina – comunque lontana – per poi essere portati sulle rive del fiume con i carri a buoi. Per il regime impetuoso del Flumendosa e per i ripidi versanti della gola in cui scorre, prima di allora i territori di Gadoni e Seulo - rispettivamente a nord e a sud, sulla riva destra e sinistra - seppur vicini, erano isolati per lunghi periodi senza che tra le due comunità potessero esserci relazioni frequenti. La costruzione del ponte implicò la costruzione di una sterrata tra i due paesi secondo criteri moderni, al posto delle mulattiere sconnesse e pietrose che conducevano ai guadi. La allora nuova strada si caratterizzava per le pendenze diluite, per i muri di contenimento e i muretti di protezione, che si possono ancora ammirare nella prima parte del percorso, dal punto di partenza fino all'inizio della mulattiera (waypoint INIZIO MULATTIERA).

Questa importante risorsa viaria è stata sostituita soltanto all'inizio degli anni Novanta del Novecento dalla costruzione di un viadotto - alto 120 m e lungo 500 m, il più alto della Sardegna - per il quale l'intero collegamento tra i due paesi è stato asfaltato, fortunatamente lasciando nella parte bassa della gola, al di sotto del viadotto, l'antica sterrata col suo caratteristico ponte.

Cuchinadorza

Località di partenza: Gavoi

ELEMENTO ACQUATICO: lago di Gusana, lago Cuchinadorza, tafoni scavati sul granito

MODALITÀ: mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso orario)

Km: 24

DISLIVELLO: 810 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto, selciato, sentiero



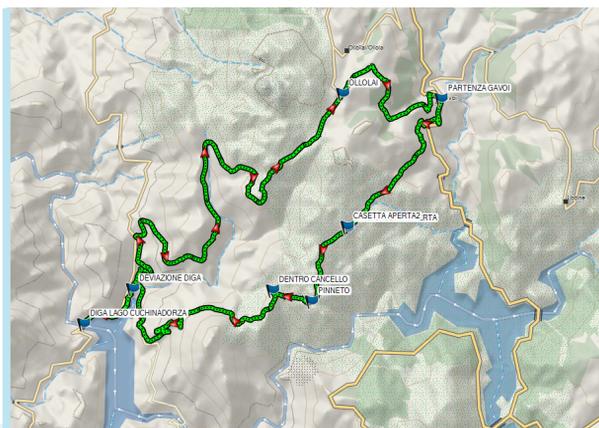
Punto di partenza

Coordinate N40° 09.719' E9° 11.740' (waypoint PARTENZA GAVOI)

Il punto di partenza è la rotonda all'ingresso del paese, arrivando da nord sulla Strada Statale 128, nello slargo chiamato Piazza Sa Serra o Piazza Marconi. Oltre la rotonda, all'interno del paese, questa strada è la via Roma, ci potete parcheggiare e siete già in traccia. La parte iniziale del percorso attraversa il centro storico, caratteristico per le case in granito e le strade strette, seguite sempre la traccia e non sorprendetevi se in qualche tratto occorrerà procedere a piedi a causa dei sensi unici e delle salite molto ripide. La traccia è stata realizzata per mostrarvi queste architetture particolari e spingere la bici a piedi è un modo per apprezzarle con più attenzione, tanto più che la parte conclusiva della traccia non passa per il centro storico. Obiettivo iniziale è il quartiere alto di Sa Costa, pronunciato Sa 'Osta dalla popolazione locale, e più precisamente via La Marmora, direttrice dell'itinerario che poi diventa la strada rurale di Sa Matta.

Descrizione

Gavoi è famoso per il lago di Gusana, il più grande e il più alto dei tre invasi del fiume Taloro che poi confluisce nel Tirso all'estremità del lago Omodeo. Questo itinerario segue idealmente il corso del Taloro tra il lago di Gusana e il lago Cuchinadorza poco più a valle, chiamato anche lago Taloro. Il lago di Gusana si ammira dall'alto - le sue rive sono a circa 640 m di quota mentre l'itinerario, nella strada di Sa Matta, si sviluppa a quota 840 m - in compenso la discesa nella prima metà del percorso ci porta quasi in riva al lago Cuchinadorza, a quota 360 m, permettendoci con una breve deviazione lineare





(waypoint DEVIAZIONE DIGA) di arrivare fin sopra la diga, che fa anche da ponte della Strada Provinciale 4 (waypoint DIGA LAGO CUCHINADORZA).

Siamo nel punto più basso di tutto l'itinerario e, raggiunto nuovamente il percorso anulare (waypoint DEVIAZIONE DIGA), la salita inizia su una sterrata con una pendenza lieve e costante. Si tratta di una strada storica, caratterizzata da muretti in pietra al posto del guard-rail, probabilmente l'antenata della Strada Provinciale 4 prima che in quel tratto venisse ricostruita poco più a ovest con un segmento più breve e più ripido. Dopo è la volta della Strada Provinciale 29, anch'essa caratterizzata da pendenze lievi e bei paesaggi, che la faranno sembrare più breve dei suoi quasi 8 km di lunghezza. Prima ammiriamo il Monte Pitzuri, a destra per chi sale, facilmente riconoscibile per la sua forma regolare con due cime rocciose alla stessa altezza e una sella tra loro. In realtà c'è una differenza minima: Punta Pitzuri (quella a sud-ovest) è alta 883 m e Punta Arreori (quella a nord-est) 875 m slm, mentre la parte più bassa della sella è a 840 m slm. Altra attrattiva, questa volta a sinistra per chi sale, è la grande rocca granitica di Punta Manna, che da qui apprezziamo nel suo versante sud. Una volta arrivati alla periferia di Ollolai, torniamo a Gavoi su un divertente sentiero tecnico in discesa che era una veloce via di comunicazione tra i due paesi.

Camminabilità

I quasi 8 km della Strada Provinciale 29 rendono quest'itinerario camminabile soltanto in alcune parti. La strada rurale di Sa Matta è già conosciuta e frequentata dalla popolazione di Gavoi per una passeggiata o una corsa a piedi, ma ci si ferma al termine dell'asfalto (waypoint PINNETO), prima che inizi la discesa per il lago Cuchinadorza. Una buona soluzione potrebbe essere completare il percorso fino a questo lago, circa 9 km di prevalente discesa, con appena 100 m di dislivello in salita, e organizzarsi preventivamente un transfer per il rientro a Ollolai e dunque a Gavoi.

Altro tratto camminabile è quello tra Gavoi e Ollolai, appena 1,5 km, una buona risorsa non soltanto per lo svago ma anche per i collegamenti quotidiani tra i due centri, a piedi o a cavallo, uscendo dalla schiavitù dell'automobile.

Pirasteddu

Località di partenza: Lodine

ELEMENTO ACQUATICO: valle del rio Pirasteddu

MODALITÀ: mountain bike e gravel

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza antiorario)

Km: 16

DISLIVELLO: 310 m

FONDO: asfalto, sterrato, mulattiera



Punto di partenza

Coordinate N40° 08.912' E9° 13.083' (waypoint PARTENZA LODINE)

Il punto di partenza si trova nella strada principale del paese, chiamata Largo Dante, al bivio con via Quattro novembre, all'altezza del civico 50 (bar Il nuraghe). È anche la Strada Provinciale 30, che si percorre in discesa all'inizio dell'itinerario.



Descrizione

L'itinerario si sviluppa prevalentemente su asfalto, a causa del particolare assetto fondiario dei paesi dell'area, costituito da vasti pascoli recintati e da strade rurali asfaltate. Tema dominante è l'archeologia, con la domo de janas di Tiandria, il nuraghe Castrulongu e nuovamente le domus de janas di Uniai. Si tratta di monumenti liberamente visitabili, il cui accesso è sul percorso stesso. Insistono su terreni privati con dei cancelletti senza lucchetto che dovete avere cura di richiudere.

La domo de janas di Tiandria si trova sotto la sede stradale, quindi dopo avere parcheggiato nella piazzola bisogna scendere nella scaletta a destra che conduce al piano sottostante. Purtroppo la parte posteriore è andata distrutta ma vale comunque una sosta, vista l'estrema facilità d'accesso. Il nuraghe Castrulongu è costruito in modo integrato su una rocca di granito e, sebbene sia parzialmente crollato, si conserva bene la suggestiva facciata dell'ingresso. Le domus de janas di Uniai risultano in territorio di Gavoi, come il nuraghe Castrulongu, se ne trova una molto vicina all'ingresso del terreno e un'altra più lontana, ma per raggiungerla basterà seguire i cartelli e/o la traccia gps.

L'itinerario passa anche nei pressi del villaggio nuragico di Soroeni e del Santuario di Sa Itria, dove è presente anche un'area pic-nic.



Al km 13 si arriva all'accesso dell'unica mulattiera dell'itinerario. Delimitata tra due muretti a secco, è abbastanza scorrevole con qualche banco roccioso di tanto in tanto. Nel tratto centrale si fa più stretta e dai muretti a secco numerosi ciuffi di rovi si protendono verso il centro della mulattiera. Più avanti la strada si allarga in sterrato per poi incrociare l'asfalto e concludere col rientro in paese.

Camminabilità e ciclabilità su strada

Il tratto su mulattiera è lungo soltanto 2 km e, per questa ragione, l'itinerario non si presta al trekking, perché 14 km di asfalto sono troppi anche per i camminatori più versatili. Chi avesse la bici da strada può considerare che all'ingresso della mulattiera (waypoint INIZIO MULATTIERA) si può continuare sull'asfalto, al bivio successivo girare a sinistra, sempre su asfalto, e arrivare in questo modo in paese con un itinerario di circa 20 km complessivi interamente su asfalto.

Nuraghe Nolza

Località di partenza: Meana Sardo

ELEMENTO ACQUATICO: rio Gunnarella

MODALITÀ: mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare

Km: 22,5

DISLIVELLO: 770 m

FONDO: asfalto, sterrato, mulattiera



Punto di partenza

Coordinate N39° 56.688' E9° 04.380' (waypoint PARTENZA MEANA)

Il punto di partenza si trova nella strada principale di Meana Sardo, via Roma, all'altezza della chiesa di San Bartolomeo (di fronte al civico 76), che è anche la Strada Statale 128. Il senso di percorrenza è indifferente, qui viene descritto in senso orario.

Descrizione

Il paese di Meana Sardo si trova su un colle a 600 m di quota e la principale attrattiva dell'itinerario, ossia il nuraghe Nolza, su un altro colle a 720 m di quota. I due rilievi sono separati dalla gola del rio Gunnarella, a 460 m di quota, e ne deriva che in qualunque senso percorrate l'itinerario, ci saranno sempre due salite molto ripide per uscire dal canale del Gunnarella. Occorre esserne consapevoli e mettersi l'anima in pace: per qualche centinaio di



metri occorrerà spingere a piedi (sul manubrio, non certo bici in spalla), a meno che non siate molto forti o abbiate una mtb elettrica.

Procedendo in senso orario, il nuraghe Nolza si trova al km 6 ed è una bella attrattiva storica, con i suoi 13 m di altezza della torre centrale che merita una visita con le guide locali (meglio prenotare). È costantemente presidato, perciò è anche una risorsa in caso di bisogno. Attenzione al cane del nuraghe, perché è appassionato nell'accompagnamento dei turisti, quindi, come ha fatto con me, potrebbe seguirvi in tutto l'itinerario fino al ritorno in paese.



Il percorso è una sintesi di valori naturalistici e storici: tra questi ultimi, oltre al nuraghe, ammirerete una lunga strada delimitata tra due muretti a secco (opportuno lo sfalcio dell'erba che la occupa interamente) e le vigne di montagna che da generazioni testimoniano il lavoro in armonia con la natura.

Camminabilità

Il territorio e l'itinerario si prestano egregiamente anche al trekking, tanto più che a piedi le due salite citate nella descrizione hanno un peso minore. Se il chilometraggio e/o il dislivello fossero eccessivi per un solo giorno, il cammino può essere facilmente diviso in due parti, senza neanche la necessità di portarsi la tenda. Al km 10, nella zona del rimboschimento di pini, si trova un ottimo rifugio, costituito da una casetta in pietra col camino (waypoint CASETTA S'ORTZIADA) e un'altra, ugualmente col camino, si trova a meno di 1 km sul colle di Corte 'e Cerbos (waypoint CASETTA CORT'E CERBOS). Come per tutte le casette in montagna, valgono sempre le regole di tenere pulito, di chiudere bene prima di andare via e di lasciare all'interno una buona scorta di legna, sia fine che grossa.

Sasisòrgiu

Località di partenza: Ollolai

ELEMENTO ACQUATICO: tafoni scavati sul granito, neve e ghiaccio

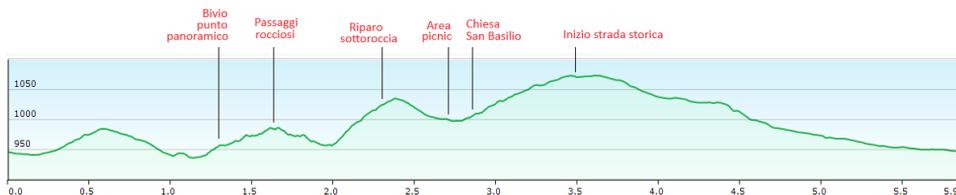
MODALITÀ: trekking

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare

Km: 6

DISLIVELLO: 250 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto, selciato, sentiero



Punto di partenza

Coordinate N40° 10.213' E9° 10.548' (waypoint PARTENZA OLLOLAI)

Il punto di partenza è il bivio tra via Palai e via Sa Padule, nella periferia ovest del paese, di fronte al campo di calcetto e alla palestra coperta. C'è sufficiente parcheggio e c'è anche una piccola tettoia (waypoint TETTOIA) utile in caso di pioggia o neve. Percorrete via Sa Padule e siete in traccia in senso antiorario, quello considerato in questa descrizione, ma è possibile la percorrenza anche in senso opposto.

Descrizione

Ci troviamo nel grande complesso granitico chiamato di San Basilio o di Punta Manna, in base al nome della chiesa di età bizantina o al nome della rocca più imponente, anche se non la più alta, tra quelle che compongono la sommità della montagna. Questo itinerario aggira punta Sasisòrgiu, la più alta di tutte, che arriva a 1127 m di quota, per quanto il percorso rimanga cento metri più in basso. La quota elevata non significa una grande dislivello in salita perché il punto di partenza, il paese di Ollolai, è comunque molto alto, trovandosi a circa 950 m di quota, uno dei più alti della Sardegna.

A 1,3 km dalla partenza si trova un bivio (waypoint BIVIO PUNTO PANORAMICO) che conduce in circa 200 m a una zona rocciosa (waypoint PASSAGGI ROCCIOSI) dalla quale si gode del panorama verso nord e verso ovest. Questo tratto di sentiero proseguirebbe verso sud, per ricongiungersi al sentiero della zona di Mancosu, sul versante occidentale di Punta Manna, oggetto dell'itinerario di "Mancosu" da Olzai, ma è disagiata e difficilmente riconoscibile. Per questa ragione, goduto il panorama, tornate indietro fino al bivio precedente per riprendere l'itinerario anulare e arrivare al parco di San Basilio





(waypoint AREA PICNIC, waypoint CHIESA SAN BASILIO). Il nucleo originario di questa chiesa sorse nel Millecento, quando fu costruito anche un monastero, del quale sono ancora riconoscibili le rovine, mentre l'impianto attuale della chiesa risale al Quattrocento.

Conclusa anche questa visita si torna verso il paese percorrendo una strada storica nel sottobosco. Questa mulattiera, diventata un sentiero nel tratto centrale, vi risparmia la discesa sulla strada asfaltata-cementata, aggiungendo non soltanto valore naturalistico ma anche storico, perché per un tratto è cinta da muretti a secco su entrambi i lati, ricoperti da estese coltri di muschio. In caso di pioggia o neve potete trovare un riparo temporaneo nelle cavità sottoroccia lungo l'itinerario (waypoint RIPARO SOTTOROCIA) o vicino alla chiesa di San Basilio.

Ciclabilità

Quest'itinerario può essere percorso anche in mountain bike (non in gravel), in senso antiorario a condizione di spingere a piedi per circa 200 m dopo il bivio del punto panoramico (waypoint BIVIO PUNTO PANORAMICO), oppure in senso orario sapendo che il tratto che evita la cementata e asfaltata può essere molto impegnativo. In quest'ultimo caso la soluzione può essere appunto salire dalla asfaltata-cementata e usare la mulattiera storica soltanto come discesa.

Mancosu

Località di partenza: Olzai

ELEMENTO ACQUATICO: tafoni scavati sul granito, neve e ghiaccio

MODALITÀ: trekking

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare

Km: 6

DISLIVELLO: 250 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto, selciato, sentiero



Punto di partenza

Coordinate N40° 10.918' E9° 08.840' (waypoint PARTENZA OLZAI)

Il punto di partenza si trova al bivio tra Via Dore (Strada Provinciale 36), via Marconi e via Taloro (Strada Provinciale 4), dove si trova anche una fontana. Si inizia a percorrere via Taloro poi si gira a sinistra in via Brigata Sassari che porta direttamente nella campagna.

Descrizione

Il percorso conduce nella località Mancosu, la fitta lecceta sul versante ovest di Punta Manna, la montagna di granito dalla caratteristica cima di roccia nuda alla quale si accede con maggiore facilità dal paese di Ollolai. L'itinerario di Olzai, proprio perché meno conosciuto e praticato rispetto a quello del paese vicino, è particolarmente suggestivo e al contempo impegnativo: il dislivello di 600 m in appena 9 km parla chiaro. Come se non bastasse, il fondo è disagiata e all'interno delle sezioni boschive l'orientamento è molto difficoltoso, si procede senza sentiero attraverso varchi poco intuitibili tra le rocce e gli alberi. Se non avete pratica con l'uso del gps vi sconsigliamo la percorrenza, piuttosto avvaletevi del lavoro di una guida da contattare col necessario anticipo.

Dopo la partenza dal paese si percorre una sterrata che risale il corso del rio Agasti e dopo 1,2 km, in corrispondenza di una piccola diga, la strada continua come sentiero. Al km 2 del percorso, questo sentiero intercetta la strada cementata parallela ma continuate sul sentiero stesso, che così crea il primo anello che percorrete in senso orario. Arrivate a un cancello che dovrete avere cura di richiudere e iniziate il secondo anello, questo da percorrere in senso antiorario. Approssimativamente al km 3 dell'itinerario inizia un'altra





sezione di sentiero e, superato questo tratto, aumenterà ancora il valore naturalistico e inizierà la vostra avventura: si cammina tra grandi rocce di granito al riparo di lecci ancora più grandi, che nei secoli sono cresciuti tra le loro fessure creando un ambiente selvaggio capace di stupire anche i camminatori più esperti. Qui, nel fitto del bosco di Mancosu, sotto Punta Manna, ogni tanto si trovano degli ometti di pietra, ma sono pochi e non sempre riconoscibili, perché spesso consistono in una sola pietra sopra una roccia, posizionata magari da decenni, col risultato che il muschio ricopre entrambe e non si capisce se sia una sovrapposizione naturale o un ometto vero e proprio. Sono in ogni caso insufficienti: se non avete traccia gps, soltanto con gli ometti non riuscirete a percorrere l'itinerario.

I rifugi nelle rocce

Un ambiente tale può sembrare di dominio esclusivo della natura ma questo può eventualmente riferirsi ai tempi odierni, mentre nel passato anche i boschi più impervi erano fonte di sostentamento per la comunità, con numerosi lavoratori che li frequentavano quotidianamente o ci vivevano. Così, proprio nella parte più malagevole, troviamo due ripari che erano preziosi rifugi per chi doveva trascorrere nel bosco la notte o giornate di pioggia. Il primo (waypoint TAFONE 1) è una volta bassa che è stata chiusa con un muro a secco, il secondo (waypoint TAFONE 2) è una copertura creata da una lastra di roccia molto più larga e alta, in posizione sopraelevata rispetto al terreno, con un piano di calpestio creato con un terrazzamento anche questo con muro a secco.

Ciclabilità

Il sentiero iniziale, quello parallelo al rio Agasti, può essere una bella discesa in mountain bike, tanto più che è servito, per la salita, dalla strada parallela cementata che si interseca in un primo punto al waypoint INTERSEZIONE e ancora più in alto, dopo la vedetta, al waypoint CANCELLO RETE.

Dorgodori

Località di partenza: Oniferi

ELEMENTO ACQUATICO: rio Su Produ de Orane

MODALITÀ: trekking e mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza antiorario)

Km: 11

DISLIVELLO: 350 m

FONDO: asfalto, sterrato, mulattiera, sentiero



Punto di partenza

Coordinate N40° 16.581' E9° 10.930' (waypoint PARTENZA SOS EREMOS)

Il punto di partenza si trova nella frazione di Sos Eremos, a circa 1,5 km di distanza da Oniferi. Vi consigliamo di parcheggiare nel punto esatto del waypoint perché non si trovano altre possibilità essendo l'unica strada pubblica è piuttosto stretta. Se foste in un gruppo con più di due macchine occorrerà parcheggiare alla periferia di Oniferi.



Descrizione

L'itinerario si sviluppa nei colli boscosi a est del paese, estendendosi anche nel territorio comunale di Orani, il cui confine è piuttosto vicino al centro urbano di Oniferi. La parte più alta e centrale del percorso, quella di Dorgodori, si trova per l'appunto nel territorio di Orani. L'escursione si caratterizza per l'alternanza di sezioni asfaltate, comunque gradevoli per il loro valore paesaggistico, e tratti

tecnici su sentieri storici stretti fra muretti a secco. Sono viottoli di cui avere la massima cura non soltanto per il loro valore storico ma anche perché per Oniferi sono le uniche vie pubbliche in cui poter fare dei trekking relativamente lunghi fuori dall'asfalto e fuori dalle proprietà private.

Nel sentiero storico di Dorgodori, il secondo che si percorre, verso la parte più alta dell'itinerario, si trovano nell'ordine il guado sul rio Su Produ de Orane e due cancelli-rete a sbarrare il percorso. Se sono aperti lasciateli come li trovate, mentre se sono chiusi abbiate cura, dopo aver aperto, di richiuderli alle vostre spalle.



Monte Olisetzo

Località di partenza: Ortueri

ELEMENTO ACQUATICO: laghetto del rio Mannu

MODALITÀ: mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 18

DISLIVELLO: 570 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto



Punto di partenza

Coordinate N40° 02.161' E8° 59.109' (waypoint PARTENZA ORTUERI)

Il punto di partenza è il parcheggio nella via principale del paese, corso Umberto, che è anche la Strada Statale 388. Il parcheggio si trova davanti al civico 107, dove c'è una piccola tettoia. Percorrete corso Umberto in discesa e siete già in traccia poi, in corrispondenza della piazzetta Marconi e della traversa a destra (via Roma), voi girate a sinistra, seguendo il cartello che indica la chiesa di San Nicola. Si tratta di via Vittorio Emanuele ma non c'è scritto, all'intersezione con la strada principale dalla quale provenite c'è scritto soltanto "Chiesa di San Nicola".



Descrizione

L'itinerario è mediamente scorrevole, privo di particolari difficoltà tecniche, a parte la mulattiera in salita a inizio traccia, alla periferia est del paese. È una via di grande pregio storico e naturalistico, con le chiome degli alberi ai lati opposti del viottolo che creano frequenti gallerie naturali, creando confortevoli zone d'ombra. Per la pendenza e per il fondo a tratti sconnesso richiede un certo impegno, ma può essere allo stesso tempo divertente, ragion per cui alla fine dell'itinerario, con una breve deviazione

in asfalto lunga appena 300 m (waypoint BIVIO COLLEGAMENTO MULATTIERA), potete riportarvi alla sua estremità alta per tornare in paese su questa stessa mulattiera, percorrendola ora in discesa.

L'escursione consente di ammirare ambienti boscosi, nella prima parte del percorso, e ambienti coltivati, come i vigneti lungo la sterrata finale, comunque alternati a sezioni di



bosco e di macchia. Tra queste due sezioni del percorso, alla quota più bassa, il ponte sul rio Mannu, con l'accesso a un laghetto artificiale distante appena 1 km. Vale la pena una deviazione per una visita, tornando poi al ponte per riprendere l'itinerario anulare.

L'estremità nord è la zona del monte Olisetzo, nel territorio di Neoneli. Ci si arriva attraverso una sterrata cui si accede saltando una rete alta una quarantina di cm (waypoint SALTARE RETE A DX). Non state violando alcuna proprietà privata: in quel punto, che mette in comunicazione il territorio di Ortueri con quello di Neoneli, occorrerebbe un cancelletto apribile, dato che state semplicemente entrando nel parco comunale di Neoneli. L'altra estremità di questo parco, quella in corrispondenza del monte Olisetzo (waypoint BIVIO SP 4), non a caso è sempre accessibile a ciclisti e pedoni ed è chiusa soltanto per le automobili. Questo punto sotto il monte Olisetzo è anche l'inizio di una via di fuga verso nord, che arriva alla Strada Provinciale 4 in appena 600 m, nei pressi dell'accesso dell'oasi di Assai.

La discesa verso il rio Mannu attraversa una zona di pascoli di buon valore paesaggistico ma in alternativa, se vi piace il sottobosco, potreste valutare la percorrenza del sentiero di Roja Su Strumpu (waypoint ACCESSO SENTIERO ROJA SU STRUMPU), che ugualmente ha inizio nel bivio sotto il monte Olisetzo (waypoint BIVIO SP 4) e del quale trattiamo nel paragrafo Camminabilità.

Camminabilità

I tratti di asfalto sono pochi e brevi, perciò questo itinerario si presta anche al trekking ma, se 18 km fossero troppi, la parte più interessante per la percorrenza a piedi è quella iniziale, fino al monte Olisetzo (waypoint BIVIO SP 4). Fin qui avreste percorso 6,2 km e con altri 600 m, percorrendo la via di fuga verso nord, sareste alla Strada Provinciale 4 (a 150 m dall'accesso dell'oasi di Assai), nella quale potreste usufruire di un transfer.

Se invece il vostro obiettivo fosse il ponte sul Rio Mannu, potreste arrivarci, in alternativa alla traccia ordinaria attraverso i pascoli, percorrendo in discesa il sentiero nel sottobosco di Roja Su Strumpu, che ha inizio nel bivio sotto il monte Olisetzo (waypoint BIVIO SP 4 e waypoint ACCESSO SENTIERO ROJA SU STRUMPU) e in circa 3 km arriva a valle alla strada asfaltata (waypoint USCITA SENTIERO ROJA SU STRUMPU) nei pressi del ponte. Dal momento che questo sentiero si sviluppa sulla riva sinistra di un torrente, le sue condizioni sono sempre dubbie, perché una piena può devastarne il fondo così come, se nessuno se ne prende cura, bastano pochi anni per essere occluso dalla vegetazione. Per queste ragioni, nel caso risultasse inaccessibile nel mezzo, vi consigliamo di provare a percorrerlo soltanto se avete il tempo e le energie per tornare indietro a riprendere la traccia ordinaria.

Antiocru Soddu

Località di Partenza: Ovodda.

ELEMENTO ACQUATICO: lago di Zuzesso e rio Perdas Fitas, chiamato anche rio Aratu

MODALITÀ: mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: lineare e anulare (senso di percorrenza antiorario)

Km: 19

DISLIVELLO: 680 m

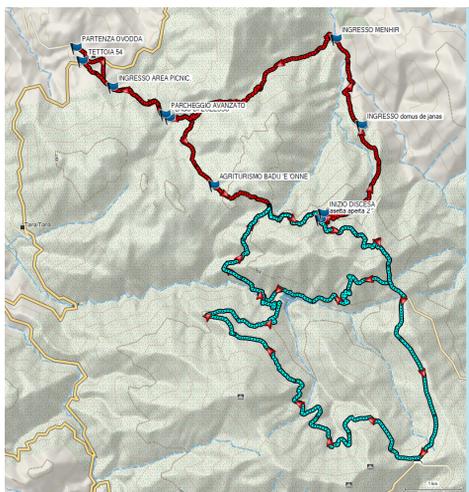
FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto



Punto di partenza

Coordinate N40° 05.811' E9° 09.512' (waypoint PARTENZA OVODDA)

Il punto di partenza è la via Tito Calia, traversa a destra della via Taloro (per chi proviene dal lago di Cuchinadorza) e traversa a sinistra della via Vittorio Emanuele, che è anche la Strada Statale 128 (per chi proviene da Tiana). Percorrete la via Taloro verso il centro del paese e siete in traccia.



Descrizione

Itinerario breve ma di grande valore naturalistico e tecnico, occorre una buona capacità di guida per la lunga discesa che dal valico a sud-ovest della cima Antiocru Soddu a quota 1060 m (waypoint INIZIO DISCESA) conduce fino a quota 700 m. La discesa continua ancora fino al rio Pedras Fitas, chiamato anche rio Aratu, ma in questa parte è scorrevole e ci consente di rilassarci, in vista dei successivi tratti tecnici di salita e discesa prima di concludere il giro. Il suolo è granitico, dilavato, col risultato di tanti solchi profondi, pietra smossa e superfici ghiaiose e sabbiose.

Se quota massima, lunghezza e dislivello vi sembrassero insufficienti, l'estremità di questo itinerario, a quota 1060 m (waypoint INIZIO DISCESA), si lega facilmente agli anelli degli itinerari di Tiana, che includono a loro volta il lago Torrei. L'anello del giro corto di Tiana vi porterebbe più in alto di altri 100 m di quota mentre l'anello del giro lungo di Tiana arriva al valico di Tascusi, a quota 1245 m, includendo in questa zona anche due bar ristoranti. Lasciamo a voi il gusto di scoprire dislivelli e chilometraggi ulteriori con questi anelli consecutivi, in ogni caso programmate



l'escursione con prudenza, tenendo sempre ben presenti le vostre capacità e il vostro tempo a disposizione, perché alle alte quote un cambiamento delle condizioni atmosferiche può diventare problematico se ci coglie in condizioni precarie.

Il lago di Zuzesso, che le persone del posto chiamano "la dighetta", si trova nel tratto lineare dell'itinerario vicino al paese, è recintato ma il cancello è aperto: prestate la massima attenzione avvicinandovi allo specchio d'acqua perché le rive sono da subito profonde.

A fine escursione può essere una buona risorsa l'area picnic a 1,2 km dal paese (waypoint INGRESSO AREA PICNIC) perché, oltre a tavoli e panche, vi si trova anche un grande barbeque e scorre un torrente a pochi metri di distanza. Il cancello sembra essere sempre aperto ma per portare dentro la macchina o un piccolo furgone (l'accesso è un po' stretto) è meglio informarsi prima presso il Comune, ancora di più per una eventuale permanenza notturna.

Camminabilità

Per convertire questo percorso da mountain bike in un itinerario di trekking è sufficiente iniziare la camminata dallo slargo, in corrispondenza di un bivio, 100 m prima del lago di Zuzesso. In questo modo si toglie quasi tutto l'asfalto e si risparmiano circa 5 km e 100 m di dislivello, costituendo così un cammino di 14 km e 480 m di dislivello. A piedi il senso di percorrenza dell'anello non è tassativo e anzi può essere più indicato percorrere in salita il tratto sconnesso, compreso tra il monte Antiocru Soddu e le domus de janas di Sos Forros. Queste si trovano in uno stato di abbandono, parzialmente interrato, ciò nonostante sono facilmente riconoscibili e meritano una visita.

Badu Orane

Località di Partenza: Sarule

ELEMENTO ACQUATICO: torrente Badu Orane

MODALITÀ: trekking, mountain bike e gravel

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 9

DISLIVELLO: 240 m

FONDO: asfalto, sterrato, mulattiera, sentiero



Punto di partenza

Coordinate N40° 13.705' E9° 10.019' (waypoint PARTENZA SARULE)

Il punto di partenza si trova nel parcheggio della chiesa di San Michele, cui si arriva facilmente da via San Giorgio, una traversa della Strada Provinciale 22, che nella viabilità locale si chiama anche via San Bernardino.



Descrizione

L'itinerario si sviluppa a sud di Sarule, quindi in direzione di Ollolai, a dispetto del nome che invece farebbe pensare al paese di Orani, che si trova a nord di Sarule. Nella prima metà del percorso comprende due sezioni di asfalto, relative alla Strada Provinciale 22, ma il flusso di traffico è scarso e il valore paesaggistico è alto, perché in questo tratto si può ammirare da un lato il paese e dall'altro il monte Gonare col suo caratteristico santuario in vetta.

Al km 1,2, poco dopo aver trascurato sulla sinistra il bivio per la chiesa campestre di San Bernardino, si trova un bivio a destra

che immette in una stretta sterrata parallela all'asfalto. Conduce a una strada storica, anch'essa parallela all'asfalto, lunga circa 600 m, cinta su entrambi i lati da muretti a secco e da maestose roverelle secolari.

Dopo essere tornati sull'asfalto, al km 5,4 del percorso inizia una nuova parte sterrata, prevalentemente in discesa, lungo la quale si trova il torrente che dà il nome all'itinerario. È una sezione mediamente scorrevole, di grande interesse naturalistico e paesaggistico, che consente di ammirare il paese da una posizione sopraelevata attraverso cornici naturali formate dai varchi tra le chiome delle roverelle.



Genna 'e Crecu

Località di Partenza: Sorgono

ELEMENTO ACQUATICO: fontane alla periferia del paese, neve e ghiaccio in quota

MODALITÀ: trekking e mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 16

DISLIVELLO: 560 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto



Punto di partenza

Coordinate N40° 01.582' E9° 06.168' (waypoint PARTENZA SORGONO)

Il punto di partenza è nella strada principale di Sorgono, corso IV novembre, nello slargo di piazza della Vittoria, dove si trova il monumento ai caduti e la chiesa di Santa Maria Vergine Assunta.

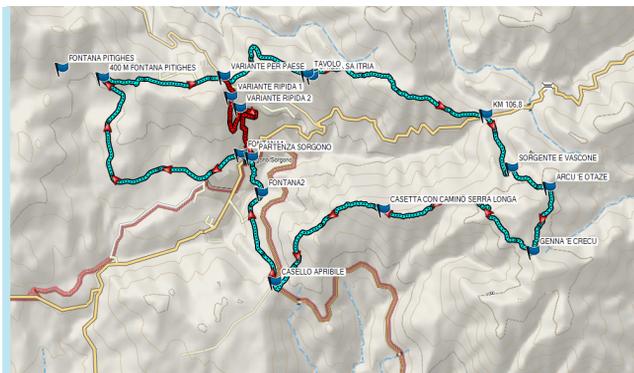
L'itinerario inizia in discesa lungo la strada principale e, subito dopo la prima curva, si gira a destra in via Fratelli Costa.

Descrizione

Itinerario di grande valore naturalistico che consente di apprezzare sia i fitti boschi autoctoni, in cui dominano il leccio e la roverella, sia i rimboschimenti di pini della parte in quota, nella quale risultano perfettamente integrati. A parte qualche tratto da mantenere nella prima parte, dopo l'iniziale tratto asfaltato, in generale il percorso è piuttosto scorrevole e non presenta particolari difficoltà tecniche.

Chi trovasse chilometraggio e/o

dislivello eccessivi può usufruire di una variante che dal valico della Strada Provinciale 31, presso il sugherificio Mandrolisai (waypoint VARIANTE PER PAESE), torna a Sorgono su una ripida mulattiera in discesa (traccia SORGONO VARIANTE PER PAESE) che passa per il quartiere della Comunità Montana. Tale variante si può percorrere anche in salita, per creare altre combinazioni, perché a piedi si può anche invertire il senso di tutto l'itinerario. Un'ulteriore possibilità, per i camminatori che non se la sentissero di affrontare da subito tutto l'itinerario, è l'attraversamento della Strada Statale 128, al km 106,8 (waypoint KM 106,8). È una buona via di accesso o una buona via di fuga, percorribile in macchina, che





consente di dividere l'itinerario in un ulteriore segmento. Purtroppo non risulta una fermata dell'autobus, neanche nel vicino valico di S'Isca 'e sa Mela, appena 1 km più a monte.

Tra le attrattive del percorso, a quota 920 m la chiesa campestre di Sa Itria, una delle più alte di tutta la Sardegna e una casetta con camino (waypoint CASETTA CON CAMINO SERRA LONGA) in splendida posizione panoramica, per la quale valgono sempre le regole di tenere pulito, di chiudere bene prima di andare via e di lasciare all'interno una buona scorta di legna, sia fine che grossa. Negli ultimi chilometri anche un casello ferroviario, alla periferia del paese, ancora in buone condizioni. Si può aprire la porta e, per quanto in abbandono, consente di capire come si svolgeva la vita e il lavoro del casellante in questa suggestiva linea ferroviaria risalente alla fine dell'Ottocento.

Ciclabilità

Nella percorrenza in mountain bike è consigliabile tenere il senso orario, in modo da trovare in discesa la ripida strada di Serra Longa, vicina alla zona più alta dell'itinerario (waypoint ARCU 'E OTAZE e waypoint GENNA 'E CRECU), oltre i 1000 m di quota. Sono le stesse località attraversate dall'itinerario di Tonara e chi ritenesse i 16 km troppo brevi per la mountain bike può facilmente aggregare i due itinerari, descrivendo una forma a otto con l'intersezione proprio in questo tratto, arrivando a un totale di 33 km e 1040 m di dislivello.

Monte Borborisaghe

Località di Partenza: Teti

ELEMENTO ACQUATICO: confluenza rii Manu 'e s'Òmine e Cannusone, lago Omodeo (in panorama)

MODALITÀ: mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 20

DISLIVELLO: 610 m

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto, selciato



Punto di partenza

Coordinate N40° 05.793' E9° 07.182' (waypoint PARTENZA TETI)

Il punto di partenza è la strada principale del paese, corso Italia, che è anche la Strada Provinciale 4. Di fronte al civico 74 si trovano un parcheggio e una piazzetta, utile per la sistemazione della bici. Percorrete corso Italia in salita e siete in traccia in senso orario, quello considerato in questa descrizione, ma è possibile la percorrenza anche in senso opposto.



Descrizione

Querceti e pinete sono gli ambienti prevalenti di questo itinerario, accessibile anche a chi non ha particolari capacità tecniche, dato che si sviluppa interamente su strade in buone condizioni. Occorre comunque attenzione perché il suolo granitico crea uno strato superficiale sabbioso che non bisogna sottovalutare. Sono frequenti i tratti di altopiano, con numerosi varchi tra la vegetazione che consentono di ammirare il panorama sul territorio circostante. Il monte Borborisaghe non è il punto più alto dell'itinerario ma l'obiettivo della salita maggiore, subito dopo il valico stradale di Sedda Partziganes (waypoint SEDDA PARTZIGANES). A un centinaio di metri si trova

anche una casetta in legno aperta che può essere un ottimo riparo in caso di pioggia (waypoint CASETTA APERTA).



Non ci sono fontane attive lungo l'itinerario, se non quelle alla periferia del paese, ma è comunque possibile rinfrescarsi nel punto più basso dell'itinerario, alla confluenza dei rii Manu 'e s'Òmine e Cannusone, che nascono in queste montagne per poi arrivare al Taloro sul lago di Benzone. Quest'ultimo è nascosto alla vista ma, dal punto panoramico poco sotto la cima del monte Borborisaghe, si arriva a vedere il lago Omodeo, del quale il Taloro è un grande immissario.

Nel nostro senso di percorrenza, l'itinerario si conclude con un lungo tratto asfaltato in prevalente discesa, per un ritorno rilassante in paese, con grandi panorami fino all'ultimo metro.

Camminabilità

Questo percorso si presta facilmente a essere convertito in più brevi cammini da trekking grazie alla presenza di varie sterrate all'esterno e all'interno della pineta di Su Nodu 'e s'Èleghe (waypoint PINETA). Permettono numerose combinazioni di lunghezza e dislivello e in un primo approccio è consigliabile tenere il valico di accesso della pineta (waypoint PINETA) come punto di partenza e di arrivo. Una volta sperimentati tutti i possibili percorsi interni, si potranno ulteriormente allungare con una partenza a piedi direttamente dal paese.

Passo Tascusi

Località di Partenza: Tiana

ELEMENTO ACQUATICO: lago Torrei, neve e ghiaccio in quota

MODALITÀ: mountain bike

TIPOLOGIA DI PERCORSO: lineare e anulare (senso di percorrenza orario)

Km: 34 (giro lungo) o 24 (giro corto)

DISLIVELLO: 1080 m (giro lungo) o 960 m (giro corto)

FONDO: sterrato, mulattiera, asfalto



Punto di partenza

Coordinate N40° 04.066' E9° 08.914' (waypoint PARTENZA TIANA)

Il punto di partenza è la strada principale di Tiana, via Nazionale, nel parcheggio delle Poste Italiane, al civico 61. È anche la Strada Statale 128 e l'ingresso delle Poste consiste in un piccolo spazio al coperto che può essere utile per montare o smontare la bici in caso di pioggia o neve. Percorrete la strada in direzione Tonara, girate a sinistra in via Gramsci e siete in traccia.



Descrizione

Dal paese di Tiana, ad appena 560 m di quota, fino a uno dei valichi stradali più alti della Sardegna, quello di Tascusi, a quota 1245 m. Si può scegliere tra giro lungo e giro corto, consapevoli che tra i due percorsi la differenza in termini di dislivello è minima, cambia invece la percentuale di asfalto, perché la parte sommitale del giro lungo, dal km 11 al km 21, è la Strada Provinciale 7, che comprende il valico di Tascusi.

Questa decina di chilometri è un tratto di grande fascino, nonostante l'asfalto, consente di ammirare il paesaggio e la vegetazione d'altura e offre possibilità di ristoro con due bar ristoranti a breve distanza uno dall'altro.

Il giro corto inizia il rientro ancora prima di arrivare sulla Provinciale 7, quindi con 10 km di asfalto in meno, e permette di apprezzare maggiormente il lago Torrei perché, a differenza del giro lungo, ne percorre la riva destra per poi ricongiungersi al giro lungo in corrispondenza della diga.

Poco sotto la diga si trova anche una via di fuga asfaltata (waypoint BIVIO VARIANTE



ASFALTO) che conduce in appena 5 km di prevalente discesa alla Statale 128 a circa 6 km dal paese.

Sul giro corto non fatevi scoraggiare dal cancello eventualmente lucchettato alla disgiunzione (waypoint DISGIUNZIONE LUNGO-CORTO): si tratta di una strada che dà accesso a un ovile ma è comunque percorribile, tanto che a sinistra del cancello si trova uno scalandro e tutti i successivi cancelli, lungo questa strada che porta alla diga, sono apribili. Nei pressi dell'ovile (waypoint OVILE) moderate la velocità perché potreste trovare attrezzatura da lavoro e reti metalliche a ingombrare la strada. Una volta superato il cancello apribile poco più a valle dell'ovile, potrete riprendere velocità in discesa, comunque entro il vostro limite e con la massima prudenza.

Se invece percorrete il giro lungo, la discesa su mulattiera nel fitto bosco, che inizia in corrispondenza dell'agriturismo Monte 'e Susu (waypoint AGRITURISMO MONTE 'E SUSU) è ugualmente di grande valore ma la vegetazione molto fitta non consente allo sguardo di arrivare a valle fino al lago. Lo si intravede soltanto in alcuni punti dalle quote più alte, ma al termine della discesa, all'accesso della diga, se trovate il cancello aperto potete chiedere al personale di entrare a dare uno sguardo. Se non ve lo permettessero potete risalire per un breve tratto la discesa del giro corto, che vi conduce sulla riva destra, per poi tornare a valle e riprendere l'itinerario.

Al rientro in paese, anziché tornare alle Poste scendendo in via Gramsci, che avete percorso all'inizio in salita, potete girare a destra in via S'Iscale, caratteristica per la selciatura in granito e per la discesa finale molto ripida.

Una buona possibilità, se aveste necessità di diminuire lunghezza e dislivello sin dall'inizio, è quella di percorrere in macchina il tratto iniziale (che è anche quello finale) parcheggiando alla fine dell'asfalto (waypoint FINE ASFALTO), dove c'è uno slargo sufficiente per alcune automobili. In questo modo, tra andata e ritorno, togliereste circa 8 km e ben 400 m di dislivello.

Camminabilità

Come variante trekking consigliamo la soluzione esposta sopra, che elimina l'asfalto iniziale e finale, ovviamente applicata al giro corto, e in questo modo risulta un percorso di 16 km e 560 m di dislivello. Se necessitaste di un itinerario ancora più breve, un'ulteriore possibilità è, lungo la via del ritorno, un transfer sulla strada asfaltata della diga, che porterebbe il cammino ad appena 11 km e 350 m di dislivello.

Ispadula

Località di Partenza: Tonara

ELEMENTO ACQUATICO: sorgenti, neve e ghiaccio in quota

MODALITÀ: mountain bike e gravel

TIPOLOGIA DI PERCORSO: anulare (senso di percorrenza orario, antiorario per il colle di Ispadula)

Km: 16,5

DISLIVELLO: 480 m

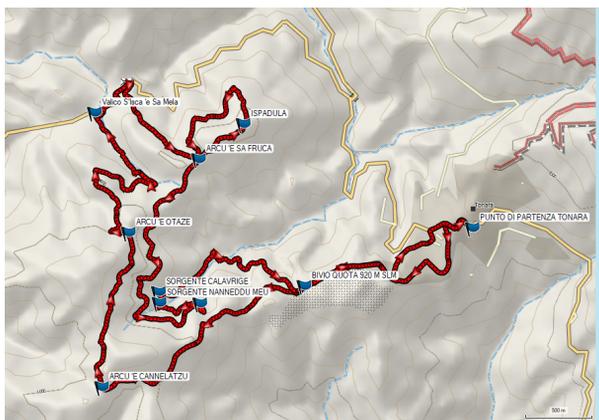
FONDO: asfalto, sterrato, mulattiera, sentiero



Punto di partenza

Coordinate N40° 01.428' E9° 10.386' (waypoint PARTENZA TONARA)

Il punto di partenza si trova nel parcheggio lungo la strada principale di Tonara, via Monsignor Tore, di fronte al civico 121. Questa via è anche la Strada Statale 295.



Descrizione

Questo itinerario consente di ammirare i boschi in alta quota delle montagne di Tonara e di godere del panorama su tutto il territorio circostante. Per via della generale scorrevolezza del fondo, si presta a essere percorso anche in caso di neve, aumentando così il fascino dell'escursione. Seppur breve, in termini chilometrici, almeno per gli standard cicloturistici, si snoda in un ambiente di grande pregio naturalistico, tale da costituire una esperienza comun-

que gratificante, anche in considerazione del dislivello e dell'altitudine.

In corrispondenza del valico stradale di S'Isca 'e sa Mela (waypoint VALICO ISCA 'E SA MELA), il percorso intercetta la Strada Statale 128 che congiunge Sorgono alla Strada Statale 295 e quindi al paese di Tonara. Questa connessione può essere una valida alternativa per connettere l'itinerario ad altri paesi senza passare per Tonara o per allungare l'itinerario verso le montagne circostanti.



Camminabilità

L'itinerario può essere facilmente convertito in un percorso da trekking, con l'accortezza, per non camminare eccessivamente sull'asfalto alla periferia di Tonara, di porre il punto di inizio al waypoint BIVIO QUOTA 920. In questo modo la percentuale d'asfalto è molto minore e il percorso diventa di 13 km e 400 m di dislivello. Può essere ulteriormente accorciato evitando l'anello interno del colle di Ispadula, cui si accede da Arcu 'e sa Fruca (waypoint ARCU 'E SA FRUCA), e in tal modo risulta di 11 km e 340 m di dislivello.



GAL BMG

BARBAGIA-MANDROLISAI-GENNARGENTU

Gal Distretto Rurale Barbagia Mandrolisai Gennargentu
www.galbmgi.it
Email: info@galbmgi.it



Sede legale: Via Bulgaria snc-08038 Sorgono(Nu)
Uffici Amministrativi: Vico IV Nazionale 5-08020 Tiana (NU)



**LE
ACQUE
DEL
GAL BMG**



FEASR



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



PROGRAMMA
DI SVILUPPO RURALE
PSR sardegna
2014-2022



FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI