

Mare, monti, profumi e storia della Sardegna

Ciclovacanza da Sabato 26 Settembre a Domenica 4 Ottobre 2009

PROGRAMMA

Primo giorno Sabato 26 settembre 2009:

Transfer in Bus: VERONA > CIVITAVECCHIA Km. 500,000

Ritrovo a Verona, ore 09.30 piazzale Olimpica (Stadio – Porta Sud).

Partenza con autobus granturismo della ditta Garoldini, con carrello per il trasporto biciclette.

Sosta pranzo durante il viaggio. Imbarco su traghetto Civitavecchia-Cagliari della Tirrenia. Cena sul traghetto. Sistemazione in cabina interna doppia. Partenza ore 18.30; arrivo a Cagliari ore 9.00 circa del giorno dopo.

Secondo Giorno - Domenica 27 settembre 2009:

Transfer in bus: CAGLIARI > FORDONGIANUS Km. 111,000

Percorso in bici: "Lago Omodeo" Fordongianus > Abbasanta Km. 46,700

Transfer in Autobus: ABBASANTA > ORISTANO Km. 35,200

Cartografia: IGM 1/50.000 – Fg. 529 e 515

Lago Omodeo – Difficoltà **

Realizzato intorno al 1920 per la produzione di energia elettrica, l'irrigazione della piana di Oristano e per regolare le piene del Tirso, è il lago artificiale più vasto d'Italia (per lungo periodo anche d'Europa). L'invaso prende nome dall'ingegnere Angelo Omodeo, che lo progettò. Ha una lunghezza di oltre 20 km, una larghezza di 3 e può contenere oltre 400 milioni di m³ di acqua. Nella vallata, ora ricoperta dalle acque, si trovava il paesino di Zuri e la chiesa romanica di S. Pietro, poi ricostruita più a monte, mentre sul fondo rimane una foresta pietrificata miocenica; i tronchi fossilizzati riappaiono quando le acque del lago sono in secca. In età storica la regione ebbe un centro urbano di grande rilevanza politica, commerciale e militare, destinato ad accrescere la sua importanza almeno fino all'età altomedievale: Fordongianus, ai confini fra la pianura civilizzata e la montagna popolata dalle tribù barbaricine. Ma quello che più colpisce è il fitto reticolo di muretti a secco che scandiscono il paesaggio. Fra queste «tanche» sopravvivono contadini e pastori, ormai lontani dai mondi arcaici: la pastorizia transumante ha infatti ceduto il passo all'allevamento stabile con razze selezionate e con l'ausilio dei mezzi meccanici. I centri abitati quasi tutti di origine medievale, a partire dagli anni sessanta sono stati interessati da un'ansia di rinnovamento che ha condannato alla demolizione e all'occultamento tutto ciò che pareva vecchio, dando ad alcuni di questi villaggi un aspetto uniforme e anonimo.

Programma: Arrivo in autobus per Fordongianus, da dove inizia l'itinerario. Il percorso interessa i due versanti che degradano verso il basso Omodeo e il tratto del Tirso che corre verso la piana di Oristano. Da Fordongianus si sale nell'asfaltata verso Busachi. Si prosegue per Neoneli, Nughedu Santa Vittoria, Sorradile poi Bidoni da dove si scende verso il Lago. Passati oltre si prosegue verso Tadasuni e Boroneddu ed infine attraversiamo i paesetti di Zuri e Soddi fino a giungere ad Abbasanta dove ci attende l'autobus. Carico bici e ritorno in albergo in autobus.

Presenza d'acqua. Pranzo al sacco lungo il percorso (Neoneli).

Difficoltà: Il percorso si sviluppa interamente su asfaltate secondaria con esiguo volume di traffico. Anche il dislivello è contenuto.

Dati Tecnici:

Lunghezza: circa 46,700 Km. interamente su asfalto.

Dislivello: circa 550 mt.

Terzo Giorno - Lunedì 28 settembre 2009:

Transfer in Bus: ORISTANO > BOSA MARINA Km. 60,800

Percorso in Bici: "Costiera Bosa-Alghero" – da Bosa Marina a Bosa Marina Km. 83,440

Costiera Bosa-Alghero – Difficoltà * * *

Dominata dal Monte Mannu (802 mt.) si presenta come un vasto tratto di costa ancora vergine e silenzioso, caratterizzato da una serie di rilievi che discendono in graduale successione verso il mare. Dappertutto affiorano rocce di tipo andesitico ricoperte da strati di vulcaniti acide conosciute come “formazione trachitoidale inferiore”. Dalla litoranea gli alti contrafforti impediscono allo sguardo di arrivare ai centri abitati e alle campagne dell'interno, mentre il maestrale e il ponente creano giochi di correnti che rendono sempre movimentata l'aria e, in un inesorabile processo millenario, lavorano la roccia operando fenomeni erosivi che restituiscono figure surreali. La costa si presenta alta e deserta, con rari arenili, esigui rilievi collinari e profonde insenature. Il territorio di Punta Marargiu-Sas Bagassas è un grandissimo anfiteatro eroso da tanti rivoli in altrettante vallette senza asperità rocciose e senza forti declività. Le numerose vallette erbose decorrono verso il mare convogliando le acque in due rivoli, che formano due spiaggette protette dal maestrale. Lo scenario è coperto da cespugli pulvinati di lentisco, perastro, euforbia, artemisia arborescente, la rara palma nana e da qualche sughera. E' regno di uccelli di ogni specie, comuni e rari, che qui trovano il loro habitat. In alto l'Avvoltoio grifone, endemismo animale della Sardegna che nidifica fra queste scogliere, si libra leggero nell'aria.

Programma: Colazione e partenza per Bosa Marina, da dove inizia l'itinerario. Da Bosa si affronta l'asfaltata che sale verso l'interno fino a Montresta. Qualche Km. dopo l'abitato ci si inoltra nella strada che piega a sinistra e, costeggiando M. Ruiu e P.ta Badde Jana si giunge a Villanova Monteleone. Da qui inizia la lunga discesa fino alla litoranea dove, una serie di saliscendi, portano a Bosa, attraverso aspetti paesaggistici tipici mediterranei. Alla spiaggia di Bosa è prevista una sosta per un bagno ristoratore. Presenza d'acqua sorgiva (e nei centri abitati). Pranzo al sacco lungo il percorso. (Villanova Monteleone)

Difficoltà: La difficoltà è rappresentata dal dislivello di circa 800 che interessa la prima parte del percorso. Strade con esiguo volume di traffico

Dati Tecnici:

Lunghezza: circa 83,440 Km. interamente su asfalto.

Dislivello: circa 800 mt.

Quarto Giorno- Martedì 29 settembre 2009:**Transfer in Bus: ORISTANO > ALBAGIARA****Km. 36,000****Percorso in Bici: “Altopiano della Giara” – da Albagia a Albagia****Km. 54,000****Transfer in Bus: ALBAGIARA > ORISTANO****Km. 36,000***Cartografia: IGM 1/50.000 – Fg. 529; 539; 540;***Altopiano della Giara – Difficoltà * ***

I luoghi: La Giara è un vasto altopiano basaltico coperto a macchia mediterranea che si eleva, come un'isola, dalle nude colline della Marmilla. E' costituita da un espandimento basaltico di forma tabulare che giace su marne terziarie del Miocene inferiore. La quota media dell'altopiano è di circa 560 mt. e culmina nel rilievo di Monte Zepparedda a 609 mt. s.l.m. Sulla sua superficie le colate laviche hanno favorito la formazione del sistema delle *Paulis* (avvallamenti dove si raccoglie l'acqua piovana), che rappresentano uno degli aspetti più interessanti dell'intero biotopo. Sul fondo, infatti, in un miscuglio di ciottoli, limo, argille e detriti decomposti siano di origine animale che vegetale, trovano rifugio larve e uova di numerosi invertebrati. Tra questi sono da ricordare il *Lepidurus apus lubbocki* e *Triops cancriformis*, due specie arcaiche immutate da 200 milioni di anni. Nei pressi delle Paulis, con un po' di fortuna, è possibile osservare i famosi cavallini selvatici, unici al mondo, mentre brucano la poca erba presente. Alla base dell'altopiano giace l'imponente e significativa Reggia Nuragica di Barumini.

Programma: Colazione e partenza per Albagia, da dove inizia l'itinerario. Si parte dall'incrocio fra i paesi di Usellus, Ales e Albagia, da dove si prosegue nell'asfaltata che segue la base dell'altopiano. Da Genoni inizia la salita verso l'altopiano, col primo tratto asfaltato, poi sterrato. Raggiunta la sommità ci si inoltra nello sterrato che percorre l'altopiano, verso le “Paulis” alla ricerca dei Cavallini selvatici. Attraversata la Giara (circa 6 Km.) discesa sull'asfaltata verso Gesturi e proseguimento per Barumini dove è prevista la visita all'omonimo complesso nuragico. Da Barumini, seguendo costantemente la base dell'altopiano, attraverso diversi paesetti, Tuili, Setzu, Genuri, Sini, si rientra ad Albagia. Presenza d'acqua. Pranzo al sacco lungo il percorso.

Difficoltà: La vera difficoltà interessa la salita sull'altopiano, con un dislivello di circa 350 mt. (circa 5 Km.). Lo sterrato che attraversa la Giara è ampio ed agevole, senza alcun dislivello. Il restante tracciato si sviluppa su strade asfaltate secondarie con traffico contenuto.

Dati Tecnici:

Lunghezza: circa 54,400 Km (15% sterrato, 85% asfalto)

Dislivello: circa 400 mt.

VISITA ALLA REGGIA NURAGICA DI BARUMINI

Quinto Giorno - Mercoledì 30 settembre 2009:

Transfer in Bus: ORISTANO > GUSPINI

Km. 47,000

Percorso in Bici: "La Costa Verde" – da Guspini ad Oristano

Km. 89,100

Cartografia: IGM 1/50.000 – Fg. 528; 538; 546.

Costa Verde – Difficoltà * * *

Situata a sud dell'Oristanese risulta interamente ricoperta da un sistema a macchia mediterranea alta, che si interrompe solo in prossimità del mare dove si formano i monumentali complessi dunali di Piscinas. Le rocce affioranti risalgono al Paleozoico e sono costituite da una successione di rocce sedimentarie e vulcaniche, attraversate da un massiccio granitico. Sono invece dell'era Cenozoica le rocce del complesso vulcano-sedimentario del Monte Arcuentu che domina la regione. L'intera area contiene significative testimonianze di archeologia industriale, legata all'attività estrattiva del periodo minerario. La formazione dunale di Piscinas interessa un'area di circa 20 Km². e raggiunge, in alcuni punti, altezze di oltre 100 mt. Le sabbie sono imbrigliate da una cospicua e interessante vegetazione, che ha indotto la Società Botanica Italiana ad includere la zona fra i biotopi di rilevante interesse naturalistico. Nella macchia è presente una delle ultime popolazioni di Cervo sardo, mentre la spiaggia, è uno dei rari siti di deposizione delle uova della *Caretta-Caretta*.

Programma: Colazione e partenza per Guspini, da dove inizia l'itinerario. Si sale verso il paese minerario di Montevecchio e, su sterrato abbastanza agevole, inizia la discesa verso Casargiu e Ingurtosu; lungo il percorso ci si imbatte in diversi impianti minerari in disuso e villaggi fantasma segnati dal tempo. A Piscinas (sul mare) è prevedibile una sosta per un bagno ristoratore. Da Piscinas, su un'asfaltata secondaria che segue la linea costiera, attraversando Portu Maga, Marina d'Arbus, Sant'Antonio di Santadi da dove dopo circa 1,7 km. si raggiunge il ponte sullo Stagno di Marceddi. Percorriamo il ponte e giungiamo a Marceddi e successivamente Arborea. Poi costeggiamo lo stagno di Santa Giusta ed infine giungiamo ad Oristano. Acqua a metà percorso. Pranzo al sacco lungo il percorso.

Difficoltà: La prima parte del percorso e fino al mare interessa prima un'asfaltata in salita, poi uno sterrato tendenzialmente in discesa abbastanza agevole (circa 20 Km.). Il secondo tratto verso Marceddi si svolge su strada asfaltata secondaria con esiguo volume di traffico, alternata da alcuni saliscendi principali, che comprendono buona parte dei 400 mt. di dislivello.

Dati Tecnici:

Lunghezza: circa 89,100 Km. (35% sterrato, 65% asfalto)

Dislivello: circa 400 mt

Sesto Giorno- Giovedì 1 ottobre 2009:

Percorso in Bici: "La Penisola del Sinis" – da Oristano ad Oristano

Km. 85,800

Cartografia: IGM 1/50.000 – Fg. 514; 528.

Penisola del Sinis – Difficoltà *

Al centro della costa occidentale sarda, la Penisola del Sinis consente un affascinante viaggio nel tempo. Fra ambienti costieri, spiagge di quarzo di rara bellezza, e distese di macchia mediterranea arricchita dalla caratteristica e variegata flora, si sviluppa un articolato sistema di zone umide (stagni, lagune, corsi d'acqua) dove vive e si riproduce una molteplicità di elementi avifaunistici di interesse internazionale. Nella piana alluvionale poco prima della costa sono presenti lo stagno temporaneo di Sale Porcus che d'inverno, con la presenza dell'acqua, ospita qualche migliaio di Fenicotteri rosa e altre rare specie avifaunistiche e lo stagno di Is Benas, collegato col mare; oltre gli stagni si estende la pineta artificiale di Is Arenas, impiantata negli anni cinquanta su quello che era il deserto più grande d'Europa e dove nelle aree limitrofe sono ancora presenti ampie aree di quel deserto, con sistemi dunali molto interessanti; le dune di sabbia solidificata hanno formato le diverse stratificazioni del promontorio di Capo Mannu, che rappresenta il sistema di dune fossili più imponente d'Italia. Ai prodotti agroalimentari d'eccellenza (vernaccia, bottarga, etc.) e alle espressioni artigianali, si accompagnano le notevoli testimonianze storico-archeologiche, rappresentate dagli insediamenti del Neolitico, dai numerosi Nuraghi e dalla città punico-romana di Tharros.

Programma: Colazione e partenza in direzione di Sili e poi Nuraxinieddu. Procediamo poi per Riola Sardo e quindi sull'asfaltata che porta a Putzu Idu e, percorrendo la strada che corre fra la costa e lo stagno di Sale Porcus si giunge a S'Arena Scoada, Mari Ermi, dove iniziano le spiagge bianche. Da qui si prosegue lungo la linea costiera in uno sterrato costantemente a contatto col mare, attraverso le spiagge di Is Aruttas e Maimone, fino a San Giovanni di Sinis, dove è prevista la visita alla città punico-romana di Tharros. 5 Km. di

asfalto per arrivare al villaggio di San Salvatore da dove, sulla strada che lambisce l'omonimo stagno, attraverso gli stagni "satellite" di Pauli Trottas e Istai, passando per Riola Sardo, Cabras e Solanas, si rientra ad Oristano.

Possibile Variante: si segue la provinciale fino al ponte sullo Stagno di Mar di Ni e poi si prosegue per Torre Grande e poi per Oristano (percorso totale km. 71,400)

Tempo a disposizione per un bagno. Presenza d'acqua. Pranzo al sacco lungo il percorso.

Difficoltà: Irrilevante considerata la presenza di un minimo dislivello. Gli sterrati da percorrere risultano pianeggianti e abbastanza agevoli.

Dati Tecnici:

Lunghezza: circa 67,5 Km. (30% sterrato, 70% asfalto)

Dislivello: pochi metri

VISITA ALLE ROVINE DI THARROS

Settimo Giorno – Venerdì 2 ottobre 2009:

Transfer in Bus: ORISTANO > NARBOLIA **Km. 19,000**

Percorso in Bici: "Il Muntiferru" – da Narbolia a Oristano **Km. 82,500**

Cartografia: IGM 1/50.000 – Fg. 514, 528.

Montiferru - Difficoltà * * *

Il Montiferru, nella Sardegna Centro-occidentale, segna i confini storici fra l'Arborea e il Logudoro. Formatosi dalle colate laviche del Terziario (il vulcano spento più grande della Sardegna), risulta attualmente modellato da profonde vallate di erosione che si aprono a ventaglio sulle spiagge della costa occidentale. Interessanti gli aspetti vegetazionali che, distribuiti su quote diverse, determinano altrettanti ambienti dove vive e si riproduce una fauna selvatica spesso rara o in via di estinzione (Cervo sardo e Muflone). La montagna conserva boschi di lecci ultracentenari e silenziosi altopiani dove pascola "felice" il Bue Rosso. L'interesse è rafforzato dalle espressioni artigianali (tessitura, legno, coltellerie, etc.) e dai prodotti gastronomici, biologici per natura, alla base della tradizione alimentare mediterranea: significativa la produzione di Olio extravergine d'Oliva di Seneghe, fra i migliori del mondo. Fra le testimonianze storico-archeologiche sono da segnalare alcune centinaia di Nuraghi e le suggestive basiliche romaniche dell'alto medioevo.

Programma: Colazione e partenza. Il percorso si sviluppa interamente su asfalto, sale verso la montagna e, attraversata nelle zone alte, prosegue verso il mare. Da Narbolia verso Seneghe, Bonarcado, Santulussurgiu. Breve deviazione per San Leonardo de Siette Fuentes e proseguimento per le zone alte. Lunga discesa nei tornanti verso Cuglieri e Santa Caterina di Pittinuri. Pausa nel mare di S'Archittu, con visita all'arco naturale. Tempo a disposizione per il mare. Ripartenza per Torre su Puttu; Riola Sardo, Nuraghi ed Oristano. Presenza d'acqua lungo il percorso. Pranzo al sacco lungo il percorso.

Difficoltà: La difficoltà interessa il dislivello di circa 800 mt. che da Narbolia, con una lunga salita (circa 28 Km.) raggiunge l'apice a metà percorso. Strade con esiguo volume di traffico

Dati Tecnici:

Lunghezza: 82,500 Km. interamente su asfalto.

Dislivello: circa 800 mt.

Ottavo Giorno – Sabato 3 Ottobre 2009:

Transfer in Bus: ORISTANO > CAGLIARI **Km. 96,700**

Mattinata libera. Ci si ritrova dopo pranzo alle 14.30 per la partenza per Cagliari. Imbarco e partenza alle ore 18.00 per Civitavecchia. Cena sul Traghetto. Pernottamento in cabine doppie. Arrivo previsto per le ore 8.30 del giorno dopo.

Nono Giorno – Domenica 4 Ottobre 2009:

Transfer in Bus: CIVITAVECCHIA > VERONA **Km. 500,000**

Sbarco e partenza per Verona. Pranzo lungo il tragitto. Arrivo previsto a Verona per le ore 16.00