

## SPORT E NATURA

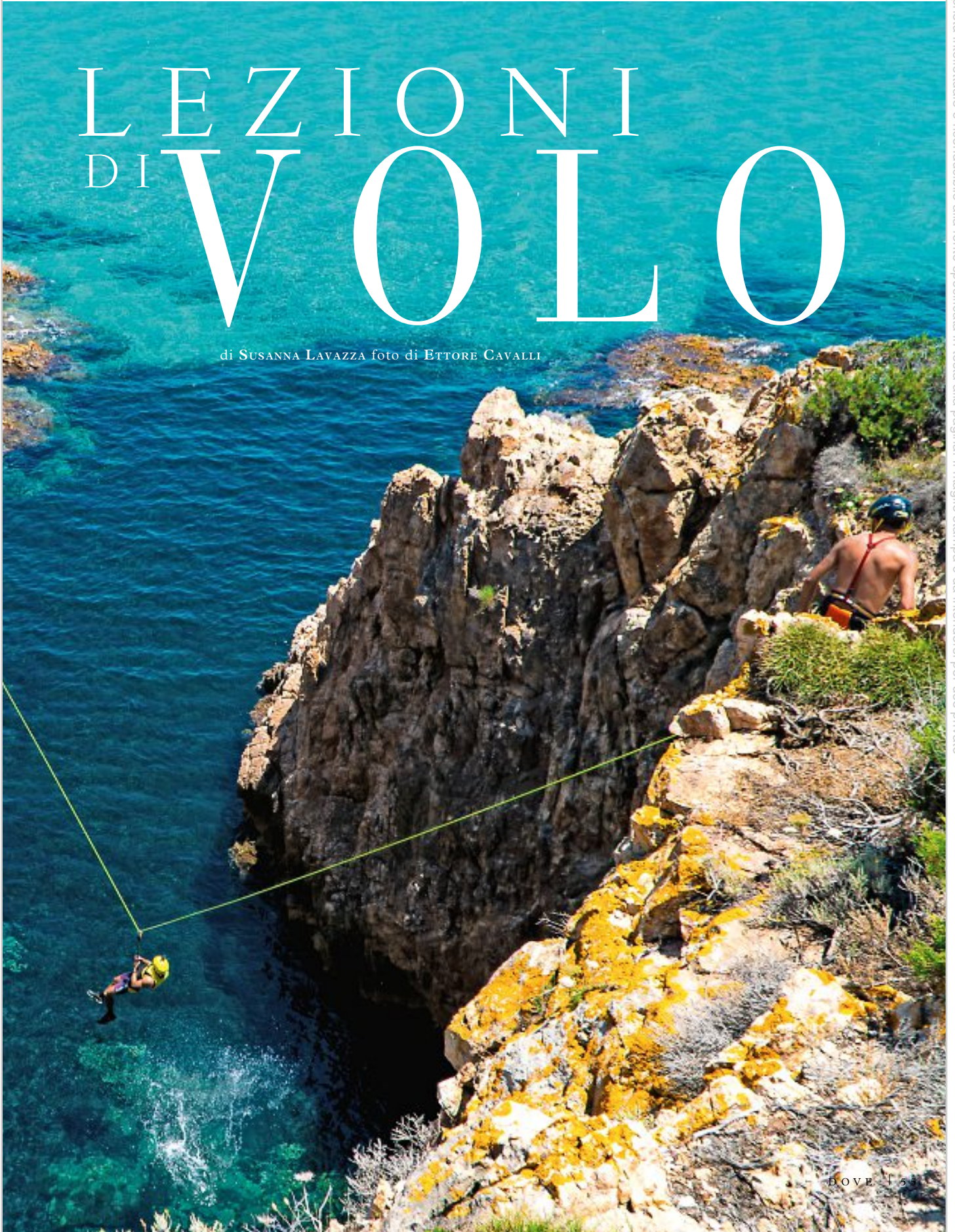


**Sardinia wild  
canyoning** propone  
tour sulla costa  
della **Sardegna**  
meridionale che  
mixano camminata,  
arrampicata, tuffi  
e canyoning.

# LEZIONI DI VOLO

di SUSANNA LAVAZZA foto di ETTORE CAVALLI

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



SPORT E NATURA



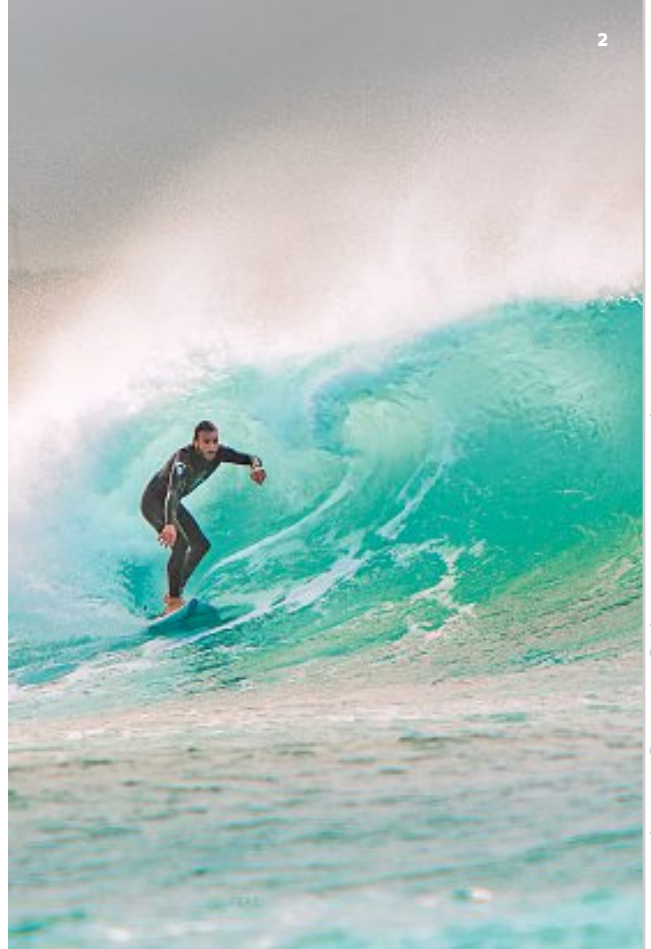
Sospesi su una teleferica. Arrampicati fra le scogliere. In acrobazia sopra e sott'acqua. La costa meridionale è una terra d'avventura in bilico fra il mare e la roccia. Dove il passato minerario convive con la nuova vocazione active

Poche infrastrutture, scenari selvaggi, escursioni, anche brevi, che diventano piccole avventure. La Sardegna del Sud, per molti, è ancora una nuova frontiera, da scoprire con gli scarponi ai piedi o inforcando una bici. Il periodo migliore? A fine estate o in settembre inoltrato, quando le spiagge si spopolano e il clima è amico di chi cerca la vacanza sportiva. Ecco alcuni suggerimenti, da ovest a est.

#### A PEDALI, SUL SENTIERO DEL PIOMBO

Quasi 400 chilometri divisi in 24 tappe all'interno del **Parco Geominerario Storico e Ambientale della Sardegna**. È il **Cammino minerario di Santa Barbara** ([camminominerariodisantabarbara.org](http://camminominerariodisantabarbara.org)), aperto nel 2017 dai volontari dell'associazione Pozzo Sella e accuratamente descritto nella guida omonima firmata dal suo fondatore, il geologo Giampiero Pinna (2017, **Terre di Mezzo**): un itinerario dei luoghi di culto di Santa Barbara, patrona dei minatori, contrassegnato dal simbolo della torre dove la martire fu rinchiusa. Un'impresa avventurosa per mountain biker esperti o, a piccole dosi, l'esperienza di un'estate per chiunque voglia assaporare lentamente questi paesaggi poco battuti.

Le prime due tappe, per esempio, misurano in tutto 25 chilometri e si possono percorrere ad anello da **Iglesias** al mare e viceversa. Fondata dal Conte Ugolino, fiorita nel XIV secolo grazie alle sue vene di argento, piombo e zinco, la città, a circa un'ora d'auto o di treno dall'aeroporto di Cagliari, invita a fermarsi per un paio di giorni. Tra i vicoli medievali, le tante chiese



1 | La Laveria La Marmora, a Nebida (Su). 2 | Buggerru (Su) è meta di surfisti per la Surf school e le onde della spiaggia di San Nicolao. 3 | Sup (si pagaia sulla tavola) a Su giudeu, presso l'hotel Aquadulci, a Domus de Maria (Ca).

di pietra, sorte dal XIII al XVII secolo (da cui il nome della città, Iglesias), sembrano proteggere le piazzette piene di dehors. Si dorme e si mangia ottimo pesce nel centrale **Hotel Artù**, così come nel vicino ristorante **Il Riccio**, un'autorità per i frutti di mare, e al **Villa di Chiesa**, con ravioli di cernia e dolci fatti in casa (come le *seadas*, con miele e formaggio). Si può anche scegliere un ambiente più tranquillo: il **Corte Rubja Hotel Giardino**, ristorante-pizzeria poco fuori dall'abitato, con parco mediterraneo, piscina-idromassaggio, un'offerta di escursioni guidate, anche in mountain bike. E suggestive stanze in cannicciato e *ladiri* (mattoni in terra cruda). Da qui la prima tappa del Cammino ripercorre la vecchia ciclabile fino alla salita per il **santuario della Beata Vergine del Buon Cammino**, a 339 metri sul livello del mare, oggi monastero delle clarisse, panoramico. Una volta scesi, dopo un paio di chilometri, si incontrano la **chiesetta di Santa Barbara**, del 1910, e la **miniera di Monteponi**, in attività fino al 1991. In quello che a metà Ottocento era uno degli impianti più ricchi di piombo si ammirano ancora i macchinari dell'officina meccanica e della falegnameria, recuperati da ex minatori e volontari, così come l'orologio e la sirena ad aria che scandivano i ritmi di lavoro. La galleria Villamarina, scavata per 700 metri nel 1852, con la sala dell'argano di pozzo Sella e l'ascensore di pozzo Vittorio Emanuele, danno un'idea della vita in miniera. Una decina di chilometri tra villaggi minerari abbandonati, boschi e macchia mediterranea portano adesso al mare.

Anche il borgo di **Nebida**, aggrappato alla roccia, vanta il suo



## SPORT E NATURA

# Lungo la costa meridionale, i sentieri si snodano alle spalle delle spiagge più famose, con il mare all'orizzonte

gioiello di archeologia industriale: la **Laveria La Marmora**, che pare una chiesa sconsacrata senza tetto affacciata sul mare; si ammira ancora meglio dopo una discesa ripida. La costeggia un vecchio sentiero che, in una decina di chilometri, tra falesie a strapiombo e rocce del periodo cambrico (485 milioni di anni fa), arriva a **Masua**, minuscolo villaggio all'imboccatura di Porto Flavia. Qui una galleria scavata nell'alto della parete rocciosa permetteva, con una piccola ferrovia e un sistema di gru, di far arrivare i minerali estratti direttamente al piroscavo per Marsiglia. Oggi non sempre è possibile visitarla, e solo su prenotazione, ma è un'emozione vederla aprirsi sopra il **Pan di zucchero**, faraglione di 134 metri amato da chi pratica l'arrampicata sportiva. Nei pressi, al bar-ristorante **Warung beach club**, dopo un pranzo in spiaggia con tonno rosso e spaghetti alle arselle, si può noleggiare un gommone, con guida o senza, per scoprire nei dintorni grotte sottomarine e cale nascoste.

Proseguendo a nord, la terza tappa sale in quota, quindi ridiscende a **Buggerru**, dove vale la pena di sostare anche per qualche giorno, magari per dedicarsi al surf. La **Buggerru Surf School** è una tra le migliori in Sardegna, con corsi per esperti e principianti e surf tour nei dintorni. Le onde sulla lunga spiaggia di San Nicolò sono perfette; dopo si pranza sulla terrazza del ristorante **San Nicolò**, con porzioni abbondanti di pesce fresco e liquori fatti in casa, o nella pizzeria **La baia da Tore**, in paese, con ottimo rapporto qualità-prezzo. Per apprezzare tutta l'atmosfera dell'ex borgo minerario ci sono l'hotel **La rosa dei venti**, 4 stelle sul porto, o il b&b **Il timone**, con camere dagli arredi moderni. Da non perdere anche la visita in trenino alla **Galleria Henry**, tra scorci sul mare e nel ventre della montagna (cell. 338.93.23.529), e quella al **museo del Minatore**, che racconta la storia di Buggerru, la "piccola Parigi", com'era conosciuta grazie alla presenza dei dirigenti francesi delle miniere (cell. 347.14.54.459).

## A PIEDI, TRA CASCATE E VECCHIE FERROVIE

A Buggerru si può lasciare la bici e puntare, a piedi, verso l'interno, sul tracciato che si inoltra dalla Costa delle Miniere tra i monti del Fluminense, fino ai 1.236 metri del **massiccio del Linas**. Sono 80 chilometri, in otto tappe giornaliere, descritte nel libro *Iglesiente Selvaggio*, di Lino Cianciotto (2017, Spanu editore). Dalla spiaggia, vecchi sentieri e binari in disuso, con l'aiuto del Gps, portano alla **grotta di Su Mannau**, a miniere fantasma, al **tempio di Sardus Pater**, nell'area archeologica di **Antas**. E, ancora, canyon, le sorgenti carsiche di Pubusinu, i boschi del Marganai, le **cascate di Piscina Irgas** e molto altro. Ogni tappa è concepita come un itinerario a sé, che vede coinvolti i comuni di Buggerru, **Fluminimaggiore**, **Domusnovas**, **Iglesias**, **Villacidro** e **Gonnosfanadiga**. Per la sola andata ci vogliono dalle cinque alle otto ore. Chi è abituato alle sterrate e ai saliscendi non avrà problemi. Gli altri possono chiedere un percorso su misura alle guide più esperte in zona: **Lino Cianciotto**, di **Naturalmente Sardegna**, e **Pierpaolo Putzolu**, di **Iglesias Mine Tour**.



Escursione lungocosta sotto **Capo Spartivento**, nell'estremo sudovest della Sardegna, con il **faro**, oggi diventato hotel di lusso. Molti, in quest'area, gli operatori che offrono tour per camminatori esperti e no.



## TRA RELITTI, GORGONIE E DELFINI

Con l'istituzione dell'**Area marina protetta di Capo Carbonara**, tutta la costa davanti a **Villasimius** è sottoposta a vincoli per l'edilizia e il turismo e, in alcuni punti, non è nemmeno navigabile. Ma c'è un modo perfetto per scoprire al meglio il mare di sudest: con bombole e pinne. Tra graniti e gorgonie, relitti, grotte e praterie di posidonia e margherite di mare, qui i fondali offrono una grande varietà. Attorno all'**isola dei Cavoli** non è raro incontrare banchi di barracuda e, sulla secca

di **Cala Caterina**, si avvistano cernie e orate di grossa taglia. I più esperti possono praticare la caccia fotografica al relitto sommerso nell'area che si estende da **Capo Boi** all'**isola di Serpentara** (dove è facile avvistare i delfini), sparsa di navi di ogni epoca: da una galera romana del 250 a.C. a un galeone spagnolo carico di vasi, al piroscampo *Egle*, del 1943. Nel parco marino operano ben **undici centri diving** con diverse specializzazioni ([ampcapocarbonara.it](http://ampcapocarbonara.it)).



Dall'Iglesiente a Chia, su queste coste lo sport si può sempre alternare a pause gourmand. Ai sapori del mare

#### VOLANDO E ARRAMPICANDO: LA COSTA SUD

Sulla costa meridionale della Sardegna si infittiscono infrastrutture e centri abitati, ma non mancano gli spunti per piccoli trekking di quattro-cinque ore, a piedi o in bici, dietro le spiagge più famose. Come quello tra **Santa Margherita di Pula** e **Chia**, lungo l'antica strada romana tra Bithia e Nora, centri punici fondati nell'VIII secolo a.C. Il sentiero si allunga tra il mare turchese, l'isoletta su cui sorgeva il *topbet*, il cimitero fenicio e la macchia mediterranea. Da **Domus de Maria** si raggiunge invece la spiaggia di **Chia** per proseguire fino al faro di **Capo Spartivento**, oggi trasformato in hotel di lusso, con all'orizzonte il mare e la costa dai colori tropicali. Questa è una delle aree dove si sta diffondendo il *coasteering*, che mixa l'escursione e l'arrampicata, il canyoning e il volo sulla teleferica, tuffi e nuotate in cale altrimenti irraggiungibili, là dove si incontrano la roccia e il mare. I primi a provare questa pratica estrema sono state le guide cagliaritaniche di **Sardinia Wild Canyoning**, mentre ha base proprio a Domus de Maria l'associazione **Bitan**, che organizza *adventure tour* di almeno mezza giornata, adatti anche ai ragazzini dagli otto anni. Si può arrivare fino alle spiagge nascoste oltre **Cala Cipolla**, per visitare l'antico porto di Sa Calarza, la piccola baia di Campo dei Lepuris, i faraglioni e altre cale sconosciute ai turisti.

Per chi, a sudovest, preferisce risalire in sella, una delle escursioni più emozionanti è verso la necropoli preistorica di **Montessu**, estesa per oltre un chilometro in un anfiteatro naturale con 40 tombe nella roccia; sono le *domus de Janas*, "case delle fate", con i simboli del toro e della dea madre che





1 | Una corsa tra dune di sabbia e macchia mediterranea presso **Buggerru** (Su).  
2-3 | Nella cucina e sulla spiaggia del **Warung beach club**, a **Masua** (Su), dove fanno base gli arrampicatori che sfidano la roccia del **Pan di zucchero**.

## SPORT E NATURA

riportano a miti di cinquemila anni fa. Nel vicino paese di **Villaperuccio** si ammira invece l'imponente menhir di **Luxia Arrabiosa**. Può essere entusiasmante anche solo prendere la strada panoramica tra **Chia** e **Teulada**, percorsa un tempo dagli **Sbardana**, civiltà di navigatori della fine dell'Età del bronzo, dai **Cartaginesi** e dai **Romani**. A **Teulada** si raggiunge la casa cantoniera **Nuraxi de Mesu**, in cima alla collina, e si seguono le indicazioni dei cartelli per i trekking, oppure ci si fa accompagnare dalla guide di **Sardegna Sacra** (cell. 320.84.92.880) o di **Sardegna Insolita** (cell. 348.43.77.602). Sulla strada costiera, dalle parti di **Capo Malfatano** ci si può fermare al chiosco **Malfatano beach** per un pranzo con i piedi sulla sabbia, tra spaghettonate e grigliate di pesce di giornata.

Più a nordest, a **Villa San Pietro**, **Dolcevita bike tours** propone escursioni che toccano tutte le spiagge sulla statale **195 Sulcitana**: un itinerario dell'intera costa meridionale che si può costruire in autonomia anche partendo da **Cagliari**. Poi, in zona **Pula**, pranzo di pesce con ricette originali e con la vista sulle rovine dell'antica **Nora** dai **Fradis Minoris**. O da **Cucina Machri**, a **Pula**, altrettanto creativo. O, ancora, **Da Angelo**, classica, affollata trattoria di **Domus de Maria**. Per dormire, atmosfera familiare all'**Aquadulci**, vicino alla spiaggia di **Su Giudeu**, e al **Lantana Hotel**, accanto al **Golf Club Is Molas**. Chi cerca il lusso può fermarsi in indirizzi classici e sontuosi come il **Chia Laguna**, il **Forte Village** o allo stesso **Faro di Capo Spartivento**, magari nella suite con il tetto di cristallo. Per ammirare il cielo infinito di Sardegna. **D**





## SPORT E NATURA



## Le nostre scelte

### Dormire

#### 1 HOTEL ARTÙ

Ha 18 camere, alcune appena ristrutturate. Cucina di mare | **Indirizzo:** piazza Sella 15, Iglesias (Su) | **Tel.** 0781.22.492 | **Web:** hotelartuiglesias.it | **Prezzi:** doppia b&b da 78 a 85 €

#### 2 HOTEL CORTE RUBJA

Immerso nel verde, ma non lontano dal centro, con piscina e ristorante di cucina tradizionale. Si organizzano escursioni | **Indirizzo:** via Barega, Iglesias (Su) | **Tel.** 0781.32.543 | **Web:** corterubja.it | **Prezzi:** doppia b&b da 64 a 110 €

#### 3 HOTEL LA ROSA DEI VENTI

Albergo a quattro stelle davanti al porticciolo turistico. Dalle camere superior si gode la vista del golfo | **Indirizzo:** via Roma 11, Buggerru (Su) | **Tel.** 0781.54.260 | **Web:** hotel-larosadeiventini.it | **Prezzi:** doppia b&b da 83 a 151 €

#### 4 B&B IL TIMONE

Interni in stile marinaro. Giardino e lounge | **Indirizzo:** via Nenni 28, Buggerru (Su) | **Cell.** 340.71.28.425 | **Prezzi:** doppia b&b da 48 a 59 €

#### 5 AQUADULCI

Resort con piscina ideale per famiglie, vicino alla spiaggia di Su Giudeu | **Indirizzo:** Capo Spartivento, Domus de Maria (Su) | **Tel.** 070.92.30.555 | **Web:** aquadulci.com | **Prezzi:** doppia b&b da 125 a 280 €

#### 6 LANTANA RESORT

Una ventina di camere circondate da un bel giardino con piscina. Servizio navetta per la spiaggia privata | **Indirizzo:** viale Nora 37, Pula (Ca) | **Tel.** 070.92.44.11 | **Web:** lantanaresort.it | **Prezzi:** doppia b&b da 180 a 260 €

#### 7 CHIA LAGUNA

Un resort con tre hotel e diverse ville. Da preferire le nuove camere Prestige Mare | **Indirizzo:** viale Belvedere, Domus de Maria (Ca) | **Tel.** 070.92.391 | **Web:** chialagunaresort.com | **Prezzi:** doppia b&b da 250 a 450 €

#### 8 FORTE VILLAGE

Ville di lusso, camere e suite sul mare circondate dal verde, centro benessere con talassoterapia e Spa, 21 ristoranti | **Indirizzo:** Ss 195 Sulcitana km. 39, Santa Margherita di Pula (Ca)

Fenicotteri nello stagno alle spalle della spiaggia di Su Giudeu, nei pressi di Domus de Maria (Ca).



**Tel.** 070.92.18.818 | **Web:** fortvillageresort.com  
**Prezzi:** doppia in mezza pensione da 690 a 2.635 €

#### 9 FARO DI CAPO SPARTIVENTO

Il più antico faro sardo, del 1866, trasformato in hotel di lusso con sei camere e piscina  
**Indirizzo:** Capo Spartivento, Domus de Maria (Ca)  
**Cell.** 393.82.76.800 | **Web:** farocapospartivento.com | **Prezzi:** doppia b&b da 500 a 1.200 €

### Mangiare

#### 10 RISTORANTE IL RICCIO

Vicino alla stazione, specializzato in ricci e frutti di mare | **Indirizzo:** via Garibaldi 67, Iglesias (Su)  
**Cell.** 340.60.42.662 | **Prezzo medio:** 30 €

#### 11 VILLA DI CHIESA

Nel centro storico, con ampia scelta di dolci fatti in casa | **Indirizzo:** piazza Municipio, Iglesias (Su)  
**Tel.** 0781.31.641 | **Prezzo medio:** 40 €

#### 12 WARUNG BEACH CLUB

Chiosco moderno sulla spiaggia di Masua, di fronte allo scoglio del Pan di zucchero. Ottimi i cocktail | **Indirizzo:** Masua, Iglesias (Su)  
**Cell.** 392.81.97.964 | **Prezzo medio:** 15 €

#### 13 RISTORANTE SAN NICOLÒ

Grandi portate a base di pesce freschissimo. Prenotare per pranzare in terrazza | **Indirizzo:** loc. San Nicolò, Buggerru (Su) | **Tel.** 0781.54.359  
**Web:** ristorantiannicolo.it | **Prezzo medio:** 25 €

#### 14 LA BAIÀ DA TORE

Ristorante e pizzeria sempre molto frequentato. Ottimo il fritto misto | **Indirizzo:** via Roma 68, Buggerru (Su) | **Tel.** 0781.54.205  
**Web:** labaiadatore.com | **Prezzo medio:** 20 €

#### 15 MALFATANO BEACH

Ristorante di pesce e bar. Noleggio gommoni ed escursioni in mare | **Indirizzo:** Capo Malfatano, Teulada (Ca) | **Cell.** 340.90.04.069  
**Web:** malfatanobeach.com | **Prezzo medio:** 25 €

#### 16 FRADIS MINORIS

Si sceglie per le ricette di pesce innovative e la posizione con i tavoli a bordo acqua affacciati sui resti delle antiche ville di Nora | **Indirizzo:** loc. Nora, Pula (Ca) | **Tel.** 070.92.09.544  
**Web:** lagunadinora.it | **Prezzo medio:** 45 €

#### 17 CUCINA MACHRI

Ricette di pesce proposte in modo creativo come il riso Venere con tartare di gamberi | **Indirizzo:** via Lamarmora 53, Pula (Ca) | **Tel.** 070.92.09.205  
**Web:** cucinamachri.it | **Prezzo medio:** 40 €

#### 18 DA ANGELO

Trattoria sempre molto frequentata per la scelta di pesce freschissimo dal carrello | **Indirizzo:** via Isonzo 3, Domus de Maria (Su) | **Tel.** 070.65.47.47  
**Prezzo medio:** 30 €

### Comprare

#### 19 FABRIZIO LOI

Coltelli iglesienti con manico in radica di castagno  
**Indirizzo:** via Cagliari 17, Iglesias (Su)  
**Tel.** 0781.87.61.55 | **Web:** fabrizioloi.it

#### 20 CERAMICHE ALESSANDRO LAI

Originali piatti in ceramica, riproduzioni di maschere sarde con la tecnica raku | **Indirizzo:** via Satta 23, Iglesias (Su) | **Cell.** 338.91.02.798

#### 21 DAVIDE SESSA

Eleganti infradito o altri sandali in cuoio, borse e cinture in sughero | **Indirizzo:** corso V. Emanuele 29, Pula (Ca) | **Tel.** 070.92.49.013 | **Web:** davidessesa.it

### Visitare

#### 22 PARCO GEOMINERARIO STORICO E AMBIENTALE

Le visite guidate, comprese quelle alle miniere di Porto Flavia, si prenotano attraverso la società Igea  
**Tel.** 0781.49.13.00 | **Web:** igeaspa.it

#### 23 NATURALMENTE SARDEGNA

Percorsi naturalistici con guide locali | **Indirizzo:** via Renzo Laconi 14 A, Fluminimaggiore (Su) | **Cell.** 347.67.57.476 | **Web:** naturalmentesardegna.org

#### 24 IGLESIAS MINE TOUR

Itinerari guidati delle miniere  
**Indirizzo:** loc. Nuraponti, Iglesias (Su)  
**Cell.** 320.23.55.115 | **Web:** laviadeimetalli.it

### Sport

#### 25 BUGGERRU SURF SCHOOL

Corsi di surf per principianti e avanzati e tour nei dintorni | **Indirizzo:** via Roma 69, Buggerru (Su)  
**Cell.** 340.66.27.508 | **Web:** buggerrusurfschool.com

#### 26 BITAN

Itinerari di canyoning e coasteering (tra nuoto, climbing e tuffi) | **Indirizzo:** via V. Emanuele 11, Domus de Maria (Su) | **Cell.** 329.80.38.499 | **Web:** bitan.it

#### 27 BIKE TOUR SARDINIA

Percorsi in bici e noleggio | **Indirizzo:** via S. Gavino 6, Sardara (Su) | **Tel.** 070.75.64.378  
**Web:** biketoursardinia.com

#### 28 DOLCEVITA BIKE TOURS

Trekking e itinerari in mountain bike in tutta l'isola  
**Indirizzo:** via Cimarosa 18, Villa San Pietro (Ca)  
**Tel.** 070.92.09.885 | **Web:** dolcevitabiketours.com

#### 29 SARDINIA WILD CANYONING

I primi a pensare tour di coasteering in Sardegna  
**Indirizzo:** Vico 2 Azuni, Sarroch (Ca)  
**Cell.** 347.97.29.227 | **Web:** igeaspa.it



Fotografa il QR e scarica sul tuo smartphone queste informazioni utili