



Spiaggia Is Aratus



Sardegna



Tharros

“SARDEGNA” d’autunno

**29-30-31 ottobre
e 1° novembre 2022**

CAGLIARI

**Scavi di Nora – Sant’Antioco
Miniere di Masua – Oristano
Tharros – Is Aratus – San Salvatore**

PROPOSTA DI VIAGGIO

SABATO 29 ottobre:

- Ritrovo ore 06,30
- Trasferimento aeroporto (km 50)
- Partenza volo ore 08.30 Venezia
- Arrivo volo ore 10.30 Cagliari
- Ritiro auto
- Trasferimento a Scavi di Nora (Km 40)
- Pranzo
- Trasferimento a Sant'Antioco (Km 75)
- Hotel, sistemazione bagagli
- Cena

DOMENICA 30 ottobre:

- Partenza primo mattino ore 09.00 già “colazionati”
- Trasferimento Miniera di Masua (km 45)
- Pranzo
- Trasferimento Oristano (km 105)
- Visita della città
- Sosta in albergo a Oristano
- Cena

LUNEDI' 31 ottobre:

- Partenza primo mattino ore 09.00 già “colazionati”
- Trasferimento a Tharros (Km 19)
- Trasferimento alla Spiaggia di Is Arutas (Km 8)
- Trasferimento a San Salvatore (Km 8)
- Pranzo
- Trasferimento a Cagliari (Km 115)
- Visita della città
- Sosta in albergo a Porto
- Cena

MARTEDI' 1° novembre:

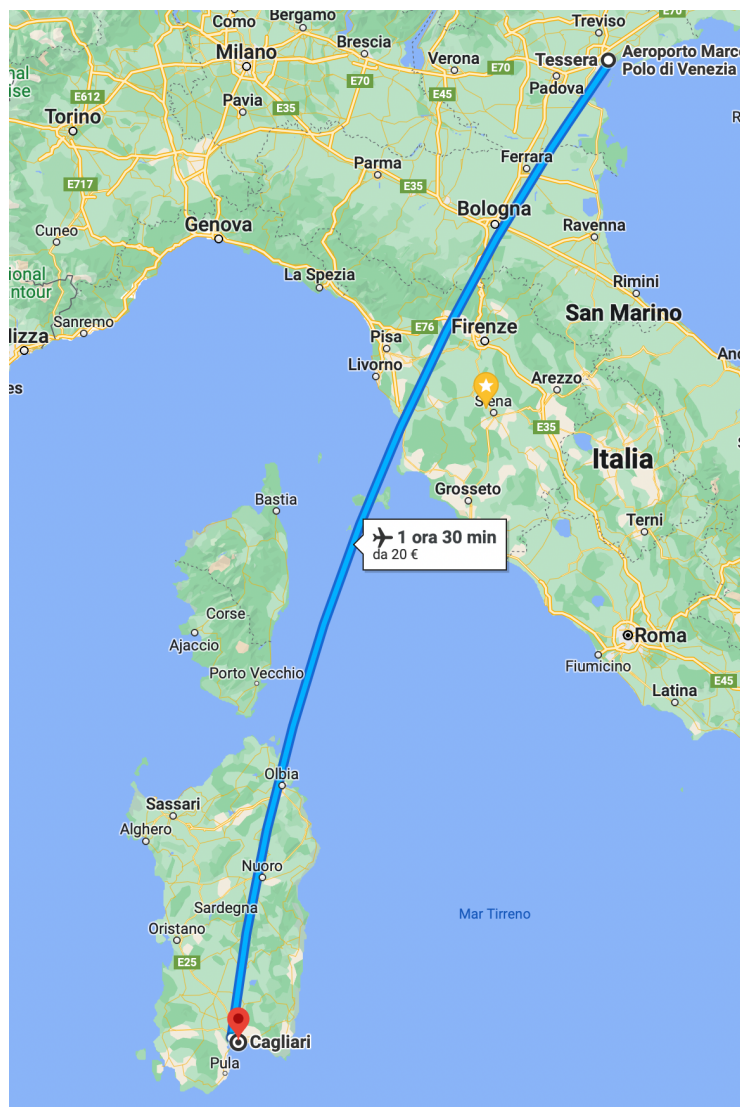
- Partenza ore 08.30 già “colazionati”
- Trasferimento aeroporto (km 10)
- Partenza volo ore 10,30 Cagliari
- Arrivo volo ore 12.30 Venezia
- Trasferimento a casa (km 50)

APPUNTI DI VIAGGIO

Ore di volo: Andata 2h 00'
Ritorno 2h 00'

Si consiglia:

1. Scarpe comode;
2. Fare attenzione ai divieti per le cose che si caricano nel bagaglio;
3. Abbigliamento adatto.



Venezia-Cagliari-Venezia

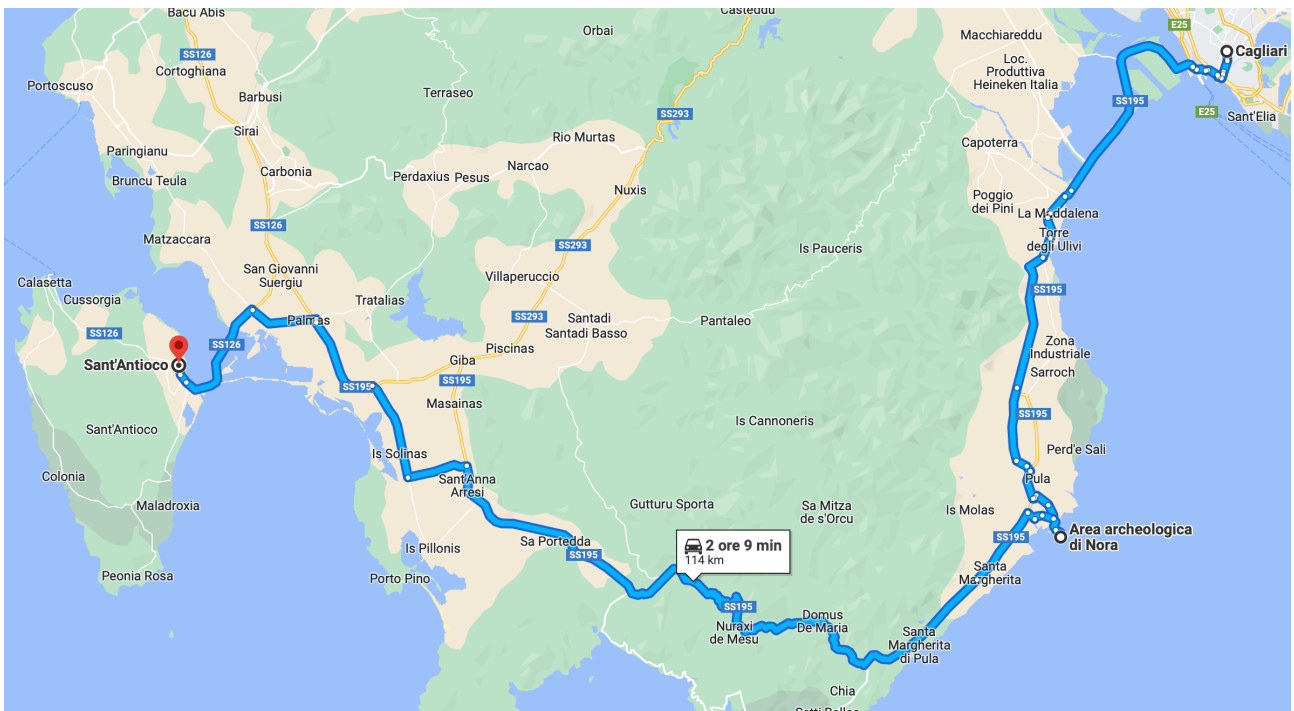
29 ottobre 2022 – sabato

Trasferimento in auto da Padova a Venezia km 50

Trasferimento in aereo da Venezia a Cagliari km 740

Cagliari -Scavi di Nora km 40

Scavi di Nora - Sant'Antioco km 75



Scavi di Nora: Nora fu fondata dai Fenici, alla fine dell’VIII o del VII secolo a.C., sull’incantevole promontorio del capo di Pula, tra mare e stagni. Attualmente nell’antico centro commerciale fenicio, punico e poi romano, possiamo osservare la necropoli fenicia, il complesso abitativo e il tophet punico. Tra le antiche vie lastricate in andesite, si può ancora ammirare uno degli edifici meglio conservati di Nora, il bellissimo teatro, costruito agli inizi del I secolo a.C. Imponenti sono le strutture termali, spesso decorate da magnifici mosaici databili tra il II e il IV secolo d.C. Varie le strutture religiose come il Tempio di Tanit del periodo punico, sito sul colle omonimo, il tempio n. 6 o il santuario di Esculapio del II-III secolo d.C.

Sant’Antioco Porticciolo, case colorate e ristoranti che inebriano l’aria di invitanti profumi: è l’anima di mare di Sant’Antioco. La rinomata cittadina dell’arcipelago del Sulcis, popolata da undicimila residenti e decine di migliaia di visitatori in estate, è il centro principale della maggiore isola della Sardegna, cui è collegata da un istmo artificiale, costruito forse dai punici e perfezionato dai romani.



Scavi di Nora

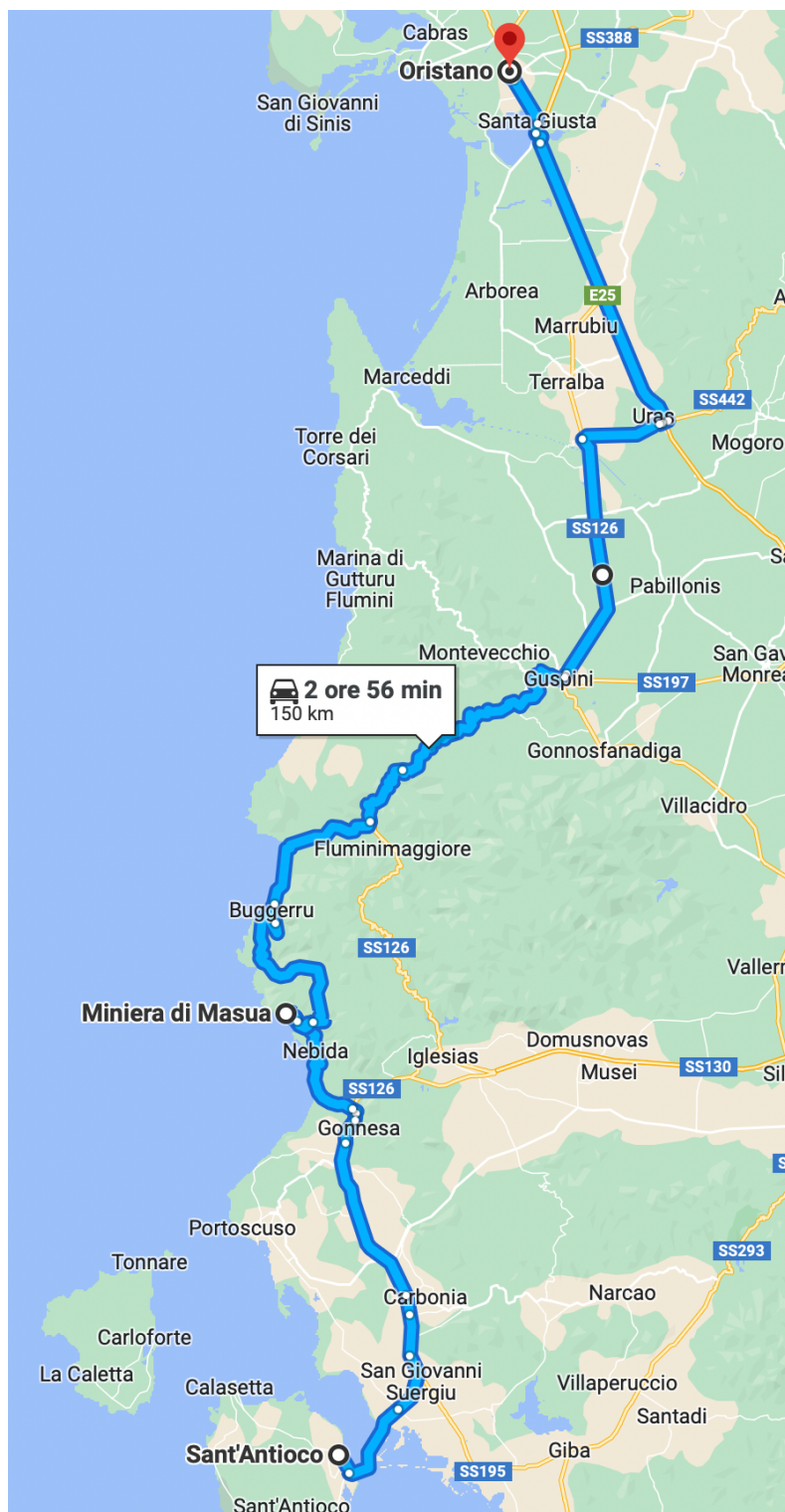


Sant'Antioco

30 ottobre 2022 – domenica

Cagliari – Miniere di Masua (km 45)

Miniere di Masua – Oristano (km 105)



Miniere di Masua: Un tunnel lungo circa 600 metri, scavato nella roccia dai minatori, sbuca a metà di uno strapiombo che offre una vista mozzafiato sul suggestivo faraglione di Pan di Zucchero, monumento naturale di 132 metri modellato dal tempo. Porto Flavia, all'interno del promontorio che domina Masua, nel territorio di Iglesias, realizzata tra 1922 e 1924, è un'ardita opera sospesa fra cielo e mare, che permetteva l'imbarco diretto dei minerali, destinati alle fonderie nord-europee, sulle navi, riducendo in maniera drastica tempi e costi di trasporto.

Due gallerie sovrapposte sboccano a picco sul mare, intervallate da giganteschi silos capaci di contenere fino a 10 mila tonnellate di materiale. Nella galleria superiore si caricavano i silos, da quella inferiore, dotata di nastro trasportatore, si imbarcavano piombo e zinco sui piroscafi grazie a un braccio mobile. A progettare il capolavoro d'ingegneria senza precedenti fu il direttore Cesare Vecelli. Al 'porto' diede il nome della figlia, Flavia, che campeggia sulla torretta in stile medievale all'ingresso del tunnel. Per capirne la portata rivoluzionaria, immagina che fino ad allora i minerali erano caricati a mano sulle *galanze* (navi a vela) e trasportati al porto di Carloforte, da dove partivano verso il Continente. L'inizio dell'attività estrattiva risale a metà 1800. Sul finire del secolo, con oltre 700 addetti, la miniera di Masua era una grande realtà estrattiva. Dopo un breve appannamento, nel 1922 la società belga *de la Vieille Montagne* le conferì rinnovato impulso. Poi la crisi negli anni Trenta, sino al lento declino. Il complesso di Masua comprende un villaggio minerario sul ripido pendio di *Punta Cortis*: scuola, ospedale, chiesa, laboratori e case immerse nel verde dislocate su vari dislivelli rocciosi. Interessante anche la visita al museo delle Macchine da miniera: ce ne sono una settantina, oltre ad attrezzature e utensili minerari. Terminata l'escursione storico-industriale, potrai distenderti nella spiaggetta di Porto Flavia, che si affaccia sul mare cristallino al fianco dei resti della struttura mineraria, contornata da una fresca pineta.

Oristano: In piazza Eleonora spicca il monumento dedicato alla giudicessa promotrice della *Carta de Logu*, uno dei primi codici di leggi scritte d'Europa. La statua è cinta da edifici di pregio neoclassici: la chiesa di San Francesco, il palazzo Corrias Carta e il palazzo degli Scolopi.

Nel centro storico, imperdibili altri monumenti: palazzo d'Arcais, chiesa di Santa Chiara, raro esempio di architettura gotica nell'Isola, chiesa e chiostro del Carmine, in stile barocco-rococò, e la maestosa cattedrale di Santa Maria Assunta, il duomo di Oristano, 'sovrapposizione' di vari stili architettonici con primo impianto del 1130. Le chiesette di San Sebastiano e San Martino sono le più caratteristiche 'fuori dalle mura'.

Torregrande: spiaggia oristanese per eccellenza, ampia e attrezzata per ogni divertimento. Qui spicca l'omonima torre spagnola, la più grande della Sardegna (1572).



Miniera di Masau

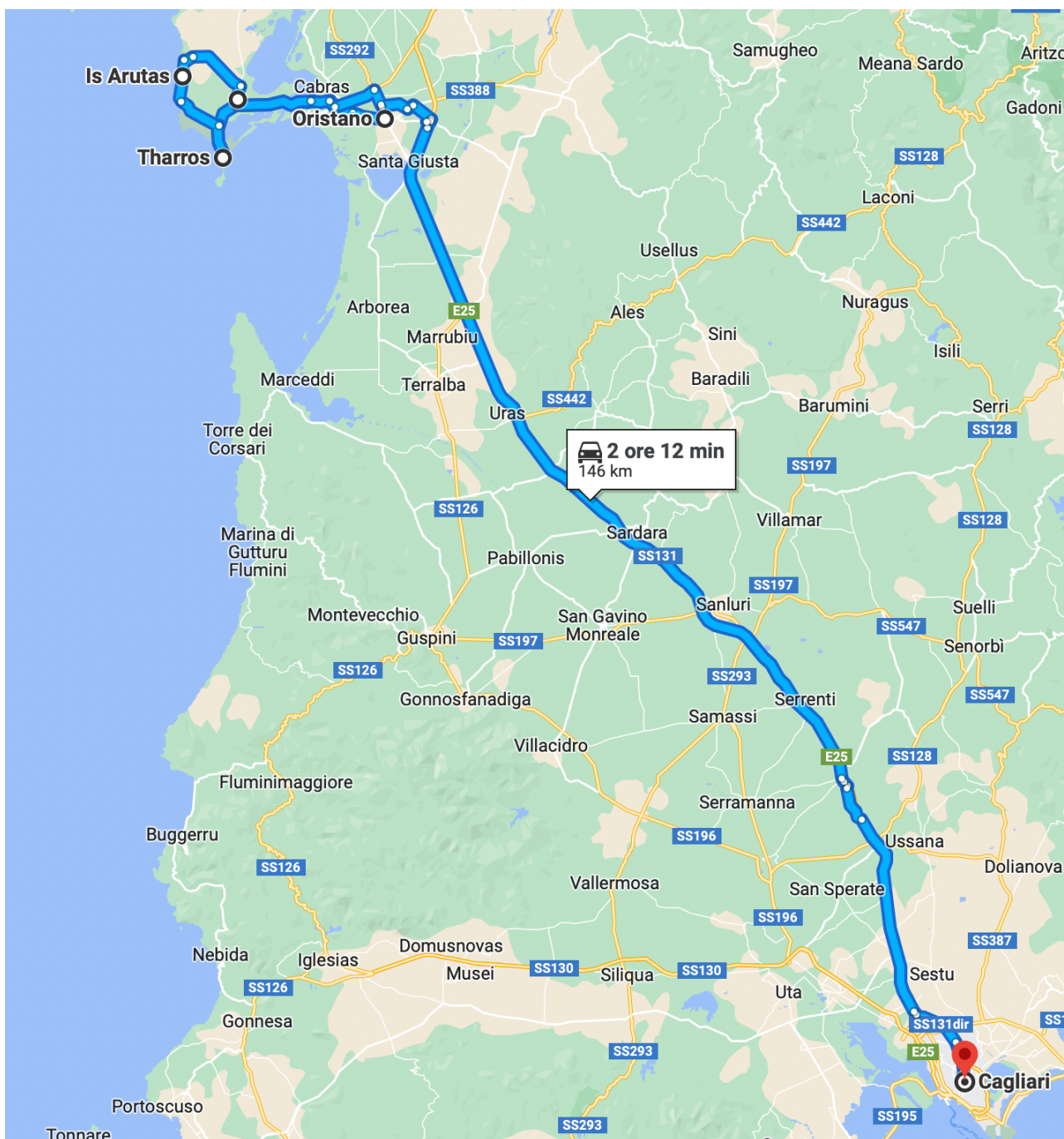
31 ottobre 2022 – lunedì

Oristano - Tharros km 19

Tharros – Is Arutas km 8

Is Arutas – San Salvatore km 8

San Salvatore – Cagliari km 115



Tharros: Insediamiento nuragico, emporio fenicio, fortezza cartaginese, *urbs* romana, capoluogo bizantino e capitale arborese: a *Tharros* scoprirai oltre due millenni di storia. Le rovine dell'antica città, fondata nell'VIII secolo a.C. e abbandonata nell'XI d.C., sorgono nella propaggine meridionale della penisola del Sinis, nel territorio di Cabras. Il 'museo all'aria è un anfiteatro naturale affacciato sul mare e delimitato dall'istmo di capo San Marco e dai colli della borgata di San Giovanni di Sinis e di *su Murrù Mannu* (grande muso), in cima al quale troverai la testimonianza più antica, i resti del villaggio nuragico, abbandonato prima dell'avvento dei fenici. Resti di due nuraghi spuntano anche sul promontorio di san Marco, un altro è ipotizzato alla base della torre di San Giovanni, una delle tre – oltre a 'torre vecchia' e *Turr'e Seu* - erette a difesa del golfo dalla Corona spagnola (XVI secolo).

Le eredità fenicie sono due necropoli e il *tophet*, santuario cimiteriale dove erano deposte le urne contenenti i resti incinerati di neonati e animali sacrificati. Con l'avvento cartaginese, all'incinerazione fu affiancata l'inumazione, furono riusate le sepolture a fossa fenicie e aggiunte tombe 'a camera', segnalate da steli con immagini delle divinità *Baal Hammon* e *Tanit*. Provengono dai sepolcri migliaia di manufatti dei corredi funebri: ceramiche, gioielli, amuleti, scarabei. Sotto il dominio punico i quartieri di *Tharros*, tra cui quello artigianale specializzato nella metallurgia del ferro del *Montiferru*, si distendevano 'a terrazze' sulla collina di San Giovanni, da cui partivano le mura difensive della città fortificata. Prima della conquista romana (238 a.C.) furono eretti edifici civili e di culto, tra cui il tempio 'delle semicolonne doriche', rampa gradonata decorata a rilievo nella parte alta con semicolonne doriche e lesene. Il tempio fu in parte smantellato in età imperiale e sorse un nuovo santuario, uno dei tanti dei quali i romani costellarono la città.

Spiaggia Is Arutas: Uno scenario abbagliante, del tutto particolare. Centinaia di metri di finissimi e tondeggianti granelli di quarzo, declinati in un'*escalation* di colori: bianco candido, rosa delicato e tutte le tonalità di verde. La distesa luccicante s'immerge nel mare limpido dalle sfumature cangianti, dal verde smeraldo all'azzurro, passando per il turchese. Intorno un paesaggio selvaggio. *Is Arutas* è la spiaggia più celebre dell'area marina della penisola del Sinis, nota come 'spiaggia dei chicchi di riso' per forma e consistenza dei granelli. È il gioiello del territorio di Cabras, il cui abitato dista circa 14 chilometri, una spiaggia immancabile nel tuo viaggio in Sardegna, spesso inserita ai vertici delle classifiche internazionali: gli esperti di *Vanity Fair Travellers* la scelsero nel 2013 tra le più belle al mondo.

San Salvatore: Il *far west* sardo in un paese abitato soltanto pochi giorni a settembre, in occasione della Corsa degli Scalzi. San Salvatore di Sinis, frazione di Cabras, da cui dista nove chilometri lungo la strada che porta alla splendida spiaggia *is Arutas* e all'antica città di *Tharros*, è un piccolo villaggio sorto in un'area sacra sin da età nuragica e trasformato per oltre due decenni (1967-90), in set di 'spaghetti western'. La somiglianza a paesaggi americani di frontiera ha fatto sì che fosse affittato a produttori cinematografici, diventando villaggio di Arizona o Nuovo Messico (*saloon* incluso) in film come 'Giarrettiera Colt' (1968). Passato di moda il genere, rimase attrazione per curiosi.

Cagliari: Scorci di quartieri storici con vista sul mare, vie dello shopping e terrazze panoramiche, tra cui l'inimitabile bastione di Santa Croce, dove trascorrere romantiche serate dopo tramonti infuocati. Cagliari è la città principale e più popolosa dell'Isola, al centro di un'area metropolitana di 430 mila abitanti (oltre 150 nel solo capoluogo), nonché porta d'accesso della Sardegna e *hub* crocieristico del Mediterraneo. Custodisce nei quattro quartieri storici vicende millenarie che vanno dalla preistoria al governo sabauda. Il quartiere Castello sorge sul colle più alto, caratterizzato da antichi bastioni, oggi terrazze in cui si anima la movida, e da pittoresche stradine su cui si affacciano dimore nobiliari: Palazzo Regio e Palazzo di Città, oltre alla cattedrale di Santa Maria. Di grande fascino sono le torri medievali di ingresso al castello, dell'Elefante e di San

Pancrazio. Villanova è collegata a Castello dalla scalinata del bastione di saint Remy: ogni anno a Pasqua nel quartiere si respira un'aria di appassionata devozione durante la Settimana Santa, tutto l'anno, invece, ti accoglie nelle sue eleganti boutique e fra i suoi tesori: chiostro di san Domenico, chiesa di San Saturnino e basilica di Nostra Signora di Bonaria, tempio cristiano della Sardegna.

Ai piedi del Castello scenderai alla Marina, che ti rimarrà impressa per gli splendidi edifici e i portici di via Roma, compreso il Palazzo Civico. Nata per accogliere pescatori e mercanti, è simbolo di una città multietnica. Nel quartiere troverai la chiesa di Sant'Eulalia, con preziosi resti di epoca romana. Mentre l'altro quartiere storico di Stampace si colora ogni primo maggio per la Festa di sant'Ef시오, appuntamento atteso da tutta l'Isola. Tra le sue strette stradine c'è la chiesa barocca di sant'Anna. A pochi passi dal centro storico, non perdere l'Anfiteatro, una delle maggiori testimonianze romane della Sardegna, e l'Orto Botanico, oasi verde nel centro città. Fuori dal centro città, ammirerai castello di san Michele e *Tuvixeddu*, la più grande necropoli fenicio-punica del Mediterraneo (VI-III secolo a.C.). Alla fine del tour culturale, potrai immergerti nelle mille attrazioni naturalistiche: la laguna di Cagliari, il parco di Molentargius-Saline, da percorrere in mountain bike osservando il volo dei fenicotteri rosa, e il mare. Fai un tuffo al Poetto, spiaggia cittadina di morbida sabbia lunga otto chilometri fiancheggiati da percorso pedonale e pista ciclabile. Splendida anche di notte, quando rivela il suo lato *glamour*. Dal Poetto puoi partire in escursione verso Calamosca e la Sella del diavolo. Infine gusta le prelibatezze: gli spaghetti con bottarga e carciofi, la *burrida*, a base di gattuccio di mare e noci, e la *fregula con cocciula*, palline di semola con le vongole.

1° novembre 2022 – martedì

Trasferimento aeroporto km 10

Trasferimento in aereo da Cagliari a Venezia km 740

Trasferimento in auto da Venezia a Padova km 50

COSA MANGIARE IN SARDEGNA

- 1- **Malloreddus** Al di fuori della Sardegna (e guai se un Sardo vi sentisse!) sono chiamati 'gnocchetti sardi'. Con i gnocchi veri e propri non hanno molto a che vedere perché sono fatti di pasta, lunghi circa 2 cm.
- 2- **La "frègula", spesso chiamata "fregola"** Si tratta di un altro tipo di pasta, questa volta di **semola**, e disponibile in dimensioni differenti. La particolarità è che dopo essere stata lavorata in un catino viene cotta in forno. Si presenta nella forma di piccole palline irregolari e viene servita asciutta oppure nella minestra.
- 3- **Il maialino arrosto, chiamato "porceddu"** In realtà chiamare il maialino sardo con il nome di 'porceddu' non è corretto. In Sardegna, infatti, viene chiamato in altri modi, come "procceddu" o "porcetto". Si tratta di un maialino da latte, nato da pochissimi giorni (max 45 giorni) che viene arrostito per ore (dalle 3 e mezzo alle 5).
- 4- **I "culurgiones" o "angiulotos"** Si tratta di ravioli fatti a mano con la pasta di semola e che vengono ripieni con pecorino, patate, menta fresca e un po' di aglio. Si distinguono dai ravioli per la loro forma tipica a spiga.
- 5- **Fiore Sardo DOP** Si tratta di un formaggio che si ottiene lavorando il latte delle pecore che vengono allevate localmente. Si tratta dell'unico formaggio sardo prodotto a partire dal latte crudo e che presenta una pasta cruda.
- 6- **Il Pecorino sardo DOP** Noto in tutto il mondo, questo formaggio di latte intero di pecora è a pasta semicotta. A seconda del periodo di maturazione, può essere **Pecorino Dolce** (fino a 60 giorni di stagionatura) oppure **Maturo** (se viene stagionato più a lungo).
- 7- **Pane Carasau** Quando si parla di cosa mangiare in Sardegna non può non venire in mente il pane carasau. Si tratta di sfoglie di pane di semola di grano duro, ottimo da consumare in abbinamento con verdure o formaggi.
- 8- **8 Pane Guttiau** Anche se ha un nome diverso, il pane guttiau non è altro che pane carasau condito con olio e sale.
- 9- **La "Sa Cassola"** Si tratta di un piatto tipico della cucina di Cagliari e che non può non essere assaggiato da tutti gli amanti del pesce. La 'Sa Cassola' è infatti una zuppa di pesce misto a cui vengono aggiunti la passata di pomodoro e il peperoncino.
- 10- **La "Sa Burrida"** Rimaniamo nell'ambito delle zuppe, questa volta spostandoci nella parte settentrionale. Si tratta di una zuppa di pesce che però viene preparata aggiungendo pinoli e noci.

I dolci più buoni da mangiare in Sardegna

- 1- **1" Pardulas"** Sono dischi di pasta ripieni di pecorino, limone e zafferano. L'impasto è fatto con farina, uova e strutto e cotto al forno.
- 2- **2" Papassinu" o la "papassina"** Tradizionalmente preparato per Ognissanti, ormai è disponibile in ogni momento dell'anno. Si tratta di una sorta di biscotto glassato preparato con farina, strutto, limone e zucchero, mescolati ad uva sultanina e noci.

- 3- **3Aranzada** Un altro dolce tipico sardo che è preparata con la scorza delle arance private della parte più bianca ecandida nel miele. Vengono poi aggiunte le mandorle. Si tratta di un dolce che veniva offerto nelle occasioni più importanti, come i matrimoni.

E dopo questo tour tra le delizie gastronomiche, c'è un solo modo per concludere: con un delizioso **bicchierino di liquore al mirto**.



Mirto prima



Mirto dopo