



# RANDO BOOK 2023

**BIKE  
RANDO**



# RANDO BOOK 2023

**BIKE  
RANDO**



Paolo Marrucci



Mario Bagnai



Franco Benvenuti



Fabio Bardelli



Luca Bonechi



Marco Panti



Claudio Varinelli



Domenico Fresu



Paolo Massenti



# L'ORGANIZZAZIONE

## > THE ORGANIZATION

Bike Rando è il soggetto che ha curato, come in passato, ogni particolare progettuale ed operativo utilizzando allo scopo le conoscenze e le realtà istituzionali, volontaristiche e private presenti in Sardegna a partire da Sardinia Ride che ha in corso di progettazione il percorso permanente avente come base i tracciati dell'evento «6+6 Ajò Sardegna».

La garanzia di successo è data, infine, dall'appartenenza di Bike Rando all'ARI (Audax Randonneur Italia) ed all'ACP (Audax Club Parisienne) la casa madre francese del movimento randonnée presente in ben 65 nazioni e tutti i continenti.

*Bike Rando is the entity that has taken care, as in the past, of every design and operational detail using the knowledge and institutional, voluntary and private realities present in Sardinia starting from Sardinia Ride which is currently planning the permanent route having as the tracks of the «6+6 Ajò Sardegna» event are the basis. Finally, the guarantee of success is given by the membership of Bike Rando to the ARI (Audax Randonneur Italia) and to the ACP (Audax Club Parisienne), the French parent company of the randonnée movement present in 65 countries and all continents.*

### ORGANIZZATORI - ORGANIZERS

Paolo Marrucci +39 329 0570234  
Mario Bagnai +39 347 6916166  
Fabio Bardelli +39 348 2817681  
Franco Benvenuti +39 339 4180164  
Luca Bonechi +39 331 6177725  
Marco Panti +39 339 1241739  
Claudio Varinelli +39 348 2685608

### Collaboratori

Domenico Fresu +39 335 7691764  
Paolo Massenti +39 347 5168988

### CENTRO SERVIZI E SEGRETERIA SERVICE CENTER

Hotel Il Querceto +39 0784 96509  
Massimiliano Troncia +39 349 0752618

Testi: Luca Bonechi

[www.sardegneride.it](http://www.sardegneride.it)

Impaginazione e grafica: Marco Panti

Stampa: VerticalPrint srls Siena

**BIKE  
RANDO**



# L'ITALIA DEL GRAND TOUR

## > THE ITALY OF THE GRAND TOUR

Con il grande evento internazionale, che prenderà il via da Dorgali il 27 aprile 2023, riparte “l’Italia del Grand Tour”, un suggestivo viaggio nelle bellezze e tradizioni della Sardegna. Un evento randonnée che vedrà protagonisti ciclisti provenienti da tutto il mondo che, al pari dei giovani rampolli dell’aristocrazia europea, artisti e uomini di cultura del XVI e XVII secolo, guardano anche oggi all’Italia come la meta preferita per la loro conoscenza ed il piacere dell’evasione. La 6+6 Ajò si forte del grande successo e dell’esperienza maturata grazie alla “6+6 Isole” svoltasi nel 2019 con due percorsi disegnati in Sardegna e Sicilia. L’evoluzione del format IGT ha portato al riconoscimento di due distinti brevetti: la storica “Sicilia no stop” e la “6+6 Ajò in Sardegna”. I due tracciati in terra di Sardegna, entrambi di circa 600 km, consentiranno ai ciclisti di far conoscenza con una cultura dai tratti identitari molto forti e con le diverse realtà di un’isola unica nel suo genere, capace di offrire scorci paesaggistici di una varietà inaspettata, storia e tradizioni antiche. Diversamente dalla precedente edizione, non solo la costa, ma anche l’entroterra, saranno protagonisti di un viaggio che si presenta unico e... ripetibile.

*With the major international event, which will kick off from Dorgali on April 27, 2023, “the Italy of the Grand Tour,” an evocative journey through the beauty and traditions of Sardinia, will begin again. A randonnée event that will feature cyclists from all over the world who, like the young scions of the European aristocracy, artists and men of culture of the 16th and 17th centuries, still look to Italy today as the favorite destination for their knowledge and the pleasure of escapism. The 6+6 Ajò builds on the great success and experience gained from the “6+6 Islands” held in 2019 with two routes designed in Sardinia and Sicily. The evolution of the IGT format led to the recognition of two distinct patents: the historic “Sicilia no stop” and the “6+6 Ajò in Sardinia.” The two routes in the land of Sardinia, both about 600 km long, will allow cyclists to get acquainted with a culture with very strong identity traits and with the different realities of a unique island, capable of offering landscape views of an unexpected variety, history and ancient traditions. Unlike the previous edition, not only the coast, but also the hinterland, will be the protagonists of a journey that is unique and...repeatable.*



# IL VIAGGIO IN SARDEGNA

## > TOUR IN SARDINIA



**BIKE  
RANDO**



**Audax Club  
Parisien  
RANDONNEUR**



**Una volta giunti all'aeroporto o al porto di Olbia** i ciclisti devono raggiungere Dorgali che dista 98 km dall'approdo nell'isola. Viaggio che può essere fatto autonomamente o con il transfer messo a disposizione da parte dell'organizzazione.

**L'accoglienza a Dorgali viene fatta presso l'hotel Il Querceto** che dispone di tutti i servizi utili: camere, dormitorio, ristorante e sala dove si terrà il briefing alle ore 17 di mercoledì 26 aprile.

**Lo staff di Bike Rando**, adottando il format del "Gran Brevetto l'Italia del Grand Tour", ha predisposto i tracciati della randonnée in modo da offrire due interessanti percorsi che consentono di attraversare gran parte dei suggestivi luoghi della Sardegna, sia lungo la costa che all'interno. Particolare cura è stata data nell'organizzare servizi adeguati con cibo locale, strutture per il riposo, docce, bag drop ed assistenza.

L'hotel Il Querceto e le strutture ricettive del Consorzio possono inoltre offrire al ciclista ed a eventuali accompagnatori, permanenze più lunghe nell'isola. Il costo di iscrizione ai due brevetti è pertanto all inclusive con opzioni extra sulla base delle singole esigenze.

**I due percorsi sono stati verificati avendo a cuore i requisiti di sicurezza e gradevolezza.** Sono studiati per consentire a tutti di terminarli entro il tempo massimo stabilito di 40 ore ciascuno come da regolamento dell'Audax Club Parisienne. In totale 80 ore con un riposo notturno in dormitorio o camera. Entrambi possono essere utilizzati come brevetti di qualifica per partecipare alla Paris-Brest-Paris. L'omologazione ai 2 brevetti verrà considerata per la challenge dell'Italia del Grand Tour (IGT).

*Once they arrive at the airport or port of Olbia, cyclists must travel to Dorgali, which is 98 km from the island landing. Trip that can be done independently or with the transfer provided by the organization.*

**Reception in Dorgali is made at the Il Querceto hotel**, which has all the useful facilities: rooms, dormitory, restaurant and hall where the briefing will be held at 5 p.m. on Wednesday, April 26.

**The Bike Rando staff**, adopting the format of the "Grand Brevetto l'Italia del Grand Tour," has arranged the randonnée routes in such a way as to offer two interesting routes that allow one to cross most of the picturesque places in Sardinia, both along the coast and inland. Special care has been taken in organizing adequate facilities with local food, rest facilities, showers, bag drops and assistance.

*Hotel Il Querceto and the Consortium's accommodations can also offer the cyclist and any companions, longer stays on the island. The registration fee for the two patents is therefore all inclusive with extra options based on individual needs.*

**The two routes have been checked having at heart the requirements of safety and pleasantness.** They are designed to allow everyone to finish them within the set maximum time of 40 hours each as per the regulations of the Audax Club Parisienne. A total of 80 hours with an overnight rest in dormitory or room. Both can be used as qualifying patents to participate in the Paris-Brest-Paris. Approval to the 2 patents will be considered for the Italy Grand Tour (IGT) challenge.

# SENTIRE LA SARDEGNA

## > FEELING SARDINIA

*“La vita in Sardegna è la migliore che un uomo possa augurarsi: ventiquattromila chilometri di foreste, di campagne, di coste immense in un mare miracoloso dovrebbero coincidere con quello che io consiglierei al buon Dio di regalarci come paradiso”*

Fabrizio De Andrè

*“La Sardegna, con i suoi spazi immensi e deserti, con i suoi altipiani rocciosi e tutti insieme sollevati in massa sul mare”*

Mario Soldati

*“La Sardegna, persa tra Europa e Africa, appartiene a nessun luogo. Appartiene a nessun luogo, non essendo mai appartenuta a nessun luogo. Alla Spagna e agli Arabi e ai Fenici, più di tutto. Ma come se non avesse mai veramente avuto un destino. Nessun fato. Lasciata fuori dal tempo e dalla storia”*

David Herbert Lawrence

*“Siamo il regno ininterrotto del lentisco, delle onde che ruscellano i graniti antichi, della rosa canina, del vento, dell'immensità del mare. Siamo una terra antica di lunghi silenzi, di orizzonti ampi e puri, di piante fosche, di montagne bruciate dal sole e dalla vendetta. Noi siamo sardi”*

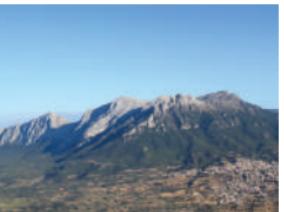
Grazia Deledda

*“Le solitudini coperte di asfodeli della montagna, e Aritzo e Tonara e Nuoro, verso la misteriosa Sardegna di Orgosolo, di Oliena, di Orune, dei paesi dei pastori, che mi parevano ancora avvolti in un'ambra lontanissima”*

Carlo Levi

*“Questi uomini scontrosi ed inflessibili, che hanno bisogno di schiettezza, di giustizia e di libertà”*

Nino Savarese



# BREVETTO SUD

## ► SOUTH PATENT

### 588 km con 6549 m/**dis+**

Start: giovedì 27 aprile ore 6.00 da Dorgali  
 Tempo massimo (Maximum Time): 40 ore  
 con arrivo a Dorgali entro le ore 22:00 di venerdì 28 aprile

Giorno	Point	km/p km/t m+/-p m+/-t	Oraario servizio	Logistica	Servizi	ID Openrunner
Giovedì 27	Dorgali	0 0 0 0 0	ore 05:30 ritrovo ore 06:00 partenza	Hotel Il Querceto	Partenza dall'Hotel	Percorso completo ID 16686616
Giovedì 27	Beli	96 96	1936 dalle ore 09:30 alle ore 12:30	Piazza Centrale con porticato lungo la S.S. 295 (into point)	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16321133
Giovedì 27	Guasila	93 189	1123 3059 dalle ore 13:00 alle ore 18:30	Sala del Teatro Fratelli Medas Piazza del Municipio	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16321198
Giovedì 27	Villacidro	61 250	526 3585 dalle ore 15:00 alle ore 22:00	Lavatorio Liberty Via del Lavatorio	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16321199
Giovedì 27	Cagliari	88 338	543 4128 dalle ore 18:00 alle ore 04:00	Caesar's Hotel Via Darwin, 24	Controllo, ristoro, wc bag drop - docce, dormitorio	Traccia della tappa ID 16321202
Venerdì 28	Canari e Frau	83 421	890 5018 dalle ore 22:00 alle ore 11:00	Brescia Dobrata - loc. Canari e Frau az. agricolturale	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16321204
Venerdì 28	Muravera					
Venerdì 28	Torre di Bari	86 507	601 5619 dalle ore 01:00 alle ore 17:00	Hotel La Torre - Via della Torre	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16321205
Venerdì 28	Barbaro					
Venerdì 28	Dorgali	81 588	1408 7027 dalle ore 04:00 alle ore 22:00	Hotel Il Querceto	Controllo, ristoro, wc, bag drop, docce, camere, dormitorio	Traccia della tappa ID 16321156

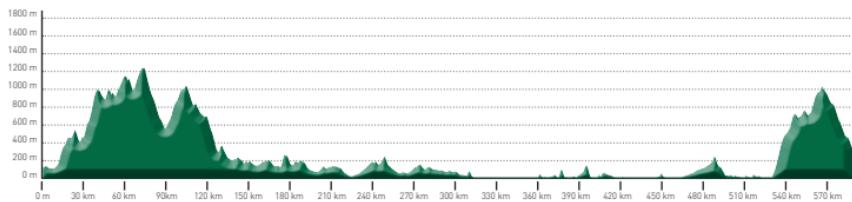
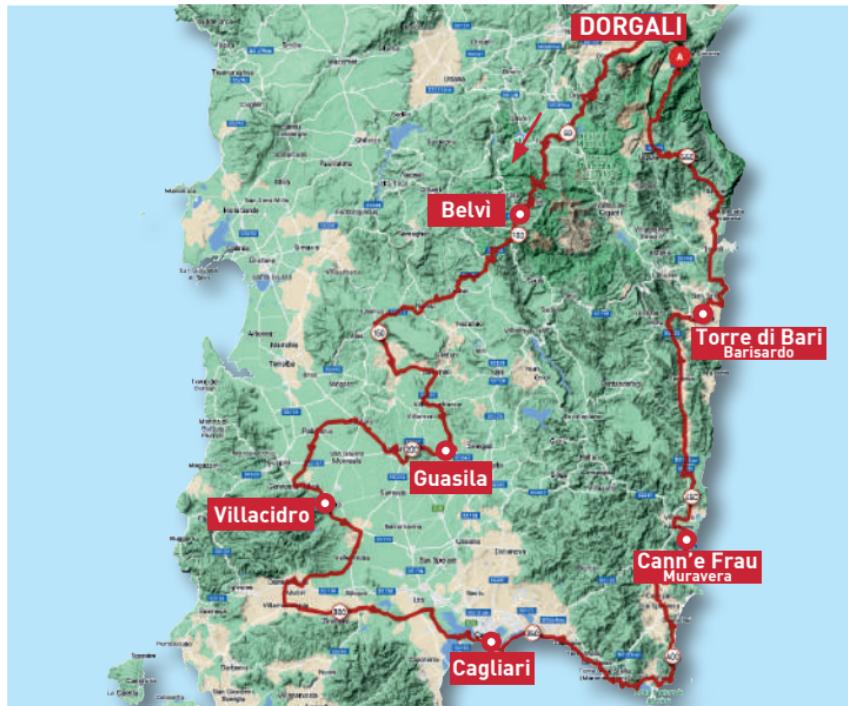
N.B.: la diversità di dati nel dislivello totale tra quello rilevato con l'intera traccia rispetto alla somma delle singole tappe è dovuto a problemi della piattaforma Openrunner.

N.B.: the diversity of data in the total height difference between that detected with the entire track compared to the sum of the height differences of individual stages is due to problems with the Openrunner platform.

the height differences of individual stages is due to problems with the Openrunner platform.

difficile  
impegnativa  
media difficoltà  
facile

difficile  
impegnativa  
media difficoltà  
facile



## PERCORSO SUD

traccia Openrunner: ID 16086616

- TAPPA 1 **Dorgali - Belvì:** 96 Km - 1936 m/disl+
- TAPPA 2 **Belvì - Guasila:** 93 Km - 1123 m/disl+
- TAPPA 3 **Guasila - Villacidro:** 61 Km - 526 m/disl+
- TAPPA 4 **Villacidro - Cagliari:** 88 Km - 543 m/disl+
- TAPPA 5 **Cagliari - Cann'e Frau/Muravera:** 83 Km - 890 m/disl+
- TAPPA 6 **Cann'e Frau - Torre di Bari/Barisardo:** 86 Km - 601 m/disl+
- TAPPA 7 **Torre di Bari - Dorgali:** 81 Km - 1408 m/disl+

## LA CITTÀ DI PARTENZA - THE CITY OF DEPARTURE

### DORGALI, ARTE E NATURA ► DORGALI, ART AND NATURE

Storia e archeologia, tradizioni e arte manifatturiera, mare incantevole e montagne selvagge del Supramonte, ricoperte da profumati boschi, ti porteranno in un mondo magico e leggendario.

A Dorgali troverai un patrimonio naturalistico di ben 225 chilometri quadrati. Lungo le caratteristiche vie del centro storico passeggerai fra case di pietra vulcanica e botteghe, dove i gioielli in filigrana e le ceramiche ti faranno scoprire, insieme ai tappeti, la vocazione artigiana del borgo. Le chiese di San Lussurio, della Madonna d'Itria e la parrocchiale di Santa Caterina sono testimoni della devozione del popolo.

Farai un viaggio a ritroso nel tempo nel museo archeologico, che raccoglie i reperti di età nuragica (in particolare quelli del villaggio-santuario nuragico di Serra Òrrios) e di epoca punica e romana. A pochi chilometri dal paese partirai in escursione verso la valle di Lanaittu, sino al mitico villaggio di Tiscali.

*The history, manufacturing arts, the sea, the wild mountains and fragrant woods of the Supramonte will take you to a magical and legendary world. In Dorgali, you will visit an enviable natural patrimony of 225 square kilometres.*

*Walking through its distinctive streets, you will see houses made of dark volcanic rock and workshops, where filigree jewellery, pottery and carpet weaving will allow you to discover the village's artisan calling. You can visit the churches of San Lussurio, Madonna d'Itria and the parish church of Santa Caterina. You will travel back in time while in the archaeological museum, which contains artefacts from the Nuragic age (also those of the nearby site of Serra Òrrios) and from the Punic and Roman periods.*

*A few kilometres from the residential area, you can take a trip to the Lanaittu valley and to the legendary Village of Tiscali.*

# SARDEGNA

*Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.sardegnavisit.it](http://www.sardegnavisit.it)*



## CAGLIARI, LA MULTIETNICA ► CAGLIARI, THE MULTI-ETHNIC

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 sabaudo. 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. 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.

*Cagliari is Sardinia's main and most populous city, at the centre of an urban area that counts 430,000 inhabitants (150,000 of them in the capital city alone) as well as the island's gateway port and main Mediterranean cruise liner hub. The city's history goes back thousands of years, from pre-historic times to the reign of the Savoy. The Castello quarter sits perched on its highest hill and boasts ancient bastions that today are the heart and soul of nightlife, and picturesque streets lined by grand old homes: Palazzo Regio and Palazzo di Città, as well as the Cathedral of Santa Maria. The medieval towers - dell'Elefante and San Pancrazio - that stand guard at the entrance to the castle are well worth notice. Villanova connects to the Castle quarter via the stairway of the bastione di Saint Remy. A passionate air of religious devotion takes over the quarter every year at Easter, during Holy Week, while during the rest of the year the elegant boutiques and churches welcome you with somewhat less ado: Below Castello you'll find the Marina quarter, which will impress you with lovely buildings and the porticos of via Roma, including the Palazzo Civico.*

# SARDEGNA

Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.sardegnavisit.it](http://www.sardegnavisit.it)





- ▶ **96** KM
- ▶ **96** KM TOT
- ▶ **1936** M/DISL+
- ▶ **1936** M/DISL TOT

## DORGALI > BELVI

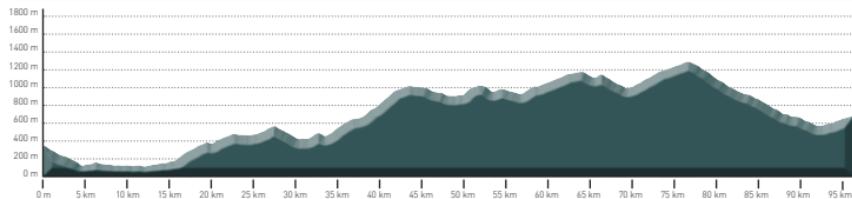
---

Tappa impegnativa. Lasciato Dorgali si entra in Barbagia con due incontri molto rappresentativi della cultura e dello spirito che anima una terra ricca di arcaiche tradizioni: Oliena con il suo olio ed il vino Cannonau, Orgosolo con i murales ed il «canto a tenore». Entrambi costituiscono la vera essenza della cultura sarda. Superati i laghi Olai e Govossai, al km 58 si incontra Fonni, il paese più in alto della Sardegna e meta sciistica dell'isola.

Si pedala sulle pendici del Gennargentu, del Monte Spada e si sale fino alla cima più alta del viaggio, il passo Tascusi posto a 1231 metri sul livello del mare. Siamo al km 77 e per arrivare a Belvi, dove è posto il controllo-ristoro organizzato dall'esperta ASD Belvi trail. Mancano circa 20 km da fare quasi tutti in discesa e con l'attraversamento del pittoresco borgo montanaro di Desulo. Dal km 90 al km 96 la strada corre parallela alla ferrovia Isili-Sorgono adibita a suggestivi viaggi con il Trenino Verde. Belvi, centro agroforestale della Bargaglia, si presenta in tutto il suo ospitale fascino contornato da montagne e foreste abitate, si dice, da esseri fantastici che vagano nella notte a tener compagnia ai ciclisti. Ed è un peccato essere a Belvi di giorno e non far conoscenza con il «Maschinganna» e le «Janas». Sarà per la prossima volta perché Guasila attende con curiosità i randagi.

*Challenging stage. Leaving Dorgali you enter Barbagia with two encounters that are very representative of the culture and spirit that animates a land rich in archaic traditions: Oliena with its oil and Cannonau wine, Orgosolo with its murals and «canto a Tenor». Both constitute the true essence of Sardinian culture. After the Olai and Govossai lakes, at km 58 you come to Fonni, the highest village in Sardinia and a ski destination on the island.*

*You pedal on the slopes of Gennargentu, Monte Spada and climb up to the highest peak of the journey, the Tascusi pass located at 1231 meters above sea level. We are at km 77 and to get to Belvi, where the refreshment control is located, organized by the expert ASD Belvi trail. There are about 20 km to go, almost all downhill and crossing the picturesque mountain village of Desulo. From km 90 to km 96 the road runs parallel to the Isili-Sorgono railway used for suggestive journeys with the Trenino Verde. Belvi, the agroforestry center of the Bargaglia, is presented in all its hospitable charm surrounded by mountains and forests inhabited, it is said, by fantastic beings who wander around in the night to keep cyclists company. And it is a pity to be in Belvi during the day and not get to know the «Maschinganna» and the «Janas». It will be for the next time because Guasila awaits the strays with curiosity.*



Traccia Openrunner: ID 16321133



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

P.zza Centrale con porticato lungo la SS 295  
(Info Point)

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 09:30  
Chiusura cancello: ore 12:30





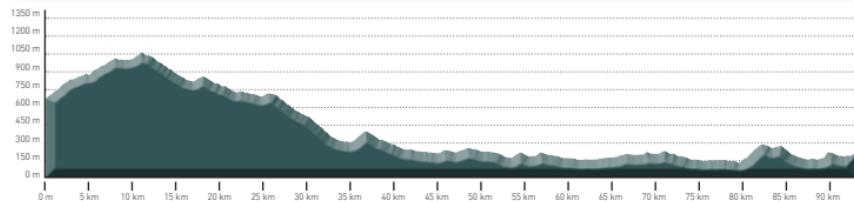
► 93 KM  
► 189 KM TOT  
► 1123 M/DISL+  
► 3059 M/DISL TOT

## BELVÌ > GUASILA

---

Ripartiti da Belvì non si pensi che la salita sia finita perché il valico di Sa Casa attende paziente con i suoi 1040 metri. A metà salita l'incontro è con il borgo di Aritzo ricco di acque benefiche e castagneti. Subito si scende e superate la foresta e le cascate di Fontanamela si trovano Laconi, Nureci, Senis. Si entra così nel Sarcidano dove i nuraghi non mancano. Si pedala nell'Altopiano della Giara incontrando caratteristici paesi tra i quali Baradili, il comune meno popoloso della Sardegna, Gonnosò e Tuili. Si giunge infine a Barumini, un antico centro di potere segnato dalla presenza del «su Nuraxi», rilevante sito archeologico dichiarato dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Si procede spediti in direzione Guasila. Las Plassas con il suo castello medioevale e Villanovafranca con i campi di zafferano, sono i borghi che si incontrano prima di entrare nel fertile territorio della Trexenta e trovare il controllo-ristoro nella «piccola capitale del grano», Guasila dove, visibile a chilometri di distanza, spicca la chiesa della beata Vergine Assunta. Al controllo la garanzia del team di Paolo Massenti: il Bike Tour 4 Mori.

*Leaving Belvì again, don't think that the climb is over because the pass of Sa Casa waits patiently with its 1040 metres. Halfway up the hill, you come across the village of Aritzo, rich in beneficial waters and chestnut groves. Immediately descend and pass the forest and the Fontanamela waterfalls and you will find Laconi, Nureci, Senis. Thus you enter the Sarcidano area where there is no shortage of nuraghes. You pedal in the Giara plateau, meeting characteristic villages including Baradili, the least populous municipality in Sardinia, Gonnosò and Tuili. Finally we reach Barumini, an ancient center of power marked by the presence of the «su Nuraxi», an important archaeological site declared a World Heritage Site by Unesco. We proceed quickly in the direction of Quasila. Las Plassas with its medieval castle and Villanovafranca with its saffron fields are the villages you meet before entering the fertile territory of Trexenta and finding the control-refreshment point in the «small capital of wheat», Guasila where, visible from miles distance, the church of the Blessed Virgin of the Assumption stands out. At check the guarantee of Paolo Massenti's team: the Bike Tour 4 Mori.*



Traccia Openrunner: ID 16321198



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

Sala del Teatro - Piazza del Municipio

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 13:00

Chiusura cancello: ore 18:30



Tappa  
impegnativa  
stage  
challenging



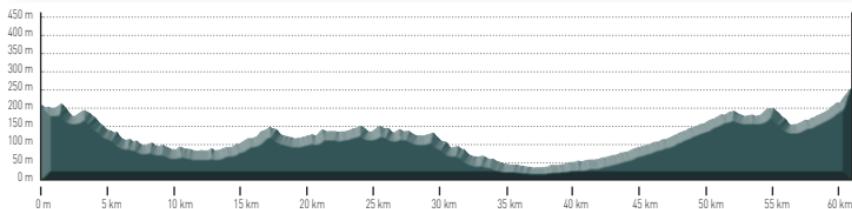
► 61 KM  
► 250 KM TOT  
► 526 M/DISL+  
► 3585 M/DISL TOT

## GUASILA > VILLACIDRO

---

Tappa facile senza particolari difficoltà altimetriche. Si pedala con leggerezza nella pianura del medio Campidano passando da alcuni paesi quali Segariu, Furtei, Villasanta per arrivare al centro fortificato di Sanluri. Da Sanluri si giunge a Sardara, centro wellness e bandiera arancione con le antiche sorgenti termali, le acque Neapolitanae ed il castello di Monreale. Proseguendo con facilità si incontra Pabillonis, il paese delle pentole (bidda de is pingiadas) e poi Gonnosfanadiga, centro dell'olio e del vino che si adagia ai piedi del monte Linas, scavalcato il quale si potrebbe arrivare fino alla mitica Costa Verde che dovrà attendere i ciclisti quando si presenterà un'altra opportunità. C'è da sottolineare che Gonnosfanadiga sorge in una delle terre emerse più antiche d'Europa (300 milioni di anni fa) con cime selvagge, profonde gole, pareti scoscese, miniere dismesse e la più imponente cascata dell'isola, Muru Mannu. Il viaggio però prevede di dirigersi verso sud in direzione Villacidro dove si trova il bike point. Villacidro è un importante centro del Medio Campidano la cui ricchezza sono le bellezze naturali e le spettacolari cascate tra le quali «sa Spendula», amata da D'Annunzio. Spettacolari i Lavatoi Liberty dove è posto il controllo organizzato dal team dell'esperto Molon e la collaborazione dell'Amministrazione Comunale.

*Easy stage without particular altitude difficulties. You pedal lightly in the plain of the middle Campidano passing by some villages such as Segariu, Furtei, Villasanta to arrive at the fortified center of Sanluri. From Sanluri you reach Sardara, an orange-flagged wellness center with the ancient thermal springs, the Neapolitan waters and the castle of Monreale. Continuing easily you come to Pabillonis, the town of pots (bidda de is pingiadas) and then Gonnosfanadiga, center of oil and wine which lies at the foot of Mount Linas, bypassed which you could get to the mythical Costa Verde which wait for the cyclists when another opportunity presents itself. It should be emphasized that Gonnosfanadiga rises in one of the oldest emerged lands in Europe (300 million years ago) with wild peaks, deep gorges, steep walls, abandoned mines and the most impressive waterfall on the island, Muru Mannu. However, the journey plans to head south towards Villacidro where the bike point is located. Villacidro is an important center of the Medio Campidano whose wealth is the natural beauty and spectacular waterfalls including "sa Spendula", loved by D'Annunzio. The Liberty Washhouses are spectacular, where checks are organized by the expert Molon team and in collaboration with the Municipal Administration.*



Traccia Openrunner: ID 16321199



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

Lavatoio Liberty - Via del Lavatoio

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 15:00

Chiusura cancello: ore 22:00



Tappa  
facile

Easy  
stage

**04**

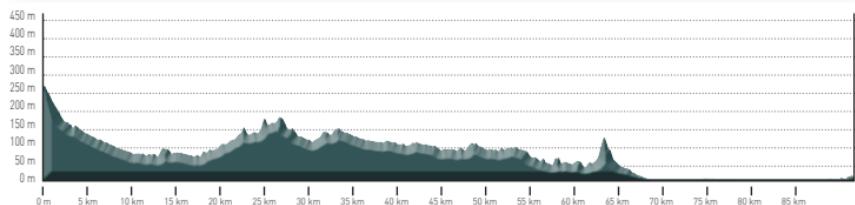
- 88 KM
- 338 KM TOT
- 543 M/DISL+
- 4128 M/DISL TOT

## VILLACIDRO > CAGLIARI

---

La tappa che porta a Cagliari è facile, ma comporta prudenza per l'ingresso nell'area metropolitana di Cagliari. Da Villacidro ci si dirige verso Vallermosa pedalando in strade prevalentemente pianeggiate. Vallermosa, ovvero dallo spagnolo hermosa che significa «valle bella e fertile», si presenta con le sue case campidanese in mattoni d'argilla e portoni artistici. Domusnovas, il paese delle grotte e delle miniere dismesse, si incontra ben presto e varrebbe la pena fermarsi nel suggestivo centro dell'Ingleseiente ad ammirare le grotte di San Giovanni e l'immenso patrimonio geologico e di archeologia industriale presente nel territorio. Poco distante si incontra Villamassargia, centro dalle vive tradizioni tessili, e poi il misterioso Castello di Acquafrredda. Superato il lago di Cixerri, siamo ormai in prossimità di Cagliari. A Cagliari si arriva percorrendo la lingua di terra dello Stagno dei Conti Vecchi e respirando l'atmosfera mediterranea che emana la città dove spiccano le colorate case ed il bastione di Santa Croce. Controllo, bag drop, ristoro e dormitorio al celebrato Caesar's Hotel.

*The stage that leads to Cagliari is easy but requires caution when entering the metropolitan area of Cagliari. From Villacidro we head towards Vallermosa pedaling on mainly flat roads. Vallermosa, or from the Spanish hermosa which means "beautiful and fertile valley", presents itself with its Campidanese houses in clay bricks and artistic gates. Domusnovas, the town of caves and disused mines, you soon come across and it would be worth stopping in the suggestive center of the Inglesiense to admire the caves of San Giovanni and the immense geological and industrial archeology heritage present in the area. Not far away is Villamassargia, a center with lively textile traditions, and then the mysterious Castle of Acquafrredda. After the lake of Cixerri, we are now near Cagliari. Cagliari can be reached by traveling along the strip of land of the Stagno dei Conti Vecchi and breathing in the Mediterranean atmosphere that emanates from the city where the colorful houses and the bastion of Santa Croce stand out. Control, bag drop, refreshment and dormitory at the famous Caesar's Hotel.*



Traccia Openrunner: ID 16321202



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA

CONTROLLO

RISTORO

IWC

BAG DROP

DOCCIA

DORMITORIO

#### CHECK POINT

Caesar's Hotel - Via Darwin 2/4

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 18:00

Chiusura cancello: ore 04:00



Tappa  
facile

Easy  
stage

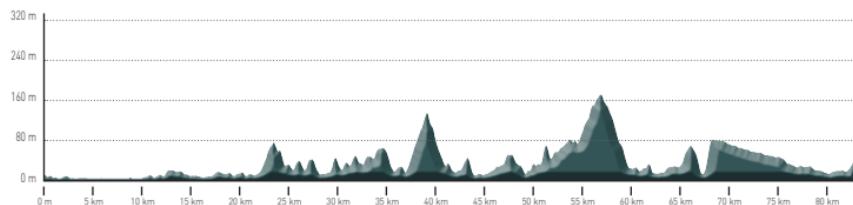


► 83 KM  
► 421 KM TOT  
► 890 M/DISL+  
► 5018 M/DISL TOT

## CAGLIARI > CANN'È FRAU (MURAVERA)

La tappa che da Cagliari porta nel territorio di Muravera è fuori dubbio abbastanza facile ma bisogna stare attenti ed essere prudenti in quanto il passaggio dalla città di Cagliari è, come in tutti i centri urbani più rilevanti, obbligato e di un certo impegno per il traffico veicolare che si potrà incontrare. Per lunghi tratti sarà di aiuto la ciclabile lungo mare. Dalla spiaggia del Poetto si arriva al golfo degli Angeli lungo un litorale di grande pregio dove si susseguono spiagge e scogliere fino a giungere in vista del promontorio di Capo Carbonara e della perla del Sud, Villasimius, località che non si fa mancare nulla per attrarre turisti da tutti il mondo. Lo stagno di Notteri con i fenicotteri rosa, è parte della bellezza di un luogo unico. Si risale verso nord percorrendo strade costiere e immettendosi nelle vecchia strada statale 125 meglio conosciuta come l'Orientale Sarda: il mare a destra ed i monti a sinistra. A Costa Rei, ad esempio, domina il mare cristallino unitamente al profilo montuoso dei Sette Fratelli. Ben presto si arriva nel comune di Muravera dove in località Cann'è Frau, è posto il Point nei locali di Bresca Dorada, la nota azienda del miele e del mirto. In sardo Bresca è il favo di cera che contiene il miele e da queste terre gli agricoltori, custodi della terra, portano sulle tavole l'autentico spirito sardo.

*The stage that leads from Cagliari to the territory of Muravera is undoubtedly quite easy but one must be careful and cautious as the passage from the city of Cagliari is, as in all the most important urban centres, obligatory and requires a certain amount of traffic vehicle that you will encounter. For long stretches the cycle path along the sea will be of help. From the Poetto beach you arrive at the Golfo degli Angeli along a coast of great value where beaches and cliffs follow one another until you reach the promontory of Capo Carbonara and the pearl of the South, Villasimius, a place that does not miss anything to attract tourists from all over the world. The Notteri pond with pink flamingos is part of the beauty of a unique place. Go north along the coastal roads and take the old state road 125, better known as the Orientale Sarda: the sea on the right and the mountains on the left. In Costa Rei, for example, the crystalline sea dominates together with the mountainous profile of the Sette Fratelli. Soon you arrive in the municipality of Muravera where in the locality of Cann'è Frau, the Point is located in the premises of Bresca Dorada, the well-known honey and myrtle company. In Sardinian Bresca is the wax honeycomb that contains the honey and from these lands the farmers, guardians of the land, bring the authentic Sardinian spirit to the tables.*



Traccia Openrunner: ID 16321204



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

Bresca Dorata - Azienda Agroalimentare  
loc. Cann'e Frau

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 22:00  
Chiusura cancello: ore 11:00



Tappa  
media difficoltà  
stage  
medium difficulty



► 86 KM  
► 507 KM TOT  
► 601 M/DISL+  
► 5619 M/DISL TOT

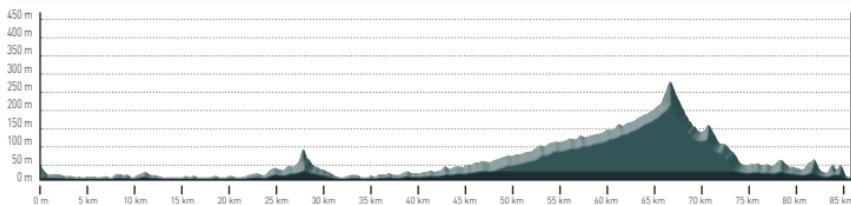
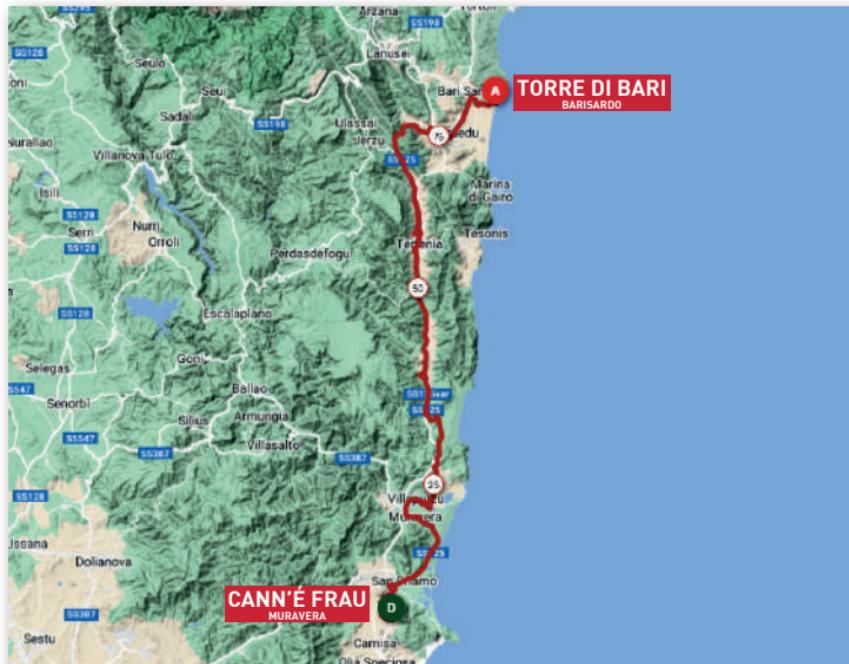
## CANN'È FRAU (MURAVERA) > TORRE DI BARI (BARI SARDO)

Superata Muravera, il castello di Quirra, antico baluardo e luogo «d'arme e d'amore», anticipa i nuraghi di Sa Pudda e Guardia Manna di una tappa facile. A Tertenia l'ambiente profuma del buon vino Cannonau e, giunti al bivio di Jerzu, bisogna non cedere alla tentazione di volgere lo sguardo a sinistra perché attratti dai «Tacchi dell'Ogliastra», suggestivi monti calcareo-dolomitici.

Il controllo-ristoro è posto in riva al mare a Torre di Bari in una bella struttura alberghiera. Un tempo la torre ed il suo forte dividevano il litorale in due parti: a nord il «mari de is omnis» e a sud il «mari de is feminas», separando così «prudentemente» gli uomini dalle donne. Un divieto questo che non è stato riportato nel regolamento della randonnée consentendo così un viaggio dei ciclisti in felice e virtuosa promiscuità. Torre di Bari è a due passi da Bari Sardo, centro dell'Ogliastra che sorge sull'altipiano basaltico Teccu 'e Crastu. Anticamente denominato solo «Bari» quando, per non confonderla con il capoluogo pugliese, Vittorio Emanuele II, per decreto, aggiunse la parola «Sardo».

*After Muravera, the castle of Quirra, an ancient bulwark and place "of arms and love", anticipates the nuraghes of Sa Pudda and Guardia Manna of an easy stage. In Tertenia the environment smells of good Cannonau wine and, having reached the Jerzu crossroads, one must not give in to the temptation to turn one's gaze to the left because one is attracted by the "Tacchi dell'Ogliastra", suggestive limestone-dolomitic mountains.*

*The refreshment control is located on the seashore in Torre di Bari in a beautiful hotel structure. Once the tower and its fort divided the coast into two parts: to the north the «mari de is omnis» and to the south the «mari de is feminas», thus «prudently» separating men from women. This prohibition has not been included in the randonnée regulation, thus allowing the cyclists to travel in happy and virtuous promiscuity. Torre di Bari is a stone's throw from Bari Sardo, the center of Ogliastra which rises on the basaltic plateau Teccu 'e Crastu. Formerly called only "Bari" when, in order not to confuse it with the Apulian capital, Vittorio Emanuele II, by decree, added the word "Sardo".*



Traccia Openrunner: ID 16321205



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

Hotel La Torre - Via della Torre

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 01:00  
Chiusura cancello: ore 17:00





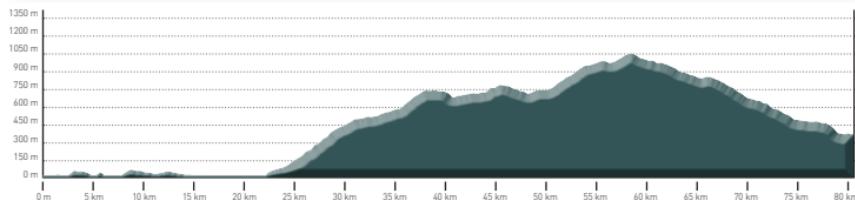
► 81 KM  
► 588 KM TOT  
► 1408 M/DISL+  
► 7027 M/DISL TOT

## TORRE DI BARI (BARI SARDO) ► DORGALI

---

L'ultima tappa, al pari della prima, è indubbiamente difficile ma, se alla partenza il ciclista poteva contare su freschezza ed entusiasmo, vicino all'arrivo può farsi forte della consapevolezza che l'impresa sia a portata di mano. Siamo a Tortoli nella regione dell'Ogliastra ricca di porfido rosso che scorre parallelo alla costa e che offre la meraviglia delle Rocce Rosse di Arbatax in mirabile contrasto cromatico con il verde smeraldo del mare. A Lotzorai si inizia a salire e lo si farà per circa 40 chilometri nello scenario del Supramonte fino ai 1021 metri del passo Ghenna'e Silana. Merita fare una sosta almeno per dare uno sguardo a sinistra dove la Gola di Gorropu si presenta come il più spettacolare canyon d'Europa. Le foreste del selvaggio Supramonte segnano il confine tra l'Ogliastra e la Barbagia. Dorgali si raggiunge con una spettacolare discesa ricca di tentazioni come quella di deviare per Cala Gonone. A Dorgali, bel centro dalle case di pietra lavica e celebre per le attrazioni archeologiche e le bellezze naturalistiche, l'avventura finisce ed il riposo ed il ricordo si prendono il loro meritato spazio in attesa della nuova partenza dell'indomani.

*The last stage, like the first, is undoubtedly difficult but, if at the start the cyclist could count on freshness and enthusiasm, near the finish he can be strengthened by the awareness that the enterprise is within reach. We are in Tortoli in the Ogliastra region rich in red porphyry that runs parallel to the coast and offers the marvel of the Red Rocks of Arbatax in admirable chromatic contrast with the emerald green of the sea. In Lotzorai you start to climb and you will do it for about 40 kilometers in the Supramonte scenario up to the 1021 meters of the Ghenna'e Silana pass. It is worth stopping at least to take a look to the left where the Gorropu Gorge looks like the most spectacular canyon in Europe. The forests of the wild Supramonte mark the border between Ogliastra and Barbagia. Dorgali can be reached with a spectacular descent full of temptations such as that of detour to Cala Gonone. In Dorgali, a beautiful center with lava stone houses and famous for its archaeological attractions and naturalistic beauties, the adventure ends and rest and memories take their deserved space while awaiting the new departure the next day.*



Traccia Openrunner: ID 16321156



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

Dorgali - Hotel Il Querceto

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 04:00  
Chiusura cancello: ore 22:00



Tappa  
impegnativa  
stage  
challenging

## LA MAGIA DEI MONTI DEL GENNARGENTU ► THE MAGIC OF THE GENNARGENTU MOUNTAINS

Al centro dell'Isola c'è un massiccio montuoso, ricoperto da foreste secolari, regno di aquila reale e muflone: il Gennargentu è il trionfo della natura in un territorio incontaminato e selvaggio. In primavera i suoi prati si colorano de sa rosa 'e monte, la peonia, nell'Antichità unico fiore a sbocciare nell'Olimpo. In primavera, durante la fioritura del timo l'aria si riempie di un intenso profumo. Numerosi sentieri escursionistici ti accompagneranno verso straordinari panorami: sali a punta La Marmora, con i suoi 1834, la vetta più alta della Sardegna. Il Gennargentu è magia in inverno, quando la neve imbianca i comignoli e il paesaggio sembra immobile. A Fonni sono a tua disposizione gli impianti di risalita sui monti Bruncu Spina e Spada.

I prodotti della montagna hanno sapori inimitabili: per esempio a Desulo castagne, prosciutti e la famosa carapigna, granita un tempo preparata con la neve dei monti, a Tonara, il gustoso torrone fatto con nocciole, mandorle, noci e miele locale. L'antica cultura di questi luoghi traspare dalle sue tradizioni.

*There is a massive mountain range at the centre of Sardinia, one covered in ages-old trees, the habitat of the royal eagle and the mouflon. The Gennargentu is a triumph of nature in a wild and pristine area. In spring its prairies are graced with colourful sa rosa 'e monte, or peonies, which in Antiquity were the only flowers to bloom on Mt. Olympus. And when the many bushes of thyme begin to bloom just before summer, the air is filled with their intense fragrance. Many trails lead hikers to magnificent panoramas: go to punta La Marmora, Sardinia's highest summit at 1834m. The Gennargentu is a fairytale land in winter, when the snow whitens the peaks and everything seems to come to a halt. Go to Fonni and catch the ski lift to the slopes of Mt Bruncu Spina and Spada.*

*The products made in the mountains are blessed with an inimitable flavour. In Desulo it's the chestnuts, hams and famous carapigna, a shaven ice snack that was once made with the snow preserved in the mountains.*

# SARDEGNA

*Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.sardegnaturismo.it](http://www.sardegnaturismo.it)*



## NURAGHI, TERME E MARE CRISTALLINO DEL SUD ► NURAGHES, SPAS AND SOUTH CRYSTAL CLEAR SEA

A sud, dalle bellissime isole di San Pietro e Sant'Antioco, fino a Porto Corallo, spiagge dall'anima tropicale si alternano a colori e ricchezze culturali. Un susseguirsi di spiagge di una bellezza mozzafiato da Capo Teulada a Pula. Da non perdere Tuerredda, una caletta turchese e azzurra davanti alla quale si erge un isolotto ricco di rigogliosa macchia mediterranea. Pula, con le sue vivaci piazze e il patrimonio artistico del sito archeologico di Nora.

Al centro del Golfo degli Angeli si trova Cagliari, capoluogo dell'isola, città di bellezze artistiche che si snodano lungo le vie dei rioni storici. Prima di tuffarti nel Sarrabus immersiti nella storia di Barumini, con il suo sito archeologico, il più ricco della Sardegna, o nelle acque delle terme di Sardara, vanto del Medio Campidano. Perla del Sud è Villasimius, con la bellissima spiaggia di Simius, dall'acqua cristallina.

*In the south, from the beautiful islands of San Pietro and Sant'Antioco, to Porto Corallo, beaches with tropical souls alternate with colours and cultural.*

*A succession of beaches of breathtaking beauty from Capo Teulada to Pula. Do not miss Tuerredda, a turquoise and blue cove in front of which stands a small island full of lush Mediterranean brush. Pula, with its lively squares and artistic heritage of the Nora archaeological site. mountains. In the middle of the Golfo degli Angeli is Cagliari, the island's capital, a city of artistic beauty running along the streets of the historic districts. Before leaping into Sarrabus, immerse yourself in the history of Barumini, with its archaeological site, the richest in Sardinia, or in the waters of the Sardara baths, pride of Medio Campidano.*

*Pearl of the South is Villasimius, with its beautiful Simius beach, with its clear blue water.*

# SARDEGNA

Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.sardegnaturismo.it](http://www.sardegnaturismo.it)



## IL FASCINO DELL'ORIENTALE SARDA ► THE CHARM OF THE ORIENTAL SARDINIAN

La costa orientale della Sardegna si estende per chilometri alternando coste basse e dorate a inaccessibili falesie a picco su un mare turchese. Mufloni, asinelli e cinghiali vivono liberi fra i boschi di corbezzoli, lecci e querce del Supramonte, segretamente scrutati dall'aquila reale che nidifica sui picchi più alti.

Fai un bagno a Cala Liberotto e visita Orosei, graziosa cittadina situata nella fertile piana formata dalla foce del fiume Cedrino. Al centro del Golfo di Orosei sorge Cala Gonone su una ripida collina ai piedi del vulcano spento Codula Manna e degrada verso il golfo. Da qui è possibile partire per la scoperta di numerose splendide calette, come Cala Ziu Martine, Cala Fuili, Cala Cartoe e Cala Luna, una splendida baia celeste sovrastata da ripide pareti di roccia d'un grigio lunare. Scendendo verso sud, più nell'entroterra, scopri Baunei, un borgo di montagna alle cui spalle si schiude uno dei mari più belli del Mediterraneo. Qui ti aspettano canyon come quello di Gorropu, valli carsiche, ripide pareti calcaree e Su Sterru, la famosa voragine del Golgo, un imbuto naturale profondo quasi 300 metri.

*The eastern coast of Sardinia, alternating low shores and golden inaccessible cliffs overlooking a turquoise sea, stretches for kilometres. Wild sheep, donkeys and wild boar roam freely in the woods of strawberry trees, holly oaks and oaks in the Supramonte, secretly watched by the royal eagle, which nests on the highest peaks.*

*Go swimming at Cala Liberotto and visit Orosei, a lovely city located on the fertile plain formed by the mouth of the river Cedrino. Cala Gonone rising up from the Golfo di Orosei, is located on a steep hill at the foot of the extinct volcano Codula Manna and slopes down to the gulf. From here you can go on to discover numerous beautiful bays, such as Cala Ziu Martine, Cala Fuili, Cala Cartoe and Cala Luna, a beautiful pale blue bay dominated by steep, lunar grey rock walls.*

*Heading south, further inland, discover Baunei, a mountain village behind which opens up one of the most beautiful Mediterranean seas. Here canyons like Gorropu, karst valleys, steep limestone cliffs and Su Sterru, the famous Golgo chasm, a natural bottleneck nearly 300 metres deep, await you.*

# SARDEGNA

Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.sardegnavacanze.it](http://www.sardegnavacanze.it)



# BREVETTO NORD

## ➤ NORTH PATENT

### 590 km con 6769 m/di+/-

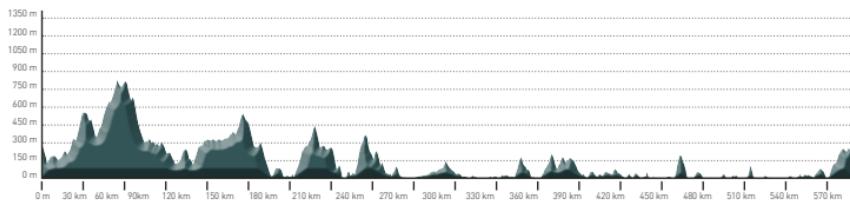
Start: sabato 27 aprile ore 7.00 da Dorgali  
 Tempo massimo (Maximum Time): 40 ore  
 con arrivo a Dorgali entro le ore 23:00 di domenica 30 aprile

Giorno	Point	km/p	km/t	m+/p	m+/t	Orario servizio	Logistica	Servizi	ID Openrunner
Sabato 29	Dorgali	0	0	0	0	ore 06:30 ritrovo ore 07:00 partenza	Hotel Il Querceto	Partenza dall'Hotel	Percorso completo ID 15409230
Sabato 29	Nuraghe Losa	127	127	1842	1842	dalle ore 12:00 alle ore 15:00	Nuraghe Losa (bar ticket)	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16324393
Sabato 29	Torre del Pozzo S'Archittu	50	177	506	2348	dalle ore 14:00 alle ore 19:00	Camping Nurapolis	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16324396
Sabato 29	Alghero	88	265	1472	3820	dalle ore 17:00 alle ore 24:00	Bar Focacceria Milese Via Garibaldi, 11	Controllo, wc	Traccia della tappa ID 16324399
Sabato 29	Castelsardo	75	340	438	4258	dalle ore 19:00 alle ore 05:00	Palestra Liceo Scientifico (loc. Lu Bagnu) Via del Mediterraneo, 11	Controllo, ristoro, wc bag drop - docce, dormitorio	Traccia della tappa ID 16324402
Domenica 30	Loc. Iu Bagnu						Hotel Alrone - Strada Baja Sardegna Cannigione - Arzachena	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16324403
Sabato 29	Cannigione	115	455	1380	3638	dalle ore 24:00 alle ore 13:00	Hotel l'Aragosta (loc. la Caletta) Via Ciusa, 33 - Siniscola	Controllo, ristoro, wc	Traccia della tappa ID 16324405
Domenica 30	Siniscola La Caletta	82	537	820	6458	dalle ore 04:00 alle ore 19:00	Hotel Il Querceto	Controllo, ristoro, wc docce, camere, dormitorio	Traccia della tappa ID 16324408
Domenica 30	Dorgali	53	590	564	7112	dalle ore 05:00 alle ore 23:00			

N.B.: la diversità di dati nel dislivello totale tra quello rilevato con l'intera traccia rispetto alla somma delle singole tappe è dovuto a problemi della piattaforma Openrunner.

N.B.: the diversity of data in the total height difference between that detected with the entire track compared to the sum of the height differences of individual stages is due to problems with the Openrunner platform.

difficile  
 impegnativa  
 media difficoltà  
 facile



## PERCORSO NORD

traccia Openrunner: ID 15409230

- TAPPA 1 **Dorgali - Nuraghe Losa:** 127 Km - 1842 m/disl+
- TAPPA 2 **Nuraghe Losa - Torre del Pozzo/S'Archittu :** 50 Km - 506 m/disl+
- TAPPA 3 **Torre del Pozzo/S'Archittu - Alghero:** 88 Km - 1472 m/disl+
- TAPPA 4 **Alghero - Castelsardo:** 75 km - 438 m/disl+
- TAPPA 5 **Castelsardo - Cannigione:** 115 Km - 1380 m/disl+
- TAPPA 6 **Cannigione - La Caletta/Siniscola:** 82 Km - 820 m/disl+
- TAPPA 7 **La Caletta/Siniscola - Dorgali:** 53 Km - 654 m/disl+

# DORGALI, ARTE E NATURA

## > DORGALI, ART AND NATURE

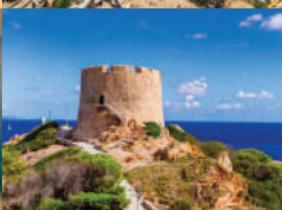
Mannu e Nuragheddu sono due degli innumerevoli siti preistorici del territorio dorgalese. La necropoli Conca 'e Janas è una delle eredità più antiche, altre domus de Janas sono Pirischè e di Isportana. Poco più recente è il dolmen di Motorra, uno dei più noti nell'Isola. Tra i nuraghi complessi spiccano il Purgatoriu e l'Oveni, a 500 metri dal villaggio-santuario Serra Orrios, che con cento capanne, sala delle riunioni e due templi a megaron, è uno dei principali insediamenti nuragici. Funzione di vedetta aveva anche del monotorre Gulunie, a ridosso della cala di Osalla. Altri villaggi nuragici sono le 130 capanne del nuraghe Arvu e il più celebre di tutti, quello del monte Tiscali. La tomba di Giganti per eccellenza è s'Ena 'e Thomes, risalente al Bronzo antico. La civiltà nuragica si sviluppò tanto nell'entroterra quanto sulle coste. Le eredità archeologiche di Dorgali sono testimoni della notevole frequentazione e della vivacità culturale sui litorali sardi durante la protostoria. Il simbolo è il complesso del nuraghe Mannu, inerpicato in cima a un promontorio, 200 metri a picco sul mare, la cui vertiginosa parete basaltica scende sino alla codula di Fuili, a poca distanza da grotte del Bue Marino e Cala Luna.

*Mannu and Nuragheddu are two of the countless prehistoric sites in the Dorgali area. The Conca 'e Janas necropolis is one of the oldest legacies, other domus de Janas are Pirischè and Isportana. A little more recent is the dolmen of Motorra, one of the best known on the island. Among the complex nuraghi, the Purgatoriu and the Oveni stand out, 500 meters from the village-sanctuary Serra Orrios, which with one hundred huts, a meeting hall and two megaron temples, is one of the main Nuragic settlements. The Gulunie monotorre also had a lookout function, close to the Cala di Osalla. Other Nuragic villages are the 130 huts of the Arvu nuraghe and the most famous of all, that of Mount Tiscali. The giants' tomb par excellence is s'Ena 'e Thomes, dating back to the Ancient Bronze Age. The Nuragic civilization developed both inland and on the coasts.*

*Dorgali's archaeological heritage bears witness to the notable attendance and cultural vivacity on the Sardinian coasts during protohistory. The symbol is the nuraghe Mannu complex, perched on top of a promontory, 200 meters above the sea, whose vertiginous basaltic wall descends to the Codula di Fuili, a short distance from the Bue Marino caves and Cala Luna.*

# SARDEGNA

Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.sardegnaturismo.it](http://www.sardegnaturismo.it)



## CASTELSARDO, LA FORTEZZA INESPUGNABILE ► CASTELSARDO, THE IMPREGNABLE FORTRESS

Forse in età romana era la mitica Tibula, nel Medioevo è di certo stato per secoli fortezza inespugnabile, protetta da possenti mura e 17 torri, fino all'avvento delle armi moderne. Il nucleo originario di Castelsardo fu costruito attorno al castello dei Doria, risalente, secondo tradizione, al 1102, ma più verosimilmente a fine XIII secolo, attuale sede del suggestivo museo dell'Intreccio mediterraneo, uno dei più visitati della Sardegna. A inizio XVI secolo fu rinominato Castillo Aragonés e divenne sede vescovile sino alla costruzione della cattedrale di sant'Antonio Abate (1586), che ti stupirà con la torre campanaria a picco sul mare chiusa da una cupola maiolicata e con le cripte sottostanti, che ospitano il museo 'Maestro di Castelsardo'. Sotto la dinastia sabauda, il paese assunse il nome attuale. Oggi fa parte dell'esclusivo Club dei borghi più belli d'Italia e mantiene intatta la nobile posa di signoria fortificata, grazie ai bastioni e ripide scale. Nel tour degli edifici religiosi e storici non puoi perderti la chiesa di santa Maria delle Grazie, il monastero dei benedettini, l'episcopio (sede del vescovo), il palazzo La Loggia, sede della municipalità fin dal 1111, e il palazzo Eleonora d'Arborea.

*It may have been the legendary Tibula of Roman times, but by the Middle Ages it was already an impenetrable centuries-old fortress protected by thick walls and 17 towers, until the advent of modern weaponry. The original nucleus of Castelsardo grew up around the castle of the Dorias, which tradition dates to 1102, although it was probably constructed in the late XIII century. Today it is the seat of the lovely "Museo dell'Intreccio Mediterraneo", one of the most visited museums in all of Sardinia. In the early XVI century the castle was renamed Castillo Aragonés and became the seat of the bishopric until the Cathedral of Sant'Antonio Abate was built in 1586. This amazing building has a bell tower perched over the sea, is graced with a gleaming ceramic dome and houses crypts in the basement, which in turn are home to the Maestro di Castelsardo museum. It belongs to the Most Beautiful Towns of Italy Association and its noble fortifications – the bastions and steep stairs – remain intact. The city tour includes not-to-be-missed visits of its religious and historical buildings, like the Church of Santa Maria delle Grazie, the Benedictine monastery, the bishopric, palazzo La Loggia, which since 1111 has served as City Hall, and the Palazzo Eleonora d'Arborea.*

# SARDEGNA

Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.saragnaturismo.it](http://www.saragnaturismo.it)





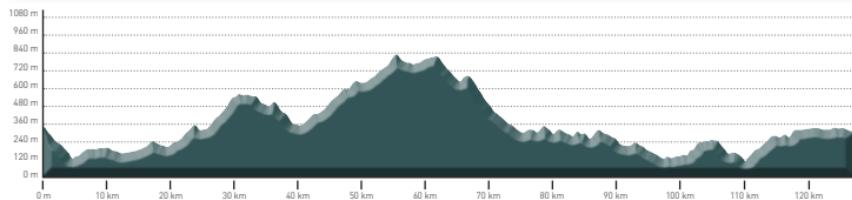
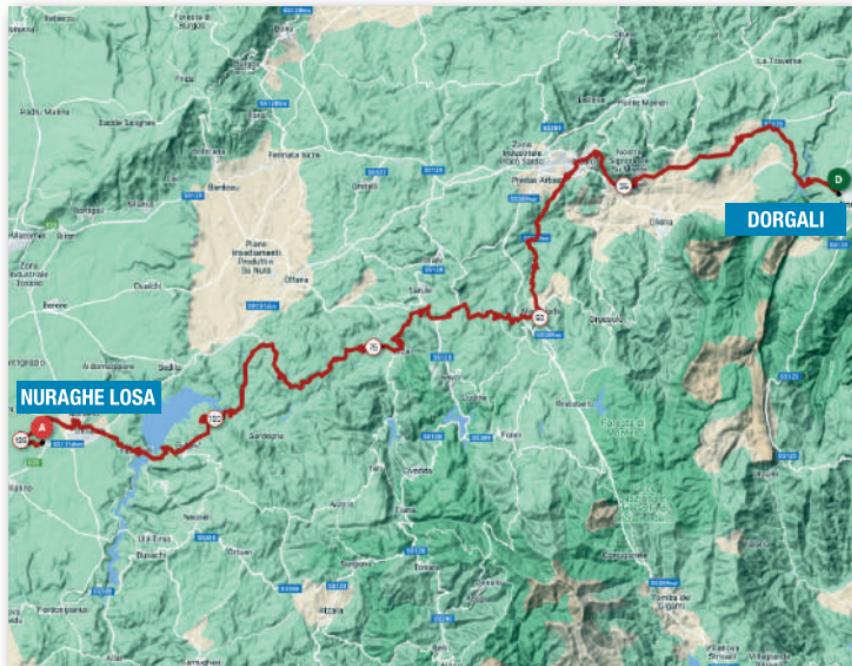
- 127 KM
- 127 KM TOT
- 1842 M/DISL+
- 1842 M/DISL TOT

## DORGALI > NURAGHE LOSA

---

Tappa impegnativa. Lasciato Dorgali si costeggiava il lago del Cedrino per poi salire verso Nuoro, città di tradizione e cultura tanto da essere chiamata l'Atene sarda. Da Nuoro a Mamoida sono 20 chilometri di immersione nella Barbagia. Mamoiada, appollaiata tra il Supramonte ed il Gennargentu, è celebre per i Mamuthones e gli Issohadores, maschere tradizionali del carnevale sardo. Vino Cannonau, pane carasau e formaggi prelibati, fanno di Mamoiada una meta anche per gli amanti del buon cibo. Olzai, «il paese dei laureati» per il basso numero di analfabeti presenti ad inizio del '900 si trova dopo altri 20 chilometri per poi iniziare un lungo viaggio verso il piccolo borgo Bidoni, celebre per il tempio di Giove. Il grande lago Omodeo si presenta in tutta la sua bellezza e ne anticipa una ulteriore posta a pochi chilometri da Abbasanta: il Nuraghe Losa, una delle più celebri testimonianze megalitiche della civiltà nuragica. Al Nuraghe Losa il controllo e meritato ristoro presso la ospitale struttura di accoglienza.

*Challenging stage. Leaving Dorgali, you skirt the Cedrino lake and then climb towards Nuoro, a city of tradition and culture so much as to be called the Sardinian Athens. From Nuoro to Mamoida there are 20 kilometers of immersion in Barbagia. Mamoiada, perched between Supramonte and Gennargentu, is famous for the Mamuthones and Issohadores, traditional Sardinian carnival masks. Cannonau wine, carasau bread and delicious cheeses make Mamoiada a destination also for lovers of good food. Olzai, «the village of graduates» due to the low number of illiterates present at the beginning of the 1900s, is found after another 20 kilometers to then begin a long journey towards the small village of Bidoni, famous for the temple of Jupiter. The great Omodeo lake presents itself in all its beauty and anticipates another one located a few kilometers from Abbasanta: the Nuraghe Losa, one of the most famous megalithic testimonies of the Nuragic civilization. At Nuraghe Losa, check-up and well-deserved refreshment at the hospitable reception facility.*



Traccia Openrunner: ID 16324393



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

Nuraghe Losa - Bar Ticket

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 12:00

Chiusura cancello: ore 15:00



Tappa  
impegnativa  
stage  
challenging

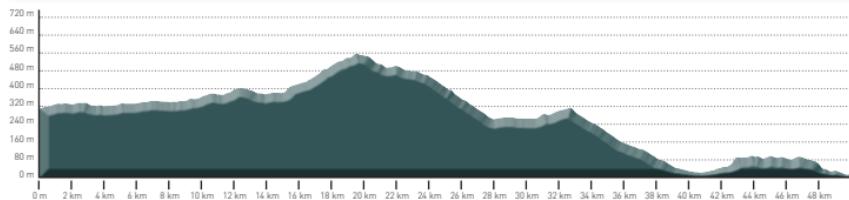
**02**

- 50 KM
- 177 KM TOT
- 506 M/DISL+
- 2348 M/DISL TOT

## NURAGHE LOSA > TORRE DEL POZZO/S'ARCHITTU

Tappa facile con un'unica salita verso Santu Lussurgiu, antico storico borgo del Montiferru posto a 543 metri sul livello del mare. Territorio affascinante caratterizzato da foreste e sorgenti. Lungo la strada che porta al mare si trovano, prima Bonarcado, ricco di celebri architetture religiose e poi Seneghe, capitale dell'olio e centro di poesia e cultura. A Nambolia si lascia la strada che porta a Cabras e si volge direttamente verso il mare percorrendo una strada secondaria molto bella paesaggisticamente. Il territorio tra il Campidano ed il Montiferru è costellato di nuraghi che non fanno rimpiangere il «perduto» Mont'e Prama ed i suoi giganti. La costa, dominata dalle dune di sabbia di Is Arenas, arriva mostrando tutto il suo fascino. Una estesa pineta ed una grande spiaggia di 7 chilometri attendono i ciclisti che troveranno controllo e ristoro al bel camping Nurapolis. A pochi chilometri si trova S'Archittu, la ridente località di villeggiatura con la sua roccia a forma d'arco modellata dalle acque del mare e dal vento.

*Easy stage with a single climb towards Santu Lussurgiu, an ancient historic village of Montiferru located at 543 meters above sea level. Fascinating territory characterized by forests and springs. Along the road that leads to the sea, first there is Bonarcado, rich in famous religious architecture and then Seneghe, the capital of oil and a center of poetry and culture. In Nambolia you leave the road that leads to Cabras and turn directly towards the sea along a secondary road that is very scenically beautiful. The area between Campidano and Montiferru is dotted with nuraghes that do not make us regret the "lost" Mont'e Prama and its giants. The coast, dominated by the sand dunes of Is Arenas, arrives showing all its charm. An extensive pine forest and a large 7 km beach await cyclists who will find control and refreshment at the beautiful Nurapolis campsite. A few kilometers away is S'Archittu, the charming holiday resort with its arch-shaped rock shaped by the sea and the wind.*



Traccia Openrunner: ID 16324396



## TIMBRO DI CONTROLLO



### CHECK POINT

## Camping Nurapolis

QRA

CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 14:00

Chiusura cancello: ore 19:00



Tappa  
facile  
Easy  
stage



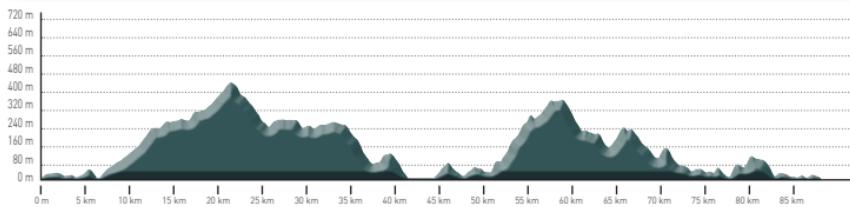
- 88 KM
- 265 KM TOT
- 1472 M/DISL+
- 3820 M/DISL TOT

## TORRE DEL POZZO/S'ARCHITTU ► ALGHERO

---

Tappa abbastanza impegnativa anche se si svolge in larga parte lungo la meravigliosa costa attraverso località di grande interesse quali Cuglieri, antico centro romano e del Montiferru; Modolo, il piccolo centro della malvasia e delle ciliege e, infine, Bosa, la città dei colori dominata dal castello dei Malaspina. Da Bosa ad Alghero si percorre una delle più belle strade panoramiche dell'isola: 45 chilometri di pura bellezza in sospensione tra mare e montagna. I più fortunati potrebbero scorgere anche grifoni, aquile reali e falchi pellegrini. Ad Alghero, nota capitale della Riviera del Corallo, l'appellativo di Barceloneta calza a pennello per i percepibili influssi della dominazione catalana. Il controllo è posto nella storica Focacceria Milese proprio all'ingresso della ciclabile che porterà fuori dalla città.

*Quite a demanding stage even if it takes place largely along the wonderful coast through places of great interest such as Cuglieri, an ancient Roman center and Montiferru; Modolo, the small center of Malvasia and cherries and, finally, Bosa, the city of colors dominated by the Malaspina castle. From Bosa to Alghero you travel along one of the most beautiful panoramic roads on the island: 45 kilometers of pure beauty suspended between the sea and the mountains. The lucky ones might also see griffon vultures, golden eagles and peregrine falcons. In Alghero, the well-known capital of the Coral Riviera, the name of Barceloneta fits perfectly due to the perceptible influences of the Catalan domination. The control is located in the historic Focacceria Milese right at the entrance to the cycle path that will lead out of the city.*



Traccia Openrunner: ID 16324399



## TIMBRO DI CONTROLLO



### CHECK POINT

Bar Focacceria Milese - Via Garibaldi, 11

ORA

CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 17:00

Chiusura cancello: ore 24:00



Tappa  
impegnativa  
stage  
challenging

**04**

- ▶ **75** KM
- ▶ **340** KM TOT
- ▶ **438** M/DISL+
- ▶ **4258** M/DISL TOT

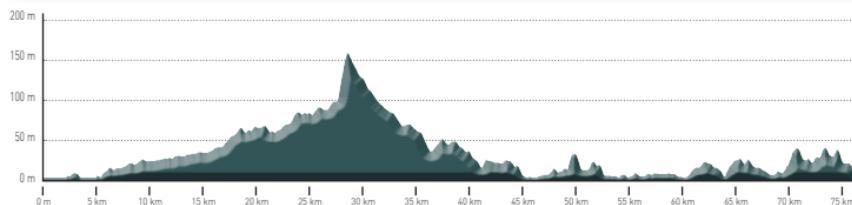
## ALGHERO

### > CASTELSARDO (LOC. LU BAGNU)

---

Alghero si lascia da Fertilia, ultima «città del duce», nata appunto in contrapposizione alla catalana Alghero. La strada in direzione Porto Torres è segnata dal lavoro dell'uomo. Esemplare è la storia del piccolo borgo di Santa Maria La Palma che nel dopoguerra vide 100 contadini unirsi e fondare la Cantina per raccolgere i frutti dei terreni a loro consegnati con la bonifica della Riforma Agraria Sarda. Porto Torres, importante centro romano e medievale giunge puntuale a presentare il mare del nord, proprio di fronte all'isola Asinara. Il bike point, con controllo-ristoro e dormitorio, è posto in località Lu Bagnu, frazione di Castelsardo grazie alla disponibilità dell'Amministrazione Comunale e dei volontari ciclisti di Sassari. Castelsardo, la mitica Tibula in età romana e roccaforte inespugnabile nel medioevo, si presenta in tutta la sua bellezza.

*Alghero leaves from Fertilia, the last “city of the duke”, born precisely in opposition to the Catalan Alghero. The road towards Porto Torres is marked by the work of man. Exemplary is the story of the small village of Santa Maria La Palma which in the post-war period saw 100 farmers unite and found the winery to reap the fruits of the land handed over to them with the reclamation of the Sardinian Agrarian Reform. Porto Torres, an important Roman and medieval center arrives on time to present the North Sea, right in front of the Asinara island. The bike point, with refreshment control and dormitory, is located in Lu Bagnu, a hamlet of Castelsardo thanks to the availability of the Municipal Administration and the volunteer cyclists of Sassari. Castelsardo, the mythical Tibula in Roman times and impregnable stronghold in the Middle Ages, is presented in all its beauty.*



Traccia Openrunner: ID 16324402



#### TIMBRO DI CONTROLLO

ORA



#### CHECK POINT

Palestra Liceo Scientifico - Via del Mediterraneo, 11  
Loc. Lu Bagnu

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 19:00  
Chiusura cancello: ore 05:00





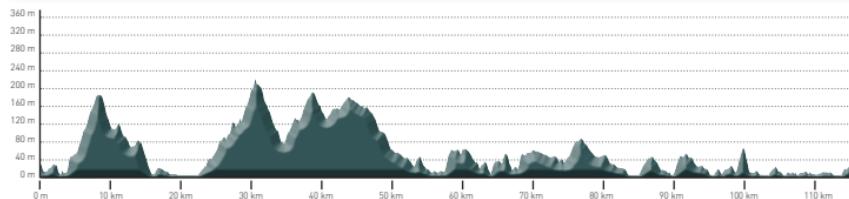
- 115 KM
- 455 KM TOT
- 1380 M/DISL+
- 5638 M/DISL TOT

## CASTELSARDO > CANNIGIONE

---

Tappa apparentemente facile dove l'altezza massima arriva ai 205 metri sul livello del mare ma ricca di saliscendi lungo la costa Paradiso, un emozionante spicchio della Sardegna con dune, spiagge, pinete ed il vento maestrale che soffia costante modellando le scogliere di granito. Lasciare Castelsardo senza fare un salto alla Roccia dell'Elefante sarebbe un gran peccato, si valuti l'ipotesi. Bisogna stare però molto attenti e procedere con lo sguardo ben rivolto in alto al riparo dalle bellezze di Castelsardo e dei «fumi» del vino Vermentino probabilmente precedentemente sorseggiato nottetempo proprio nella cittadina di Sorsò. Sullo sfondo, sempre più lontano dalla vista, vi è il golfo dell'Asinara che lascia gradualmente la scena a celebri località quali Badesi, Isola Rossa, Portobello, fino alle maestose pareti di granito ed alle calette della Valle della Luna, simbolo iconico di Santa Teresa di Gallura affacciata sulle Bocche di Bonifacio. Da Santa Teresa di Gallura si volge verso Porto Pozzo e poi Palau, porto d'imbarco per l'arcipelago della Maddalena a due passi dalla Costa Smeralda. Un salto alla roccia dell'Orso, per chi ne avesse tempo, è raccomandabile al pari di una fugace visita all'Isoledda, la penisola dei gabbiani. Il bike point è situato presso il bell'hotel l'Airone in Baja Sardinia (Costa Smeralda), immerso in un ampio parco affacciato sul golfo di Cannigione.

*Apparently easy stage where the maximum height reaches 205 meters above sea level but full of ups and downs along the Paradise coast, an exciting slice of Sardinia with dunes, beaches, pine forests and the mistral wind that blows constantly shaping the granite cliffs. Leaving Castelsardo without going to the Elephant Rock would be a great pity, consider the hypothesis. However, one must be very careful and proceed with one's gaze directed upwards, sheltered from the beauties of Castelsardo and the "fumes" of Vermentino wine probably previously sipped at night in the very town of Sorsò. In the background, further and further from view, there is the gulf of Asinara which gradually leaves the scene to famous places such as Badesi, Isola Rossa, Portobello, up to the majestic granite walls and the coves of the Valle della Luna, iconic symbol of Santa Teresa di Gallura overlooking the Bocche di Bonifacio. From Santa Teresa di Gallura it turns towards Porto Pozzo and then Palau, the port of embarkation for the Maddalena archipelago, a stone's throw from the Costa Smeralda. A jump to the rock of the bear, for those who have time, is recommended like a fleeting visit to Isoledda, the peninsula of seagulls. The bike point is located at the beautiful hotel l'Airone in Baja Sardinia (Costa Smeralda), immersed in a large park overlooking the Gulf of Cannigione.*



Traccia Openrunner: ID 16324403



#### TIMBRO DI CONTROLLO



ORA

#### CHECK POINT

Hotel Airone - Strada Baia Sardinia  
Cannigione/Arzachena

#### CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 24:00  
Chiusura cancello: ore 13:00



Tappa  
impegnativa  
stage  
challenging



► 82 KM  
► 537 KM TOT  
► 820 M/DISL+  
► 6458 M/DISL TOT

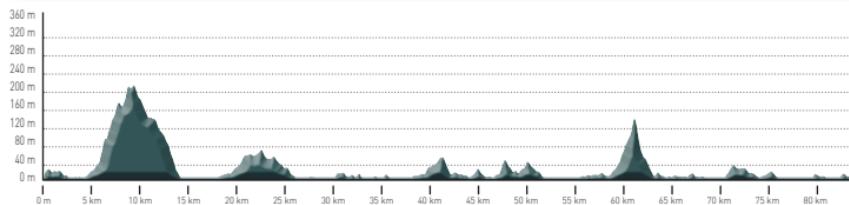
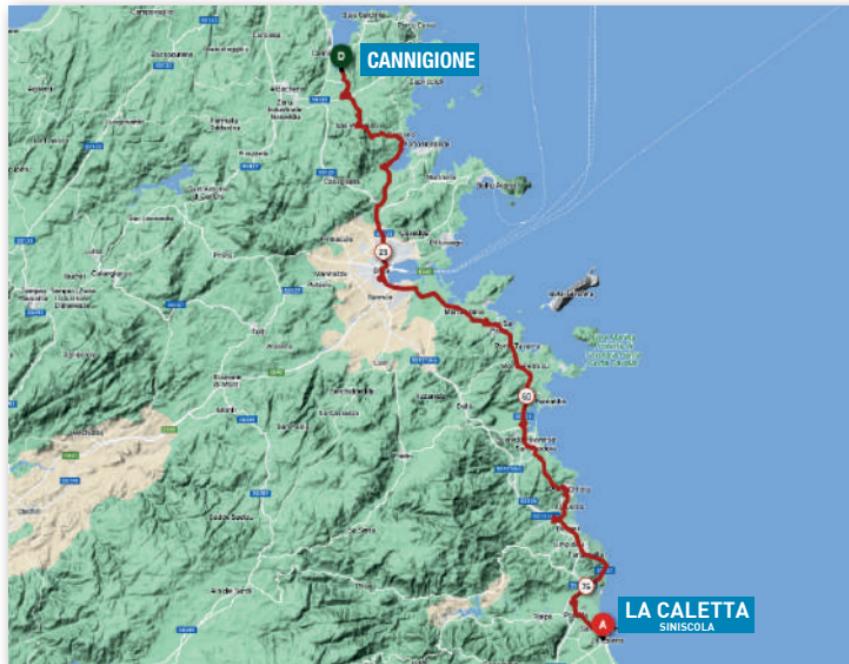
# CANNIGIONE

## > SINISCOLA (LA CALETTA)

---

Tappa abbastanza facile con l'altezza massima sul livello del mare che non supera i 200 metri. Prima di giungere ad Olbia si sfiora il Golfo degli Aranci, si passa da Cugnana posta a due passi da Porto Rotondo. Siamo nella Costa Smeralda, meta turistica conosciuta nel mondo. Olbia, dal greco «felice» è un bel centro moderno ma che contiene, non solo ben riposte nel museo archeologico, testimonianze storiche di grande interesse. Di fronte, nel golfo, la suggestiva isola Tavolara saluta i ciclisti pronti a prendere la storica «Orientale Sarda» che costeggia il mare: Porto San Paolo, San Teodoro e Porto Taverna sono solo alcune delle località abitate dai fenicotteri rosa che ogni estate passano da queste parti. Il mare turchese di Budoni con la torre di Su Entosu, un nuraghe ubicato su di una vetta granitica, il nuraghe Conca e Bentu e la domus de Janas l'Agliola, anticipano l'arrivo alla Caletta di Siniscola dove è situato il bike point presso l'ospitale hotel l'Aragosta. Situato nella parte più settentrionale del golfo di Orosei, il borgo presidia ben cinque chilometri di sabbia dorata e mare azzurro.

*Quite easy stage with the maximum height above sea level which does not exceed 200 meters. Before reaching Olbia, you pass by the Golfo degli Aranci, passing through Cugnana, located a stone's throw from Porto Rotondo. We are on the Costa Smeralda, a tourist destination known throughout the world. Olbia, from the Greek "happy" is a beautiful modern center but which contains, not only well placed in the archaeological museum, historical testimonies of great interest. Opposite, in the gulf, the suggestive Tavolara island greets cyclists ready to take the historic «Orientale Sarda» which runs along the sea: Porto San Paolo, San Teodoro and Porto Taverna are just some of the localities inhabited by the pink flamingos that pass by every summer this part. The turquoise sea of Budoni with the tower of Su Entosu, a nuraghe located on a granite peak, the nuraghe Conca and Bentu and the domus de Janas l'Agliola, anticipate the arrival at Caletta di Siniscola where the bike point is located at the hospitable hotel l'Aragosta. Located in the northernmost part of the Gulf of Orosei, the village presides over five kilometers of golden sand and blue sea.*



Traccia Openrunner: ID 16324405



#### TIMBRO DI CONTROLLO



#### CHECK POINT

Hotel L'Aragosta - Loc. La Caletta  
Via Ciusa, 33 - Siniscola

ORA

CANCELLI - GATES  
Apertura cancello: ore 04:00  
Chiusura cancello: ore 19:00



Tappa  
media difficoltà  
stage  
medium difficulty



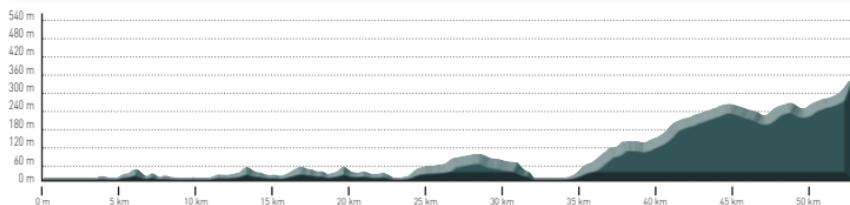
► 53 KM  
► 590 KM TOT  
► 654 M/DISL+  
► 7112 M/DISL TOT

## SINISCOLA (LA CALETTA) > DORGALI

---

L'ultima desiderata tappa è corta e facile. Siniscola si trova vicino al percorso più all'interno. Siniscola, principale centro delle Baronie, «porta» tra Gallura e Barbagie è il punto di partenza per scalare il Monte Albo, la «dolomite sarda». La tentazione di inserire la scalata del monte Albo nel percorso è stata forte ma si è dovuto rinunciare. Se ne prenda nota e se ne approfitti in un'altra occasione perché lo scenario che vi si può presentare è unico ed i paesi, a partire da Lula e Bitti, sono parte identitaria della Sardegna. Prima di tornare a casa (Dorgali) si incontra un luogo incantato adagiato sulla valle del Cedrino: Orosei. Cittadina ricca di chiese storiche ed una costa, condivisa con Dorgali, di ben 20 chilometri di mare cristallino e spiagge dorate. Non distante lo stagno di sos Alinos, habitat ideale di uccelli stanziali e migratori. Si sale per Dorgali con in lontananza la grotta di Ispinigoli. Ormai l'impresa è compiuta e si può ora ripensare al bello e riposarsi senza dimenticare che Dorgali è un borgo celebre per le bellezze naturalistiche, le attrazioni archeologiche ed i pregiati prodotti enogastronomici e val la pena una sosta di pur godimento.

*The last desired stage is short and easy. Siniscola is located near the inland route. Siniscola, the main center of the Baronie, «gate» between Gallura and Barbagie is the starting point for climbing Monte Albo, the «Sardinian dolomite». The temptation to include the climb of Mount Albo in the route was strong but had to give up. Take note of it and take advantage of it on another occasion because the scenario that can be presented to you is unique and the towns, starting from Lula and Bitti, are part of Sardinia's identity. Before returning home (Dorgali) you come across an enchanted place nestled in the Cedrino valley: Orosei. Town full of historic churches and a coast, shared with Dorgali, of 20 kilometers of crystal clear sea and golden beaches. Not far away is the pond of sos Alinos, an ideal habitat for sedentary and migratory birds. Go up to Dorgali with the Ispinigoli cave in the distance. By now the enterprise is accomplished and you can now rethink the beautiful and rest without forgetting that Dorgali is a village famous for its naturalistic beauties, archaeological attractions and fine food and wine products and it is worth a stop for enjoyment.*



Traccia Openrunner: ID 16324408



**TIMBRO DI CONTROLLO**



### CHECK POINT

## Dorgali - Hotel Il Querceto

ORA

CANCELLI - GATES

Apertura cancello: ore 05:00

Chiusura cancello: ore 23:00



Tappa  
media difficoltà  
stage  
medium difficulty

## LE MONTAGNE E L'ELISIR DI LUNGA VITA

### ► THE MONTAINS AND THE ELIXIR OF LONG LIFE

Nuoro e i piccoli paesi sono il cuore nascosto e silenzioso dell'isola, dominato dalle aspre e selvagge montagne del Supramonte e del Gennargentu, nel quale potrai trovare l'essenza delle tradizioni e dell'ospitalità sarda.

Estraneo ai ritmi della costa è il centro della Sardegna, cuore dell'Isola. Quest'area è caratterizzata da un paesaggio montano ricco di foreste, cascate e fiumi, in una cornice naturale mozzafiato. Qui regnano sapori speciali, provenienti dalla ricchezza delle foreste e dagli allevamenti della zona. Salumi di montagna, carni arrosto, formaggi, castagne e nocciole, sono i padroni di una tavola arricchita dal tipico pane carasau e accompagnata dal un buon bicchiere di vino Cannonau. Qui si vive meglio e più a lungo; la ricetta per l' "elixir" di lunga vita è semplice: aria buona, buon cibo, uno stile di vita in armonia con i ritmi della natura e una vivace vita sociale che anima queste montagne.

*Nuoro and the small townships are the island's hidden and silent heart, dominated by the rugged and wild mountains of Supramonte and Gennargentu, where you can find the essence of Sardinian traditions and hospitality.*

*The centre of Sardinia, the island's heart, is a stranger to the rhythms of the coast.*

*A mountain scenery rich in forests, waterfalls and rivers in a breathtaking natural setting characterize this area.*

*Here reign special flavours, from the richness of the forests and the farms in the area. Mountain charcuterie, roast meats, cheeses, chestnuts and hazelnuts, predominate over a table enriched by the typical carasau bread and accompanied by a glass of good Cannonau wine.*

*Here people live better and longer; the recipe for the "elixir" of long life is simple: fresh air, good food, a natural lifestyle and a vibrant social life that animates these mountains.*



## COSTA OCCIDENTALE DELLE MERAVIGLIE

### > WONDERFUL WESTERN COAST

La costa nord occidentale della Sardegna ha un suo profumo: è quello del mare che si sposa con gli scogli, quello dei cespi di mirto scossi dal vento, del cisto e del corbezzolo, che ritrovi nel miele pregiato della zona.

Il viaggio inizia da Castelsardo, un'antica roccaforte medievale, caratterizzata dalla presenza del castello dei Doria, che sorge di fronte al mare e affonda le radici nella sua storia millenaria di rocca difensiva. Le spiagge di questa zona sono tra le più rinomate dell'Isola e si caratterizzano per la sabbia chiara, come quella della meravigliosa spiaggia de La Pelosa, che ti incanterà per le sue acque, limpide e cristalline. Visita Stintino, adagiata nell'ultimo lembo di Sardegna, che si protende verso l'Isola dell'Asinara come per toccarla.

Nei pressi della città, sorge il promontorio di Capo Caccia dove si cela la famosa Grotta di Nettuno. Se quello che cerchi è un momento romantico, percorri la strada panoramica che collega Alghero a Bosa, un borgo antico che si adagia sulle sponde del fiume Temo.

*The northwest coast of Sardinia has its own scent, that of the sea combined with the rocks, of clumps of myrtle shaken by the wind, rock rose and strawberry tree, that you find in the area's exquisite honey. The journey starts from Castelsardo, an ancient medieval fortress, featuring Doria castle, which overlooks the sea and has a deep-rooted history as a defensive fortress.*

*The beaches in this area are among the most famous on the island with their characteristic white sand, such as the marvellous La Pelosa beach, which will enchant you with its crystal clear water. Visit Stintino, situated on the last limb of Sardinia, which stretches out towards the island of Asinara as to touch it.*

*Near the town the promontory of Capo Caccia emerges where the famous Grotta di Nettuno lies. If you're looking for a moment of romance, walk along the scenic road that connects Alghero to Bosa, an ancient village that lies on the banks of the river Temo.*

# SARDEGNA

Testo tratto dal sito della Regione Sardegna  
[www.sardegnavisit.it](http://www.sardegnavisit.it)



## PARADISO GALLURA

### > GALLURA PARADISE

La Gallura e la costa nordest della Sardegna, famosa per la sua scintillante vita fra mare ed eleganti piazzette, sono la punta di diamante in termini di qualità dell'offerta turistica. Le coste frastagliate si aprono sul mare turchese della Costa Smeralda e su piccole calette che nascondono caldi arenili di sabbia impalpabile.

Lasciati conquistare dalle mattine cullate dalle onde, dai pomeriggi immersi in rilassanti passeggiate fra eleganti boutique e dalle sere di movida illuminate dal cielo stellato nella piazzetta di Porto Cervo.

La Costa Smeralda e il territorio circostante sono questo: un paradiso esclusivo che assume l'austera forma della torre di Longosardo, che domina il porto turistico di Santa Teresa Gallura, e guarda all'Arcipelago de La Maddalena, tesoro naturalistico inestimabile con Spargi, Cala Corsara, Budelli e la sua spiaggia rosa.

*Gallura and the northeast coast of Sardinia, famous for its sparkling life between sea and elegant squares, are the jewels in the crown in terms of quality of tourism. The jagged coastline opens onto the turquoise sea of the Costa Smeralda and onto small creeks that hide hot stretches of weightless sand.*

*Let yourself be taken over by the mornings rocked by waves, by the afternoons immersed in relaxing walks among elegant boutiques and the nightlife lit by the starry sky in the square of Porto Cervo.*

*The Costa Smeralda and the surrounding area are this: a unique paradise that takes on the austere form of the tower Longosardo, overlooking the marina of Santa Teresa Gallura, and looks over to the Archipelago de La Maddalena, priceless natural treasure with con Spargi, Cala Corsara, and Budelli with its pink beach.*





Comune di  
Dorgali



COMUNE DI CAGLIARI



Comune di  
Castelsardo



Comune di  
Baradili



REGIONE AUTONOMA DI SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

SARDEGNA Turismo

SARDINIA — RIDE



GIANTS MAY



**SARDEGNA  
RICERCHE**



Mastri Dolcieri



LA NURAGICA  
ASD



Hotel  
**IL QUERCETO**  
Dorgali < Sardinia < Italy



Cæsar's Hotel  
Cagliari



Bresca  
Dorada  
Muravera



Hotel Torre di Bari  
Barisardo



Nuraghe Losa  
Abbasanta



Campeggio Nurapolis  
S'Archittu



Focacceria Milese  
Alghero



**FELIX**  
HOTELS

★★★  
AIRONE  
HOTEL - BAJA SARDEGNA



Hotel L'Aragosta  
La Caletta Siniscola



