

Guida cicloturistica della Sardegna

SARDEGNA





- Sud
- Ovest
- Nord Ovest
- Nord Est
- Est

Guida cicloturistica della Sardegna

SARDEGNA

Indice

Introduzione	4	Itinerario Ovest - Tappa 2	31	Itinerario Nord Est - Tappa 4	71
Clima	4	Cabras - Villanovaforru - Barumini		Pattada - Berchidda - Tempio	
Morfologia	5	Itinerario Ovest - Tappa 3	35	Itinerario Nord Est - Tappa 5	75
Le strade	6	Barumini - Fordongianus - Santulussurgiu		Tempio - Palau - Olbia	
Gli itinerari	6	Itinerario Ovest - Tappa 4	39	Itinerario Est - Tappa 1	79
		Santulussurgiu - Pozzomaggiore - Alghero		Oliena - Fonni - Aritzo	
Itinerario Sud - Tappa 1	7	Itinerario Nord Ovest - Tappa 1	43	Itinerario Est - Tappa 2	83
Cagliari - Margine Rosso		Alghero - Stintino - Castelsardo		Aritzo - Laconi - Nurri	
- Villasimius - Muravera		Itinerario Nord Ovest - Tappa 2	47	Itinerario Est - Tappa 3	87
Itinerario Sud - Tappa 2	11	Castelsardo - Vignola - Santa Teresa		Nurri - Seui - Lanusei	
Muravera - Orroli - Villanovaforru		Itinerario Nord Ovest - Tappa 3	51	Itinerario Est - Tappa 4	91
Itinerario Sud - Tappa 3	15	Santa Teresa - Tempio - Viddalba		Lanusei - Baunei - Dorgali	
Villanovaforru		Itinerario Nord Ovest - Tappa 4	55	Itinerario Est - Tappa 5	95
- Sant'Antonio di Santadi - Arbus		Viddalba - Osilo - Alghero		Dorgali - Siniscola - Bitti	
Itinerario Sud - Tappa 4	19	Itinerario Nord Est - Tappa 1	59	Itinerario Est - Tappa 6	99
Arbus - Nebida - Calasetta		Olbia - Budoni - Buddusò		Bitti - Nuoro - Oliena	
Itinerario Sud - Tappa 5	23	Itinerario Nord Est - Tappa 2	64		
Calasetta - S. Anna Arresi - Pula		Buddusò - Dorgali - Nuoro			
Itinerario Ovest - Tappa 1	27	Itinerario Nord Est - Tappa 3	67	Come arrivare	
Alghero - Bosa - Cabras		Nuoro - Burgos - Pattada		e spostarsi in Sardegna	103

Introduzione

La guida è un atlante ciclistico della Sardegna pensato per coloro che desiderano viaggiare nell'isola lungo strade asfaltate. La Sardegna offre la possibilità di pedalare con tranquillità in quasi tutte le sue strade. L'assenza di rumori esalta i suoni della natura ed amplifica il rapporto con il paesaggio. La guida descrive, secondo la tecnica del road book, cinque itinerari suddivisi in ventiquattro tappe della lunghezza media di 100 km. Per ogni tappa è indicata una semitappa più o meno a metà percorso. Tutti i punti tappa sono serviti da strutture ricettive come hotel, agriturismo e B&B. I cinque itinerari si congiungono in punti nodali e consentono al ciclista di creare un tour personalizzato, collegando le tappe di più itinerari. Per esempio, chi sbarca o atterra a nord può, unendo semplicemente le tappe di più itinerari, raggiungere il sud dell'isola e ripartire. La guida fornisce alcune indicazioni di base sull'organizzazione del viaggio e rimanda ai siti web e alle guide turistiche classiche l'approfondimento e il reperimento di informazioni sui siti di interesse archeologico, culturale e naturalistico, sull'ospitalità e i punti ristoro lungo l'itinerario. Gli itinerari sono stati mappati con il GPS, i dati raccolti sono disponibili sui siti www.sardegnaturismo.it e sardiniahikeandbike.com

Clima

I mesi ideali per pedalare in Sardegna vanno da marzo a giugno e da settembre a dicembre. Anche i due mesi più freddi, gennaio e febbraio, possono offrire condizioni climatiche favorevoli al ciclista; l'unica area che potrebbe essere interessata dalla neve è quella in corrispondenza del massiccio del Gennargentu del centro est. È possibile pedalare anche a luglio e agosto, con l'accortezza di evitare le ore più calde della giornata e idratandosi costantemente. In questi due mesi le temperature, durante il giorno, possono raggiungere i 40°C.

Tabella climatica

Mesi	Temp. Minima	Temp. Massima	Mesi	Temp. Minima	Temp. Massima
Gennaio	6	14	Luglio	20	30
Febbraio	7	15	Agosto	21	32
Marzo	9	17	Settembre	17	28
Aprile	10	20	Ottobre	15	23
Maggio	14	23	Novembre	11	19
Giugno	18	28	Dicembre	8	16

Morfologia

La Sardegna è un'isola del Mediterraneo con un'estensione di 24.090 km², lunga 270 km e larga 145 km, più grande della Corsica e meno estesa della Sicilia. L'isola è una terra antica, segnata da diverse epoche geologiche che hanno caratterizzato i suoi paesaggi rendendoli estremamente vari e morfologicamente diversi. All'interno il territorio è in prevalenza collinare e l'altimetria media è modesta. Tra i massicci montuosi spicca quello centrale del Gennargentu, che culmina con i 1834 metri di Punta La Marmora. Nel Sud dell'isola la grande fascia pianeggiante del Campidano, che va da Cagliari ad Oristano, separa i gruppi montuosi dell'Iglesiente e del Sulcis situati nella parte Sud Ovest. Isolato dalle altre formazioni, il massiccio granitico sulcitano raramente raggiunge i 1000 metri. Nel Centro Sud tra le dorsali montuose e il Campidano si estende una regione collinare, con paesaggi dalle morbide ondulazioni, che si elevano nei caratteristici altipiani delle giare, fra le quali la principale è quella di Gesturi (fra i 500 e i 600 metri di altezza). Al Centro Ovest, dalla pianura oristanese si innalzano il Monte Arci (m 812) e il Monte Ferru (m 1.050), che si raccordano ai massicci centrali determinando la divisione geografica in Capo di Sopra (o di Sassari) e Capo di Sotto (o di Cagliari).

A Nord Ovest le formazioni vulcaniche occupano gran parte del territorio. Il Logudoro presenta infatti evidenti tracce del passato vulcanismo con piccole colline che emergono con profili decisi dalla pianura. Il paesaggio vulcanico si prolunga a Nord Ovest lasciando spazio, verso Alghero, ad un'ampia pianura che si affaccia sul mare con suggestivi promontori calcarei. Nel Nord Est i rilievi granitici della Gallura presentano caratteristici profili scolpiti dall'azione del vento nel tempo e risultano in media modesti, ad eccezione del Monte Limbara che si eleva fino a 1.362 metri. A Sud della Gallura il granito assume carattere montuoso, con ampie dorsali, in un crescendo altimetrico verso le vette della Barbagia. Al Centro Est, attorno al golfo di Orosei, predominano formazioni calcareo dolomitiche che costituiscono i "Supramontes" caratterizzati da pareti vertiginose, spoglie e biancastre che conferiscono al paesaggio un aspetto lunare. Il fenomeno carsico vi ha scavato numerose grotte e doline (come quella di Tiscali). Proseguendo verso Sud Est si trovano i tacchi e i tonneri, tipiche formazioni calcaree a volte scistose, che caratterizzano il territorio compreso tra il fiume Flumendosa ed il confine meridionale dell'Ogliastra. Più a Sud, nell'aspro gruppo montagnoso dei Sette Fratelli, ricompare il granito.

Le strade

Gli itinerari attraversano strade a bassa intensità di traffico motorizzato. La Sardegna è infatti scarsamente popolata; la densità abitativa è di circa 67 abitanti per km² rispetto alla media italiana di 189 abitanti per km².

La popolazione e il traffico si concentrano nell'hinterland di Cagliari e intorno alle città più popolose.

La qualità dell'asfalto è buona e le strade sono abbastanza larghe da consentire un sorpasso agevole alle vetture. Gli automobilisti sono rispettosi dei ciclisti e spesso utilizzano il clacson per salutare e avvisare i cicloturisti del loro passaggio.

Gli itinerari

I cinque itinerari proposti sono stati costruiti sulla base della bellezza dei luoghi da attraversare. Le 24 tappe che li costituiscono hanno un senso di percorrenza suggerito dal vento dominante nell'isola: il Maestrale che soffia da Nord-Ovest. All'interno della guida, per ogni tappa, sono disponibili le cartine stradali, i road book descrittivi del percorso, i profili altimetrici e alcune informazioni sui siti di maggior interesse lungo il percorso in bici.

Il livello di difficoltà della tappa può essere:

Facile Terreno prevalentemente pianeggiante, con dislivelli sino a circa 700 m per 100 km

Medio Terreno moderatamente collinare, con dislivelli sino a 1.200 m per 100 km

Impegnativo Terreno collinare, con dislivelli sino a 1.700 m per 100 km

Difficile Terreno montagnoso, con dislivelli oltre i 1.700 m per 100 km.

Il road book indica i punti di ingresso e di uscita dai centri abitati e la direzione nella quale proseguire.

- ▲ Inizio tappa
- ▽ Fine tappa
- ↑ Proseguire dritti
- ← Girare a sinistra
- ↶ Proseguire tenendosi a sinistra
- Girare a destra
- ↗ Proseguire tenendosi a destra
- ! Prestare particolare attenzione

I simboli utilizzati nelle cartine delle tappe sono i seguenti:

-  inizio tappa
-  semitappa
-  fine tappa

Itinerario Sud

TAPPA 1

CAGLIARI / MARGINE ROSSO - VILLASIMIUS - MURAVERA



Vista dai Bastioni
di Cagliari

Tappa 1

Cagliari - Margine Rosso - Villasimius - Muravera

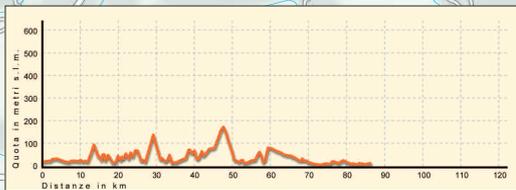
Tot. tappa Km **83,8** - Ascesa tappa m **810** - Tot. itinerario Km **83,8**

Livello difficoltà: **medio**

Lungo la tappa

L'antico quartiere di Castello a Cagliari - I panorami lungo la strada costiera L'area marina protetta di Villasimius

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Rotonda Margine Rosso	0	0	0	▲	Rotonda a 12,5 km dalla stazione bus-treni di Cagliari) direzione Villasimius"
Snodo Capitana	10,7	10,7	36	↗	Proseguire tenendosi a destra e seguendo indicazioni per Villasimius
Geremeas	6,3	17	156	↑	Proseguire dritti
Torre delle Stelle	3,5	20,5	184	↑	Proseguire dritti
Solanas	4,4	24,9	266	↑	Proseguire dritti
Villasimius	4,1	29	410	↑	Ingresso nel territorio di Villasimius
Distributore Villasimius	7,5	36,5	428	↖	Proseguire tenendosi a sinistra
Incrocio	0,5	37	433	←	Girare a sinistra in direzione Castiadas
Rotonda	0,9	37,9	450	→	Girare a destra per Villasimius
Incrocio	2,7	40,6	480	↑	Proseguire dritti
Crocevia	12,4	53	647	↑	Proseguire dritti per Muravera
Incrocio Costa Rei	2,2	55,2	660	↖	Proseguire tenendosi a sinistra rimanendo sulla strada principale
Incrocio Capo Ferrato	7,8	63	657	←	Girare a sinistra per San Priamo - Muravera
Primo incrocio Olia Speciosa	0,6	63,6	759	→	Girare a destra per San Priamo - Muravera
Secondo incrocio Olia Speciosa	0,4	64	759	↑	Proseguire dritti per San Priamo, anche all'incrocio successivo
Incrocio Camisa	1,7	65,7	763	↖	Proseguire tenendosi a sinistra in direzione San Priamo
Incrocio	9,3	75	772	↗	Immettersi sulla strada principale per Muravera (SS 125)
Muravera (campo calcio)	8,8	83,8	810	▽	Ingresso Muravera



Golfo di Cagliari

Itinerario Sud

TAPPA 2

MURAVERA - ORROLI - VILLANOVAFORRU



Su Nuraxi - Barumini

Tappa 2

Muravera - Orroli - Villanovaforru

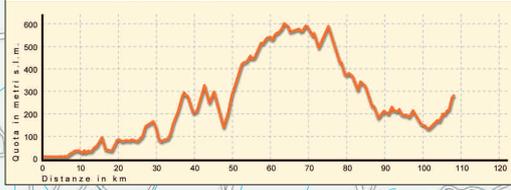
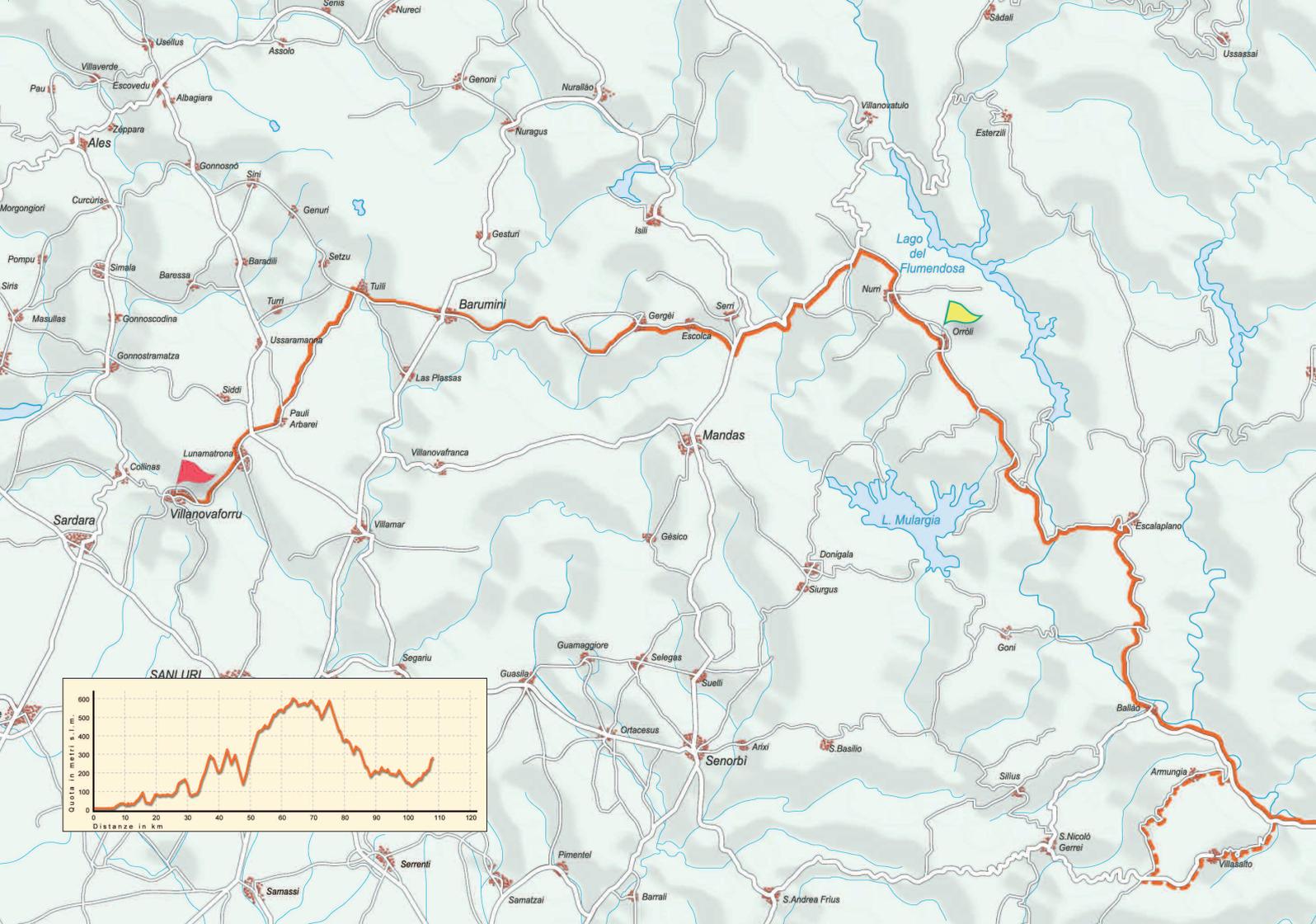
Tot. tappa Km **107,5** - Ascesa tappa m **1519** - Tot. itinerario Km **191,3**

Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

Il lago Flumendosa - I nuraghi di Orroli e Barumini

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Muravera - uscita campo di calcio	0	0	0	▲	Partire da Muravera in direzione San Vito
Incrocio per San Vito	2,5	2,5	10	←	All'uscita del paese girare a sinistra per San Vito
Ponte San Vito	2,25	4,75	15	↑	Attraversare il paese
Prima galleria	15,55	20,3	28	↑	Galleria inferiore ai 500m
Bivio Villassalto	0,7	21	100	↑	Proseguire dritti. ! Per evitare le gallerie deviare per Villassalto-Armungia
Bivio Armungia	5,4	26,4	124	↑	Proseguire dritti
Ingresso Ballao	3,2	29,6	250	↑	Attraversare il paese in direzione Escalaplano
Escalaplano	12,8	42,4	400	←	Girare a sinistra in direzione Orroli
Uscita Escalaplano	1,3	43,7	592	↖	Proseguire tenendosi a sinistra in discesa per Orroli
Bivio Nuraghe Arrubiu	8,3	52	904	↑	Nota: Girare a destra per visitare il Nuraghe Arrubiu
Ingresso Orroli	7,4	59,4	1026	↑	Attraversare il paese in direzione Nurri
Uscita da Nurri	5	64,4	1100	↖	Attraversare il paese e all'uscita tenere la sinistra
Incrocio dopo zona industriale	2,2	66,6	1109	←	Girare a sinistra in direzione Isili SP 128
Incrocio per Mandas	7,4	74	1200	←	Girare a sinistra in direzione Mandas - Cagliari
Incrocio per Escolca	1	75	1230	↗	Girare a destra in direzione Escolca - Gerrei
Ingresso Escolca	2,2	77,2	1231	↑	Attraversare il paese in direzione Gergei - Barumini
Ingresso Barumini	12,8	90	1280	↑	Proseguire dritti agli incroci successivi seguendo le indicazioni per Tuili
Su Nuraxi	1,6	91,6	1337	↑	Proseguire dritti
Uscita di Tuili	3,1	94,7	1350	←	Attraversare il paese e all'uscita girare a sinistra in direzione Pauli Arbarei
Pauli Arbarei	5,8	100,5	1373	↗	Attraversare il paese in direzione Lunamatrona
Ingresso Lunamatrona	3	103,5	1405	↑	Attraversare il paese in direzione Villanovaforru
Ingresso Villanovaforru	4	107,5	1519	▽	Girare sinistra ed entrare a Villanovaforru



Itinerario Sud

TAPPA 3

VILLANOVAFORRU - SANT'ANTONIO DI SANTADI - ARBUS



Le guglie
di Monte Arcuentu

Tappa 3

Villanovaforru - Sant'Antonio di Santadi - Arbus

Tot. tappa Km **83** - Ascesa tappa m **1100** - Tot. itinerario Km **274,3**

Livello difficoltà: **medio**

Lungo la tappa

Lo stagno di Marceddi - Le dune della Costa Verde

- Gli antichi siti minerari

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Villanovaforru - Incrocio per Collinas	0	0	0	▲	Partire in direzione Collinas. ! Non girare per la SS 131
Ingresso Collinas	2,3	2,3	30	↑	Proseguire dritti per Gonnostramatza
Collinas	0,35	2,65	35	→	Girare a destra in direzione Gonnostramatza
Uscita per Gonnostramatza	0,25	2,9	50	↖	Proseguire tenendosi a sinistra per Gonnostramatza
Ponte Gonnostramatza	5,3	8,2	60	←	Subito dopo il ponte girare a sinistra in direzione Mogoro
Ingresso Mogoro	4,6	12,8	90	←	Subito dopo l'ingresso a Mogoro girare a sinistra in direzione SS 131
Uscita Mogoro	1,16	13,96	102	↑	Al distributore proseguire dritti per la SS 131
Serie di incroci e cavalcavia	3,49	17,45	115	↑	Sempre dritti per SP 98
Incroccio case Zeppara	6,35	23,8	120	→	Seguire indicazioni per la SS 126
Crocevia SS126	2,7	26,5	125	↑	Proseguire dritti per Sant'Antonio di Santadi
Incroccio per Sant'Antonio di Santadi	4	30,5	140	→	Girare a destra in direzione Sant'Antonio di Santadi su SP 65
Incroccio Neapolis	5,8	36,3	155	↖	Girare a sinistra in direzione Sant'Antonio di Santadi
Sant'Antonio di Santadi	10,4	46,7	158	↑	Attraversare il borgo in direzione Torre dei Corsari - Costa Verde
Incroccio Torre dei Corsari	5,5	52,2	260	↖	Proseguire per Costa Verde - Funtanazza
Incroccio Funtanazza	9,5	61,7	490	←	Girare a sinistra per Costa Verde - Arbus
Incroccio Costa Verde	0,5	62,2	550	↑	Proseguire dritti per Arbus - Montevecchio
Montevecchio	76,7	76,7	950	↑	Attraversare il borgo in direzione Arbus
Incroccio per Arbus	0,6	77,3	970	↗	Proseguire a destra per Arbus
Ingresso Arbus	5,7	83	1100	▽	Entrare ad Arbus

di Oristano



Itinerario Sud

TAPPA 4

ARBUS - NEBIDA - CALASETTA



Pan di Zucchero
a Nebida

Tappa 4

Arbus - Nebida - Calasetta

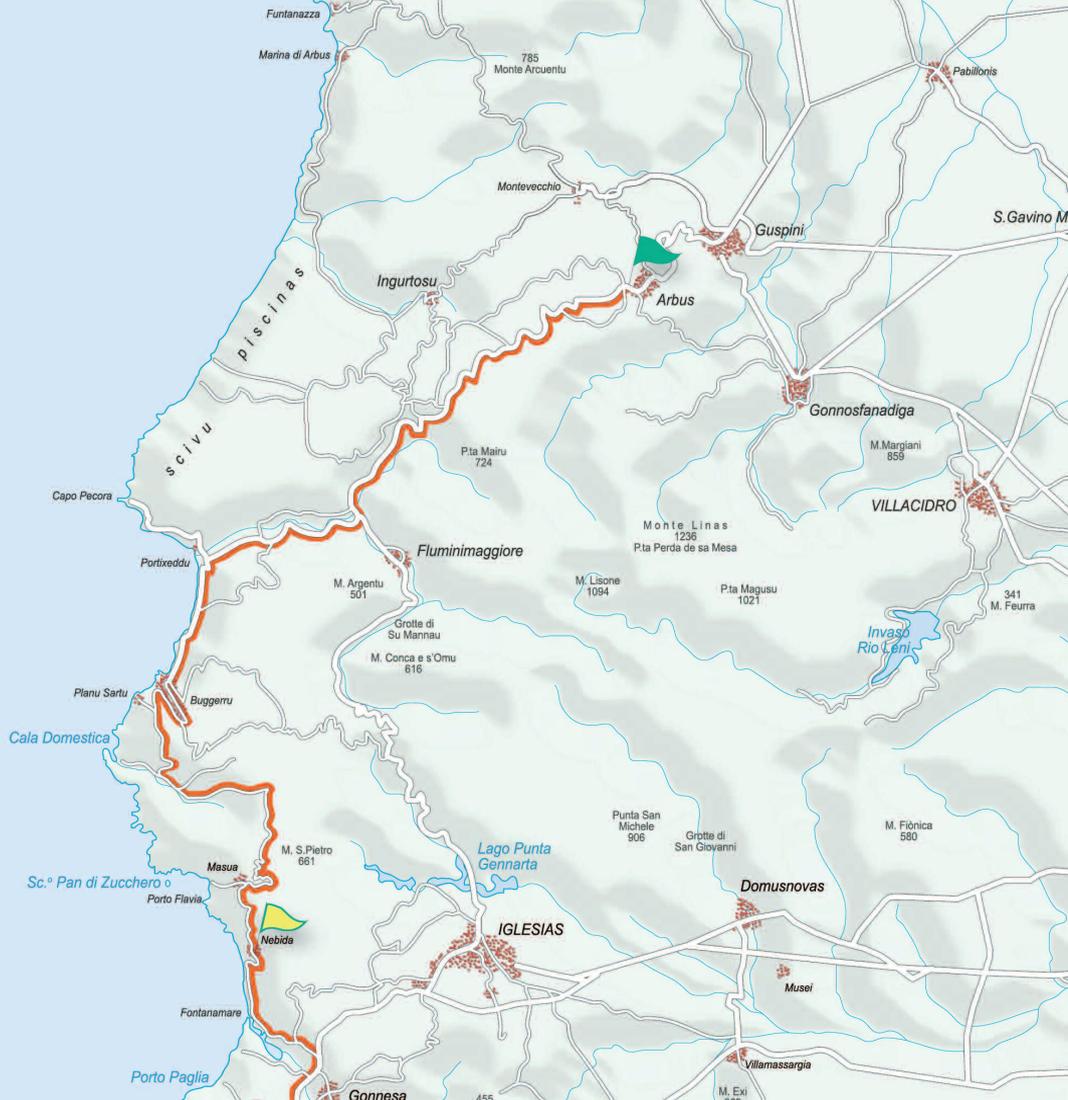
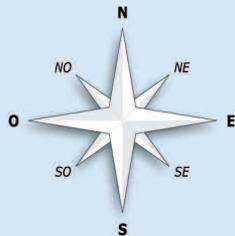
Tot. tappa Km **71,8** - Ascesa tappa m **1700** - Tot. itinerario Km **346,1**

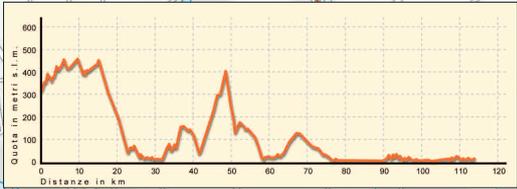
Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

La strada costiera - Le spiagge di Portixeddu e Cala Domestica
Il faraglione del Pan di Zucchero - Il paese di Carloforte

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Arbus - Uscita SS126	0	0	0	▲ Partire in direzione Fluminimaggiore sulla SS 126
Incrocio Piscinas	9	9	120	↑ Proseguire dritti per Buggerru - Fluminimaggiore
Incrocio Portixeddu	9,3	18,3	200	→ Girare a destra per Portixeddu - Buggerru
Ingresso Buggerru	12,3	30,6	320	↶ Attraversare Buggerru in direzione Cala Domestica
Incrocio Masua	15,6	46,2	1150	↶ Proseguire a sinistra in direzione Nebida
Nebida	1	47,2	1350	↑ Proseguire dritti per Funtanamare - Iglesias
Incrocio statale	8,3	55,5	1410	→ Girare a destra su SS 126 (possibile traffico)
Incrocio per Portovesme	2,8	58,3	1650	→ Girare a destra verso la litoranea per Portovesme
Incrocio per Portoscuso	10,2	68,5	1670	→ Prima del polo industriale girare a destra per Portoscuso
Portoscuso	1,5	70	1680	↑ Attraversare Portoscuso e raggiungere gli imbarchi di Portovesme
Carloforte	1,8	71,8	1700	↑ Sbarcare a Carloforte (possibile loop delle saline - Punta delle Colonne)
Calasetta	0	71,8	1700	▽ Sbarcare a Calasetta. Fine tappa





Itinerario Sud

TAPPA 5

CALASETTA - S. ANNA ARRESI - PULA



La città fenicia
di Nora a Pula

Tappa 5

Calasetta - S. Anna Arresi - Pula

Tot. tappa Km **93,2** - Ascesa tappa m **693** - Tot. itinerario Km **439,3**

Livello difficoltà: **facile**

Lungo la tappa

Le città fenicie di S.Antioco e Nora

Le torri spagnole lungo la strada costiera

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Calasetta - porto	0	0	0	▲	Partire dal porto in direzione sud lungo la costa
Incrocio uscita Calasetta	1,8	1,8	5	←	Proseguire dritti per Sant'Antioco
Incrocio per Cussorgia	0,3	2,1	6	←	! Girare a sinistra per Cussorgia
Cussorgia	1,8	3,9	12	↑	Proseguire dritti per Sant'Antioco
Sant'antioco	8,2	12,1	28	↖	Attraversare Sant'Antioco seguendo per porto turistico
Ponte delle saline	0,9	13	32	←	Attraversare il ponte e lasciare l'isola
Incrocio per Tratalias	6,1	19,1	51	→	Girare a destra per Tratalias
Trattalias	6,4	25,5	69	→	Appena prima del borgo girare a destra verso Giba
Incrocio per Giba	5	30,5	102	↑	Proseguire dritti per Giba
Incrocio per Villarios	0,5	31	106	→	Girare a destra per Villarios
Incrocio prima di Villarios	0,4	31,4	106	←	Girare a sinistra appena prima di Villarios
Incrocio	1,6	33	115	→	Girare a destra
Incrocio	0,9	33,9	118	↑	Proseguire dritti
Incrocio	1,4	35,3	134	↑	Proseguire dritti
Incrocio Su Loi	1	36,3	160	→	Girare a destra per Sant'Anna Arresi SS 195
Sant'Anna Arresi	1,5	37,8	175	↑	Attraversare il paese in direzione Cagliari
Incrocio porto Teulada	12,6	50,4	244	→	Girare a destra per porto Teulada
Incrocio SS195	27,6	78	610	→	Girare a destra per Pula - Cagliari
Incrocio Santa Margherita di Pula	6	84	660	→	Girare a destra verso il mare (caserma dei carabinieri)
Incrocio SS195	5,4	89,4	680	→	Girare a destra per Pula - Cagliari
Pula	3,8	93,2	693	▽	Lasciare la statale ed entrare a Pula. Fine tappa

Isola di S. Pietro

Isola Piana



Carloforte

Calasetta



Cussorgia

S. Antioco

Perdas de is Ominis 231

271 Perdas de Fogu

Monte Arbus 239

Porto Sciusiù

Maladròxia

S. Giovanni Suergiu

Monte S. Giovanni 332

Porto Botte

Villarios

S. Anna Arresi

Masainas

Giba

Lago di Monte Pranu

Tratalias

CARBONIA

Monte S. Giovanni 332

Monte Narcao 481

Villaperuccio

Perdaxius

Narcao

Acquacadda

Nuxis

Monte Nieddu 1041

Santadi

Su Benatzu
Grotte Is Zuddas

557 Punta Orgiu Trudu

443 Montis Cullurgioni

Teulada

195 Monte Arbus

Punta Menga

Porto Pino

23

267 M. S'Impeddàiu

263

Cala Piombo

Porto Zafferano

Capo Teulada

Isola Rossa

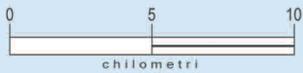
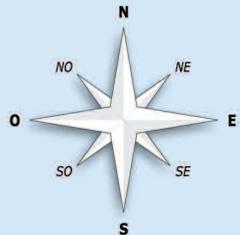
Capo Malfa

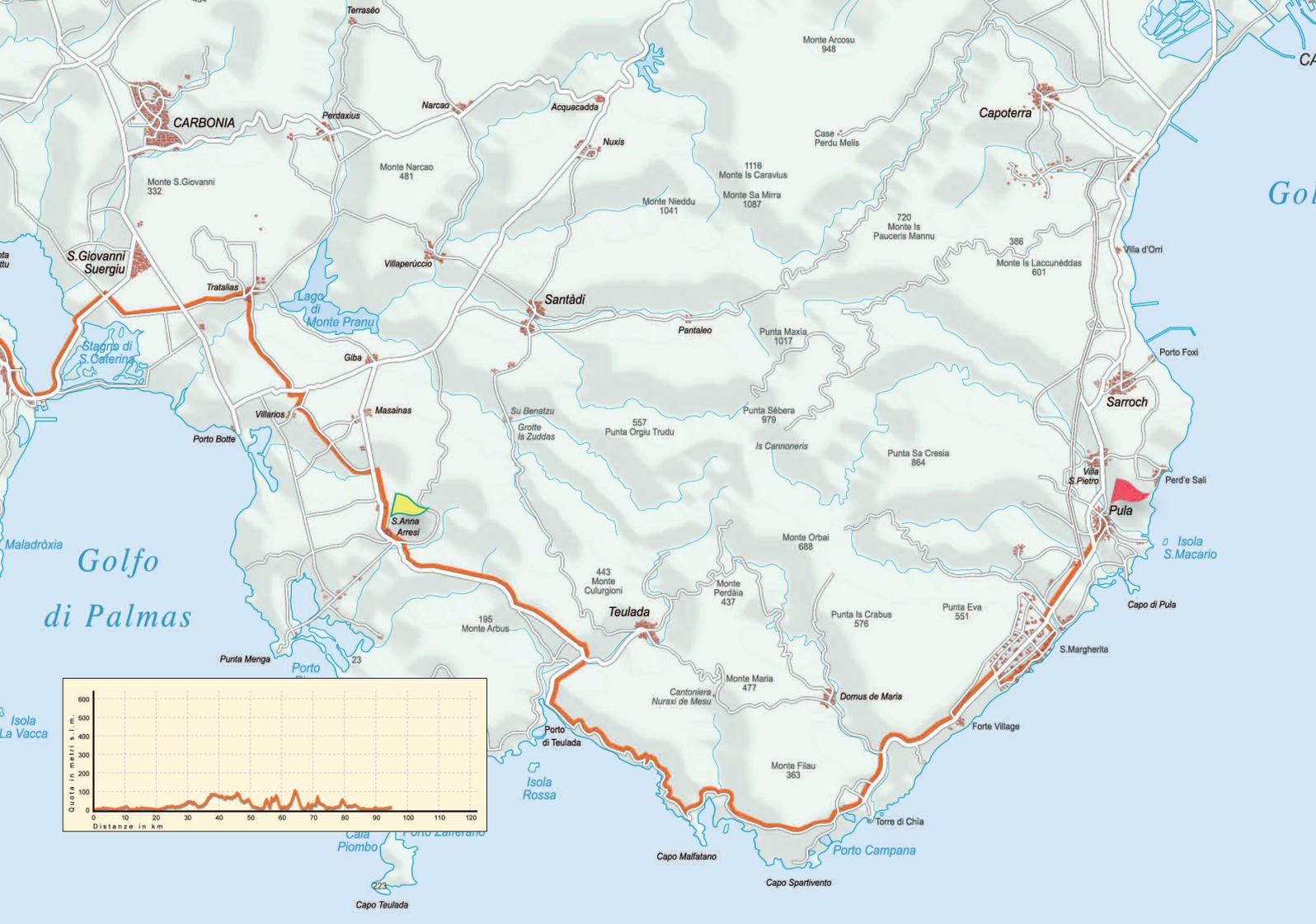
Isola di S. Antioco

Golfo di Palmas

Isola La Vacca

Isola Il Toro





Itinerario Ovest

TAPPA 1

ALGHERO - BOSA - CABRAS



Le pendici
del Montiferru

Tappa 1

Alghero - Bosa - Cabras

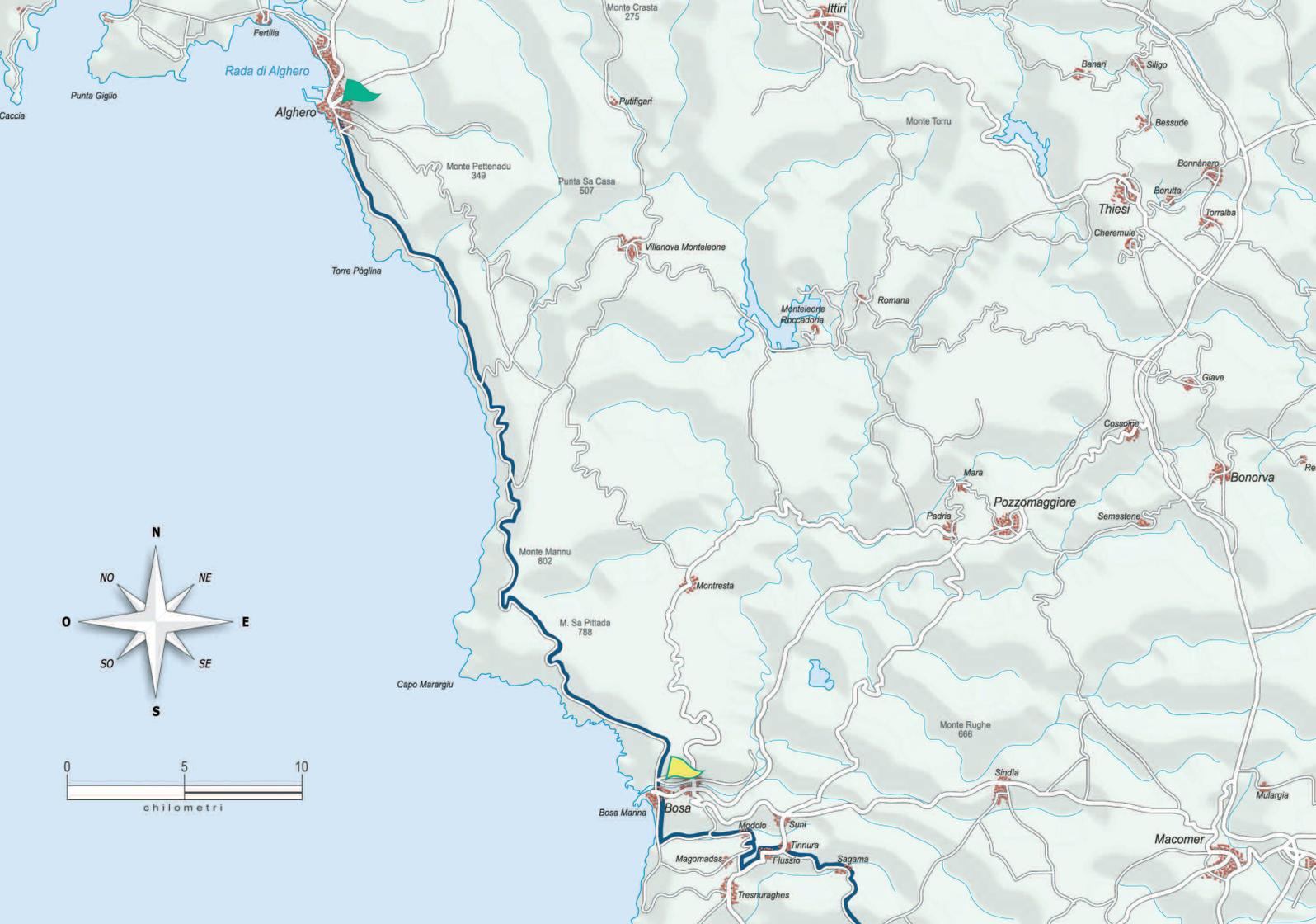
Tot. tappa Km **109,8** - Ascesa tappa m **2061** - Tot. itinerario Km **109,8**

Livello difficoltà: **difficile**

Lungo la tappa

I centri storici di Alghero e Bosa - La strada costiera e Capo Marrargiu

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Alghero - uscita per Bosa	0	0	0	▲ Partire dall'uscita di Alghero in direzione Bosa
Bivio Villanova	13	13	220	↑ Proseguire dritti per Bosa
Bivio Nuraghe Appiu	6,6	19,6	490	↑ Proseguire dritti per Bosa
Bosa	22,5	42,1	910	↑ Alla rotonda proseguire dritti oltre il ponte
Ponte	0,4	42,5	916	→ Dopo il ponte girare a destra verso Bosa Marina
Bosa Marina	0,3	42,8	918	↑ Attraversare Bosa marina seguendo il lungo mare per Turas
Bivio di Turas	2,7	45,5	918	↑ Proseguire dritti per Modolo
Bivio Modolo	2,3	47,8	1008	↗ Proseguire tenendosi a destra per Modolo
Modolo	1,4	49,2	1080	↑ Attraversare il paese per Magomadas
Ingresso Magomadas	3,4	52,6	1260	← Girare a sinistra e attraversare il paese in direzione Flussio
Flussio	1,7	54,3	1359	↑ Proseguire in direzione Tinnura
Bivio per Sagama	1,1	55,4	1355	→ Girare a destra per Sagama
Sagama	2,9	58,3	1372	↑ Proseguire per Scano Montiferru
Bivio Sant'Antioco	4,15	62,45	1470	↑ Proseguire per Scano Montiferru
Bivio San Leonardo	2,15	64,6	1517	↑ Proseguire per Scano Montiferru
Scano Montiferru	0,7	65,3	1526	↑ Attraversare il paese in direzione Cuglieri
Bivio per Cuglieri	5,7	71	1769	↖ Proseguire tenendosi a sinistra per Cuglieri
Cuglieri	1	72	1829	↑ Attraversare il paese in direzione Oristano - Santa Caterina di Pittinuri
Santa Caterina di Pittinuri	12,3	84,3	1881	↑ Proseguire dritti in direzione Oristano
Riola Sardo	17,5	101,8	2061	↗ Dopo il ponte di Riola girare a destra e proseguire per Cabras
Cabras	8	109,8	2061	▽ Fine tappa



Itinerario Ovest

TAPPA 2

CABRAS - VILLANOVAFORRU - BARUMINI



Nuraghe
di Villaurbana

Tappa 2

Cabras - Villanovaforru - Barumini

Tot. tappa Km **102** - Ascesa tappa m **1044** - Tot. itinerario Km **211,8**

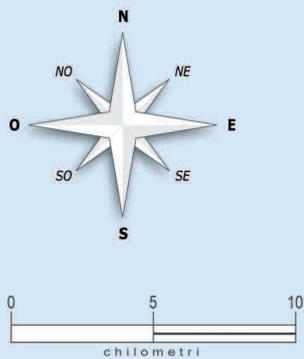
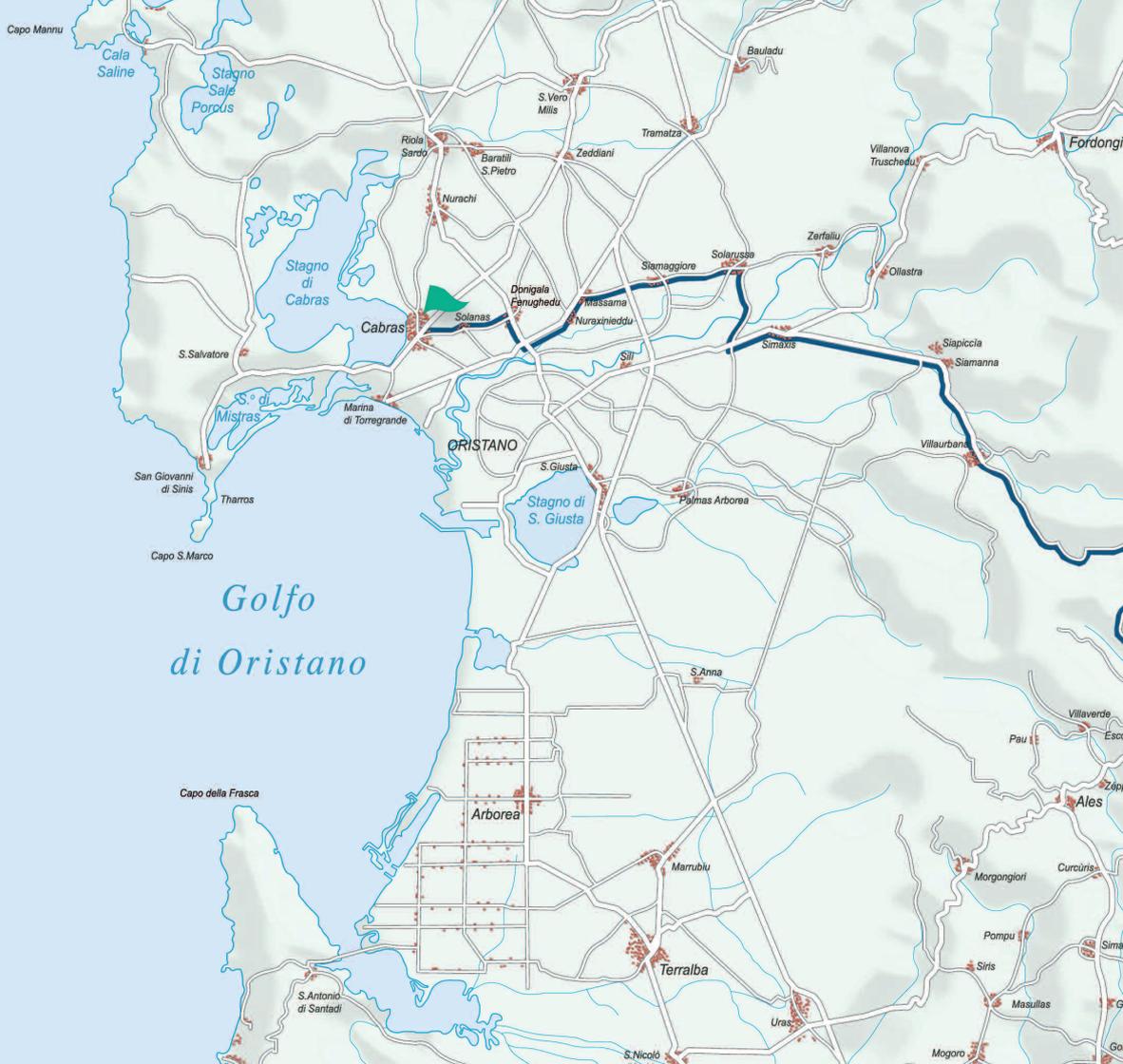
Livello difficoltà: **medio**

Lungo la tappa

La penisola del Sinis e i suoi stagni

L'altopiano della Giara e il castello di Las Plassas

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Cabras - cimitero	0	0	0	▲	Partire in direzione Solanas, poi attraversarla in direzione Donigala
Solanas	1,1	1,1	3	↖	Attraversare Solanas in direzione Donigala
Donigala Fenughedu	1,8	2,9	10	→	Entrare a Donigala e girare a destra in direzione Oristano
Rotonda di ingresso Oristano	1,25	4,15	13	←	Seguire indicazioni per Massama. ! Strada trafficata
Bivio Massama	2,85	7	20	→	Girare a destra per Massama, attraversarla in direzione Siamaggiore
Ingresso Siamaggiore	2,4	9,4	23	↑	Attraversare il paese
Incrocio uscita Siamaggiore	0,85	10,25	25	↑	Attraversare l'incrocio in direzione Solarussa
Solarussa	2,75	13	27	→	Seguire le indicazioni per Simaxis
Incrocio prima di Simaxis	3,5	16,5	30	←	Girare a sinistra in direzione Simaxis
Uscita Simaxis	2,6	19,1	35	↗	Proseguire tenendo la destra in direzione Siamanna - Villaurbana
Siamanna	5,35	24,45	35	↑	Attraversare il paese in direzione Villaurbana, proseguire sino a Usellus
Usellus	18,55	43	409	↑	Proseguire attraversando Usellus, Albagiara, Gonnosnò, Baradili e Ussaramanna
Bivio per Lunamatrona	19,6	62,6	556	→	Girare per Lunamatrona e attraversare il paese in direzione Villanovaforru
Ingresso Villanovaforru	4,7	67,3	687	←	Girare a sinistra ed entrare mantenendosi nella parte bassa del paese
Uscita per Sanluri	0,5	67,8	711	←	! Girare a sinistra per Sanluri, stradina secondaria
Sanluri	8,2	76	744	↑	Attraversare Sanluri in direzione Furtei
Incrocio per Furtei	4,1	80,1	786	←	! Girare a sinistra e dopo 600 m a destra, attraversare Furtei in direzione Segariu
ingresso di Segariu	4,1	84,2	863	→	Girare a destra per Villamar
Incrocio per Villamar	6,8	91	902	←	All'incrocio girare a sinistra
Villamar	1,4	92,4	910	→	Girare a destra, raggiungere e superare Las Plassas in direzione Barumini
Barumini	9,6	102	1044	▽	Fine tappa



Itinerario Ovest

TAPPA 3

BARUMINI - FORDONGIANUS - SANTULUSSURGIU



Le Terme romane
di Fordongianus

Tappa 3

Barumini - Fordongianus - Santulussurgiu

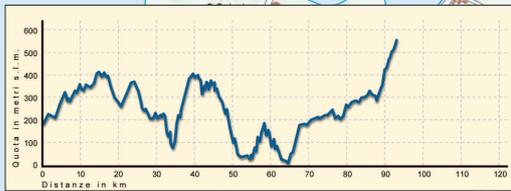
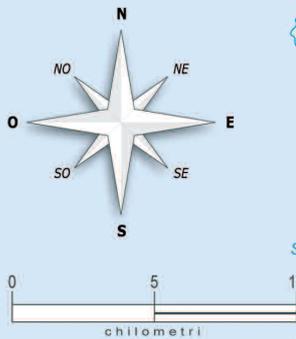
Tot. tappa Km **93,05** - Ascesa tappa m **1574** - Tot. itinerario Km **304,85**

Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

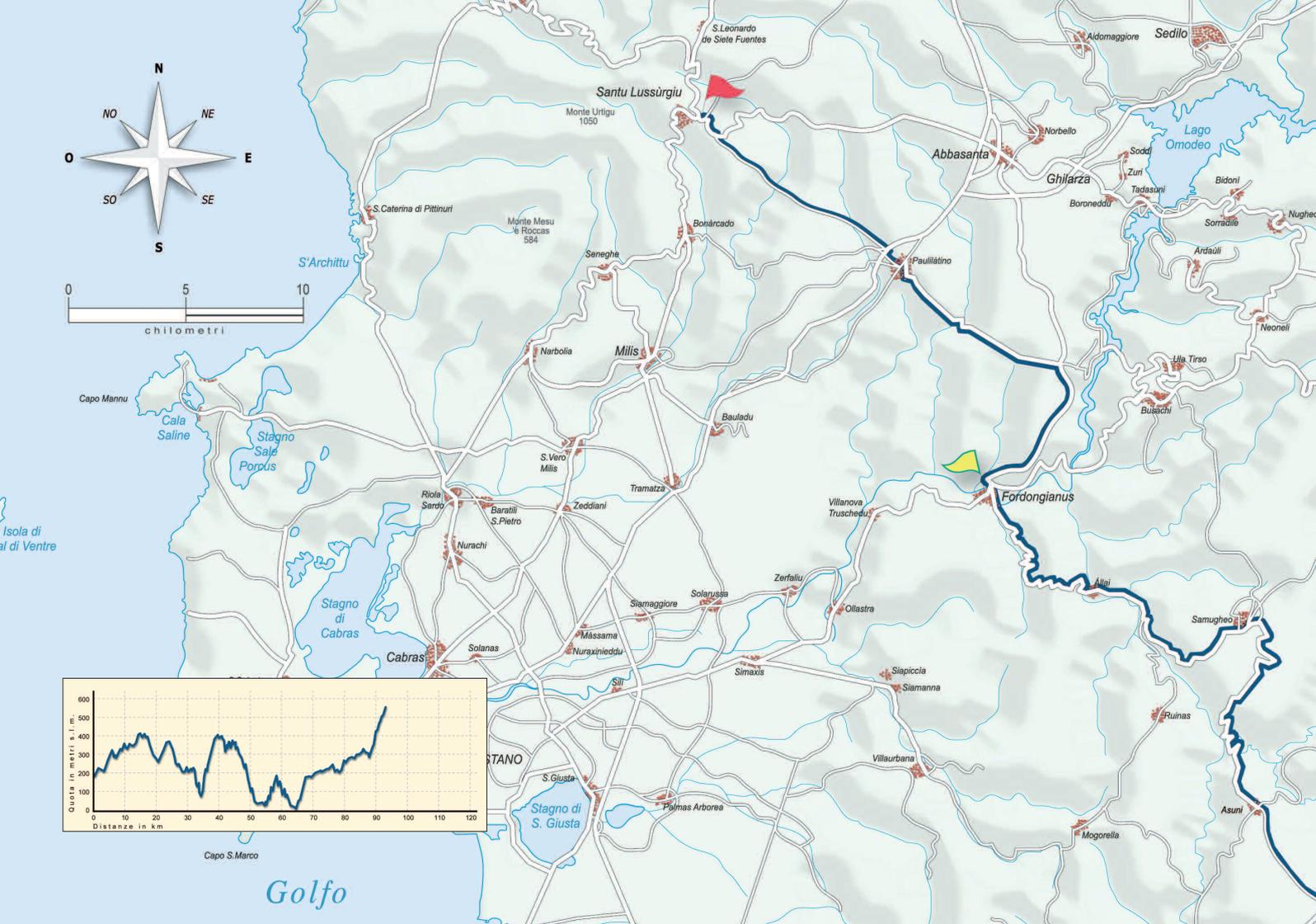
Il complesso nuragico di Barumini - Le Terme romane di Fordongianus

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Barumini, incrocio chiesetta	0	0	0	▲	Partire dalla chiesetta in direzione Gesturi
Gesturi	4,3	4,3	50	↑	Attraversare Gesturi in direzione Nuragus
Incrocio per Genoni	7	11,3	120	←	Girare a sinistra per Genoni
Incrocio	3,9	15,2	150	↗	Proseguire tenendosi a destra in direzione Oristano
Incrocio zona archeologica	0,6	15,8	299	→	Girare a destra in direzione Oristano
Incrocio Oristano	0,4	16,2	331	←	Girare a sinistra in direzione Oristano
Incrocio Nureci	4,4	20,6	333	→	Girare a destra in direzione Nureci
Nureci	1,4	22	380	↑	Attraversare il paese in direzione Laconi - Asuni (Fonte acqua)
Incrocio per Asuni	1,6	23,6	435	↑	Attraversare la SS 442 e proseguire dritti per Asuni
Samugheo	20,4	44	802	←	Alla rotonda del paese girare a sinistra in direzione Allai
Incrocio per Allai	10	54	825	↖	Proseguire tenendosi a sinistra sulla strada principale per Allai
Incrocio per Fordongianus	5	59	962	→	Girare a destra per Fordongianus
Fordongianus	5	64	980	↑	Attraversare il paese in direzione Paulilatino - Abbasanta
Ponte uscita Fordongianus	0,5	64,5	980	↗	Proseguire in direzione Abbasanta. Dopo il ponte a sinistra in direzione Abbasanta
Incrocio per Paulilatino	7,7	72,2	1163	←	Lasciare la SP 23 e girare a sinistra in direzione Paulilatino
Ingresso Paulilatino	7,7	79,9	1260	↖	Entrare a Paulilatino
Semaforo Paulilatino	1,2	81,1	1275	↑	Proseguire dritti, anche ai successivi due semafori
Uscita Paulilatino	0,8	81,9	1285	↑	Proseguire dritti in direzione Oristano - Bonarcado e superare il cavalcavia
Incrocio dopo il cavalcavia	0,3	82,2	1287	↗	Girare tenendosi a destra per Santulussurgiu
Incrocio per Santulussurgiu	9,6	91,8	1535	←	Girare a sinistra per Santulussurgiu
Ingresso Santulussurgiu	1,25	93,05	1574	▽	Ingresso in prossimità dell'incrocio per San Leonardo - Fine tappa



Capo S. Marco

Golfo



Itinerario Ovest

TAPPA 4

SANTULUSSURGIU - POZZOMAGGIORE - ALGHERO



Monteleone
Rocca Doria

Tappa 4

Santulussurgiu - Pozzomaggiore - Alghero

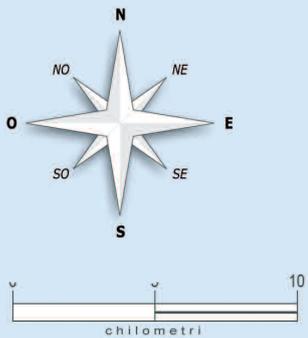
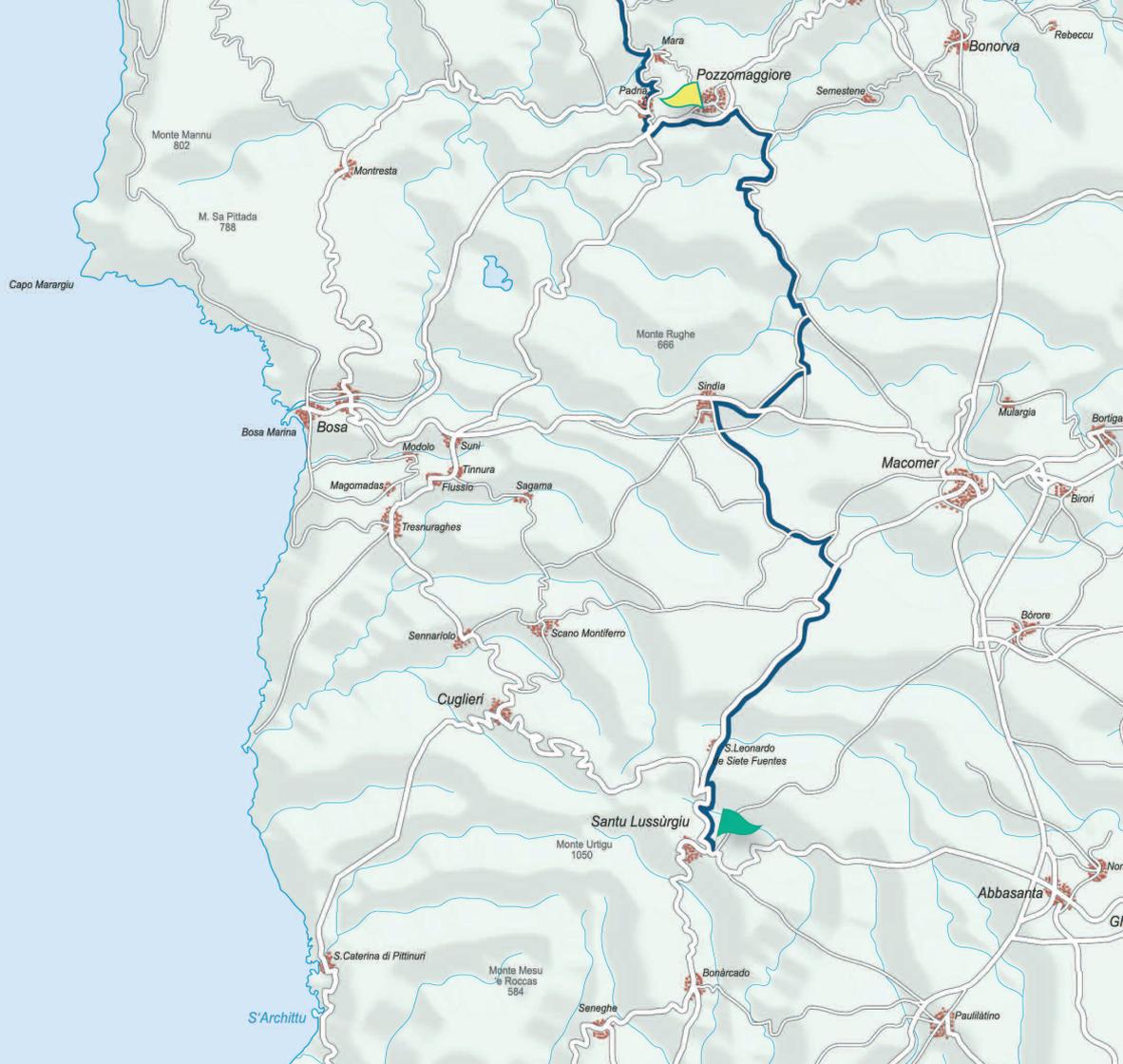
Tot. tappa Km **96** - Ascesa tappa m **1314** - Tot. itinerario Km **400,85**

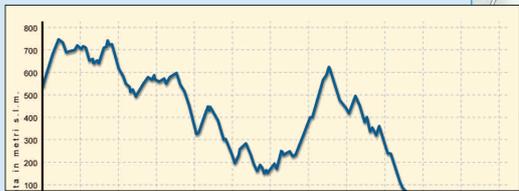
Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

Le foreste del Montiferru - La rocca di Monte Leone
Roccardoria e il lago Temo

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Santulussurgiu	0	0	0	▲ Dall' uscita per San Leonardo partire in direzione San Leonardo
Incrocio per San Leonardo	4,2	4,2	192	→ Girare a destra per San Leonardo
San Leonardo	1,6	5,8	193	↑ Proseguire dritti (Fonte acqua)
incrocio per monte Sant'Antonio	8,9	14,7	232	← Girare a sinistra in direzione Monte Sant'Antonio - Tombe dei Giganti
Incrocio	0,9	15,6	283	↖ Proseguire tenendosi a sinistra in direzione Monte Sant'Antonio
Biforcazione	1,55	17,15	323	↗ Lasciare la strada principale e proseguire tenendosi a destra
Incrocio	2,65	19,8	324	→ Girare a destra. ! Leggi dopo
Incrocio	0	19,8	324	← Girare a sinistra 30 metri dopo il punto precedente
Svincolo prima di Sindia	3,1	22,9	325	↑ Proseguire dritti passando sotto il ponte ed entrare a Sindia
Sindia uscita per Macomer	1,9	24,8	355	↑ Attraversare il paese in direzione Macomer (Fonte acqua)
Incrocio per agriturismo	1,4	26,2	390	← Girare a sinistra in direzione agriturismo Nuraghe Elighe
Biforcazione	2,8	29	415	↖ Proseguire tenendosi a sinistra in discesa
Incrocio a T	2,6	31,6	424	← Girare a sinistra su strada principale
Incrocio per Pozzomaggiore	9,4	41	482	← Girare a sinistra in salita in direzione Pozzomaggiore
Incrocio di Pozzomaggiore	2,4	43,4	579	← Girare a sinistra su SS 292 in direzione Padria
Incrocio per Padria	3,1	46,5	587	→ Girare a destra su SS 292 direzione Padria - Alghero e proseguire per Alghero
Ingresso Padria	0,6	47,1	587	↑ Attraversare il paese direzione Villanova Monte Leone - Alghero (Fonte acqua)
Ingresso Villanova Monte Leone	26	73,1	1095	↑ Attraversare il paese in direzione Alghero (Fonte acqua)
Uscita Villanova Monte Leone	1,9	75	1162	↑ Proseguire dritti sulla SS 292 fino ad Alghero (Fonte acqua)
Incrocio Alghero litoranea - Bosa	5	80	1186	↑ Proseguire dritti in discesa sulla SS 292
Ingresso di Alghero	16	96	1314	▽ Fine tappa





Itinerario Nord Ovest

TAPPA 1

ALGHERO - STINTINO - CASTELSARDO



La baia
di Porto Conte
ad Alghero

Tappa 1

Alghero - Stintino - Castelsardo

Tot. tappa Km **98,2** - Ascesa tappa m **739** - Tot. itinerario Km **98,2**

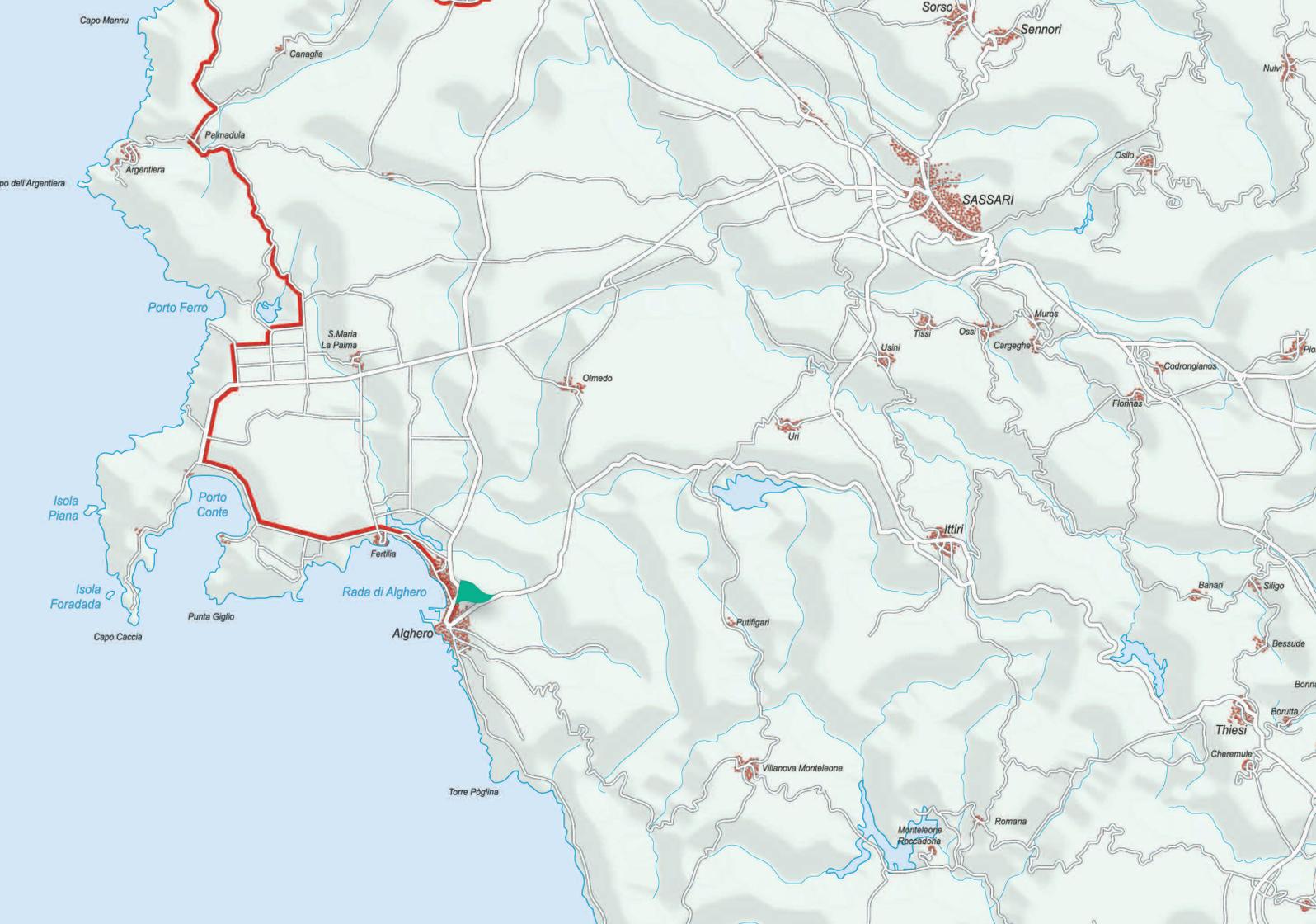
Livello difficoltà: **medio**

Lungo la tappa

La spiaggia la Pelosa a Stintino e il parco dell'Asinara

Il paese di Castelsardo

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Porto di Alghero	0	0	0	▲	Partire seguendo il lungomare fino a Fertilia
Semaforo Fertilia	5,65	5,65	19	↑	Al semaforo imboccare la pista ciclabile a destra della strada
Fine pista ciclabile	2,75	8,4	57	↑	Immettersi sulla strada e proseguire dritti, nuraghe Palmavera dopo 800 m
Incrocio Porto Conte	2,6	11	68	→	Girare a destra in direzione Capo Caccia - Porticciolo su SP 55
Incrocio Capo Caccia	3,9	14,9	91	→	Girare a destra in direzione Sassari - Porticciolo
Incrocio per Porto Ferro	3,9	18,8	125	←	Girare a sinistra in direzione Porto Ferro
Incrocio via Pattada	1,4	20,2	127	→	Girare a destra in via Pattada
Incrocio via dei Grifoni	1,5	21,7	170	←	Girare a sinistra in via dei Grifoni
Incrocio lago Baratz	0,7	22,4	142	→	Girare a destra in via dei Fenicotteri, punto informazioni lago Baratz
Incrocio SP 69	1,3	23,7	150	←	Girare a sinistra in direzione Palmadula
Incrocio per Stintino	9	32,7	293	←	Girare a sinistra in direzione Palmadula
Incrocio dentro Palmadula	1,7	34,4	317	→	Entrare a Palmadula e arrivati all'incrocio girare a destra per Stintino
Incrocio Stintino - Canaglia	1,6	36	318	←	Girare a sinistra in direzione Stintino
Crocevia pozzo San Nicola	12,4	48,4	419	→	Girare a dx per Alghero - Porto Torres SP 34 (A sx Stintino e Parco dell' Asinara)
Bivio per Canaglia	4,3	52,7	455	↙	Proseguire a sinistra in direzione Porto Torres
Rotonda per Porto Torres	7,5	60,2	489	↑	Proseguire verso Porto Torres SS 34 (Passaggio obbligato 5 km lato area ind.le)
Incrocio Porto Torres Zona Ind.le	1,4	61,6	496	←	Girare a sinistra in direzione Porto Torres e proseguire dritti
Rotonda per Porto Torres	2,65	64,25	501	←	Girare a sinistra e proseguire all'interno del paese fino alla piazza
Piazza di Porto Torres	1,15	65,4	509	←	Girare a sinistra verso il mare
Porticciolo	0,7	66,1	510	→	Girare a destra seguendo indicazioni per Santa Teresa di Gallura
Semaforo uscita di Porto Torres	2,8	68,9	549	↑	Proseguire dritti in direzione Platamona Castelsardo - Santa Teresa di Gallura
Incrocio SS 200	16,8	85,7	643	←	Girare a sinistra SS 200 direzione Castelsardo - Santa Teresa di Gallura
Castelsardo, semaforo porto canale	12,5	98,2	739	▽	Superato il semaforo girare a sinistra ed entrare a Castelsardo. Fine tappa



Capo Mannu

Canaglia

Palmadula

Argentario

Porto Ferro

S. Maria
La Palma

Porto Conte

Isola Piana

Isola Foradada

Capo Caccia

Punta Giglio

Rada di Alghero

Fertilia

Alghero

Torre Pògline

Olmedo

Uri

Putifigari

Villanova Monteleonu

Monteleone
Rocadorie

Romana

Sorso

Sennori

Nuvri

SASSARI

Oallo

Tissi

Usini

Muras

Cargeghes

Codrorganos

Flominas

Banari

Siligo

Bessude

Bonnanaru

Borutta

Thiesi

Cheremule

Asinara



Itinerario Nord Ovest

TAPPA 2

CASTELSARDO - VIGNOLA - SANTA TERESA



Castelsardo

Tappa 2

Castelsardo - Vignola - Santa Teresa

Tot. tappa Km **68,6** - Ascesa tappa m **722** - Tot. itinerario Km **166,8**

Livello difficoltà: **facile**

Lungo la tappa

La Costa Paradiso - Il promontorio granitico di Capo Testa

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Uscita di Castelsardo	0	0	0	▲	Partire dal cimitero di Castelsardo in direzione Sedini - Bulzi
Incrocio per Valledoria	3,7	3,7	109	←	Girare a sinistra in direzione Valledoria
Incrocio per Valledoria	1,9	5,6	109	←	Girare a sinistra in direzione Valledoria - Santa Teresa di Gallura
Incrocio Valledoria la Ciaccia	2,6	8,2	119	←	Girare a sinistra in direzione Valledoria
Muddizza	0,8	9	120	↑	Attraversare l'abitato di Muddizza in direzione Valledoria
Valledoria	2,3	11,3	125	↑	Ingresso di Valledoria
Incrocio con strada principale	5,3	16,6	156	↑	Rimettersi sulla strada principale in direzione Santa Teresa di Gallura
Incrocio di Badesi	3,8	20,4	231	↑	Proseguire dritti in direzione Santa Teresa di Gallura
Incrocio Trinità d'Agultu Isola Rossa	5,6	26	367	↑	Proseguire dritti in direzione Santa Teresa di Gallura
Incrocio Vignola	24,6	50,6	555	↑	Proseguire dritti in direzione Santa Teresa di Gallura
Ingresso di Santa Teresa di Gallura	18	68,6	722	▽	Fine tappa



Vignola

Aglientu

Luogosanto

Isola Rossa

Lago di Liscia

Trinità d'Aguttu

Badesi

Valledoria

Castelsardo

Lu Bagnu

S. Maria Coghinas

Vidalba

Aggius

Luras

Calangianus

TEMPIO Pausania

Bortigiadas

Terzu

Sedini

Bulzi

Perfugas

Laernu

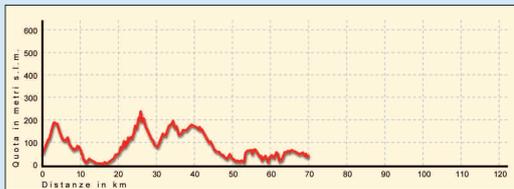
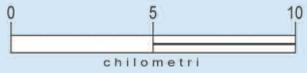
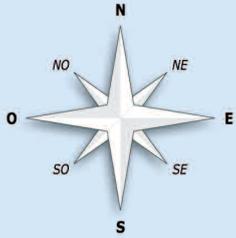
Erula

Berchidda

Sennori

Nulvi

Maris



Itinerario Nord Ovest

TAPPA 3

SANTA TERESA - TEMPIO - VIDDALBA



Valle della Luna,
Aggius

Tappa 3

Santa Teresa - Tempio - Viddalba

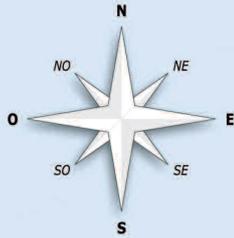
Tot. tappa Km **91,7** - Ascesa tappa m **1164** - Tot. itinerario Km **260,6**

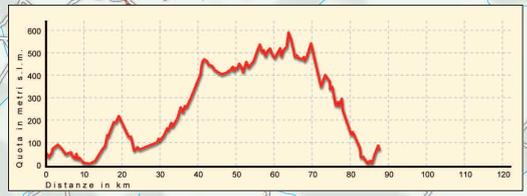
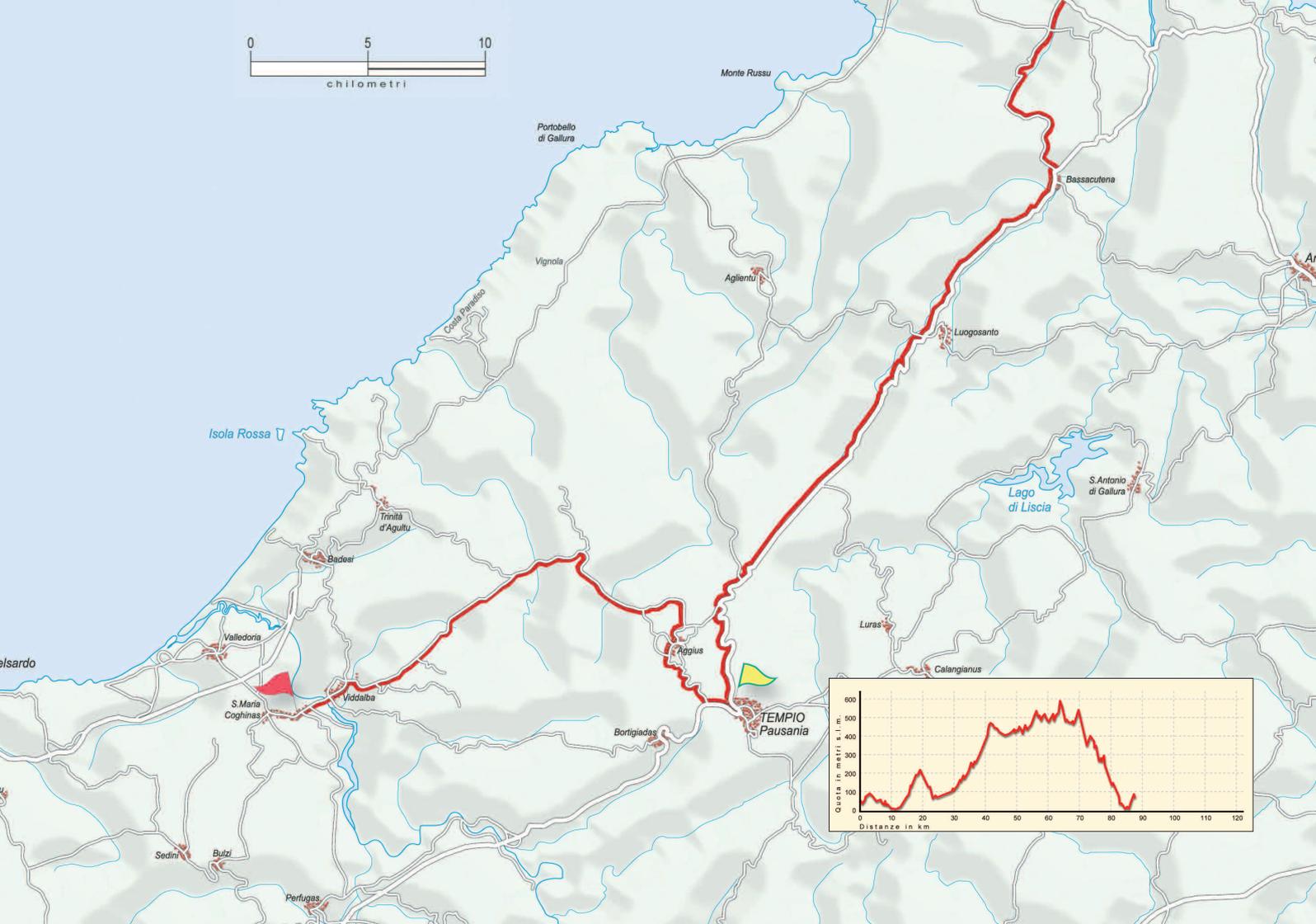
Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

Il paese di Tempio Pausania - La Valle della Luna ad Aggius

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Santa Teresa - Uscita Olbia Palau	0	0	0	▲ Partire in direzione Palau, all'incrocio fuori paese girare a sinistra
Ingresso Porto Pozzo	9,9	9,9	73	↑ Proseguire dritti
Incrocio per Bassacutena	1,8	11,7	82	→ Girare a destra in direzione Bassacutena - Innesso SS 133
Incrocio cantoniera ANAS	11,4	23,1	280	→ Girare a destra in direzione tempio - Bassacutena
Ingresso Bassacutena	0,5	23,6	290	↑ Attraversare Bassacutena in direzione Tempio
Svincolo Aggius	26,2	49,8	290	↖ Proseguire sulla sinistra in direzione Tempio
Ingresso di Tempio	5,6	55,4	826	↑ Attraversare il paese in direzione Sassari
Tempio uscita per Sassari	9	64,4	890	↑ In corrispondenza del distributore proseguire in discesa in direzione Sassari
Incrocio per Aggius	1,5	65,9	890	→ Girare a destra in direzione Aggius
Aggius	4,1	70	935	↑ Attraversare il paese in direzione Valle della Luna - Strada panoramica
Uscita Aggius	1,1	71,1	970	← All'uscita del paese girare a sinistra verso Valle della Luna - Strada panoramica
Incrocio Trinità d'Agultu	0,9	72	1026	→ Usciti da Aggius girare a destra in direzione Valle della Luna
Incrocio a T	1,9	73,9	1035	← Girare a sinistra in direzione Trinità d'Agultu
Incrocio	4,4	78,3	1096	↖ Proseguire sulla stessa strada tenendosi a sinistra
Incrocio per Viddalba	3,3	81,6	1138	← Girare a sinistra per Viddalba (Fonte acqua)
Rotonda ingresso Viddalba	10,1	91,7	1164	▽ Fine tappa





Itinerario Nord Ovest

TAPPA 4

VIDDALBA - OSILO - ALGHERO



Alghero

Tappa 4

Viddalba - Osilo - Alghero

Tot. tappa Km **101,6** - Ascesa tappa m **1319** - Tot. itinerario Km **362,2**

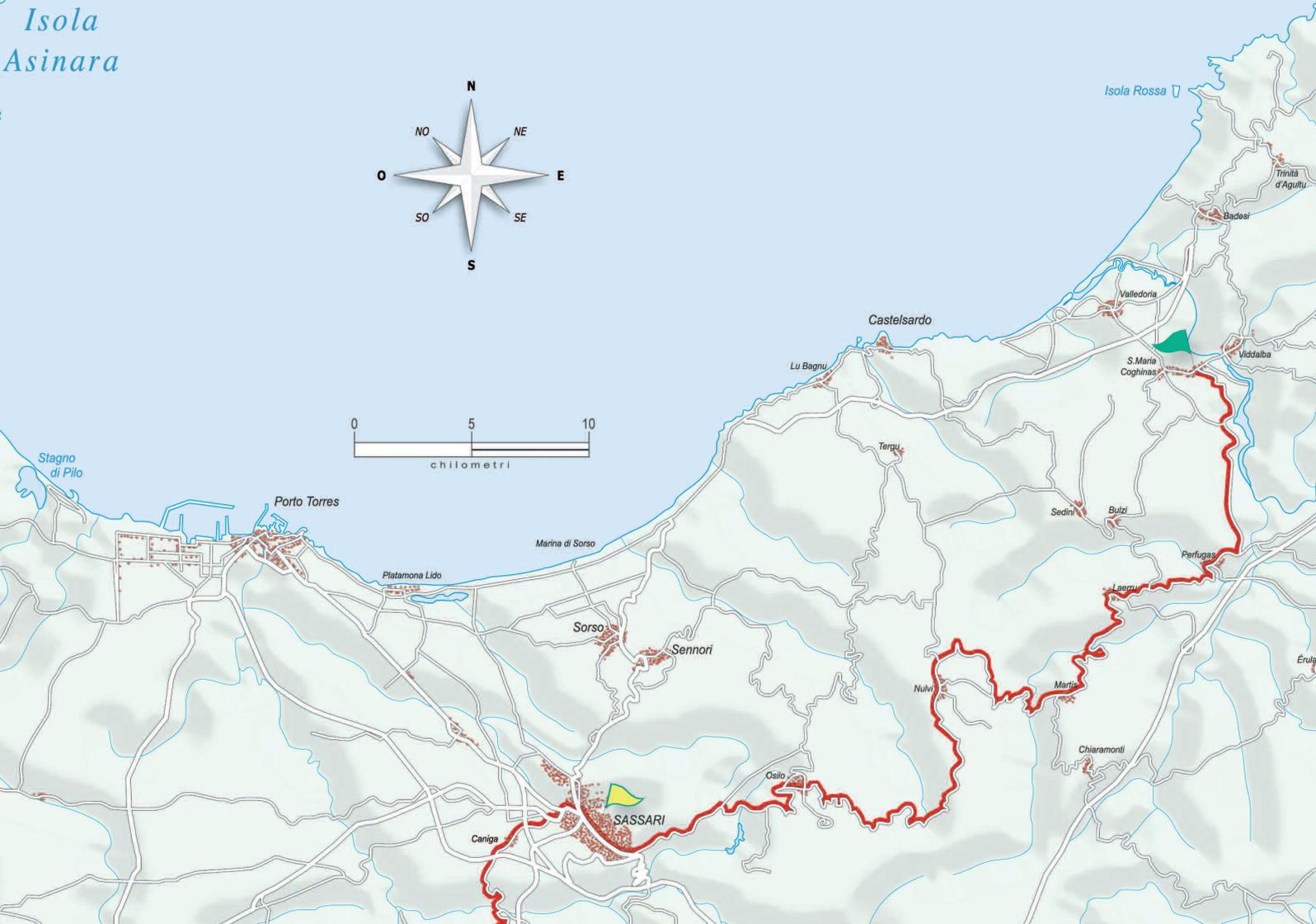
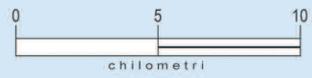
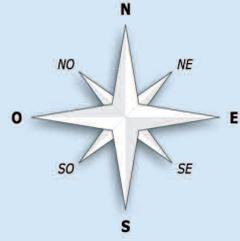
Livello difficoltà: **impegnativo**

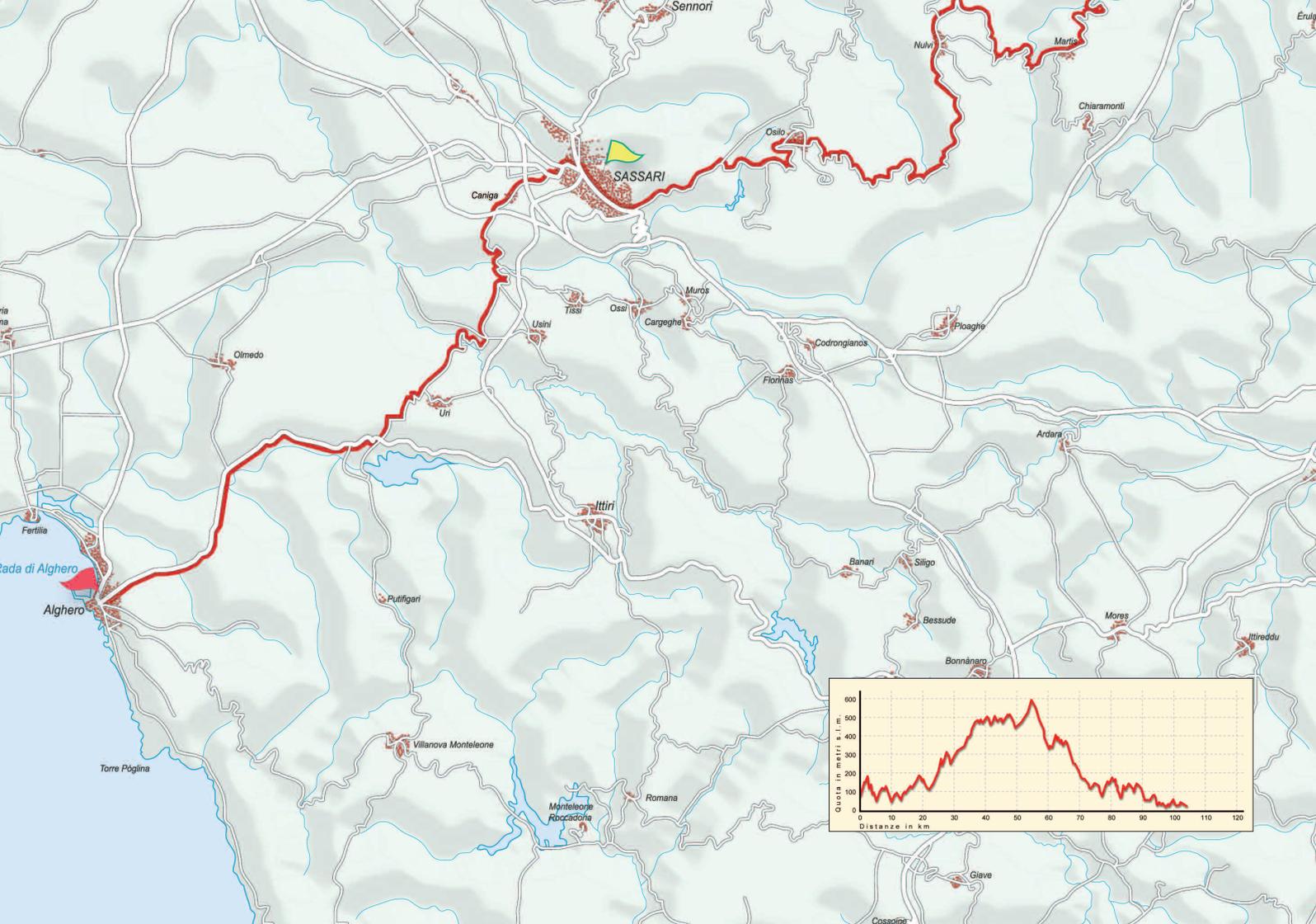
Lungo la tappa

Le campagne del Goceano - Il centro storico di Alghero
Capo Caccia

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Rotonda uscita Viddalba	0	0	0	▲	Partire superando il ponte in direzione Santa Maria Coghinas
Santa Maria Coghinas	1,2	1,2	0	↑	Proseguire in direzione Perfugas
Incrocio SS 127	10,4	11,6	227	→	Girare a destra in direzione Perfugas
Perfugas	1	12,6	257	↑	Attraversare Perfugas in direzione Laerru Martis
Laerru	6,7	19,3	375	↑	Attraversare il paese in direzione Martis
Martis	8,3	27,6	557	↑	Attraversare il paese in direzione Nulvi - Osilo - Sassari
Uscita Martis	1	28,6	557	↑	Proseguire sulla strada principale (non seguire Ozieri)
Incrocio per Castelsardo	8	36,6	609	↑	Proseguire dritti in direzione Nulvi
Nulvi	1,5	38,1	669	↑	Attraversare il paese in direzione Osilo
Incrocio per Chiaramonti	5	43,1	699	↑	Proseguire dritti in direzione Osilo
Osilo	13,5	56,6	909	↑	Attraversare il paese, in direzione Sassari strada vecchia
Incrocio per Osilo (strada nuova)	9,5	66,1	1049	↩	Proseguire tenendo la sinistra in direzione Sassari
Sassari, ingresso da Serra Secca	2,5	68,6	1049	↗	Ingresso di Sassari. Il chilometraggio riprende all'uscita della città.
Sassari, piazza Santa Maria	0	68,6	1049	↑	Partire in direzione Alghero attraverso il sottopassaggio
Incrocio per Caniga	0,5	69,1	1049	←	Girare alla seconda a sinistra dopo il sottopassaggio verso Usini - Uri
Incrocio per Porto Torres	0,5	69,6	1049	↑	Proseguire dritti anche agli incroci successivi
Incrocio Caniga	1,1	70,7	1055	↑	Proseguire dritti in direzione Usini - Uri
Incrocio per Alghero - Porto Torres	0,8	71,5	1079	↑	Proseguire dritti in direzione Usini - Uri
Incrocio per Uri	12,3	83,8	1265	↑	Proseguire dritti ad entrambi gli incroci in direzione Alghero
Incrocio per Olmedo	10,6	94,4	1299	↑	Proseguire dritti in direzione Alghero
Ingresso di Alghero	7,2	101,6	1319	▽	Fine tappa

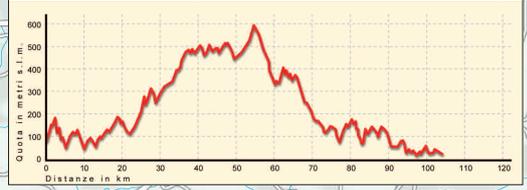
Isola Asinara





Alghero

SASSARI



Itinerario Nord Est

TAPPA 1

OLBIA - BUDONI - BUDDUSÒ



Fenicotteri
a San Teodoro

Tappa 1

Olbia - Budoni - Buddusò

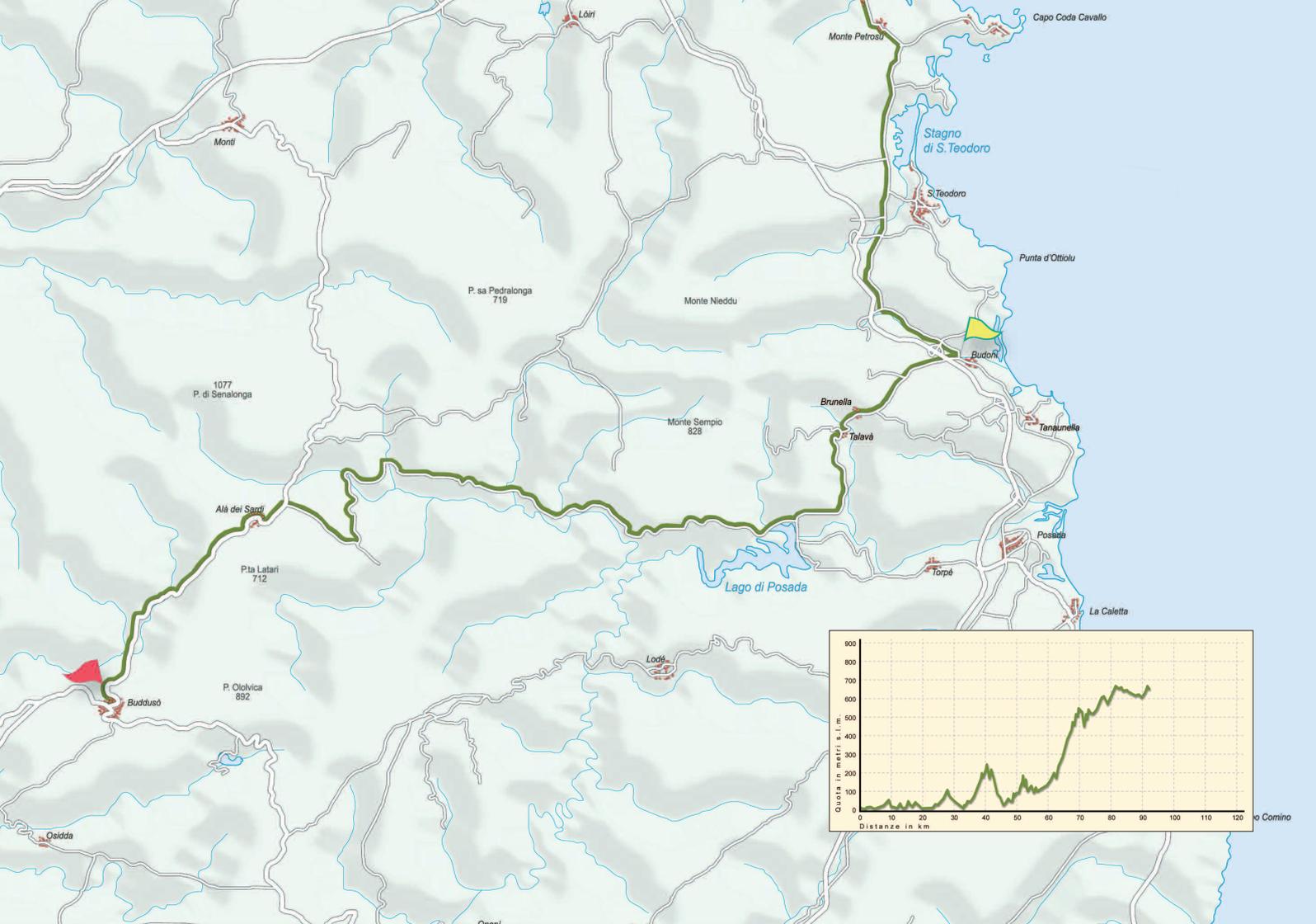
Tot. tappa Km **92** - Ascesa tappa m **1430** - Tot. itinerario Km **92**

Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

L'isola Tavolara - I Graniti di Buddusò

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Olbia - Incrocio Porto San Paolo	0	0	0	▲ Partire dall'ampia rotonda in direzione porto San Paolo
Rotonda	6,6	6,6	37	↑ Proseguire dritti per porto San Paolo
Porto San Paolo	3,4	10	80	↑ Proseguire dritti
Capo Coda Cavallo	6,7	16,7	132	↑ Proseguire dritti
Incrocio per Padru	6	22,7	154	↑ Proseguire dritti
Incrocio per San Teodoro	0,5	23,2	161	↑ Proseguire dritti per Budoni
Incrocio Agrustos	8,7	31,9	250	↑ Proseguire dritti
Rotonda ingresso Budoni	0,9	32,8	252	→ Girare a destra per Talavà passando sotto il cavalcavia
Incrocio di Brunella	6,2	39	424	→ Girare a destra per Talavà - lago Posada
Talavà	1,2	40,2	475	↑ Proseguire dritti per lago Posada
Bivio per Torpè	5,1	45,3	479	↑ Proseguire dritti per diga Concas
Secondo bivio per Torpè	1,7	47	507	↗ Proseguire tenendosi a destra per Alà dei Sardi
Bivio a destra	3	50	690	↑ Proseguire dritti sulla stessa strada (Fonte acqua al km 67)
Incrocio per Monti - Padru	19	69	1108	↑ Proseguire dritti per Alà dei Sardi
Bivio per Sonorcolos	6,6	75,6	1230	↑ Proseguire dritti per Alà dei Sardi
Incrocio per Alà dei Sardi	3,8	79,4	1290	← Girare a sinistra per Alà dei Sardi
Alà dei Sardi	1,4	80,8	1357	↑ Attraversare il paese in direzione Buddusò
Buddusò	11,2	92	1430	▽ Entrare a Buddusò - Fine tappa



Itinerario Nord Est

TAPPA 2

BUDDUSÒ - DORGALI - NUORO



Oliena
e il Monte Corrasi

Tappa 2

Buddusò - Dorgali - Nuoro

Tot. tappa Km **87,2** - Ascesa tappa m **1240** - Tot. itinerario Km **179,2**

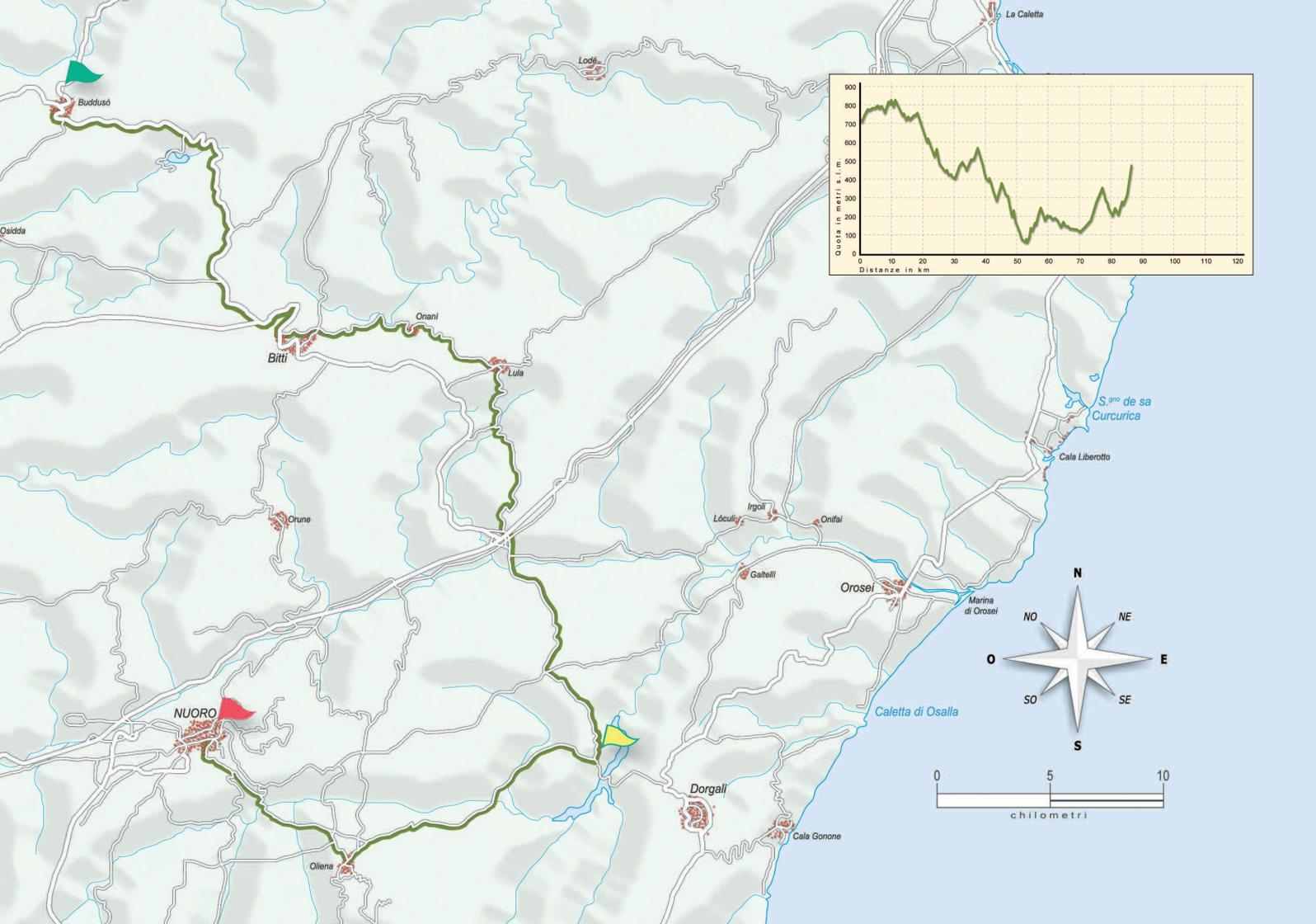
Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

La valli di Oliena e Dorgali - I Supramontes

I musei MAN ed Etnografico di Nuoro

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Buddusò - uscita per Nuoro Bitti	0	0	0	▲ Partire in direzione Nuoro
Bivio per Osidda	18,4	18,4	205	↑ Proseguire dritti
Bivio per Nule	0,5	18,9	206	↶ Proseguire tenendosi a sinistra per Bitti
Bitti - Bivio per Lula	3,7	22,6	207	← Girare a sinistra per Lula e attraversare Bitti in direzione Onani
Incrocio	2,4	25	243	→ Girare a destra in discesa ! Leggere punto successivo
Bivio per Onani	0,1	25,1	243	← Girare a sinistra per Onani - Lula
Ingresso Onani	6,1	31,2	270	↑ Proseguire dritti per Lula
Ingresso Lula	5	36,2	368	↑ Attraversare il paese in direzione Nuoro
Incrocio dopo cavalcavia	16	52,2	520	↑ Proseguire dritti per Oliena
Incrocio per Dorgali	7,5	59,7	700	↑ Proseguire dritti per Dorgali
Incrocio "Su Gologone"	5,2	64,9	729	→ Girare a destra per Oliena
Ingresso Oliena	12,3	77,2	944	↑ Attraversare il paese in direzione Nuoro
Incrocio Nuoro - Orgosolo	8,4	85,6	1113	→ Girare a destra per Nuoro
Ingresso Nuoro	1,6	87,2	1240	▽ Fine tappa



Itinerario Nord Est

TAPPA 3

NUORO - BURGOS - PATTADA



Burgos
e il suo Castello

Tappa 3

Nuoro - Burgos - Pattada

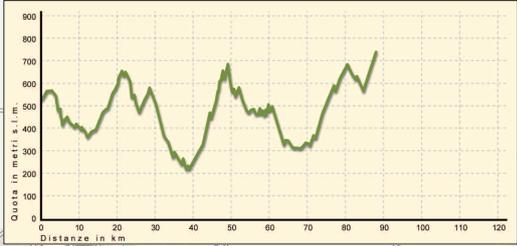
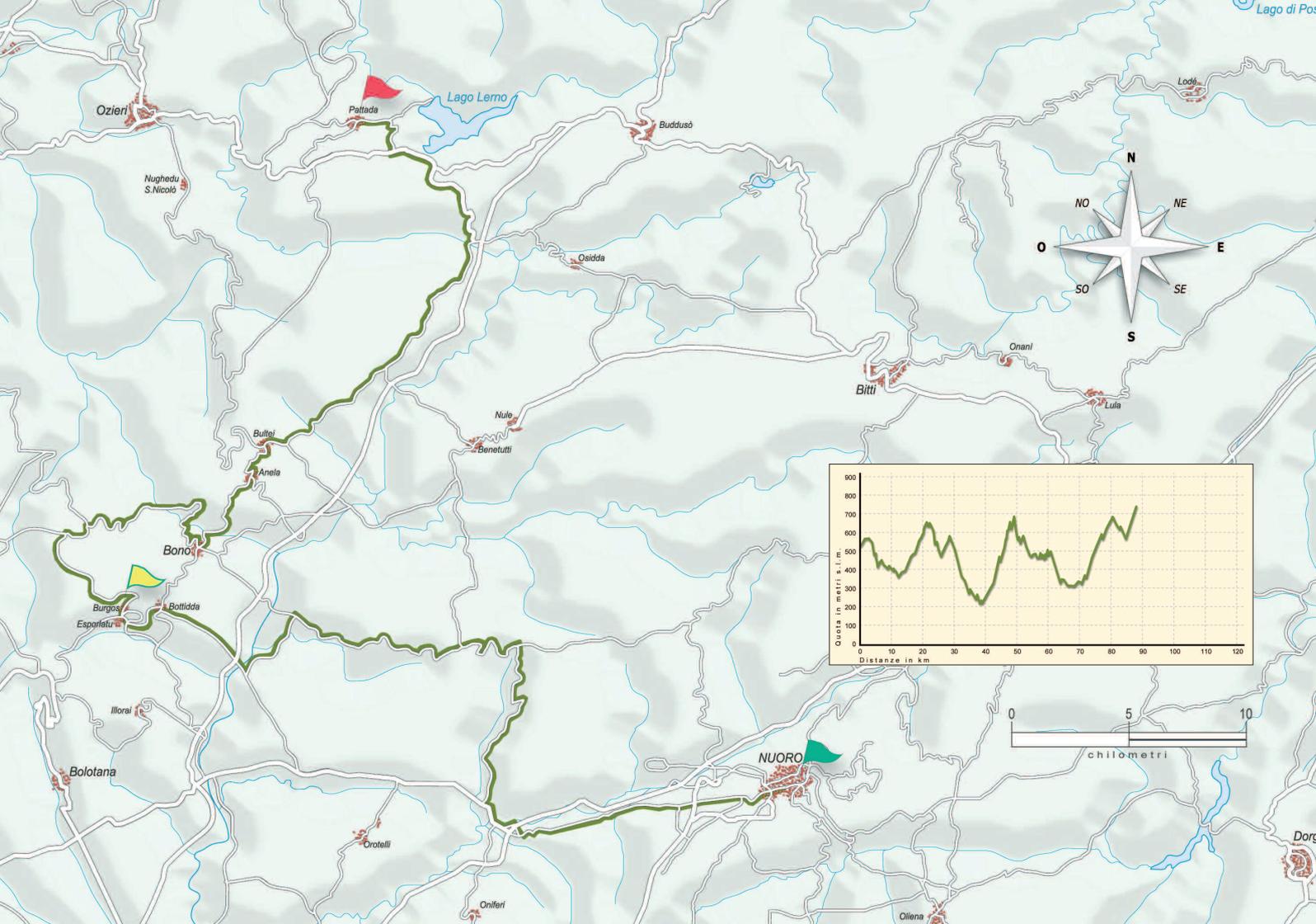
Tot. tappa Km **87,3** - Ascesa tappa m **1684** - Tot. itinerario Km **266,5**

Livello difficoltà: **difficile**

Lungo la tappa

La foresta e il castello di Burgos - Il paese di Pattada e i suoi coltelli

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Nuoro	0	0	0	▲	Partire da viale Murighessa all'incrocio con viale della Resistenza e lasciare Nuoro
Incrocio con SS 131DCN	11	11	33	↑	Proseguire dritti, anche all'incrocio successivo al cavalcavia
Bar	2	13	50	↗	All'incrocio del bar lasciare la strada e procedere a destra verso nuraghe Brodu
Incrocio per agriturismo	9,3	22,3	330	←	Girare a sinistra
Incrocio per Nuoro - Bono	3,2	25,5	330	←	Girare a sinistra in direzione Bono
Incrocio	9,8	35,3	470	←	Girare a sinistra per Bottida su incrocio privo di indicazioni
Incrocio a T	3,4	38,7	470	→	Girare a destra in direzione Bottida - Burgos
Incrocio ampio per Olbia	0,5	39,2	500	↑	Proseguire dritti per Burgos
Bottida	3,8	43	666	↑	Attraversare il paese in direzione Burgos
Incrocio per Burgos	2,3	45,3	761	→	Girare a destra per Burgos
Burgos	1	46,3	820	↑	Attraversare il paese in direzione foresta Burgos
Incrocio per Bono - Anela	2,4	48,7	962	→	Girare a destra in direzione Bono
Primo incrocio per Bono	1,5	50,2	962	←	Girare a sinistra in direzione via Veneto
Bono	1,1	51,3	1024	←	All'ingresso del paese girare a sinistra verso Circonvallazione Nord e uscire per Anela
Anela	6,1	57,4	1072	↑	Attraversare il paese in direzione Bultei
Bultei	2,8	60,2	1116	↑	Proseguire dritti per Pattada
Incrocio Benetutti - Nule	8,6	68,8	1160	↑	Proseguire dritti per Pattada
Incrocio Cagliari - Olbia	8,3	77,1	1421	↑	Proseguire dritti per Pattada
Il Incrocio Cagliari - Olbia	5,3	82,4	1519	↑	Proseguire dritti per Pattada
Incrocio per Pattada	1,7	84,1	1520	→	Girare a destra per Pattada
Pattada	3,2	87,3	1684	▽	Fine tappa



Itinerario Nord Est

TAPPA 4

PATTADA - BERCHIDDA - TEMPIO



Lago Coghinas

Tappa 4

Pattada - Berchidda - Tempio

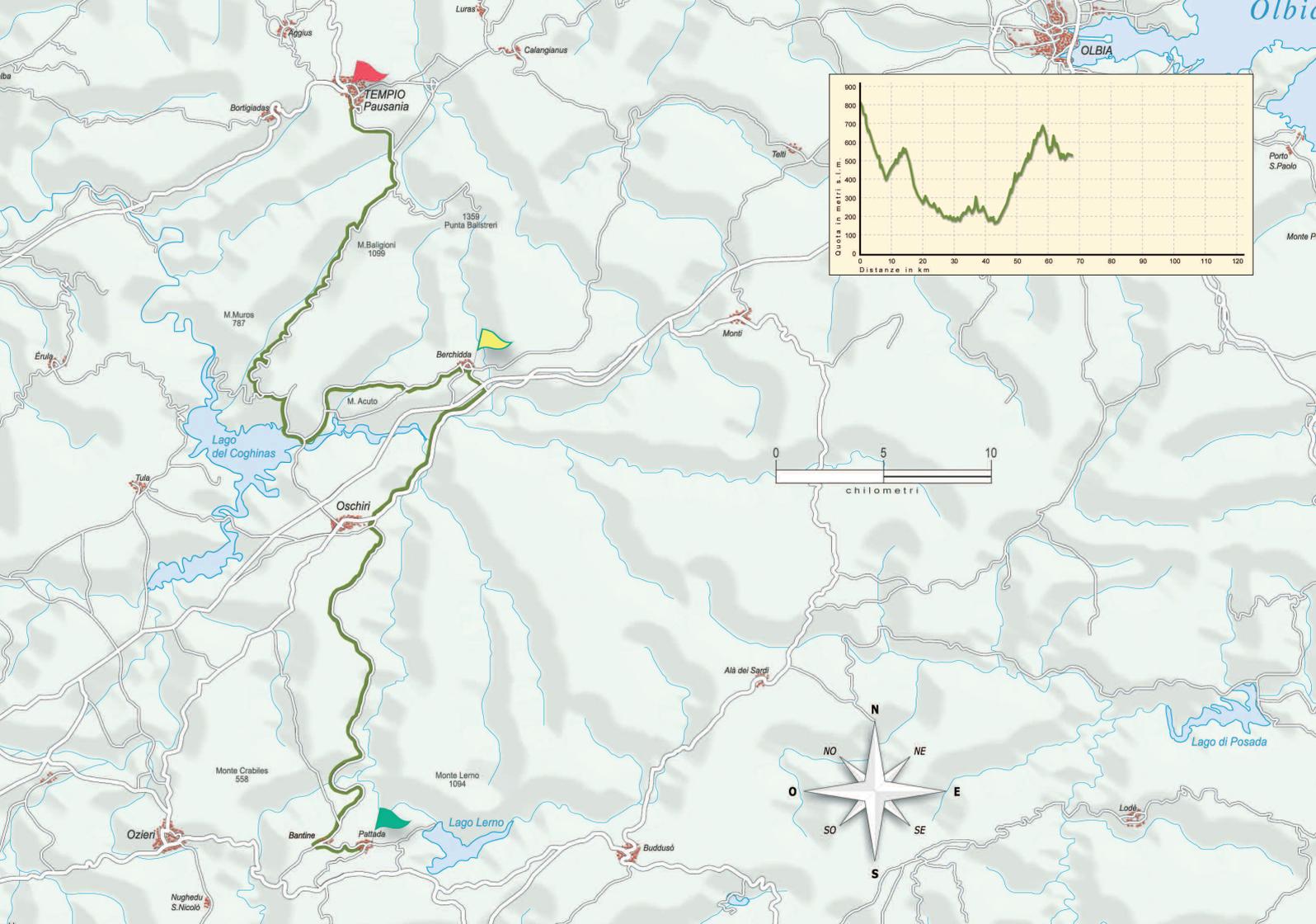
Tot. tappa Km **67** - Ascesa tappa m **1000** - Tot. itinerario Km **83,8**

Livello difficoltà: **medio**

Lungo la tappa

I vigneti di Berchidda - Il lago Coghinas

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Pattada, uscita per Bantine	0	0	0	▲ Partire lungo la strada in discesa in direzione Bantine
Incrocio per Ozieri	2,2	2,2	0	↗ Proseguire a destra in direzione Bantine - Oschiri
Incrocio per Bantine	0,3	2,5	0	↗ Lasciare Bantine sulla sinistra e proseguire per Oschiri (Fonte acqua al km 12,3)
Incrocio per Olbia	22,2	24,7	225	→ Girare a destra per Olbia Km 26 uscita per Filigosu
Incrocio per Berchidda	7,3	32	231	← Girare a sinistra per la "strada del Vermentino"
Incrocio nuraghe Mannu	1,1	33,1	270	↗ Proseguire tenendosi a destra per Berchidda
Incrocio prima di Berchidda	0,6	33,7	277	← Girare a sinistra in direzione Monte Acuto - Lago Coghinas
Incrocio	0,7	34,4	309	↗ Proseguire tenendosi a destra in direzione lago Coghinas - Monte Acuto
Incrocio lago Coghinas - M. Acuto	1,1	35,5	309	↗ Proseguire tenendosi a destra verso lago Coghinas (Fonte acqua al Km 37,6)
Incrocio	5,5	41	405	↖ Proseguire tenendo la sinistra
Incrocio a T sul lago Coghinas	1,7	42,7	433	→ Girare a destra in direzione Tempio
Incrocio sul passo Limbara	15,4	58,1	925	↑ Proseguire dritti
Bivio Vallicciola	3,4	61,5	957	↑ Proseguire dritti in direzione Tempio
Bivio per Calangianus	2,3	63,8	958	↑ Proseguire dritti in direzione Tempio
Tempio	3,2	67	1000	▽ Fine tappa



Itinerario Nord Est

TAPPA 5

TEMPIO - PALAU - OLBIA



Palau e Arcipelago
della Maddalena

Tappa 5

Tempio - Palau - Olbia

Tot. tappa Km **120,8** - Ascesa tappa m **1624** - Tot. itinerario Km **454,3**

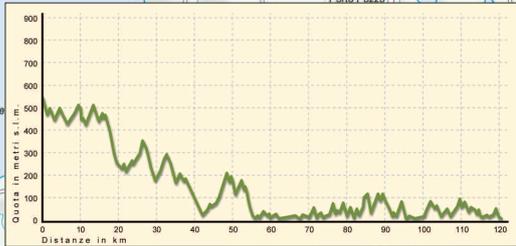
Livello difficoltà: **difficile**

Lungo la tappa

Capo d'Orso e l'arcipelago della Maddalena

La Costa Smeralda

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Tempio – uscita Olbia Calangianus	0	0	0	▲	Partire in direzione Calangianus, strada in discesa
Bivio per nuchis	2	2	0	←	Girare a sinistra in direzione Nuchis, attraversarla e seguire per Calangianus
Incrocio SS 127	3,9	5,9	72	←	Girare a sinistra in direzione Calangianus
Rotonda la maciona	16	21,9	273	↑	Proseguire verso S. Antonio di Gallura, attraversarlo in direzione Arzachena
Arzachena	22	43,9	625	←	All'incrocio Palau - Cannigione girare a sinistra
Arzachena	0,7	44,6	630	→	! Prima dei giardini girare a destra in via Chiodino Raimondo
Incrocio per Palau saline	2,2	46,8	692	←	Girare a sinistra in direzione Palau saline
Incrocio per Cannigione	8,5	55,3	898	→	Girare a destra per Cannigione. Semitappa Palau proseguire dritti
Incrocio dopo saline	0,9	56,2	858	↖	Dopo 200 m di strada sterrata proseguire a sinistra, direzione Cannigione
Incrocio per Baia Sardinia	10,4	66,6	923	←	Girare a sinistra per Baia Sardinia
Incrocio per Porto Cervo	1,9	68,5	936	←	Girare a sinistra per Porto Cervo
Incrocio per Baia Sardinia	6,6	75,1	998	→	Girare a destra per Porto Cervo
Incrocio per Porto Cervo	3,8	78,9	1078	→	Girare a destra per Porto Cervo
Rotonda per Olbia	5,9	84,8	1210	←	Girare a sinistra per Olbia
Incrocio Romazzino	1,5	86,3	1225	→	Girare a destra per Olbia - Golfo Aranci
Incrocio per Portisco	8,1	94,4	1369	←	Girare a sinistra per Olbia - Golfo Aranci
Incrocio per Golfo Aranci	5,8	100,2	1382	←	Girare a sinistra per Olbia - Golfo Aranci
Incrocio Golfo Aranci	4,2	104,4	1469	←	Girare a sinistra per Golfo Aranci
Incrocio per Olbia	4,6	109	1518	→	Girare a destra per Olbia
Incrocio per Pittulongu	5,3	114,3	1572	→	Girare a destra per Pittulongu - Bados
Ingresso Olbia	6,5	120,8	1624	▽	Fine tappa. ! Traffico sino al centro di Olbia



Itinerario Est

TAPPA 1

OLIENA - FONNI - ARITZO



Lago di Gusana
a Gavoi

Tappa 1

Oliena - Fonni - Aritzo

Tot. tappa Km **81,5** - Ascesa tappa m **2780** - Tot. itinerario Km **81,5**

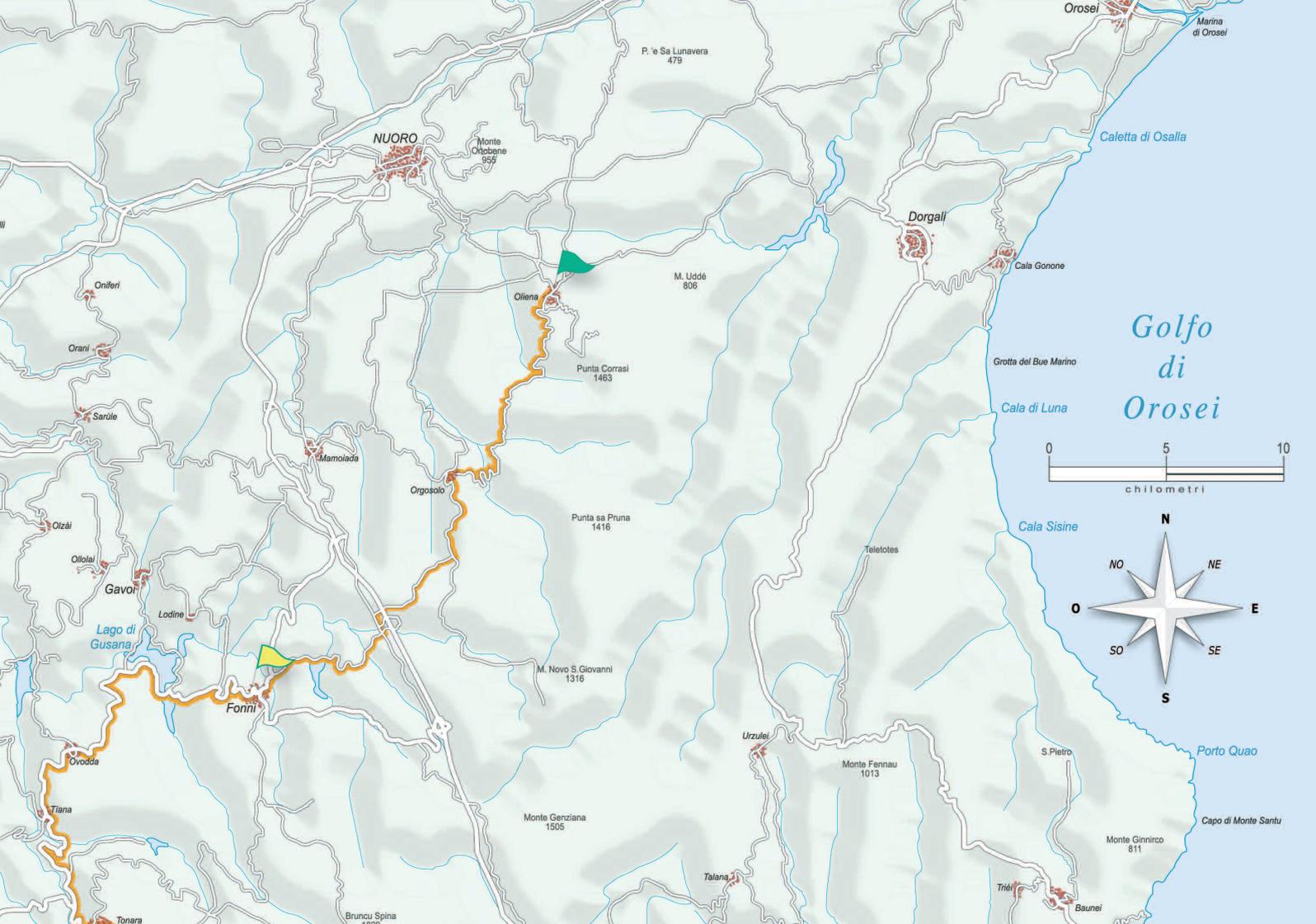
Livello difficoltà: **difficile**

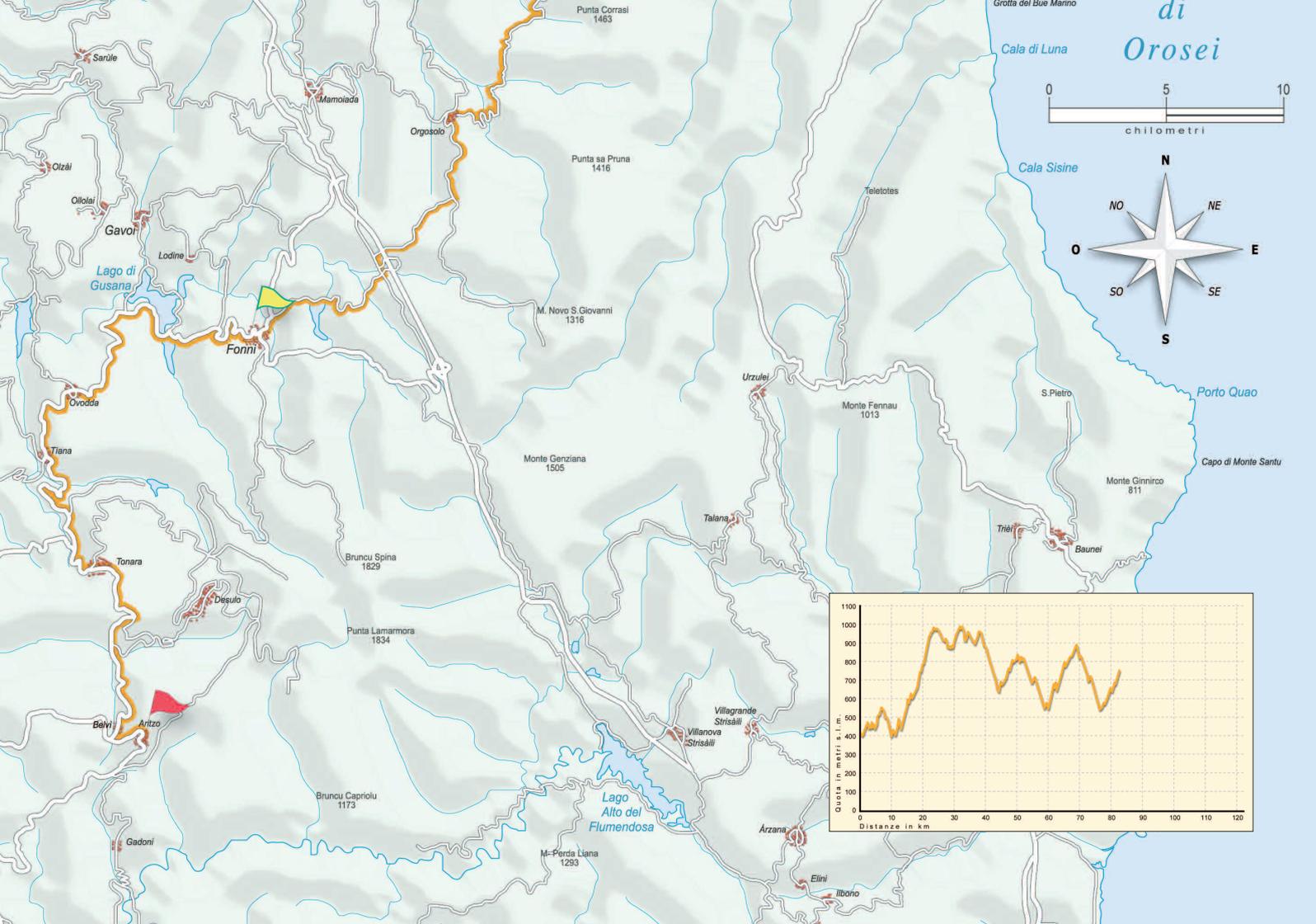
Lungo la tappa

I monti del Supramonte e del Gennargentu

I Murales di Orgosolo

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa	Descrizione
Oliena - uscita per Orgosolo	0	0	0	▲ Partire in direzione Orgosolo
Orgosolo	15,7	15,7	900	↑ Attraversare il paese e uscire in direzione Pratobello
Bivio per Pratobello	7,54	23,24	1380	→ Girare a destra per Pratobello
1° incrocio Pratobello	4,56	27,8	1400	← Dopo il sottopassaggio girare a sinistra per lago Govossai
2° incrocio Pratobello	0,9	28,7	1400	→ Girare a destra per lago Govossai - Fonni
Incrocio per Fonni	7,5	36,2	1650	← Girare a sinistra per Fonni
Fonni	1,8	38	1700	↑ Attraversare il paese in direzione lago di Gusana - Ovodda
Incrocio lago di Gusana	5,5	43,5	1700	↑ Girare a destra per Ovodda
Ovodda	9,7	53,2	1850	↑ Attraversare il paese in direzione Tiana
Tiana	4,9	58,1	1850	↑ Proseguire dritti per Tonara
Bivio per Tonara	8,2	66,3	1960	← Girare a sinistra per Tonara
Tonara	2,2	68,5	2050	↑ Proseguire per Aritzo
Belvì	11,4	79,9	2650	↑ Proseguire per Aritzo
Aritzo	1,6	81,5	2780	▽ Fine tappa





Itinerario Est

TAPPA 2

ARITZO - LACONI - NURRI



Il Tacco di Texile,
Aritzo

Tappa 2

Aritzo - Laconi - Nurri

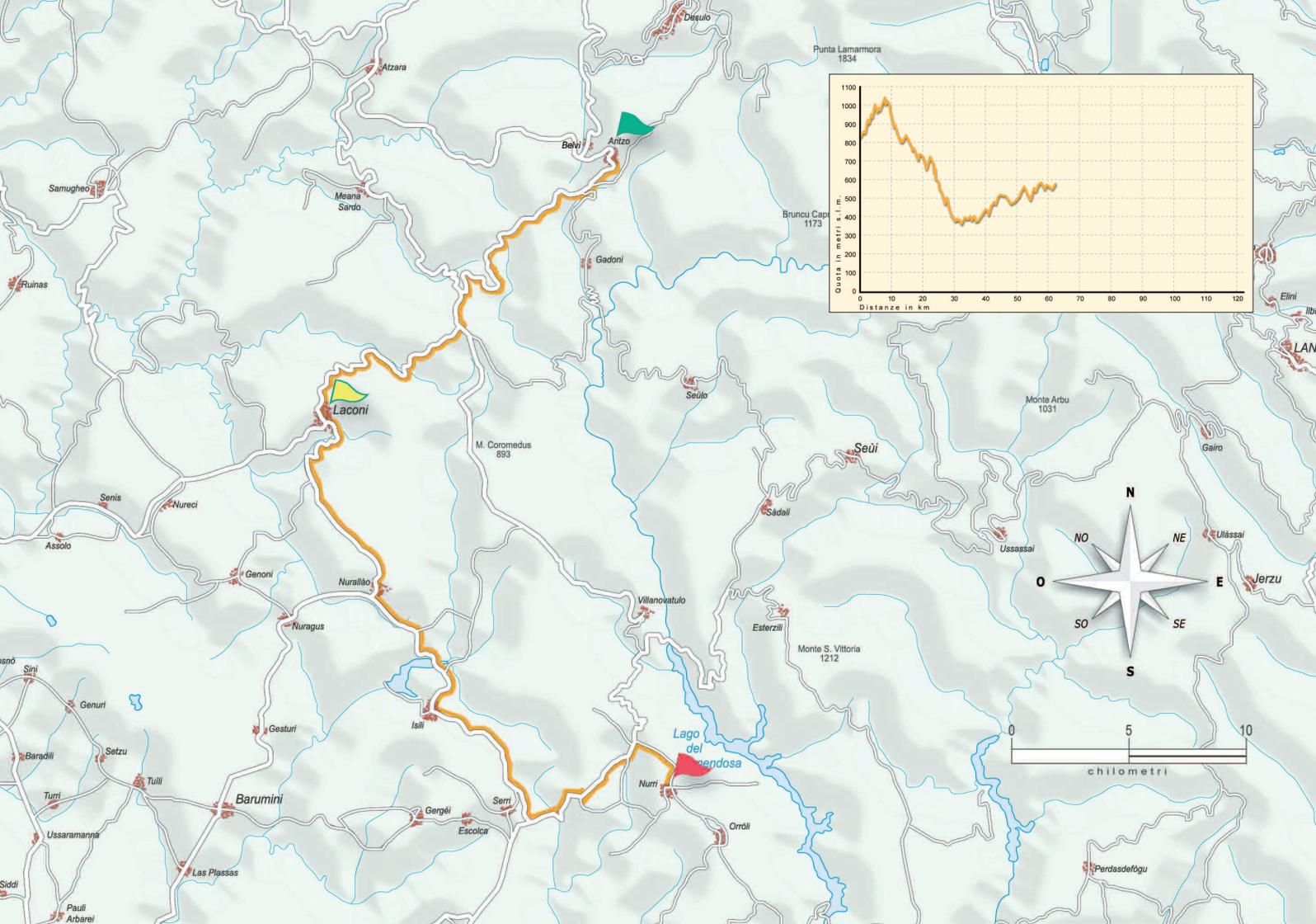
Tot. tappa Km **62** - Ascesa tappa m **1440** - Tot. itinerario Km **143,5**

Livello difficoltà: **medio**

Lungo la tappa

I boschi di Aritzo - Il lago di Gusana

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Aritzo - uscita per Laconi	0	0	0	▲	Partire in direzione Laconi
Incrocio Ortuabis	13,2	13,2	547	←	Girare a sinistra per Laconi
Incrocio per Laconi	1,48	14,68	585	↗	Proseguire tenendosi a destra per Laconi
Laconi	10,82	25,5	790	↑	Attraversare Laconi in direzione Isili
Bivio per Nurallao	4,7	30,2	878	↖	Proseguire a sinistra per Nurallao - Isili
Nurallao	6,8	37	925	↑	Attraversare Nurallao in direzione Isili
Bivio	3,5	40,5	1000	↑	Proseguire dritti per Isili
Bivio	0,8	41,3	1010	↑	Proseguire dritti per Isili
Incrocio dopo passaggio a livello	1,7	43	1075	↑	Proseguire dritti per Isili
Isili	2,3	45,3	1145	↑	Attraversare Isili in direzione Mandas
Primo incrocio per Serri	5,7	51	1238	↑	Proseguire dritti per Mandas
Secondo incrocio per Serri	0,7	51,7	1250	↑	Proseguire dritti per Mandas
Bivio per Nurri	0,8	52,5	1280	←	Girare a sinistra per Nurri
Bivio cantoniera di Nurri	7,5	60	1420	→	Girare a destra per Nurri
Nurri	2	62	1440	▽	Fine tappa



Itinerario Est

TAPPA 3

NURRI - SEUI - LANUSEI



Il bosco di Selene,
Lanusei

Tappa 3

Nurri - Seui - Lanusei

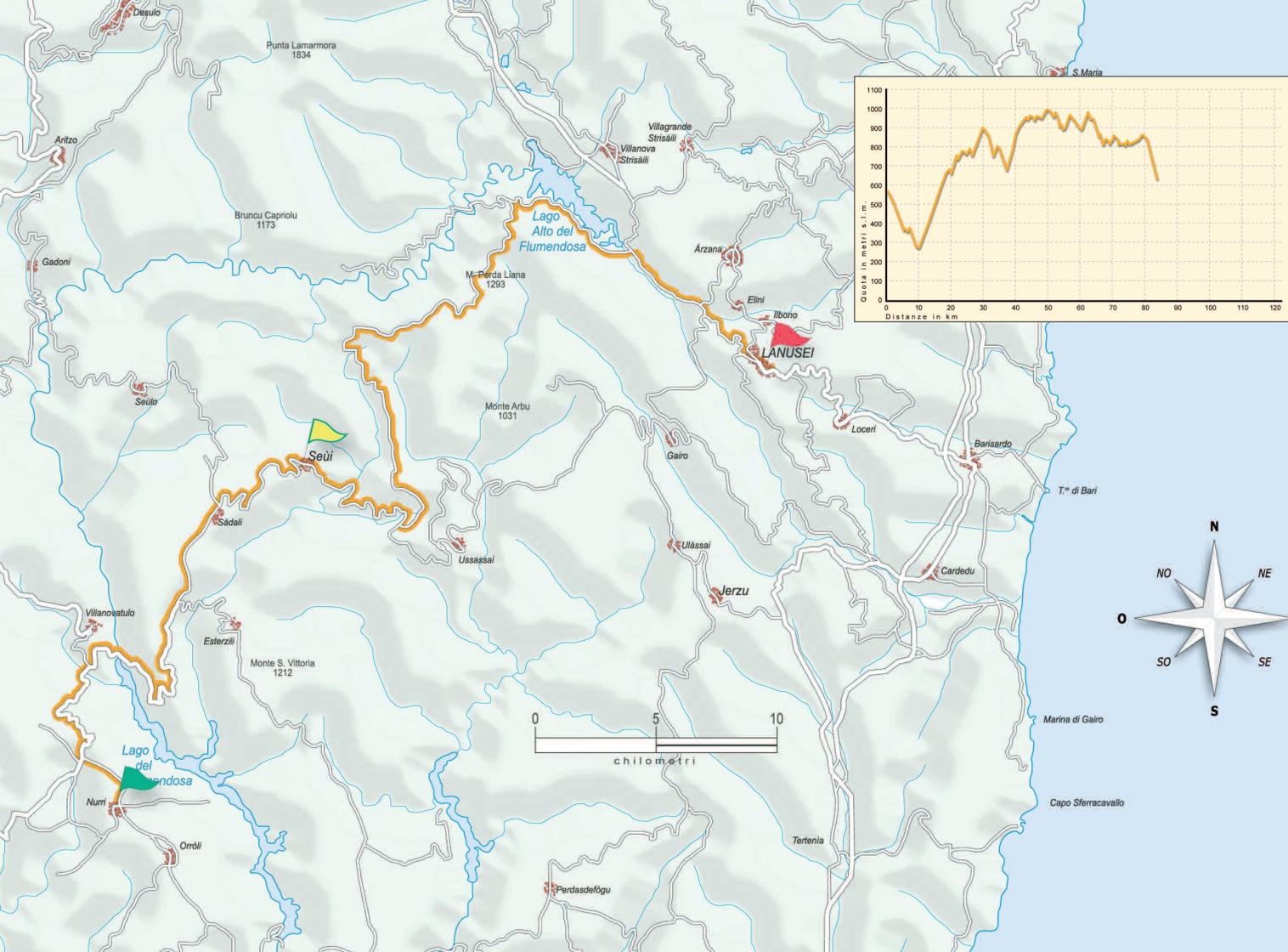
Tot. tappa Km **83,6** - Ascesa tappa m **1453** - Tot. itinerario Km **227,1**

Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

Il nuraghe Ardasai - Il tacco di Perda Liana

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Bivio di Nurri, incrocio cantoniera	0	0	0	▲	Partire dall'incrocio con la SS 198 in direzione Seui - Villanovatulo
Bivio per Villanovatulo	6,8	6,8	23	↑	Proseguire dritti per Seui
Ponte	2,6	9,4	24	↑	Attraversare il ponte sul lago Flumendosa
Bivio per Esterzili	11,2	20,6	450	↑	Proseguire dritti
Ingresso Sadali	4,1	24,7	541	↑	Proseguire dritti in direzione Lanusei - Seui
Incrocio per Aritzo - Seulo	1,1	25,8	560	↑	Proseguire dritti
Ingresso Seui	6,7	32,5	716	↑	Proseguire dritti attraversando il paese (Fonte acqua)
Incrocio per Perda Liana	6,3	38,8	819	←	! Girare a sinistra e proseguire verso Perda Liana - Tonneri - Montarbu
Incrocio per foresta Montarbu	3,1	41,9	975	↖	Proseguire tenendosi a sinistra per la foresta di Montarbu
Incrocio caserma di Montarbu	1,9	43,8	1009	↑	Proseguire dritti per Perda Liana
Incrocio	5,7	49,5	1093	↑	Proseguire dritti
Nuraghe Ardasai	0,84	50,34	1098	↑	Proseguire dritti
Incrocio Perda Liana	11,96	62,3	1284	↑	Proseguire dritti (possibilità deviazione a dx per visita al tacco di Perda Liana)
Incrocio	11,7	74	1380	←	Girare a sinistra in direzione Lanusei
Incrocio con SS 389	1,3	75,3	1400	→	Girare a destra in direzione Lanusei su SS 389
Incrocio per Arzana	4,5	79,8	1453	↑	Proseguire dritto per Lanusei
Incrocio per Lanusei	0,6	80,4	1453	↘	Immettersi sulla SS 390 e proseguire in direzione Lanusei
Lanusei	3,2	83,6	1453	▽	Fine tappa



Itinerario Est

TAPPA 4

LANUSEI - BAUNEI - DORGALI



La valle di Baunei
e Triei

Tappa 4

Lanusei - Baunei - Dorgali

Tot. tappa Km **96,3** - Ascesa tappa m **1283** - Tot. itinerario Km **323,4**

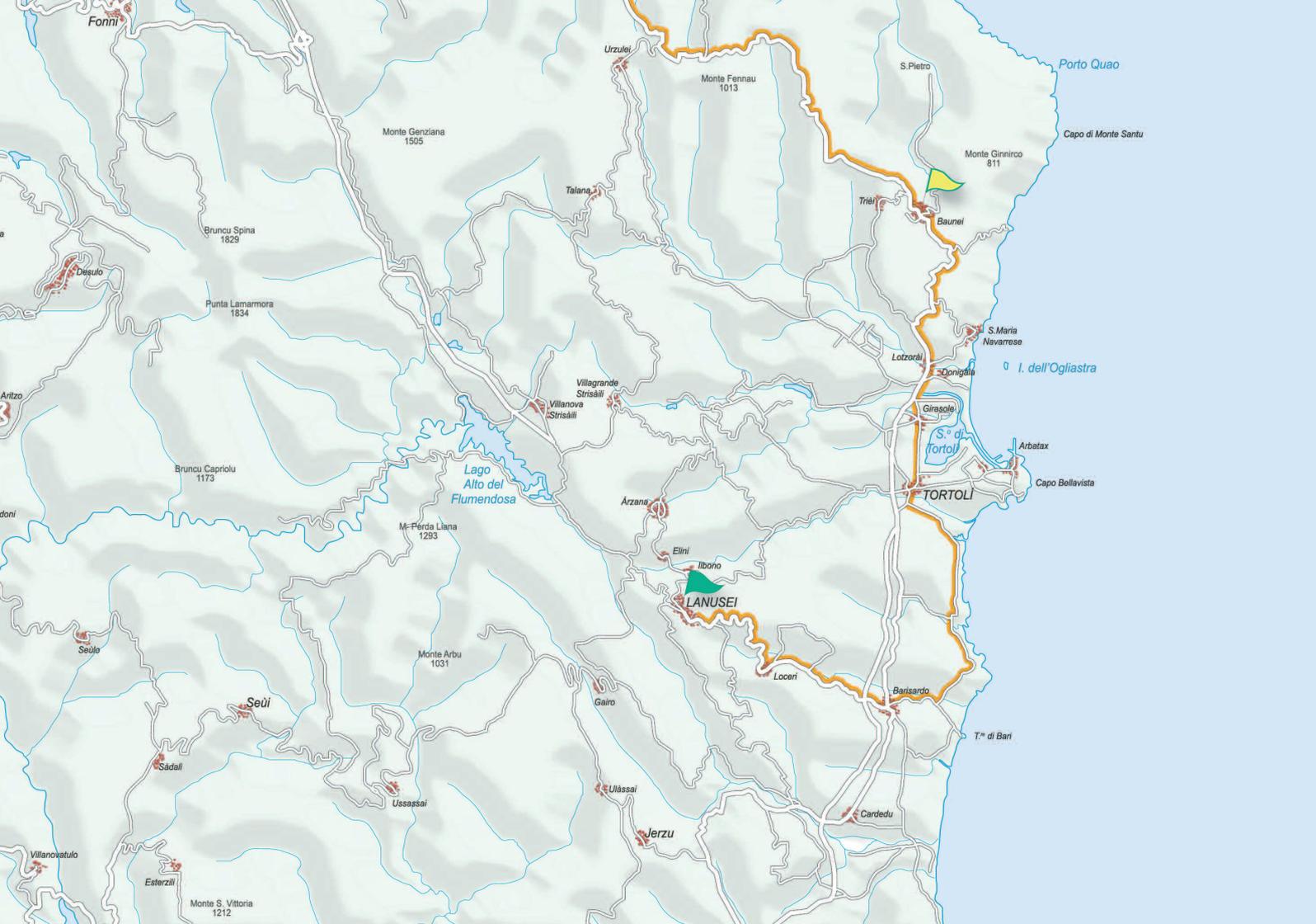
Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

Il panorama strada Orientale Sarda

Le cale del golfo di Orosei

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Rotonda di Lanusei - uscita per Loceri	0	0	0	▲	Partire in direzione Loceri
Loceri	7,26	7,26	0	↑	Attraversare il paese in direzione Barisardo
Barisardo	7,04	14,3	8	↑	Proseguire per Marina di Bari - Torre di Bari
Incrocio per Cea	3,15	17,45	17	←	! Girare a sinistra per Cea e ancora a sinistra dopo 100 m
Incrocio	2,65	20,1	76	←	! Girare a sinistra dopo il palo in metallo verde
Incrocio per Lido di Cea	0,75	20,85	77	↶	Proseguire tenendosi a sinistra
Incrocio	2,15	23	100	→	Girare a destra
Rotonda prima di Tortoli	7	30	154	→	Girare a destra per Tortoli e attraversarlo in direzione Olbia - Nuoro
Incrocio girasole	3	33	170	↑	Proseguire dritti per Olbia - Nuoro
Incrocio con SS 125	2	35	171	↗	Proseguire a destra per Lotzorai - Olbia - Orosei
Lotzorai	0,5	35,5	175	↑	Attraversare il paese in direzione Baunei - Olbia
Incrocio Santa Maria Navarrese	1,2	36,7	184	↑	Proseguire dritti
Baunei	8,5	45,2	607	↑	Attraversare il paese e proseguire dritti
Passo Genna Silana	31,8	77	1270	↑	Proseguire dritti
Gallerie per Calagonone	18,3	95,3	1282	↑	Proseguire dritti per Dorgali (possibilità deviazione per Calagonone)
Dorgali	1	96,3	1283	▽	Girare a sinistra ed entrare a Dorgali. Fine tappa



Fonni

Urzulei

Monte Fennau
1013

S. Pietro

Porto Quao

Capo di Monte Santu

Monte Ginnirco
811

Monte Genziana
1505

Talana

Trieli

Baunei

Bruncu Spina
1829

Punta Lamarmora
1834

S. Maria
Navarrese

Villagrande
Strisàili

Villanova
Strisàili

Lotzora

Donigala

I. dell'Ogliastro

Bruncu Capriolu
1173

Lago
Alto del
Flumendosa

Girasole

S. di
Tortoli

Arbatax

Capo Bellavista

TORTOLI

M. Perda Liana
1293

Arzana

Elini

Ilbono

LANUSEI

Loceri

Banisardo

T. di Bari

Seulo

Monte Arbu
1031

Gairo

Seùl

Sàdail

Ussassai

Uliassai

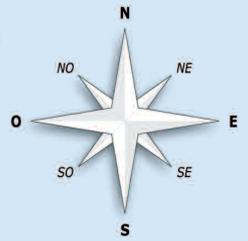
Jerzu

Cardedu

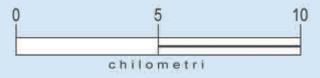
Villanovatulo

Esterzili

Monte S. Vittoria
1212



Golfo di Orosei



Itinerario Est

TAPPA 5

DORGALI - SINISCOLA - BITTI



Monte Albo, Lula

Tappa 5

Dorgali - Siniscola - Bitti

Tot. tappa Km **108,2** - Ascesa tappa m **1282** - Tot. itinerario Km **431,6**

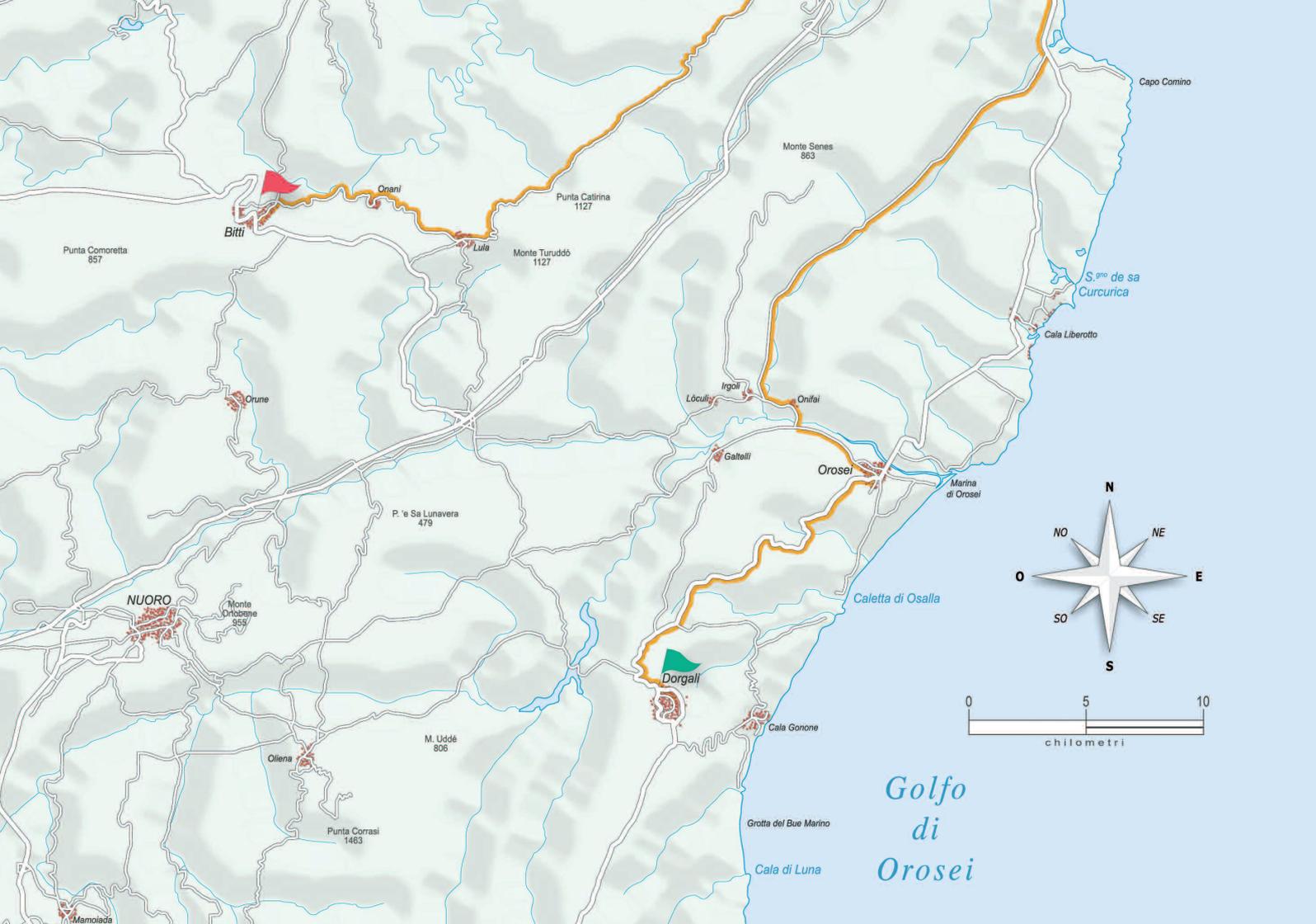
Livello difficoltà: **impegnativo**

Lungo la tappa

Il parco naturale di Bidderosa a Orosei

Il massiccio calcareo del Montalbo

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Dorgali - uscita per Orosei	0	0	0	▲	Partire in direzione Orosei - Siniscola
Incrocio per Orosei	1,65	1,65	0	↑	Proseguire dritti per Orosei (Fonte acqua)
Orosei	16,75	18,4	55	↑	Attraversare il paese in direzione Nuoro
Uscita Orosei per Nuoro	1,4	19,8	70	←	Girare a sinistra e seguire per Nuoro
Incrocio per Onifai - Olbia	3,5	23,3	75	↑	Girare a destra per Onifai e superare il ponte
Onifai	0,7	24	75	↑	Attraversare il paese in direzione Irgoli
Irgoli	1,7	25,7	75	→	Subito dopo il ponte girare a destra per Siniscola - Capo Comino
Incrocio con SS 125	20,8	46,5	267	←	Girare a sinistra su SS 125 in direzione Olbia - Siniscola
Siniscola	11,6	58,1	340	↑	Attraversare il paese in direzione Lodè
Uscita Siniscola	2,5	60,6	405	↑	Uscita dal paese in direzione Lodè - Monte Albo
Incrocio Sant'Anna	8,5	69,1	922	←	Girare a sinistra per Monte Albo - Lula (Fonte acqua a 15 km)
Lula	25,9	95	1150	↑	Attraversare il paese in direzione Onani Bitti
Uscita di Lula	1,5	96,5	1155	↑	Proseguire dritti per Onani
Onani	3,8	100,3	1197	↑	Attraversare il paese e proseguire per Bitti
Incrocio prima di Bitti	7,5	107,8	1282	↑	Proseguire dritti per Bitti
Bitti	0,4	108,2	1282	▽	Fine tappa



Capo Comino

Monte Senes
963

Punta Catrina
1127

Monte Turuddò
1127

Punta Comoretta
857

Bitti

P. e Sa Lunavera
479

NUORO

Monte D'otobene
957

M. Uiddé
806

Punta Corsari
1463

Olena

Dorgali

Irgoli

Lóculi

Onifai

Orosei

Marina di Orosei

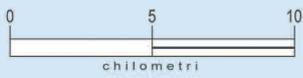
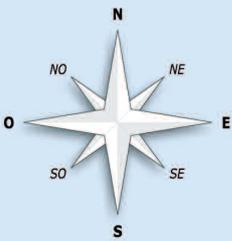
Caletta di Osalla

Grotta del Bue Marino

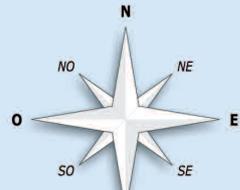
Cala di Luna

S.^{no} de sa
Curcurica

Cala Liberotto



Golfo
di
Orosei



Itinerario Est

TAPPA 6

BITTI - NUORO - OLIENA



Vigneti in autunno,
Oliena

Tappa 6

Bitti - Nuoro - Oliena

Tot. tappa Km **45** - Ascesa tappa m **745** - Tot. itinerario Km **476,6**

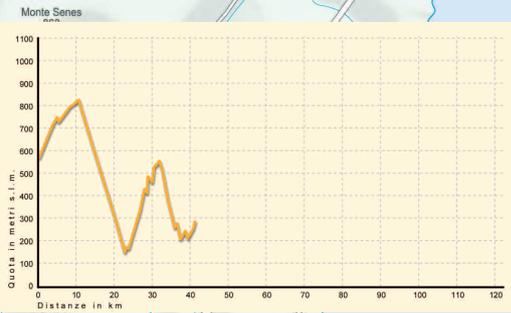
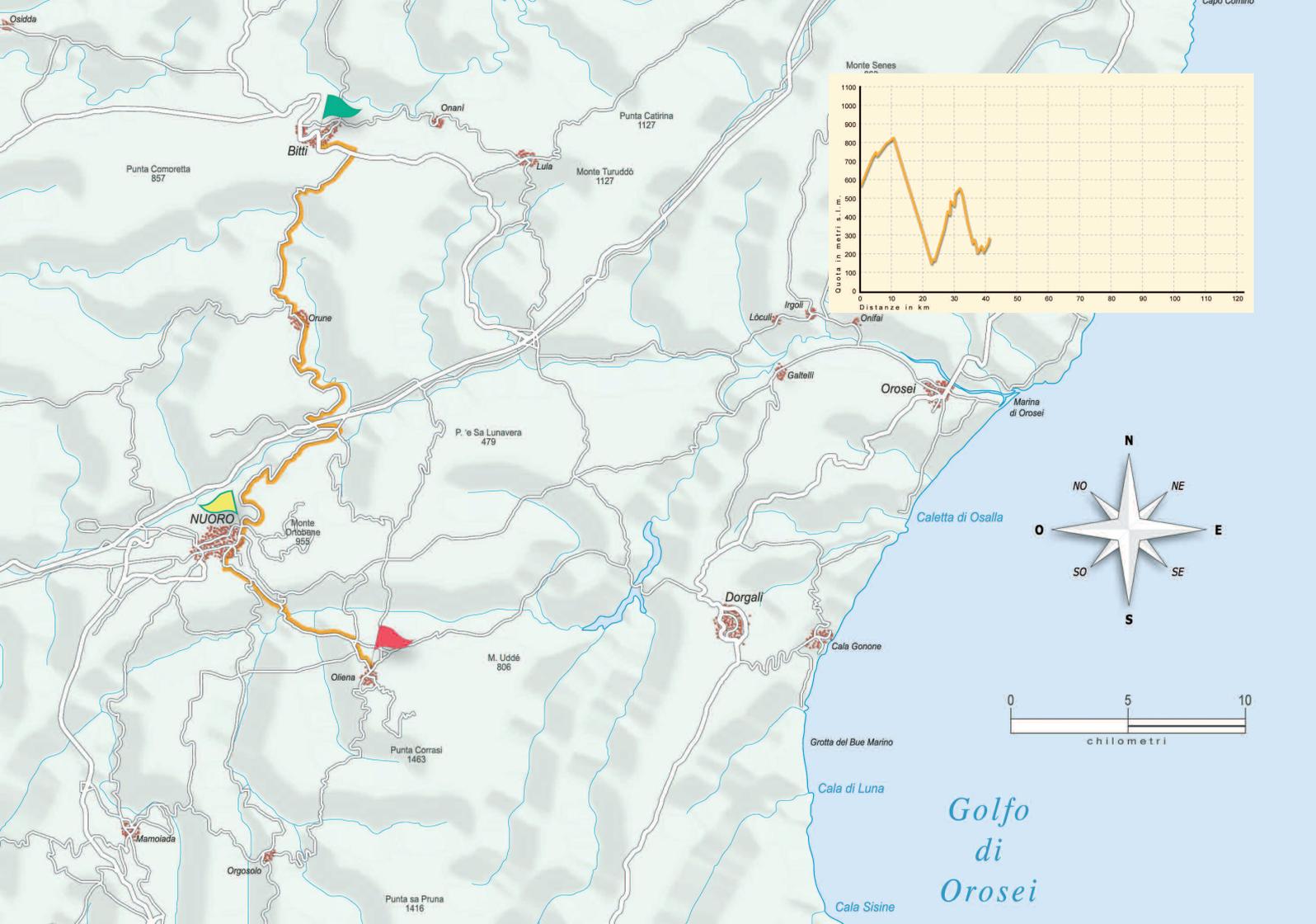
Livello difficoltà: **facile**

Lungo la tappa

Il pozzo sacro Su Tempiesu a Orune

La sorgente calcarea de Su Gologone a Oliena

Posizione	km Parz.	km Tot.	Ascesa		Descrizione
Bitti - uscita per Nuoro	0	0	0	▲	Partire in direzione Nuoro su SS 389
Incrocio	7,9	7,9	224	↑	Proseguire su strada principale
Incrocio per Orune	2,7	10,6	255	←	Girare a sinistra per Orune
Incrocio per Nuoro	11,9	22,5	255	↑	Proseguire dritti
Incrocio per Nuoro la solitudine	0,9	23,4	256	→	Girare a destra per Nuoro La Solitudine
Nuoro la solitudine	9,5	32,9	645	↗	Attraversare Nuoro e uscire in direzione Oliena
Incrocio Orgosolo - Oliena	3,6	36,5	660	←	Usciti da Nuoro dopo circa 1,5 km girare a sinistra per Oliena
Oliena	8,5	45	745	▽	Entrare a Oliena. Fine tappa



Golfo di Orosei

Come arrivare e spostarsi in Sardegna

Nella cartina pubblicata in copertina sono indicati i porti e aeroporti di arrivo nell'isola.

Per avere informazioni dettagliate sulle diverse possibilità di trasporto si suggerisce la consultazione di altre guide turistiche oppure dei seguenti siti.

Per informazioni su come arrivare e spostarsi nell'isola

<http://www.sardegnaturismo.it/servizi/viaggiare/>

Per informazioni sugli aeroporti

Alghero: www.aeroportodialghero.it

Cagliari: www.sogaer.it

Olbia: www.geasar.it

Per informazioni sui treni

Ferrovie dello stato: www.ferroviedellostato.it

Treni regionali: www.ferroviesardegna.it

Autolinee regionali

www.arst.sardegna.it

Altri siti utili

www.sardegnaturismo.it

www.sardiniahikeandbike.com

Numeri telefonici di emergenza

Soccorso medico 118 (pronto soccorso)

Carabinieri 112

Polizia 113

Servizio antincendi 1515



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Guida cicloturistica della Sardegna

Guida cicloturistica della Sardegna © 2008 Regione Autonoma della Sardegna
ASSESSORATO DEL TURISMO, ARTIGIANATO E COMMERCIO,
Viale Trieste 105, 09123 - Cagliari

Realizzazione a cura di Sardegna Ricerche nell'ambito del Progetto interregionale
"Cicloturismo" di cui alla legge 135/2001, art. 5, comma 5

Coordinamento generale: Cesare Mou

Progetto: Simone Scalas

Assistenza alla progettazione itinerari: Marcello Usala

Cartografia: Corrado Conca - © Edizioni Segnavia

Editing immagini: Manrico Adamo

Testi: Cesare Mou, Simone Scalas

Banche dati fotografiche: Egidio Trainito, Manrico Adamo, Enrico Spanu

Stampa e allestimento: Arti Grafiche Pisano srl - Cagliari

Testi composti in Frutiger (Adrian Frutiger, 1928)

Finito di stampare nel mese di febbraio 2008

L'Assessorato del Turismo, Artigianato e Commercio pubblica i dati qui elencati
al solo scopo divulgativo, per cui declina ogni responsabilità da possibili errori di stampa
o da involontarie omissioni.



-  Aeroporto
-  Porto
-  Ferrovie dello Stato
-  Autolinee regionali
-  Ferrovie della Sardegna

SARDEGNA

www.sardegnaturismo.it

