

## Sardegna, un paradiso per ciclisti: da Cabras a Pula

Un viaggio in bici di 8 giorni

**Codice tour:** ITSAR01C



Questo tour in bicicletta lungo la costa sud-occidentale della Sardegna offrirà degli scenari sensazionali. La Sardegna, la seconda isola più grande del Mar Mediterraneo, è un'isola con un clima mite, acque cristalline e spiagge bellissime, un paesaggio incontaminato con ripide scogliere, miniere abbandonate ed un'ottima cucina. Durante questo tour pedalerete lungo tranquilli sentieri costieri con panorami mozzafiato, vedrete i fenicotteri rosa nella penisola del Sinis e visiterete l'isola di San Pietro con la sua costa rocciosa, le grotte naturali ed i porti nautici. Il tour partirà da Cabras, luogo ideale per una vacanza ricca di natura, cultura, sole e spiagge. La zona è abitata sin dal Neolitico e durante l'età del Bronzo era già densamente popolata come testimoniano i 75 nuraghi rimasti. Poco distante si troverà il paese di San Salvatore Sinis, con le sue case basse caratteristiche, disposte tutte intorno alla fontana nella piazza principale. Visiterete Oristano, il capoluogo della Sardegna occidentale, con le sue chiese e palazzi, goderete delle dune e del mare della Costa Verde. Gli ultimi giorni si visiterà l'isola Sant'Antioco con le sue rovine romane e fenicie, una natura selvaggia come il fiordo di Cala Lunga dal colore verde intenso e ottimi ristoranti di pesce. Il tour si concluderà a Pula, località di villeggiatura con splendide spiagge. Al promontorio si potrà visitare il più grande sito archeologico dell'isola, i resti della città fenicia Nora. Durante questo tour, assaporerete il cibo sardo, che ha una tradizione molto lunga, genuina e molto gustosa. Da non perdere il buonissimo maialino arrosto da abbinare ad un buon bicchiere di Cannonau, la speciale pasta Lorighittas, i tortellini ripieni di formaggio sardo ed i golosissimi pasticcini a base di mandorle, scorza di mandarino e noci!



### **Programma in breve:**

- Giorno 1 Arrivo individuale a Cabras
- Giorno 2 Cabras - Arborea (36 o 68 km)
- Giorno 3 Arborea - Arbus (46 o 54 km)
- Giorno 4 Arbus - Nebida / Gonnesa (41 km)
- Giorno 5 Nebida / Gonnesa - Calasetta / Sant'Antioco (43 km)
- Giorno 6 Calasetta / Sant'Antioco - Sant'Anna Arresi / Porto Pino (40 km)
- Giorno 7 Sant'Anna Arresi / Porto Pino - Pula (57 km)
- Giorno 8 Fine del tour

### **Date del tour:**

Tour individuale Standard (Cat B): Ogni sabato per tutto l'anno, possibilità di iniziare anche in altri giorni pagando un supplemento.

Tour individuale Comfort (Cat A): Ogni sabato dal 11/05/2024 al 12/10/2024, possibilità di iniziare anche in altri giorni pagando un supplemento.

**Partecipanti:** Da 1 persona

**Livello: 3**

Tra il moderato ed il difficile. Pedalerete su di un terreno collinare con distanze medie giornaliere comprese tra 36 km ed i 68 km. È un tour per ciclisti con ampia esperienza in bicicletta ed una buona condizione fisica. Significativi saliscendi su asfalto ed in alcune strade sterrate. Non adatto a bambini di età inferiore a 14 anni. Per i bambini tra 14 e 16 anni è comunque richiesta esperienza in bici.

Distanza totale: Tra i 263 km ed i 303 km

Dislivello: + 2885m - 2890m

Terreno: Strade asfaltate per lo più tranquille e di tanto in tanto strade sterrate

**Programma giornaliero**

**Giorno 1 Arrivo individuale a Cabras / San Salvatore Sinis**

Cabras è situata vicino al caratteristico borgo di San Salvatore Sinis. Questo piccolo borgo con le sue case in mattoni, argilla e arenaria è stato utilizzato negli anni '60 come set per alcuni film western. La chiesa sorge sopra un luogo di culto pagano, San Salvatore sotterraneo. Incontro personale o tramite telefonata con il nostro agente locale. Settaggio bici e consegna itinerari.

Pernottamento e prima colazione a Cabras

**Giorno 2 Alla scoperta della penisola del Sinis ed Oristano**

Oggi potete scegliere di fare prima un bel giro ad anello attraversando le affascinanti zone umide del Sinis dove vedrete colonie di fenicotteri rosa. Vi sarà del tempo per un po' di relax sulla bellissima spiaggia di sabbia di Is Arutas e si potranno visitare le rovine fenicie di Tharro. Si attraverserà inoltre l'interessante cittadina di Oristano e si proseguirà fino ad Arborea, dove è previsto il pernottamento.

Pernottamento e prima colazione ad Arborea

Distanza: 36 km o 68 km

Dislivello: + 100m - 100m o + 50m - 50m

**Giorno 3 La Costa Verde e le dune di Piscinas**

Dopo colazione transfer fino ad Arborea. Attraverserete la spettacolare Costa Verde e raggiungerete la spiaggia di Piscinas con le sue dune di sabbia alte oltre 50 m, dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, esse sono modellate ogni anno dal vento che spazzandole le modella in forme nuove ed affascinanti.

Pernottamento e prima colazione ad Arbus

Distanza: 46 km o 54 km

Dislivello: + 1000m - 580m

#### **Giorno 4 Le miniere del Sulcis**

Oggi, una giornata ricca di suggestioni affascinanti, storia e scorci incantevoli. Si passerà per le famose miniere del Sulcis (Planusartu e Acquaresi), che sono riconosciute dall'UNESCO come il primo parco geominerario al mondo. Dopo un po' di relax presso la spiaggia dorata di Portixeddu ed aver ammirato l'imponente parete rocciosa della scogliera di Pan di Zuccheru, si giungerà alla fine di questa giornata ad ammirare l'architettura della vecchia laveria di mineraria di Nebida.

Pernottamento e prima colazione a Nebida / Gonnese

Distanza: 41 km

Dislivello: + 765m -1070m

#### **Giorno 5 L'isola di Carloforte**

Prima colazione e subito in discesa verso Fontanamare. A Portscuso poi vi imbarcherete sul traghetto per Carloforte, posta sull'Isola di San Pietro. L'isola è di origine vulcanica. I 18 km delle sue coste si presentano prevalentemente rocciose; la parte occidentale e settentrionale comprende grotte naturali, porti ed alcune piccole spiagge. La costa orientale, su cui si trova il porto di Carloforte, invece si presenta bassa e sabbiosa. A Carloforte si visiterà il centro storico e la storica Tonnara, l'antico edificio dove venivano lavorati i tonni rossi appena pescati per la commercializzazione. Da Carloforte si proseguirà verso l'isola di Sant'Antioco.

Pernottamento e prima colazione a Calasetta / Sant'Antioco

Distanza: 43 km

Dislivello: + 290m - 435m

#### **Giorno 6 L'isola di Sant'Antioco**

Un bel giro fra vigneti ed oliveti. Godrete della quiete delle dolci pianure del Sulcis. A Tratalas si potrà visitare il Santuario Pisano, uno dei monumenti più importanti del periodo romanico sardo.

Pernottamento e prima colazione a Sant'Anna Arresi / Porto Pino

Distanza: 40 km

Dislivello: + 150m -65m

#### **Giorno 7 La splendida costa meridionale**

Quest'ultima giornata in bicicletta vi porterà lungo la bellissima costa meridionale sarda con le sue spiagge bianche, i paesaggi incontaminati e le sue alte scogliere imponenti: Capo Malfatano con la sua torre cinquecentesca e Capo Spartivento. Meriterà sicuramente una visita il sito archeologico della città portuale fenicia e romana di Nora. Questa sera godrete di un delizioso pasto sardo in uno degli accoglienti ristoranti e potrete brindare con un buon bicchiere di vino sardo in onore di questa meravigliosa isola.

Pernottamento e prima colazione a Pula

Distanza: 57 km  
Dislivello: + 530m -590m

### **Giorno 8 Fine del tour**

Prima colazione e termine dei nostri servizi

#### **Hotel:**

Categoria A o B

#### **Prezzi per persona 2024 in Euro**

##### **Hotel Standard (Cat B)**

In Camera doppia	€ 770
In camera singola	€ 945
Supplemento viaggiatore singolo	€ 1.095
Supplemento alta stagione (06/07 - 06/09)	€ 160
Supplemento per partenza non di sabato	€ 80
Noleggio bici	€ 140
Noleggio bici elettrica (deve essere protetto localmente dalla carta di credito)	€ 250

##### **Hotel Comfort (Cat A)**

In Camera doppia	€ 990
In camera singola	€ 1.240
Supplemento viaggiatore singolo	€ 1.390
Supplemento alta stagione (06/07 - 06/09)	€ 180
Supplemento per partenza non di sabato	€ 80
Noleggio bici	€ 140
Noleggio bici elettrica (deve essere protetto localmente dalla carta di credito)	€ 250

**Transfer** - prezzo per persona (min. 2 pax; - 50% dalla terza persona in poi):

- Cagliari - Cabras: € 80
- Alghero - Cabras: € 110
- Oristano - Cabras: € 25
- Pula - Cagliari: € 50
- Pula - Cabras: € 100
- Transfer bici: € 10 per bici

#### **Incluso nel tour:**

- 7 pernottamenti in hotel/agriturismo
- 7 prime colazioni
- Incontro di benvenuto / chiamata (solo di sabato)
- Trasporto bagagli
- App Ride with Gps.: tracce GPS, descrizioni del percorso e mappe nell'app
- Hotline di assistenza

#### **Non incluso nel tour:**

- Tasse di soggiorno locali (circa 10,00 € per l'intero tour)
- Ingressi a musei e siti archeologici

- Biglietti per il traghetto per Carloforte e Calasetta
- Tutto ciò che non è espressamente menzionato sotto “Incluso nel tour individuale”

**Bici per noleggio:** Ibride da trekking o E-bike

**Come arrivare:**

Inizio / Fine: Cabras / Pula



**ECOLOGICO**TOURS

**ECOLOGICO TOURS**

Cantonal 41C / 19

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

[info@ecologicotours.com](mailto:info@ecologicotours.com)

tel. (+39) 3463254167 - (+41) 79 2457505

[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)

[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)