Sardegna, un paradiso per ciclisti: da Cabras a Pula
Un'avventura in bici di **8 giorni** lungo la **costa sud-occidentale**

Codice tour: ITSAR01C



Immagina di pedalare con il profumo della **macchia mediterranea** sul viso, il suono delle onde che infrangono sulla costa e l'orizzonte tinto dai colori selvaggi della **Sardegna**. Questo straordinario **tour su due ruote** ti condurrà alla scoperta della **costa sud-occidentale** dell'isola: un **viaggio lento**, autentico e rigenerante tra **scenari da cartolina**, **riserve naturali** e **borghi ricchi di fascino**.

La **Sardegna**, la seconda isola più grande del **Mediterraneo**, non è solo **spiagge incontaminate** e **mare cristallino**. È una terra antica, baciata da un **clima mite** tutto l'anno, dove l'**ospitalità** delle persone ha radici profonde quanto la sua storia. Durante il tour pedalerai lungo **tranquilli percorsi costieri**, ammirando i **fenicotteri rosa** nella **Penisola del Sinis** ed esplorando le **scogliere vulcaniche** dell'**Isola di San Pietro**.

Partirai da **Cabras**, cuore pulsante della **cultura nuragica** e contadina, per poi attraversare le storiche vie di **Oristano**. Ti perderai nelle atmosfere senza tempo della **Costa Verde**, tra **dune dorate** e **archeologia industriale**, fino ad approdare a **Sant'Antioco** e al **fiordo smeraldo** di **Cala Lunga**. Il viaggio si concluderà a **Pula**, perla balneare a due passi dal **promontorio di Nora**, il primo **insediamento fenicio** dell'isola.

Ad accompagnare ogni tua tappa ci sarà l'inconfondibile **tradizione enogastronomica sarda**: dal celebre **maialino arrosto** al profumo di mirto, da abbinare a un calice di strutturato **Cannonau**, fino alle tipiche **Lorighittas** (la rara **pasta intrecciata** a mano) e ai **dolci di mandorles**, **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 03/04/2027 al 09/10/2027, 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
Il viaggio comincia a **Cabras**, incastonata vicino al borgo fiabesco di **San Salvatore Sinis**. Questo piccolo villaggio, con le sue casette in **mattoni crudi** (*ladiri*) disposte attorno alla piazza, vi farà fare un salto nel tempo: negli anni '60 fu scelto come **set cinematografico** per celebri film **Spaghetti Western**! Sotto la chiesa locale vi attende poi il suggestivo **ipogeo sotterraneo**, antico luogo di **culti pagani** legati all'acqua. Incontro o contatto telefonico con l'agente locale per il **settaggio della bici** e la consegna delle **tracce itinerario**.

Pernottamento e prima colazione a Cabras

Giorno 2 Alla scoperta della penisola del Sinis ed Oristano
Pedala attraverso la riserva naturale del Sinis, habitat dei **fenicotteri rosa**. Sosta d'obbligo a **Is Arutas**, la spiaggia con la sabbia di quarzo multicolore simile a granelli di riso, e visita alle rovine fenicio-romane di **Tharros** affacciate sul mare. Attraversa poi la storica Oristano fino a raggiungere la pianura di Arborea.

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
Inizia l'esplorazione della selvaggia Costa Verde. La meta del giorno è la spiaggia di **Piscinas**, **Patrimonio UNESCO**: qui si ergono maestose dune di sabbia dorata alte oltre 50 metri, modellate dal vento e circondate dalla macchia mediterranea dove vive il cervo sardo. Risalita finale verso il borgo di Arbus.

Pernottamento e prima colazione ad Arbus
Distanza: 46 km o 54 km
Dislivello: + 1000m - 580m

Giorno 4 Le miniere del Sulcis
Un viaggio nell'archeologia industriale del **primo Parco Geominerario al mondo (UNESCO)**, tra le miniere di Planusartu e Acquaresi. Dopo una pausa alla spiaggia di Portixeddu, ammira il **Pan di Zucchero**, il faraglione calcareo alto 133 metri. Concludi la tappa con la vista mozzafiato sulla **Laveria di Nebida** sospesa sul mare.

Pernottamento e prima colazione a Gonnesa/ Portoscuso/ Iglesias
Distanza: 41 km
Dislivello: + 765m -1070m

Giorno 5 L'isola di Carloforte

Discesa verso Portoscuso e imbarco sul traghetto per l'**Isola di San Pietro**. Esplora **Carloforte**, borgo unico abitato dalla comunità *Tabarchina* di origine ligure: scopri il centro storico, l'antica Tonnara e le calette rocciose. Nel pomeriggio, un secondo breve traghetto ti condurrà sull'**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'itinerario rilassante tra **vigneti di Carignano** e uliveti secolari nelle piane del Sulcis. Sant'Antioco vanta una storia millenaria tra Fenici, Punici e Romani. A Tratalias potrai visitare il meraviglioso **Santuario di Santa Maria**, gemma dell'architettura romanica sarda, prima di raggiungere Porto Pino.

Pernottamento e prima colazione a Sant'Anna Arresi / Porto Pino
Distanza: 40 km
Dislivello: + 150m –65m

Giorno 7 La splendida costa meridionale
L'ultima pedalata regala viste mozzafiato sulla costa sud: scogliere a picco, torri spagnole (Capo Malfatano) e il panorama di Capo Spartivento. Prima di Pula, visita l'**area archeologica di Nora**, con rovine e mosaici romani sul mare. La giornata si chiude con un'autentica **cena tipica sarda** e un brindisi a base di Cannonau.

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: ** e *** stelle, agriturismi, Guest Houses

Prezzi per persona 2027 in Euro

Hotel Standard (Cat B)	
In camera doppia	€ 800
In camera singola	€ 975
Supplemento viaggiatore singolo	€ 1.160
Supplemento alta stagione (03/07 - 27/08)	€ 160
Supplemento per partenza NON di sabato	€ 80
Noleggio bici (25 € per ogni giorno aggiuntivo)	€ 160
Noleggio bici elettrica (45 € per ogni giorno aggiuntivo)	€ 280
Il noleggio di e-bike deve essere garantito da una carta di credito	
Hotel Comfort (Cat A)	
In Camera doppia	€ 1.150
In camera singola	€ 1.455
Supplemento viaggiatore singolo	€ 1.660
Supplemento alta stagione (03/07 - 27/08)	€ 180

Supplemento per partenza NON di sabato	€ 80
Noleggio bici (25 € per ogni giorno aggiuntivo)	€ 160
Noleggio bici elettrica (45 € per ogni giorno aggiuntivo)	€ 280

Il noleggio di e-bike deve essere garantito da una carta di credito

Le penali di recesso per la cancellazione del tour verranno calcolate:

- **Dalla prenotazione a 30 giorni:** 25% del costo complessivo
- **Da 29 a 15 giorni:** 50% del costo complessivo
- **Da 14 a 7 giorni:** 80% del costo complessivo
- **6 giorni o meno:** 100% del costo complessivo

Incluso nel tour

- 7 pernottamenti in hotel/agriturismo
- 7 prime colazioni
- Briefing / telefonata di benvenuto
- Trasporto bagagli
- Accesso App Ride with GPS con il percorso, tracce e mappe
- Numero di emergenza e assistenza telefonica

Non incluso nel tour

- Tasse di soggiorno locali (circa 20,00 € 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: E-bike e Trekking bike

Nei tour individuali, per ogni bici, è previsto:

- Borsa laterale posteriore Ortlieb Back Roller Classic
- Porta telefono
- Borraccia Dolcevita
- Kit per riparazioni con extra camera d'aria e attrezzi

Inizio / Fine: Cabras / Pula

ECOLOGICOTOURS

ECOLOGICO TOURS
Cantonal 41C / 19
6565 San Bernardino
Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com
tel. (+39) 3463254167 – (+41) 79 2457505
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com