Sardegna – Camminare nella splendida Penisola del Sinis
Un viaggio a piedi di 8 giorni

Codice tour: ITSAR04W



Questo tour a piedi vi porterà in Sardegna nella bellissima Penisola del Sinis, dove il fascino e la varietà dei paesaggi si fondono perfettamente con la storia e la cultura. Protagonista indiscussa di questo tour è la natura! Durante la prima parte del tour, seguendo itinerari lungo il massiccio montuoso del Montiferru, camminerete tra formazioni rocciose e verdi boschi. Quindi il percorso vi porterà poi nell'entroterra caratterizzato da verdi pascoli, campi dorati, vigneti e paesaggi addobbati dagli ulivi. Incontrerete acque di sorgenti limpide e potabili (come le sette fontane Santulussurgiu) alternate a laghetti popolati da stormi di aironi e fenicotteri (come a Benas). Finalmente si raggiungerà il mare azzurro che accarezza le bianche scogliere di calcare e le scintillanti spiagge di quarzo bianco di Is Aruttas e Mari Ermi. Il Sinis affascina da sempre i suoi visitatori, grazie alla presenza di importanti siti storico-archeologici, come l'antica città fenicio-romana di Tharros, e luoghi che raccontano tradizioni e usanze tipiche locali, come i borghi di San Salvatore Sinis dove si celebra la famosa Corsa degli Scalzi ed infine Cabras. La Penisola del Sinis vi sorprenderà anche con i suoi prodotti tipici, come il Pecorino Sardo, i ravioli, gli gnocchi e le zuppe, tra cui "Sos Pizzottos" e "'l'Abbacasu", l'arrosto di maiale, il bottargo (bottarga di pesce salato) e per finire il dolce "Sebadas". In questo tour a piedi scoprirete una Sardegna autentica e straordinaria!



Date del tour: Ogni sabato dal 05/04 al 21/06 e dal 30/08 all'11/10/2026; sarà possibile iniziare in altri giorni della settimana pagando un supplemento.
Dal 22/06 al 29/08/2026: solo su richiesta.

Partecipanti: da 1 persona

Livello: 2,5
Moderato. Camminerete in un leggero paesaggio collinare con distanze giornaliere comprese tra i 10 ed i 22 km. Un tour per escursionisti con esperienza a piedi. I percorsi seguiranno sentieri e strade di campagna. I chilometri sono significativi ma su terreno prevalentemente pianeggiante.
Chilometri totali: 100 km

Programma in breve:

Giorno 1 Arrivo individuale a Santu Lussurgiu
Giorno 2 Santu Lussurgiu giro ad anello (12 km)
Giorno 3 Santu Lussurgiu – Santa Caterina di Pittinuri/Is Benas (24 km)
Giorno 4 Santa Caterina di Pittinuri/Is Benas – Putzu Idu (17 km)
Giorno 5 Putzu Idu – San Giovanni di Sinis (20 km)
Giorno 6 Tharros giro ad anello (14 km)
Giorno 7 San Giovanni di Sinis – Cabras (14 km)
Giorno 8 Fine del tour

Programma giornaliero

Giorno 1 Arrivo individuale a Santu Lussurgiu (Oristano)
Oggi si arriverà a Santulussurgiu, paesino di montagna alle pendici meridionali della catena montuosa orientale di Oristano. In hotel il nostro rappresentante consegnerà il vostro itinerario di viaggio ed il materiale informativo. Se non sarete troppo stanchi vi consigliamo di visitare il suggestivo borgo, immerso in un paesaggio di rocce e boschi, le cui case in pietra hanno la tipica struttura a torre e le strade, ripide e tortuose, conservano ancora l'acciottolato

Pernottamento e prima colazione a Santu Lussurgiu

Giorno 2 Santu Lussurgiu - Escursione circolare alla sorgente di acqua San Leonardo
L'itinerario odierno, prevedrà un misto di camminata su strada e su sentieri agricoli, vi porterà nell'hinterland di Santu Lussurgiu, che, tra querce e castagni, sa coniugare l'asprezza delle montagne con una vegetazione rigogliosa e inaspettatamente varia. Questa zona è anche ricca di sorgenti d'acqua e famosa per le Siete Fuentes di San Leonardo, le sette fontane da cui sgorga un'ottima limpida acqua potabile, anch'essa imbottigliata. Dopo una visita alle fonti, alla chiesa di San Leonardo e Muristenes con piccoli edifici che si chiudono intorno ad un cortile alberato ed al borgo omonimo fondato nel 1100, si ritornerà a Santu Lussurgiu, dove una piccola deviazione permetterà di godere della vista panoramica sulla campagna.

Pernottamento e prima colazione a Santu Lussurgiu
Distanza: 12 km
Dislivello: + 326m - 326m
Durata: 4 ore

Giorno 3 Santu Lussurgiu - Santa Caterina di Pittinuri / Is Benas
Oggi si lascerà Santu Lussurgiu e dopo la prima colazione si avrà un breve transfer al Monte Montiferru. Scendendo si seguirà un sentiero immerso in un paesaggio variegato con sfumature di colori diversi dati dalle rocce e dai fitti boschi. Si attraverseranno verdi prati e campi dorati dalla campagna, ammirando le foglie argentee degli ulivi, fino a raggiungere il mare. La tappa finale sarà il borgo marinaro di Santa Caterina di Pittinuri coronato da alte pareti di calcare bianco, ricche di grotte ed anfratti. La località è famosa per la presenza di un costone di roccia bianca sul mare (in sardo "'Sa Rocca de Cagaràgas") e per una particolare insenatura che ricorda i fiordi chiamata "On riu de sa ide".

Alla fine del tour un breve transfer per l'hotel dove pernotterete.

Pernottamento e prima colazione a Santa Caterina di Pittinuri / S'Archittu
Distanza: 24 km
Dislivello: + 100m - 100m
Durata: 7 ore

Giorno 4 Santa Caterina di Pittinuri / Is Benas - Putzu Idu
Questa mattina all'alba si potrà fare una passeggiata lungo la costa meridionale della regione di Oristano, in un paesaggio calcareo, spesso suddiviso in baie e promontori e famoso per i suoi riflessi lunari. Dopo la prima colazione transfer privato a Is Benas, una laguna che ospita fenicotteri rosa e aironi cenerini. Continuerete a camminare tra mare e scogli fino a raggiungere la spiaggia di Pallosu da dove avrete una vista panoramica sulla bellissima e suggestiva Punta Santa Caterina di Pittinuri, con la sua torre di avvistamento spagnola. La tappa finale sarà Putzu Idu, un piccolo paese sulla costa dalla spiaggia bianca e finissima da cui si potrà godere di uno splendido tramonto sul mare. Qui spesso soffia un forte vento di maestrale che lo rende un luogo popolare per i surfisti.

Pernottamento e prima colazione a Putzu Idu
Distanza: 17 km
Dislivello: + 50m - 50m
Durata: 5 ore

Giorno 5 Putzu Idu - San Giovanni di Sinis
Si percorreranno le bianche falesie calcaree di "On Tingiosu", a picco sul mare e sull'Isola di Mal di Ventre. Le nicchie e le fessure delle falesie sono un perfetto rifugio per molte specie di pesci e uccelli creando un habitat naturale significativo in questa zona. Accompagnate da panorami mozzafiato le scogliere diventano le incantevoli spiagge di quarzo di Is Arutas e Mari Ermi, una spiaggia di sabbia bianca racchiusa da alte dune. Con gli occhi colmi di tutta questa bellezza lascerete la costa per addentrarsi nell'entroterra e raggiungere, tra frutteti e campi di grano, San Giovanni di Sinis, borgo di origine medievale e famoso per la sua chiesa eretta su un ipogeo.

Pernottamento e prima colazione a San Salvatore Sinis
Distanza: 20 km
Dislivello: + 74m - 77m
Durata: 6 ore

Giorno 6 Passeggiata circolare di Tharros
Oggi un itinerario nell'entroterra che attraverserà i campi e costeggerà la laguna di San Giovanni con acque limpide ed una ricca avifauna. Si arriverà a San Giovanni di Sinis, dove si potrà visitare l'omonima chiesa paleocristiana. Sorgerà a metà del V secolo su un'area un tempo adibita a necropoli punica ed in seguito cristiana. Da visitare anche le rovine di Tharros, cittadina risalente all'VIII secolo a.C. Essa fu una fiorente città fenicia, poi cartaginese ed infine romana. Ad oggi rimangono il Tophet, santuario fenicio-punico a cielo aperto, le terme, le fondamenta di un tempio e la parte romana della città con case e botteghe. Si proseguirà passeggiando lungo sentieri oltre una torre e la necropoli fenicia,

accompagnati da meravigliosi scorci della costa e dal mare blu intenso si arriverà al promontorio di Capo San Marco.

Pernottamento e prima colazione a San Salvatore Sinis
Distanza: 14 km
Dislivello: + 130m - 130m
Durata: 3,5 ore

Giorno 7 San Giovanni di Sinis - Cabras
Dopo la prima colazione, si lascerà San Giovanni di Sinis per raggiungere il paese di Cabras, sulla sponda opposta della laguna. Il vostro itinerario renderà omaggio alla Corsa degli Scalzi, tradizionale ed emozionante processione dei fedeli che portano a piedi scalzi la statua di San Salvatore da Cabras alla frazione San Salvatore di Sinis e poi viceversa (primo fine settimana di settembre). Si camminerà nell'entroterra, tra terreni fertili e grandi laghi, come la laguna di Cabras, famosa per i suoi cefali, ma soprattutto per la bottarga di alta qualità (detta il "caviale del mediterraneo") ottenuta dalle loro uova, che ne esalta il sapore la " Vernaccia di Oristano "DOC, prodotta nei vigneti di questa zona.
Se amate il birdwatching potrete passeggiare nelle paludi di Pauli e Sali, oppure potrete visitare Cabras, un piccolo borgo di epoca romana che fungeva da posta (Villas de Capras) e che divenne nel Medioevo un castello.

Pernottamento e prima colazione a Cabras
Distanza: 14 km
Dislivello: + 20m - 20m
Durata: 4 ore

Giorno 8 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Prezzi per persona 2026:

In camera doppia 940 €
In camera singola 1.165 €
Supplemento viaggiatore singolo 1.280 €
Supplemento alta stagione (05/07 - 29/08) 160 €
Supplemento per partenza non di sabato 80 €

Transfer p.p. (min 2 persone; ogni persona in più -50%)

Cagliari - Santu Lussurgiu 95 €
Alghero - Santu Lussurgiu 90 €
Olbia - Santu Lussurgiu 110 €
Cabras - Cagliari 80 €
Cabras - Alghero 110 €
Cabras - Olbia 140 €
Cabras - Santu Lussurgiu 45 €

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

- Fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: € 50 di costi amministrativi
- 29-21 giorni prima dell'inizio del viaggio: 30% del costo complessivo
- 20-14 giorni prima dell'inizio del viaggio: 50% del costo complessivo
- 13-6 giorni prima dell'inizio del viaggio: 75% del costo complessivo
- 5 giorni- inizio viaggio: 100% del costo complessivo

Incluso nel prezzo:

- 7 pernottamenti in hotel 3***/4**** o agriturismo
- 7 prime colazioni
- Briefing / telefonata di benvenuto
- Transfer all'inizio e alla fine del giorno 3
- Trasporto bagaglio
- Accesso App Ride with GPS con il percorso, tracce e mappe (Roadbook cartaceo NON disponibile)
- Numero di emergenza e assistenza telefonica

Non incluso nel prezzo:

- Tasse di soggiorno locali (circa 15 Euro da pagare direttamente in hotel)
- Biglietti per i musei
- Tutto ciò non espressamente menzionato sotto" il prezzo include"

Inizio / Fine: Santu Lussurgiu / Cabras

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