

Amos Cardia

# **Salite della Sardegna**

## **I valichi in asfalto**

Progetto di ricerca. I primi cinque casi

Con un'intervista a Paolo Massenti



## Sommario

Presentazione	3
Introduzione	5
Arcu 'e sa Fraigada	7
Genna Bogai	16
Arcu 'e sa Tèula	20
Arcu 'e Nuraxi 'e Mesu	22
Arcu 'e Perd'Arba	24
Intervista a Paolo Massenti	26
Quattro fra i tanti tour	30
Due fra le tante pubblicazioni	31
Voi che siete sempre in internet	32

---

2025 © Sardinia Biking di Amos Cardia  
Via Pergolesi n. 51, 09048 Sinnai (CA)

P. IVA 03108380928  
Tel. 349.342.00.05

[www.sardiniabiking.com](http://www.sardiniabiking.com)  
[info@sardiniabiking.com](mailto:info@sardiniabiking.com)

Prima edizione, febbraio 2025

È vietata la riproduzione totale o parziale,  
effettuata con qualsiasi mezzo,  
senza l'autorizzazione dell'autore

## Presentazione

(febbraio 2025)

Questo che state leggendo è un manoscritto che ho realizzato nel corso del 2021, fermandomi dal lavorarci a febbraio 2022. I due anni precedenti avevo cercato, comprato e studiato molti libri sulle salite per il ciclismo, alcuni sono fuori commercio ma fortunatamente li ho trovati usati, credo che di ciò che è stato pubblicato in italiano su questo tema negli ultimi trent'anni mi sia sfuggito poco. Ci avevo investito tempo ed energie perché avevo un progetto che mi appassionava molto: imparare quanto più possibile per poi realizzare io un libro sulle salite sarde, un libro che mancava e manca ancora oggi.

Dai libri altrui sono passato a studiare la geografia e la viabilità della Sardegna e quasi subito ho capito che dovevo darmi dei riferimenti, altrimenti ne sarei uscito pazzo. Così ho deciso di prendere in considerazione soltanto le salite lunghe almeno dieci km e che avessero una buona continuità, senza discese intermedie troppo lunghe. Sulla carta ne ho trovate una trentina, dalle superclassiche dei grandi valichi delle statali fino a strade di campagna improbabili, che per una qualche ragione sono state asfaltate e così diventavano anch'esse oggetto di ricerca. Considerando che alcuni valichi e alcune vette hanno una strada asfaltata su più versanti, avevo stimato che ne sarebbero derivati non meno di una quarantina di itinerari, tutti con il loro corredo di tracce gpx e waypoint. Avevo ideato anche un database per interrogare l'archivio online, per la creazione di graduatorie sulla base della prossimità geografica, della pendenza, della lunghezza, della quota, del dislivello e così via.

Alla fine del 2021 ho cominciato i sopralluoghi, tutti rigorosamente in bici, arrivando a sei valichi a febbraio del 2022 e lì mi sono fermato, perché si è rivelato un lavoro tale da richiedere risorse specifiche, da non poter essere realizzato nei ritagli di tempo. Se lo si vuole fare bene, serve un anno soltanto per fare questo, con un compenso soltanto per fare questo, che copra anche la collaborazione di professionisti e professioniste nel campo della fotografia (anche aerea), della cartografia, dell'informatica, della grafica<sup>1</sup>... Così a febbraio 2022 ho scritto l'introduzione, come se avessi finito, e ho messo il manoscritto nel cassetto, in attesa di tempi migliori, dandomi tre anni di tempo, trascorsi i quali avrei preso una decisione.

---

<sup>1</sup> Fondamentale anche il lavoro di un'azienda di raccolta, trattamento e smaltimento dei rifiuti, visto che in gran parte delle strade sarde, comprese le salite di questa ricerca sono piene di spazzatura di ogni genere, dalle cicche di sigaretta fino alle grandi discariche abusive corrispondenti a vari cassoni di camion. Vale la pena ricordare che in bicicletta, per la minore velocità e per la maggiore altezza del punto di osservazione, rispetto all'essere in macchina si vedono più rifiuti e più a lungo, con conseguenze devastanti sulla piacevolezza dell'impresa che si sta compiendo. «Non posso in alcun modo giustificare l'abbandono di rifiuti ai lati delle strade o le migliaia di cartucce lasciate dai cacciatori lungo i sentieri. Succede sempre così: questo senso di impotenza scatena un sentimento di amore e allo stesso di odio per questa terra ... Forse è meglio rimettersi in sella». ALESSANDRO PAPA, *La mia Via dei Messapi*, in «Impronte. Storie a pedali», n. 1, ottobre 2021, p. 119.

Siamo a febbraio 2025, i tre anni sono trascorsi ed è ora di uscirlo<sup>2</sup>, in un modo o nell'altro. Meglio con una sistemata, nei testi e nella grafica, ed eliminando qualche valico che alla prova dei fatti, cioè della bici, non mi aveva convinto troppo. Non è un libro, non è arrivato a esserlo, è un progetto di ricerca, con cinque casi già trattati (senza corredo cartografico e fotografico)<sup>3</sup> che ho valutato possa comunque essere utile diffondere, nell'eventualità che sia di ispirazione per qualche impresa gratificante e di stimolo per aumentare la consapevolezza geografica, che è una delle tante componenti attraverso le quali l'individuo si sente partecipe della comunità in cui vive.

Amos Cardia

---

<sup>2</sup> Sardismo morfologico, in cui l'uso transitivo di un verbo italiano intransitivo ha una funzione enfatica.

<sup>3</sup> In questa fase ho tenuto da parte anche i dati tecnici sulla pendenza massima, che in una pubblicazione del genere dovranno pur esserci, per valorizzare maggiormente la trattazione delle caratteristiche ambientali.

## Introduzione

(febbraio 2022)

Raramente ti sei sentito così vivo come ora. Il cuore batte forte.  
Le gambe continuano a girare. E il sangue ti martella nelle tempie.  
Ti sembra di vibrare tutto con l'emozione e l'adrenalina  
che aumentano all'approssimarsi del passo.  
Sei più vicino alle nuvole ora. L'aria è frizzante, la senti che arriva dal monte,  
ma il tuo corpo produce calore, non ti spaventa quel brivido di freddo<sup>4</sup>.

*Arcus* e *gennas* in sardo sono i valichi, luoghi da raggiungere e superare, come un'arco o come una porta, per andare da una parte all'altra, da un versante all'altro. Tanti valichi sono in zone di montagna raggiungibili solo a piedi o in mountain bike, ma tanti altri sono stati inclusi nella rete stradale asfaltata e oggi ci si può arrivare anche in bici da strada. Raggiungibili anche in auto o in moto, mantengono il loro fascino insieme alle salite che li precedono, specie se alla bellezza dell'ambiente si associano le emozioni per l'impresa sportiva che si sta compiendo.

Le salite della Sardegna costituiscono un argomento vastissimo e già nella progettazione del libro si è posto un problema di selezione, tanto più importante se consideriamo che oltre a questo che avete in mano non esistono altri libri sullo stesso argomento.

Ho incluso le classiche comunemente apprezzate e frequentate, per il resto sono andato alla ricerca delle maggiori lunghezze, dei maggiori dislivelli e della maggiore continuità dell'ascesa, tendendo a scartare salite intervallate da tratti in pianura o in discesa eccessivamente lunghi, tali da non configurare più il percorso come *salita*. Oltre alla continuità, il criterio è stato una lunghezza minima di 10 km e un dislivello minimo di 350 m, tali da rendere l'itinerario un'esperienza significativa, seppure soltanto di un'ora, o anche meno nel caso dei percorsi più brevi.

Lunghezza, dislivello, pendenza media, continuità sono caratteristiche tecniche, ma ognuno di questi percorsi ha valori storici, naturalistici e paesaggistici che hanno concorso nella stessa misura ad attirare il mio (spero anche vostro) interesse. Tanti di questi percorsi sono serviti ai nostri avi e alle nostre ave per la loro vita nel territorio, tracciati per superare una montagna nel modo più conveniente possibile, ai tempi in cui le gallerie erano fantascienza. I valichi rendevano possibile l'incontro tra valli e gole opposte, altrimenti non comunicanti, al prezzo di una spesso faticosa salita e di una altrettanto disagiata discesa. Oggi per noi sono

---

<sup>4</sup> RICCARDO BARLAAM, *La vertigine della salita*, Ediciclo, 2016, p. 21.

meravigliosi ambienti da conoscere, affascinanti punti panoramici e invitanti palestre, per loro erano concrete risorse viarie per l'economia e la vita sociale.

Queste salite possono essere percorse con qualunque tipo di bici, dalla bici da strada alla gravel e alla mountain bike (queste ultime due vi daranno anche la possibilità di qualche deviazione su sterrato per delle attrattive nelle vicinanze), dalla bici a pedalata assistita fino alla graziella<sup>5</sup>. L'importante è che sia un'esperienza gratificante e formativa, che sia l'occasione non solo per provare belle emozioni ma anche per conoscere di più e meglio noi stessi e il territorio sardo.

---

<sup>5</sup> Da qualche anno si è diffuso un interesse crescente per la graziella come mezzo per il cicloturismo. Oltre alle note scalate dei valichi alpini si vedano anche le imprese del sardo Roberto Fanni, come nel 2019 la traversata dell'Europa da Canterbury (Inghilterra) a Santa Maria di Leuca (Puglia).

## Arcu 'e sa Fraigada (750 m)

È il valico asfaltato più alto e più vicino alla foresta dei Sette Fratelli, accessibile in asfalto da tre diversi percorsi asfaltati. È chiamato così per il nuraghe di Sa Fraigada, distante poche centinaia di metri, ed è parte dell'altipiano di Codoleddu, ricco di attrattive naturalistiche e paesaggistiche.

### Accesso da San Pietro Paradiso

**Lunghezza:** 13,3 km

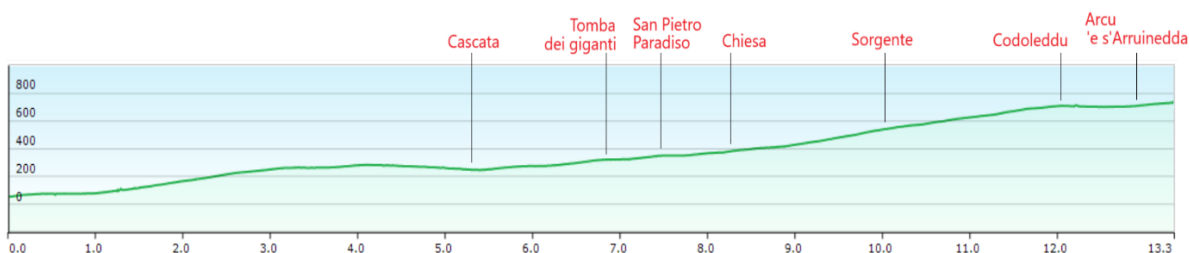
**Dislivello:** 790 m

**Pendenza media:** 5,1%

**Altitudine partenza:** 50 m

**Altitudine arrivo:** 750 m

Delle tre salite interamente asfaltate che conducono a S'Arcu 'e sa Fraigada, questa è quella con le pendenze maggiori e col minor carico di traffico automobilistico, si tratta infatti di una strada di penetrazione agraria a una sola corsia, con la vegetazione fitta ai margini che la restringe ulteriormente. In ogni caso la qualità dell'asfalto è buona.



### Punto di partenza

Piscina 'e Nuxedda. Lungo la vecchia strada statale 125, al km. 20,3 girate a destra (se provenite da Cagliari) e parcheggiate nello slargo. Se preferite, dopo pochi metri si trova una traversa a destra con un altro spiazzo che ugualmente si presta bene come parcheggio.

### Attrattive e risorse

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Piscina 'e Nuxedda (partenza)    | 6. Chiesa di San Pietro Paradiso |
| 2. Cascata del rio San Pietro       | 7. Mitza 'e Gromai (sorgente)    |
| 3. Tomba dei Giganti di Is Còncias  | 8. Bivio per Codoleddu           |
| 4. Villaggio di San Pietro Paradiso | 9. Arcu 'e s'Arruinedda          |
| 5. Vista sulla rocca di Gromai      | 10. Arcu 'e sa Fraigada (arrivo) |

**Cascata del rio San Pietro.** Il ruscello che alimenta la cascata ha un regime torrentizio e in estate potrebbe essere secco, ma solitamente dalle prime piogge autunnali fino alla tarda primavera si trova in attività. Si accede alla cascata tramite un sentiero a sinistra della strada, non segnalato, al termine di un lungo ponte, quindi attenzione al chilometraggio, al ponte e, se avete il gps, al waypoint. Bisogna scendere sul fondo della gola e risalire per una decina di metri il greto del torrente, non è per niente agevole portare le bici in spalla con voi, perciò vi

consigliamo di visitarla mentre uno di voi, se siete almeno in due, rimane a guardia delle bici a bordo strada.

**Tomba dei Giganti di Is Còncias.** Era una sepoltura collettiva dell'età nuragica, che ha avuto la sua fase di splendore dal 1600 al 1300 a.C. Consiste in una camera stretta e lunga, ancora accessibile, al centro di un'edra nella quale si trova infisso nel terreno anche un piccolo menhir. La forma della tomba riprodurrebbe una testa di toro, simbolo della fertilità maschile o una vagina, simbolo della fertilità femminile.

**Villaggio di San Pietro Paradiso.** Un tempo popolato tutto l'anno da una piccola comunità di allevatori e contadini, oggi è disabitato ma alcune case sono ben conservate, alcune costruite ex novo, e usate per le vacanze in montagna. All'inizio del villaggio ci sono numerosi ruderi accessibili col tetto ancora in buono stato, che possono fare da riparo in caso di pioggia.

**Vista sulla rocca di Gromai.** Poco dopo il cartello che indica il villaggio di San Pietro Paradiso sollevate lo sguardo verso il cielo e vi apparirà la rocca di Gromai, in sardo S'Arroca 'e Gromai, in tutta la sua imponenza. È uno spettacolo da ammirare anche perché la strada non solo vi porterà a quella quota ma salirete oltre. Se fino a San Pietro Paradiso il percorso si è sviluppato con pendenze lievi e con alcuni tratti di discesa in cui poter recuperare, da ora in poi iniziano le rampe di Gromai, che dal punto di vista tecnico sono l'elemento caratterizzante di tutta la salita.

**Chiesa di San Pietro Paradiso.** È stata edificata nel 1940, in sostituzione della chiesa originaria, risalente al Trecento o a un periodo precedente, della quale rimangono soltanto i ruderi sul fondo di un'impervia gola oggi abbandonata a una fitta vegetazione. Questa chiesa nuova, lungo strada, dispone di una piccola veranda sulla facciata, sotto la quale potersi riparare in caso di pioggia.

**Mitza 'e Gromai (sorgente).** Sul lato destro della strada, ha una buona portata tutto l'anno, in estate diminuisce ma raramente si secca del tutto. È l'unica sorgente dell'itinerario.

**Bivio per Codoleddu.** Con uno sterrato dà accesso a due punti panoramici sul Golfo di Cagliari, in sequenza Bruncu Palincioni (a circa 2 km) e Bruncu 'e su Soli (a circa 3 km). A Bruncu Palincioni è stata costruita una baracca per le vedette dell'antincendio - ora trasferitesi a Bruncu 'e su Soli - che al momento in cui scriviamo risulta ancora accessibile e in buone condizioni. In questo stesso altipiano, ugualmente in posizione panoramica sul golfo, merita una visita una caratteristica roccia in granito, alta poco più di due metri, a forma di fungo.

**Arcu 'e s'Arruinedda.** È l'accesso, oltre che al vicino e più alto Arcu 'e sa Fraigada, alla discesa che conduce al villaggio montano di Sa Corti e poi al mare di Geremeas. Risulta un valico per chi ci arriva in salita provenendo da Geremeas ma, dal momento che la strada per un tratto è sterrata, non abbiamo potuto includerla in questo libro.



**Arcu 'e sa Fraigada.** Fine della salita, vale la pena visitare il nuraghe, distante poche centinaia di metri su sterrato. Seppure in cattivo stato di conservazione ha il suo fascino per la posizione sopraelevata, strategica per il controllo del territorio circostante.

Per tornare al punto di partenza potete anche continuare in discesa sull'asfalto, in località Mont'e Crèsia, poi dalla caserma Noci dell'Agenzia Forestas arrivate a incrociare la vecchia strada statale 125 al valico di Arcu 'e Tidu. Qui girate a sinistra per San Gregorio e continuate sulla strada principale fino a Piscina 'e Nuxedda. In questo modo state percorrendo in discesa la salita di San Gregorio.

## Accesso da San Gregorio

**Lunghezza:** 15,5 km

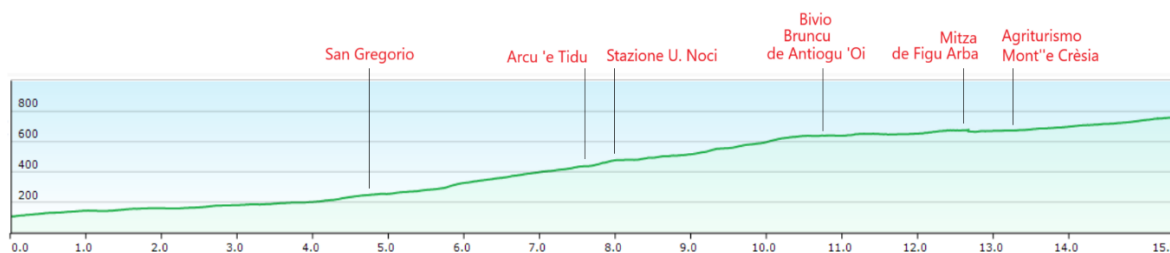
**Dislivello:** 690 m

**Pendenza media:** 4,2%

**Altitudine partenza:** 90 m

**Altitudine arrivo:** 750 m

Per il primo tratto si sviluppa sulla vecchia strada statale 125, i cui tornanti compresi tra San Gregorio e Arcu 'e Tidu sono una superclassica del ciclismo sardo, per la prossimità alla zona di Cagliari, l'area più popolata della Sardegna, e per la loro regolarità e continuità. Si sviluppa all'interno di un bosco esteso e fitto e, pur essendo una strada statale, il volume di traffico automobilistico è basso, più alto nei giorni festivi.



## Punto di partenza

Bar, ristorante, pizzeria e b&b *Il Frutteto*. Lungo la vecchia strada statale 125, al km 22,5 si trova questa struttura con un vasto parcheggio sempre accessibile anche quando il locale è chiuso.

## Attrattive e risorse

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1. Il Frutteto (partenza)                                  | 5. Fontana dell'area picnic      |
| 2. Bivio per San Basilio                                   | 6. Barraca Noa (rifugio)         |
| 3. Bar ristorante <i>Su Passu</i> e San Gregorio           | 7. Bivio per Bruncu Antiogu 'Oi  |
| 4. Arcu 'e Tidu  | 8. Mitza 'e Figu Arba (sorgente) |
| Caserma Noci dell'agenzia Forestas e Museo del cervo sardo | 9. Agriturismo Monte Cresia      |
|  | Arcu 'e sa Fraigada (arrivo)     |

**Bivio per San Basilio.** Uno sterrato a sinistra conduce in poche decine di metri a una graziosa chiesa romanica risalente al Duecento. È dedicata a San Basilio, appartenente alla tradizione

bizantina, dato che la Sardegna era parte, insieme al Nord Africa, dell'Impero Romano d'Oriente, non di quello d'Occidente. La chiesa è preceduta da un loggiato, utile come riparo, e sull'altro lato della strada si trova una vasta area picnic. Si trova in territorio di Sinnai ma la chiesa e la relativa festa è del paese di Maracalagonis.

**Bar ristorante *Su Passu*.** Nel corso del Novecento, quella che oggi viene chiamata *vecchia statale 125* era una via di comunicazione molto importante per la zona e per il collegamento tra l'Ogliastra e Cagliari. Il bar era una risorsa preziosa anche perché gli spostamenti su questa strada piuttosto tortuosa richiedevano molto tempo. Disponeva di un negozio di alimentari che serviva gli abitanti di San Gregorio e degli insediamenti vicini, residenti in montagna tutto l'anno. L'ingresso è preceduto da un'anticamera la cui porta di solito viene lasciata aperta nel caso si abbia bisogno di ripararsi quando il locale è chiuso.

**San Gregorio.** Davanti al bar ristorante *Su Passu*, sul lato opposto della strada, si trova l'accesso a questo villaggio risalente almeno al Seicento, oggi abitato da qualche decina di persone. È stato un centro di villeggiatura montana di numerose famiglie nobili e borghesi di Cagliari, ancora oggi si possono ammirare diverse ville in stile liberty che danno un particolare carattere al borgo<sup>6</sup>. Periodicamente il villaggio ospita eventi come mostre e mercati dell'arte, dell'artigianato e dell'agricoltura sostenibile. Nel loggiato della chiesa, nella grande piazza al centro del villaggio, si trova una piccola biblioteca sempre accessibile e un servizio di book crossing.

**Arcu 'e Tidu.** È il primo valico della salita, corrispondente al bivio che verso nord conduce al paese di Burcei e verso sud alla caserma Noci<sup>7</sup> dell'Agenzia Forestas. Il nostro percorso abbandona qui la vecchia strada statale 125 e gira a destra per la caserma, poi per Mont'e Crèsia e infine per S'Arcu 'e sa Fraigada, meta dell'itinerario.

Alcuni chiamano questo valico Campuomu, nome che danno anche a tutto questo tratto di strada da San Gregorio, ma Campuomu è più rigorosamente il nome della valle che si trova poco oltre il valico, in cui esisteva negli anni Sessanta del Novecento un ristorante ESIT<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> «*Passai su maju* sta per trascorrere le ferie o anche andare in villeggiatura. Dato che la Reale Udienza, la suprema magistratura del vecchio regno di Sardegna (1564-1848), osservava in questo mese un periodo di interruzione dei lavori, era costume che giudici, avvocati e altri benestanti, perlopiù cagliaritari, se ne andassero per l'occasione in amene località campestri o dei dintorni di Cagliari o più lontano, in genere San Gregorio o Santa Barbara di Capoterra, dove godevano di un periodo di riposo in mezzo al verde della natura rigogliosa di primavera. Rare le vacanze d'estate e quasi sconosciuta l'usanza dei bagni a mare, che però andò diffondendosi già a metà dell'Ottocento». CARLO PILLAI, *Contributo alla conoscenza dei proverbi o modi di dire sardi relativi ai mesi dell'anno*, in «Quaderni Bolotanesi» n. 22, 1996, p. 412.

<sup>7</sup> Umberto Noci, al quale è intitolata la caserma, è stato un dirigente dell'AFDRS (Azienda Foreste Demaniali della Regione Sardegna) negli anni Cinquanta del Novecento.

<sup>8</sup> L'Ente Sardo Industrie Turistiche era un organo regionale che aveva lo scopo di promuovere il turismo in Sardegna. Fondato nel 1950 si caratterizzò per azioni di promozione e coordinamento e per la costruzione di strutture ricettive, compresi grandi alberghi, sia sulla costa che in montagna. Era un periodo in cui non esisteva ancora una sufficiente offerta turistica privata, ragion per cui il settore pubblico si assumeva l'onere di supplire a questa carenza. È stato sciolto nel 2005 ma aveva esaurito

**Caserma Noci dell'agenzia Forestas e Museo del cervo sardo.** Il grande edificio a sinistra della strada ospita sia l'agenzia Forestas che il Museo del cervo sardo, gestito dallo stesso personale della caserma. La visita al museo è gratuita, potete usufruire anche del servizio guida, disponibile negli orari di apertura al pubblico della caserma. Nel cortile della struttura, subito dopo il cancello di accesso, si trova un rubinetto dal quale si approvvigionano spesso gli escursionisti e le escursioniste.

**Fontana dell'area picnic.** Sulla strada, sul lato opposto rispetto alla caserma e al museo, si trova un grande parcheggio e sul pendio, immediatamente sopra il parcheggio, una piccola area picnic con una fontana utile per avere acqua anche quando la caserma è chiusa.

**Barraca Noa.** È la casetta in legno costruita di recente sul pendio che separa lo sterrato di Maidopis dall'asfalto di Mont'e Crèsia, che percorriamo per raggiungere S'Arcu 'e sa Fraigada. La casetta è sempre aperta e dispone al suo interno di tavoli e panche. Non è molto visibile: al bivio tra asfalto e sterrato si trova un pannello descrittivo e dei gradini, salite i gradini e ci arrivate in una ventina di metri<sup>9</sup>.

**Bivio per Bruncu 'e Antiogu 'Oi.** Uno sterrato sulla destra, chiuso da una sbarra superabile tramite un varco tra la vegetazione a sinistra della sbarra stessa, conduce in salita al colle omonimo, distante circa 1 km, la cui cima ospita una vedetta. È un punto panoramico che consente di ammirare il Golfo di Cagliari e non solo.

**Mitza 'e Figu Arba (sorgente).** Un viottolo sulla destra, al momento in cui scriviamo quasi del tutto occluso dalla vegetazione, conduce a una sorgente distante una ventina di metri, sul greto stesso del torrente. A dispetto del nome, non si trova alcun albero di fichi bianchi.

**Agriturismo Monte Cresia.** Apre su prenotazione e dispone anche di qualche camera. È situato in corrispondenza dello sterrato che a sinistra in discesa conduce all'area picnic di Bau 'e Arrèxini e all'interno della foresta dei Sette Fratelli.

**Arcu 'e sa Fraigada.** Fine della salita, vale la pena visitare il nuraghe, distante poche centinaia di metri su sterrato. Seppure in cattivo stato di conservazione ha il suo fascino per la posizione sopraelevata, strategica per il controllo del territorio circostante.

Per tornare al punto di partenza potete anche continuare in discesa sull'asfalto, percorrendo in discesa l'itinerario *Accesso da San Pietro Paradiso*. Una volta arrivati a Piscina 'e Nuxedda girate a destra sulla vecchia statale 125 fino a raggiungere *Il Frutteto* distante appena due km.

---

da tempo la sua funzione, almeno in relazione all'offerta di ricettività. Oggi alcuni alberghi Esit sono in completo abbandono: [www.sardegnaabbandonata.it/tag/alberghi-abbandonati](http://www.sardegnaabbandonata.it/tag/alberghi-abbandonati)

<sup>9</sup> Il toponimo, visto che se ne sente la necessità e che finora nessun altro soggetto ha preso l'iniziativa, è una proposta dell'autore. «La creazione dei metalinguaggi non è opera di grandi comunità, ma spesso di ristrette cerchie di studiosi ... o addirittura di singoli studiosi». MICHELANGELO. PIRA, *La rivolta dell'oggetto*, Giuffrè, Milano 1978, p. 233.

## Accesso dal ponte di Mont'Acuto

**Lunghezza:** 24,2 km

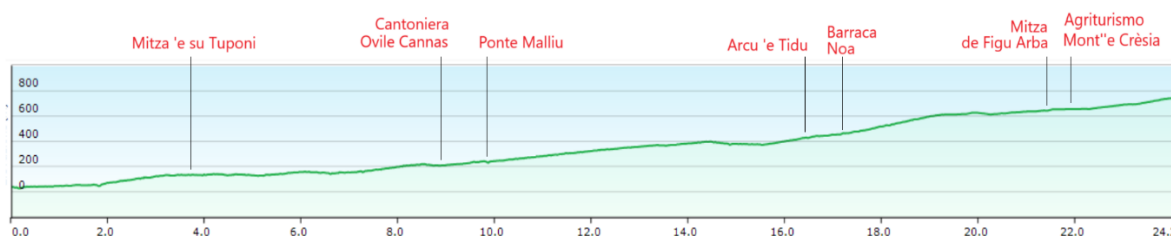
**Dislivello:** 840 m

**Pendenza media:** 3,0%

**Altitudine partenza:** 30 m

**Altitudine arrivo:** 750 m

È il versante est della vecchia strada statale 125, opposto a quello di San Gregorio. Questa salita dal ponte di Mont'Acuto - così chiamato in carta IGM<sup>10</sup> ma conosciuto come Mont'Acutzu Sarrabesu - ha una pendenza media più lieve e distribuita su una più lunga distanza. Il valore paesaggistico e storico è notevole, perché la strada si snoda sul fondo della gola del rio Picoca, con antichi muri di contenimento in pietra costruiti su ripidi versanti. Per lunghi tratti anche sul lato esposto non c'è guardrail ma ancora le balaustre in muratura, spesso con le copertine, ossia con le lastre sommitali, non in cemento ma ricavate dallo stesso granito locale per opera degli scalpellini.



### Punto di partenza

Ponte di Mont'Acuto. Lungo la vecchia strada statale 125, al km 46,4 si trova uno stretto e lungo ponte in pietra, perpendicolare rispetto ai due bracci di strada che collega. In passato dava l'accesso anche alla piana di Castiadas, ma questa congiunzione stradale è stata inspiegabilmente chiusa con un guardrail. Il parcheggio si trova in una piazzola a breve distanza dal ponte, nel braccio di strada che conduce a San Priamo. Nel caso vogliate un parcheggio in un luogo meno isolato potete parcheggiare nel borgo di San Priamo, distante dal ponte 7 km. In ogni caso la descrizione e i dati tecnici dell'itinerario iniziano dal ponte<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> Istituto Geografico Militare

<sup>11</sup> Per il fatto di avere delle arcate in pietra a vista, qualche persona lo chiama *ponte romano*. Non può essere romano perché il tracciato della Strada Statale 125 risale al 1863 e le vie delle epoche precedenti, dal momento che ancora non si disponeva della tecnologia per costruire strade sulle pareti di gole rocciose come quella, passavano in terreni più agevoli, per esempio per il valico di Buddui, all'interno della foresta dei Sette Fratelli. Come se non bastasse, questo ponte del km 46,4 non è neanche dell'Ottocento ma ancora più recente, degli anni Trenta del Novecento, costruito dall'impresa Ferro Beton in collaborazione con l'ingegnere Pacca, come racconta in questo video la figlia dello stesso ingegnere: <https://www.youtube.com/watch?v=7PJzo15WomE>

## Attrattive e risorse

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. Ponte di Mont'Acuto (partenza)                             |                                     |
| 2. Riparo Su Sonallu  |                                     |
| 3. 'Acu 'e is Àngius  |                                     |
| 4. Mitza 'e su Tuponi   |                                     |
| 5. Cantoniera Oville Cannas                                   |                                     |
| 6. Ponte Malliu   |                                     |
| 7. Arcu 'e Tidu   |                                     |
| 8. Caserma Noci dell'agenzia Forestas e Museo del cervo sardo |                                     |
|   | 9. Fontana dell'area picnic         |
|   | 10. Barraca Noa (rifugio)           |
|   | 11. Bivio per Bruncu 'e Antiogu 'Oi |
|   | 12. Mitza 'e Figu Arba (sorgente)   |
|   | 13. Agriturismo Monte Cresia        |
|   | 14. Arcu 'e sa Fraigada (arrivo)    |

**Riparo Su Sonallu.** Era un fortino militare, fra i pochi nel sud est, che oggi appare come uno strano e piccolo edificio in pietra sul lato sinistro della strada, oltre il guardrail. Si presenta con due feritoie, mentre la porta è quasi del tutto occlusa da un grande cespuglio di corbezzolo. L'intonaco all'interno è stato rifatto ma l'umidità se ne è rimpossessata. Non è gradevole ma è pur sempre una risorsa in caso di pioggia battente. Ovviamente si declina ogni responsabilità sulla sicurezza della struttura.

**'Acu 'e is Àngius.** È il toponimo originario del tratto oggi chiamato in italiano *Arco dell'Angelo*, che non è una traduzione ma soltanto una vaga assonanza. Al contrario di quello italiano, il toponimo sardo – 'Acu (bacu) de is Àngius, ossia Canalone della famiglia Angius - descrive fedelmente la natura del territorio, caratterizzato da questa gola profondamente incisa, con pareti asimmetriche e versanti scolpiti nella roccia viva, in gran parte affiorante. Dal punto di vista geologico è possibile osservare il modello strutturale del granito, con fratture di trazione, di taglio e di sovrascorrimento, che scompongono la roccia in blocchi irregolari. Una serie di filoni di quarzo, porfidi e di altre rocce attraversa i graniti, disegnando creste e dirupi suggestivi. La roccia è fresca perché le acque ne hanno dilavato le parti alterate e il fondo valle è ricoperto da un deposito alluvionale con grossi blocchi arrotondati dall'azione dell'acqua. Il periodo migliore per ammirare la bellezza della gola è l'inverno con il fiume in piena, quando crea innumerevoli cascate, rapide e laghetti, oppure a giugno, quando gli oleandri sono in fiore e ai colori rosa del granito e verde della flora si aggiunge il colore fucsia dei fiori<sup>12</sup>. Si è soliti considerare la gola come estesa dal km 44 al km 41 della vecchia strada statale 125 (da valle verso monte), quindi si colloca l'inizio in corrispondenza dei ruderi della cantoniera di Mont'Acuto<sup>13</sup> e della confluenza del rio Ollastu nel rio Picoca<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> PETER HEROLD, AMOS CARDIA, DAVIDE DEIDDA, CARLO PITZALIS, *Mountain bike in Sardegna*, Edizioni Versante Sud, Milano, 2016, p. 187.

<sup>13</sup> Il Mont'Acuto qui non è più il Mont'Acutzu Sarrabesu ma il suo gemello Mont'Acutzu Sinniesu, le cui cime sono distanti in linea d'aria soltanto 2 km. Questo secondo monte è sì nel territorio comunale di Sinnai, ma per la sua maggiore vicinanza al paese di Burcei è anche chiamato Mont'Acutzu Bruceresu.

<sup>14</sup> Chi è affluente di chi? Se la portata dei due corsi d'acqua è simile, come in questo caso, la gerarchia tra rio principale e rio affluente è puramente convenzionale.

**Mitza 'e su Tuponi.** Non è visibile dalla strada, bisogna scendere una scalinata sul lato sinistro, lungo la parete del muro di contenimento. Escludendo poche annate particolarmente siccitose, è attiva anche in estate. Funziona con un tubo che ha un tappo ricavato da un ramo appositamente lavorato. Toglietelo per fare uscire l'acqua e poi rimettetelo. Non è una sorgente storica e non ha nome, questo è una proposta dell'autore (vedi nota 9).

**Cantoniera Ovile Cannas.** È un rudere, pericolante e inservibile anche come riparo di emergenza. È utile conoscerne la posizione perché sul lato opposto della strada si trova una breve e agevole discesa al fiume, se servisse darsi una rinfrescata.

**Ponte Malliu.** Subito prima di questo ponte, sul lato destro della strada si trova un'altra discesa al fiume, lunga circa 100 m e un po' sconnessa, ma a differenza di quella precedente è più riservata rispetto alla strada.

**Arcu 'e Tidu.** È il primo valico della salita, corrispondente al bivio che verso nord conduce al paese di Burcei e verso sud alla caserma Noci dell'Agenzia Forestas. Il nostro percorso abbandona qui la vecchia strada statale 125 e gira a sinistra per la caserma, poi Mont'e Crèsia e infine S'Arcu 'e sa Fraigada, meta dell'itinerario.

Alcuni chiamano questo valico Campuomu, nome che danno anche a tutto questo tratto di strada da San Gregorio, ma Campuomu è più rigorosamente il nome della valle che avete già costeggiato poco prima del valico, in cui esisteva negli anni Sessanta del Novecento un ristorante ESIT.

**Caserma Noci dell'agenzia Forestas e Museo del cervo sardo.** Il grande edificio a sinistra della strada ospita sia l'agenzia Forestas che il Museo del cervo sardo, gestito dallo stesso personale della caserma. La visita al museo è gratuita, potete usufruire anche del servizio guida, disponibile negli orari di apertura al pubblico della caserma. Nel cortile della struttura, subito dopo il cancello di accesso, si trova un rubinetto dal quale si approvvigionano spesso gli escursionisti e le escursioniste.

**Fontana dell'area picnic.** Sulla strada, sul lato opposto rispetto alla caserma e al museo, si trova un grande parcheggio e sul pendio, immediatamente sopra il parcheggio, una piccola area picnic con una fontana utile per avere acqua anche quando la caserma è chiusa.

**Barraca Noa.** È la casetta in legno costruita di recente sul pendio che separa lo sterrato di Maidopis dall'asfalto di Mont'e Crèsia che percorriamo per raggiungere S'Arcu 'e sa Fraigada. La casetta è sempre aperta e dispone al suo interno di tavoli e panche. Non è molto visibile: al bivio tra asfalto e sterrato si trova un pannello descrittivo e dei gradini, salite i gradini e ci arrivate in una ventina di metri.

**Bivio per Bruncu 'e Antiogu 'Oi.** Uno sterrato sulla destra, chiuso da una sbarra superabile da un varco tra la vegetazione a sinistra della sbarra stessa, conduce in salita al colle omonimo, distante circa 1 km, la cui cima ospita una vedetta. È un punto panoramico che consente di ammirare il Golfo di Cagliari e non solo.

**Mitza 'e Figu Arba (sorgente).** Un viottolo sulla destra, al momento in cui scriviamo quasi del tutto occluso dalla vegetazione, conduce a una sorgente distante una ventina di metri, sul greto stesso del torrente. A dispetto del nome, non si trova alcun albero di fichi bianchi.

**Agriturismo Monte Cresia.** Apre su prenotazione e dispone anche di qualche camera. È situato in corrispondenza dello sterrato che a sinistra in discesa conduce all'area picnic di Bau 'e Arrèxini e all'interno della foresta dei Sette Fratelli.

**Arcu 'e sa Fraigada.** Fine della salita, vale la pena visitare il nuraghe, distante poche centinaia di metri su sterrato. Seppure in cattivo stato di conservazione ha il suo fascino per la posizione sopraelevata, strategica per il controllo del territorio circostante.

## Genna Bogai (549 m)

È il valico che collega Fluminimaggiore e Iglesias, un tempo centri di grande importanza per l'industria mineraria. La salita si può affrontare dall'uno e dall'altro versante, magari prendendosi il tempo per visitarne le attrattive. Dal valico si dipartono verso ovest e verso est sterrate e mulattiere di grande interesse per la mountain bike e il gravel<sup>15</sup>.

### Accesso da Iglesias

---

**Lunghezza:** 10,9 km

**Dislivello:** 385 m

**Pendenza media:** 3,3%

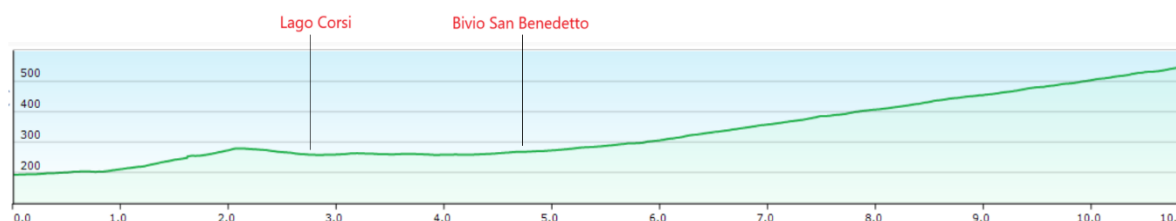
---

**Altitudine partenza:** 192 m

**Altitudine arrivo:** 549 m

---

È il versante sud, la pendenza è lieve e il territorio è caratterizzato da una fitta vegetazione. La qualità dell'asfalto è buona e il traffico automobilistico è basso, inoltre la velocità delle macchine, a causa delle strette curve, non è mai troppo elevata. Si parte dal centro urbano e, poco dopo usciti dalla città, si intercetta la Strada Statale 126 che costituisce il percorso fino al valico.



### Punto di partenza

Piazza Sella nel centro di Iglesias. I parcheggi sono a pagamento ma, allontanandosi un poco in direzione della Strada Statale 130, si trovano facilmente anche gratuiti. Intorno alla piazza ci sono bar, negozi, ristoranti, pizzerie e un hotel. Al centro il monumento a Quintino Sella, che nel 1871 aveva ricevuto la cittadinanza onoraria di Iglesias<sup>16</sup>. Il percorso inizia percorrendo la via Eleonora.

---

<sup>15</sup>. A est del valico si estende l'area del Marganai, caratterizzata da boschi fitti ed estesi che un tempo ospitavano importanti insediamenti per lo sfruttamento delle miniere. ANTONIO COCCO, *Mountain bike nel Marganai*, Segnavia, Sassari, 2017.

<sup>16</sup> Il monumento, realizzato da Giuseppe Sartorio, fu eretto nel 1885 e spostato al centro della piazza nel 1909. La relazione di Quintino Sella con Iglesias si deve alla sua attività scientifica e tecnica in campo minerario, iniziata da giovane con gli studi in vari paesi europei, tanto che scriverà alla madre dalla Germania: «Una passione sola mi cagiona talvolta qualche conforto ed è quella delle pietre. Ho qua occasione di studiare delle bellissime pietre, e ciò mi fa passare qualche ora felice. Non avrei mai creduto che lo studio della natura fosse così allettivo». Dal 1869 soggiornò due volte in Sardegna, prima come componente della Commissione parlamentare d'inchiesta sulle condizioni dell'isola, delegato allo studio delle condizioni dell'industria mineraria, poi da Ministro delle Finanze, attività che svolse per tre mandati come esponente della Destra storica. Notevole per tutta la sua vita anche l'attività alpinistica, che nel 1863 lo portò a fondare il Club Alpino, chiamato due anni dopo Club Alpino Italiano. Morì a 57 anni nel 1884.



## Attrattive e risorse

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Piazza Sella (partenza) | 3. Bivio per San Benedetto |
| 2. Lago Corsi              | 4. Genna Bogai (arrivo)    |

**Lago Corsi.** Si tratta di un invaso artificiale creato con la costruzione della diga nel 1959, terminata nel 1964 e collaudata nel 1971. per l'approvvigionamento idrico della città di Iglesias. Il percorso lo attraversa con un lungo viadotto e quando il livello dell'acqua è basso si può vedere sul fondo del lago la vecchia strada, che si sviluppava alla base della gola seguendone l'andamento sinuoso. Sono ancora riconoscibili l'asfalto e i muri di contenimento in pietra. Il lago artificiale è dedicato ad Angelo Corsi, politico iglesiente attivo nella prima metà del Novecento<sup>17</sup>.

**Bivio per San Benedetto.** Conduce in 2,7 km di salita all'omonimo villaggio minerario, una frazione di Iglesias dove risiede ancora oggi qualche decina di abitanti. Seppure non abitate per tutto l'anno, altre case sono tenute in buono stato e usate per le vacanze. L'unico servizio è un piccolo negozio di alimentari e questo villaggio è anche l'accesso al parco di Mamenga, parte della più vasta area boscosa del Marganaì.<sup>18</sup>

**Genna Bogai (arrivo).** Il valico si presenta come un semplice scollinamento, al km 49,7 della SS 126, senza alcuna costruzione. Specie in passato era la meta di tante cronoscalate, sia in bici da strada che in macchina. Un km dopo il valico, scendendo sul versante opposto, verso Fluminimaggiore, si trova il villaggio di Sant'Angelo con un negozio di alimentari e un bar lungo strada. Il valico segna anche una frontiera linguistica, tra due sottovarietà di campidanese, quella meridionale (parlata a Iglesias) e quella occidentale (parlata a Fluminimaggiore)<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> Di origine marchigiana, arrivò a Iglesias all'età di sedici anni al seguito della famiglia. Diventato socialista, ad appena venticinque anni fu eletto sindaco di Iglesias e nel 1921 deputato. Di professione avvocato, nel 1946 è membro dell'Assemblea Costituente e nel 1947 aderisce alla scissione di Saragat, contrario alla coalizione col PCI. Dal 1948 al 1966 - anno della morte a 77 anni - è stato presidente dell'INPS.

<sup>18</sup> Vedi nota 15.

<sup>19</sup> Una delle differenze linguistiche più evidenti è la pronuncia della *l* intervocalica, con *solli* a Iglesias e *sobi* a Fluminimaggiore. Tale differenza - seppur lieve, dato che siamo sempre entro la grande varietà campidanese, di per sé piuttosto omogenea - risale al medioevo, con l'appartenenza delle due comunità a Stati diversi: Regno di Cagliari per Iglesias e Regno di Arborea per Fluminimaggiore, con relativa diocesi di Ales-Terralba. All'epoca il paese era collocato alla foce del rio Mannu ed era così esposto, per la vicinanza al mare, alle incursioni barbaresche. Nel 1650, durante una di queste incursioni, fu distrutto e abbandonato e sarà soltanto nel 1704 che venne ricostruito più a monte, nella posizione attuale, con una migrazione delle famiglie Maccioni, Pinna e Serpi provenienti da Terralba.

## Accesso da Fluminimaggiore

**Lunghezza:** 12,8 km

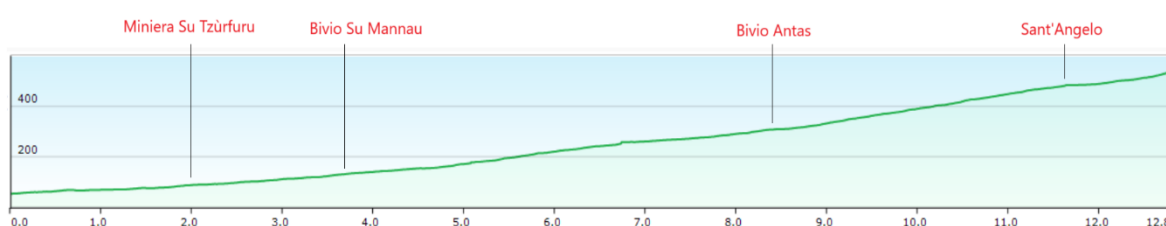
**Dislivello:** 490 m

**Pendenza media:** 3,8%

**Altitudine partenza:** 53 m

**Altitudine arrivo:** 549 m

La salita su questo versante, esposto a nord, parte da una quota più bassa rispetto a quella della città di Iglesias, risultando più lunga e ripida. La vegetazione è più fitta e lungo strada si trovano alcune attrattive che meritano delle visite specifiche. L'itinerario consiste nella percorrenza in salita della gola del rio Antas, fino al bivio che conduce all'omonimo tempio, dopo il quale si lascia il fondo della gola per scalare il versante che conduce al villaggio Sant'Angelo e poi al valico.



### Punto di partenza

Piazza Gramsci al centro di Fluminimaggiore. Sul lato sud si trova il rio Mannu che dà il nome al paese, con un antico mulino restaurato e visitabile<sup>20</sup>. La piazza dispone di un grande parcheggio gratuito e nelle vicinanze si trovano bar, negozi di alimentari e panifici. Alcuni murales lungo la via principale ricordano le vicende dell'industria mineraria della zona<sup>21</sup>.

### Attrattive e risorse

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. Piazza Gramsci (partenza)      | 6. Sorgente Pubusinu      |
| 2. Fontana                        | 7. Bivio per Su Mannau    |
| 3. Fontana, area picnic, barbecue | 8. Caverna                |
| 4. Fontana                        | 9. Bivio per Antas        |
| 5. Miniera di Su Zurfuru          | 10. Villaggio Sant'Angelo |

<sup>20</sup> La grande portata d'acqua del rio Mannu è data dal fatto che poche decine di metri a monte, alla periferia est del paese, si trova la confluenza di due torrenti, che raccolgono le acque di due bacini idrografici diversi: il rio Antas e il rio Bau 'e Procus. La visita al mulino comprende anche il vicino museo etnografico e il tempio di Antas; per prenotazioni e informazioni: [www.startuno.it](http://www.startuno.it)

<sup>21</sup> Nel 1896 Buggerru, all'epoca frazione di Fluminimaggiore, è stato il primo paese della Sardegna a disporre dell'illuminazione pubblica alimentata dalla corrente elettrica, prodotta dal generatore della laveria della miniera Malfidano.

**Miniera di Su Zurfuru.** È stata aperta alla fine dell'Ottocento e, a dispetto del nome, non si estraeva zolfo ma piombo, zinco e, dal 1949, fluorite. Ha ospitato il primo generatore idroelettrico della Sardegna, alimentato da un canale lungo 5 km, ed è stata chiusa nel 1993. Il villaggio e gli impianti sono stati parzialmente restaurati e, su prenotazione, sono aperti alle visite guidate ([www.minierasuzurfuru.it](http://www.minierasuzurfuru.it)).

**Sorgente Pubusinu.** Nella parte iniziale dell'itinerario le fontane abbondano ma questa sorgente è ugualmente importante perché può essere l'ultima risorsa d'acqua se state pedalando in un giorno o in un orario in cui il bar di Sant'Angelo è chiuso. La sorgente dista appena 100 m dal percorso, in una sterrata in buone condizioni.

**Bivio per Su Mannau.** Lungo questa traversa, interamente asfaltata, si trova un ostello e ristorante, a 1 km dal bivio, e dopo altri 200 m un'area picnic con fontana, un bar e l'ingresso della grotta di Su Mannau. È un grande complesso carsico ancora attivo, che con due rami principali si insinua nel cuore della terra per circa 8 km, con formazioni calcaree in continua evoluzione. Con una visita guidata si può percorrere il ramo sinistro, attraversando spettacolari condotti e saloni ([www.sumannau.it](http://www.sumannau.it)).

**Caverna.** In località Su Fundu Mannu, si tratta di una semplice cavità profonda pochi metri a bordo strada, il cui ingresso è parzialmente ostruito da un cumulo di rocce che non si capisce se sia un deposito naturale o una barriera artificiale per impedirne l'accesso. Se questo fosse consentito potrebbe essere una risorsa contro un temporale improvviso o per un po' di refrigerio in caso di caldo torrido.

**Bivio per Antas.** A poco più di 2 km dal bivio, lungo una traversa interamente asfaltata, si trova il tempio di Antas, che nella sua fisionomia attuale risale al periodo romano ed era dedicato al dio Sardus Pater Babai. Posizionato in un colle che era un'area sacra già in epoca nuragica, fu scoperto nel 1836 da Alberto Ferrero della Marmora<sup>22</sup> e restaurato nel 1967. Per la visita guidata occorre contattare la società Start Uno ([www.startuno.it](http://www.startuno.it)).

**Villaggio Sant'Angelo.** È una piccola frazione di Fluminimaggiore che conta appena una decina di abitanti, ma è ancora attivo il bar e negozio di alimentari, per la sua posizione strategica lungo la Strada Statale e lungo le principali direttrici della viabilità rurale. Nel corso del Novecento, durante il suo massimo sviluppo, aveva un centinaio di residenti e fino al 1985 c'era anche la scuola elementare con una pluriclasse. Interessante una visita alle ville signorili abbandonate e ridotte a ruderi e affascinante tutta la storia del villaggio, dalla fondazione nel Settecento fino a oggi<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> Era un generale piemontese, comunemente conosciuto come Alberto La Marmora e considerato il primo cartografo della Sardegna, tanto che a lui è dedicata la cima più alta dell'isola (1834 m), nel massiccio del Gennargentu. È stato anche uno dei primi studiosi del patrimonio naturale e archeologico della Sardegna. Da non confondere con i fratelli Carlo Emanuele, Alessandro e Alfonso, anch'essi generali. Nato nel 1789, morì nel 1863.

<sup>23</sup> È stato il centro della grande azienda dei Modigliani (nonno e padre del più noto pittore e scultore Amedeo), poi centro di villeggiatura per i nobili piemontesi ancora negli anni Settanta del Novecento, fino al 1979, quando furono sequestrati Giorgio e Marina Casana, nipoti del barone Pietro

## Arcu 'e sa Tèula (510 m)

**Lunghezza:** 10 km

**Dislivello:** 320 m

**Pendenza media:** 2,7%

**Altitudine partenza:** 240 m

**Altitudine arrivo:** 513 m

Salita breve e lieve, interessante per la sua regolarità, per la bellezza del paesaggio, per la disponibilità di sorgenti perenni, per lo scarso traffico automobilistico e per la semplicità logistica, dato che inizia nel paese di Dolianova, vicino alle principali arterie stradali del sud Sardegna.

Lungo la salita si trovano numerose deviazioni sterrate che conducono sulle creste del massiccio del Serpeddi e del Monte Genis, con alcune attrazioni relativamente più vicine all'asfalto, in corrispondenza del valico, come il nuraghe Sa Domu 'e s'Orcu (a circa 2 km) e la vicina fonte sacra nuragica (a circa 3 km). L'itinerario è l'inizio della Strada Provinciale 14, che collega Dolianova a San Nicolò Gerrei. Sul valico si trova una fonte sempre attiva e il villaggio di San Giorgio.



### Punto di partenza

Via Emilio Lussu, alla periferia est di Dolianova. È un lungo rettilineo con molti parcheggi a bordo strada. All'inizio della via si trovano negozi di alimentari, bar e pizzerie. L'itinerario inizia percorrendo questa stessa strada verso l'uscita dal paese.

### Attrattive e risorse

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. Via Emilio Lussu (partenza)    | 3. Mitza 'e sa Tèula e villaggio San Giorgio (arrivo) |
| 2. Mitza 'e su Tiriaxu (sorgente) |   |

Casana, durante una loro visita a Capo Pecora. Furono rilasciati dopo due mesi, in seguito al pagamento di un riscatto di 500 milioni di lire, ma questa vicenda determinò l'abbandono del villaggio come centro turistico: [www.sardegnaabbandonata.it/borgo-santangelo](http://www.sardegnaabbandonata.it/borgo-santangelo). Nei primi anni Duemila a Sant'Angelo fu costruito con finanziamenti pubblici un resort a quattro stelle, chiamato Antas hotel, inaugurato nel 2004 e chiuso dopo pochi anni: [La Nuova Sardegna](#).

**Mitza 'e su Tiriaxu.** Potete evitare di comprare l'acqua perché tanto la trovate qui a poca distanza dalla partenza. Bisogna scendere dei gradini sul lato sinistro della strada, in ogni caso la sorgente è ben segnalata. Piuttosto vi conviene portarvi la bici giù per i gradini, visto che rubarla sarebbe facile vista la veloce via di fuga in discesa.

**San Giorgio (arrivo).** Il villaggio non ha un centro, è un insieme di case nei pendii ai lati del valico, perciò il riferimento è la sorgente sul valico stesso, chiamata Mitza 'e sa Tèula. Questo toponimo è molto diffuso per le sorgenti in Sardegna, perché la tegola era un sistema pratico, una volta infissa in una parete grondante, per raccogliere l'acqua convogliandola in un getto che ne permettesse l'uso<sup>24</sup>. Nel vasto piazzale del valico e della fonte si trova un tavolo con panche per un eventuale picnic. Poco prima del valico, sul lato opposto della strada, una piccola tettoia all'ingresso di un bar dismesso dà un po' di riparo in caso di pioggia.

---

<sup>24</sup> Per questo si trova spesso come nome per i valichi (Arcu 'e sa Tèula), anche quando della sorgente non c'è più traccia.

## Arcu 'e Nuraxi 'e Mesu (308 m)

**Lunghezza:** 12,4 km

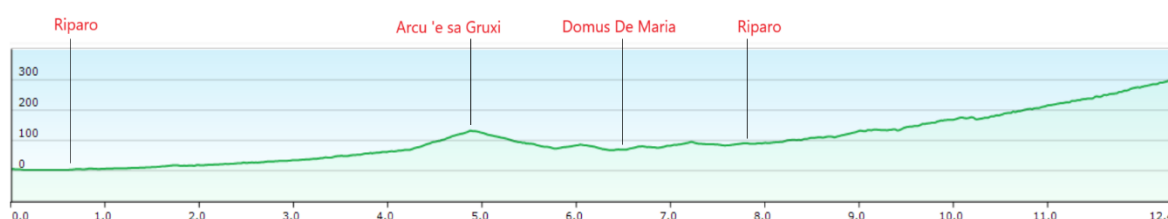
**Dislivello:** 385 m

**Pendenza media:** 2,4%

**Altitudine partenza:** 7 m

**Altitudine arrivo:** 308 m

Quest'itinerario parte dal mare e percorre una strada isolata nelle campagne tra Chia e Domus De Maria dove si ricongiunge alla Strada Statale 195. In questo tratto verso Teulada è caratteristica perché conserva i muri laterali in pietra, con le copertine in granito locale e persino alcuni paracarri, anch'essi in granito. Seppure il valico sia piuttosto basso, il paesaggio, dominato da versanti ripidi e creste aguzze e rocciose, richiama l'alta montagna, specie nelle fredde giornate d'inverno<sup>25</sup>.



### Punto di partenza

Chia. Dallo storico bar e alimentari *L'Incontro*, meglio conosciuto come *Mongittu*, dotato di ampi parcheggi, prendete la via degli Scolopi esattamente davanti al bar e poi girate a destra nella via Cristoforo Colombo. Quest'ultima è chiamata anche Strada Baccu Mannu e vi porterà a Domus De Maria.

### Attrattive e risorse

- |                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| 1. Chia (partenza)   | 4. Domus De Maria                  |
| 2. Riparo (loggiato) | 5. Riparo (pensilina autobus)      |
| 3. Arcu 'e sa Gruxi  | 6. Arcu 'e Nuraxi 'e Mesu (arrivo) |

**Arcu 'e sa Gruxi.** È il primo valico dell'itinerario, non è indicato ma corrisponde alla traversa indicata come via Luldago<sup>26</sup>, che dovete ignorare proseguendo dritti in due brevi tratti di discesa che vi conducono alla periferia del paese.

<sup>25</sup> Questo valico si può affrontare anche dal versante opposto, ossia il versante ovest con partenza dal paese di Teulada, ma in questo caso la salita è lunga appena 7 km con 260 m di dislivello.

<sup>26</sup> Fonetizzazione italiana del toponimo *lurdagu*, effettivamente presente alla fine della traversa e registrato anche dalla carta dell'Istituto Geografico Militare. Significa *luogo fangoso e sporco* e non si capisce la ragione per la quale al Comune di Domus De Maria abbiano scelto questo brutale italianismo senza alcun significato, dato che in italiano la parola *luldago* non esiste.

**Domus De Maria.** Il percorso non attraversa il centro del paese ma lo lambisce in periferia, portandovi direttamente sulla Strada Statale 195. Come la sua frazione di Chia, il paese ha una buona offerta turistica, anche in inverno, e può essere conveniente soggiornarvi se si vuole percorrere anche l'itinerario di *Arcu 'e Perd'Arba*, più impegnativo e descritto anch'esso in questa guida.

**Arcu 'e Nuraxi 'e Mesu (arrivo).** Ospita una vecchia casa cantoniera, che purtroppo è chiusa e non offre alcun rifugio. L'area è di grande interesse archeologico, perché a est del valico si estende una zona di aspri colli granitici con numerosi nuraghi in cima alle rocche, per sfruttarne l'altezza e la difficoltà di accesso come fortificazioni naturali. Lungo uno dei sentieri si trova S'Arroca 'e is Cassadoris, un grande tafone alla base di una grande roccia di granito, in cui possono trovare rifugio più persone. Per l'asprezza dei sentieri, piuttosto pietrosi, è consigliabile la visita soltanto a piedi e non anche in mountain bike. Il Nuraxi 'e Mesu, che dà il nome al valico, si trova a ovest della strada asfaltata.

## Arcu 'e Perd'Arba (650 m)

**Lunghezza:** 17,5 km

**Dislivello:** 760 m

**Pendenza media:** 3,7%

**Altitudine partenza:** 7 m

**Altitudine arrivo:** 650 m

Nel Sulcis dal mare alla montagna, verso la foresta di Is Cannoneris, fino alla quota più alta della strada asfaltata. Da Chia fino al paese di Domus De Maria si percorre una strada campestre isolata, comune con l'itinerario *Arcu 'e Nuraxi 'e Mesu*. Dopo il paese di Domus De Maria inizia il vero e proprio tratto montano, con pendenze ripide intervallate da tratti più lievi, che ci daranno la possibilità di apprezzare la natura circostante, con la vegetazione sempre più fitta mano a mano che saliamo di quota.



### Punto di partenza

Chia. Dallo storico bar e alimentari *L'Incontro*, meglio conosciuto come *Mongittu*, dotato di ampi parcheggi, prendete la via degli Scolopi esattamente davanti al bar e poi girate a destra nella via Cristoforo Colombo. Quest'ultima è chiamata anche Strada Baccu Mannu e vi porterà a Domus De Maria.

### Attrattive e risorse

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1. Chia (partenza)   | 5. Agriturismo Sa Mitza 'e S'Orcu |
| 2. Riparo (loggiato) | 6. Arcu 'e is Cassadoris          |
| 3. Arcu 'e sa Gruxi  | 7. Arcu 'e Perd'Arba (arrivo)     |
| 4. Domus De Maria    |                                   |

**Arcu 'e sa Gruxi.** È il primo valico dell'itinerario, non è indicato ma corrisponde alla traversa indicata come via Luldago<sup>27</sup>, che dovete ignorare proseguendo dritti in due brevi tratti di discesa che vi conducono alla periferia del paese.

**Domus De Maria.** Il percorso attraversa il centro del paese che, come la sua frazione di Chia, ha una buona offerta turistica, anche in inverno, e può essere conveniente soggiornarvi se si vuole percorrere anche l'itinerario *Arcu 'e Nuraxi 'e Mesu*, più breve e descritto anch'esso in questa guida.

<sup>27</sup> Vedi nota 26.



**Agriturismo Sa Mitza 'e s'Orcu.** Dispone anche di camere per il pernottamento ma, fosse pure per una semplice merenda, è sempre necessario prenotare. Ci sono due ingressi e nel senso di percorrenza dell'itinerario quello principale è il secondo, dove infatti si trova il waypoint.

**Arcu 'e is Cassadoris.** È uno snodo importante nella viabilità di queste montagne: se siete in mountain bike o in gravel potete tornare a valle percorrendo lo sterrato per Piscina Manna, nelle campagne di Pula, che inizia in questo valico.

**Arcu 'e Perd'Arba.** È il punto più alto raggiunto dalla strada asfaltata, che prosegue per qualche chilometro ma in discesa. Essendo un semplice scollinamento, nato con la realizzazione della strada asfaltata, non è un valico registrato nella toponomastica storica. Il nome deriva dalla prossimità alla vetta di Punta Perd'Arba, a est dello scollinamento e distante appena 300 m.

## ***Trovatevi una salita amica, che vi racconti qualcosa***

### **Intervista a Paolo Massenti, ultraciclista**

Paolo è conosciuto in tutta Italia per alcune grandi imprese nelle lunghe distanze, come il più veloce nella 400 km di MyLand MTB NON STOP del 2016, finisher in due edizioni della Parigi-Brest-Parigi (2019 e 2023), nella [1001 miglia](#) del 2021, nella Alpi 4000 del 2022 e in tante altre. È anche un apprezzato everester ed è da qui che cominciamo questa chiacchierata.

#### **Cosa è l'everesting?**

È una disciplina ciclistica che deve il nome al monte Everest, la cima più alta della Terra, per la quale gli atleti in sella alla propria bici devono ripetere una stessa salita, o un suo tratto, un numero di volte tale da raggiungere un dislivello complessivo di 8.848 m, pari all'altezza dell'Everest, in un'unica sessione, senza interruzioni per dormire. Quest'attività nacque nel 1994 grazie a George Mallory - nipote del Mallory alpinista britannico, morto proprio nell'Everest nel 1924 - che salì in bici dieci volte di seguito il Donna Bouang, compiendo così un'ascesa di 8.848 m. Ispirati da questa impresa, un gruppo di ciclisti di Melbourne, chiamato Hells 500 e spesso rappresentato da Andy Van Bergen, nel 2014 ha creato un'organizzazione che regola questa disciplina, attraverso il sito [www.everesting.com](http://www.everesting.com).

#### **Cosa ti ha spinto a iniziare quest'attività?**

Questo mio rapporto speciale con le salite risale al 2016, con i particolari allenamenti per la partecipazione alla 400 km di [MyLand MTB NON STOP](#). Mi affascinava l'esplorazione dei miei limiti fisici e mentali e le emozioni provate durante quell'evento hanno alimentato l'attrazione per le lunghe distanze, la salita e la fatica, che appena tre anni dopo mi ha portato a completare il primo everesting.

#### **Già immaginavi che l'everesting sarebbe diventata una tua nuova passione?**

Non esattamente, a luglio del 2019 il mio primo everesting voleva essere soltanto un allenamento per la [Parigi-Brest-Parigi](#), invece è stato amore a prima vista. Dal tramonto fino al primo pomeriggio del giorno successivo ho fatto per 36 volte ininterrottamente la salita da Gesturi alla Giara, per un totale di 303 km e 8.900 m di dislivello. È stata un'esperienza travolgente che mi ha cambiato non soltanto come atleta ma anche come persona, tanto che l'anno successivo ho iniziato a praticare questa disciplina anche nella versione indoor sui rulli, di virtual everesting, arrivando a oggi ad aver completato con successo 14 everesting, tra indoor e sulla strada.

#### **I tuoi everesting su strada in quali regioni d'Italia si sono svolti?**

Ho completato i 14 everesting tutti in Sardegna, anche se nella versione indoor, attraverso la piattaforma Zwift, ho simulato la percorrenza di alcune grandi salite di fama mondiale, come l'Alpe d'Huez e il Mount Ventoux. Finora i miei everesting su strada sono stati cinque, a Gesturi, Ingurtosu, Sant'Andrea Frius, Segariu e Sanluri, e otto sui rulli, compreso uno doppio da 18.005 m di dislivello, per il quale ho impiegato 28 ore e 33 minuti.

### **Dai tuoi primi everesting fino a oggi c'è stata qualche evoluzione in questa tua attività?**

La passione è andata in crescendo, le emozioni in ogni everesting sono sempre diverse, a ogni partenza è come se affrontassi questa sfida per la prima volta. Trovo sempre qualcosa di nuovo da sperimentare, anche se le esperienze vissute mi aiutano a pianificare una strategia e, se necessario, a cambiarla durante la prestazione. C'è tanto di affascinante da leggere e capire nel proprio corpo in ogni singola salita che ciascuna ripetizione diventa diversa dall'altra.

### **Segui una preparazione specifica, un'alimentazione specifica?**

Portare a termine un everesting è difficile, richiede tanto allenamento e tanta conoscenza di sé stessi. Ho sperimentato più soluzioni e varianti di alimentazione sia prima che durante queste prestazioni, ma ogni everesting è diverso dall'altro, la testa ed il corpo possono fare brutti scherzi, si parte con l'idea di mangiare secondo una certa strategia poi lungo la strada salta tutto e ci si deve concentrare a trovare la chiave corretta per appagare la mente e soddisfare il fabbisogno energetico. Più volte dopo i 6.000 m di dislivello ho vissuto la situazione che anche molti maratoneti raccontano di vivere al km 30, quando il corpo e la mente sono messi a dura prova e ti mandano sensazioni contrastanti e difficili da capire. Da parte del corpo c'è un rifiuto verso le bevande e il cibo, la testa sa che hai fame e sete e che devi mangiare, ma fisicamente non riesci ad ingerire nulla. Sono momenti difficili, se non intervieni può andare tutto all'aria, le gambe possono cedere da un momento all'altro all'arrivo dei crampi, devi essere lucido e saper gestire la situazione, il fallimento della prova può essere alla pedalata successiva.

### **Quindi sei sempre riuscito concludere tutti gli everesting che hai iniziato?**

No, uno no, a causa di un brutto incidente. È successo una sera di settembre del 2021, poco dopo il tramonto, nella Statale 292, da Alghero a Villanova Monteleone, quando avevo appena iniziato quello che pensavo sarebbe stato il mio tredicesimo everesting. Oltretutto in quell'occasione ero testimonial di un Giro d'Italia solidale, che aveva lo scopo di raccogliere fondi

per l'ospedale oncologico Leo Monzino di Milano. Nella prima e nella seconda salita è andato tutto bene ma durante la seconda discesa un cinghiale ha attraversato la strada nello stesso momento in cui stavo scendendo molto veloce, sbattendo contro la mia ruota anteriore. Ha rotto alcuni raggi ed è rimasto con la testa incastrata attraverso la ruota, che così si è bloccata contro la forcella e siamo stati entrambi lanciati in aria. Sono rimasto legato ai pedali e, dopo un primo violento atterraggio sull'asfalto, l'inerzia e la velocità con le quali procedevo nella discesa hanno fatto in modo che fossi scagliato nuovamente in aria. A questo punto il piede destro si è staccato dal pedale ma al successivo impatto con il terreno non ho avuto scampo, ho sbattuto così violentemente che ho riportato tre fratture al bacino di cui una scomposta. Ricordo con precisione che dopo il secondo urto il mio corpo ha strisciato sull'asfalto e che, nel tentativo di arrestare il moto, poggiavo le mani per terra consumandomi le unghie. Quando finalmente mi sono fermato, pieno di escoriazioni, ho iniziato a urlare, perché l'impatto mi aveva privato dell'uso delle gambe mi sono ritrovato a poter soltanto strisciare con le braccia. Ero ancora legato alla bici e anche il cinghiale era ancora incastrato all'interno della ruota, ero terrorizzato perché l'odore del sangue è il massimo per un cinghiale se è in cerca di cibo, ma fortunatamente dopo alcuni secondi riuscì a divincolarsi dalla bicicletta e scappò nella boscaglia.

Ho trascorso i mesi successivi immobile a letto e dopo è stata dura imparare nuovamente a camminare, a salire i primi gradini e a fare le prime pedalate, ma è scattata una molla interiore che mi ha permesso in pochi mesi non solo di imparare a compiere i movimenti elementari ma, a dispetto di quanto che dicevano i medici, anche di tornare alla normalità e di tornare in sella più forte e determinato di prima.

### **Infatti a questo punto siamo ancora al dodicesimo everesting...**

Sì, dopo sono stato finisher alla [Alpi 4000](#), un giro delle più dure salite alpine, come il Gavia, il Mortirolo, il Ghisallo, l'Oropa, il Col De Nivolet, il Colle delle Finestre, Sestriere, la Strada della Forra, il Passo Palade e lo Stelvio. Qualche mese dopo con la Route 377 ho attraversato

tutti i comuni della Sardegna con un percorso ad anello di 4.100 km in bici da strada, concluso in poco più di quindici giorni. Il tredicesimo everesting l'ho fatto sui rulli nel salotto di casa il 29 dicembre ed è stata un'emozione unica e indescrivibile, un ritorno alla normalità, una sensazione di libertà, di serenità, come se tutti i tasselli fossero finalmente al loro posto.

### **Alla fine è un'attività prettamente individuale...**

Beh, negli everesting su strada ho coinvolto altre persone che sono venute a trovarmi e ho condiviso con loro qualche salita, nella modalità indoor invece ho affrontato l'evento in compagnia di altri atleti con i quali parlo al telefono o in videochiamata, un'esperienza ancora una volta diversa e che trovo divertente.

Un'altra persona che ho coinvolto è mia moglie, lei è sempre presente, mi sostiene e mi incoraggia a portare sempre più in alto l'asticella. In più di un'occasione è stata a bordo strada giorno e notte, alleggerendo i miei sforzi con la sua assistenza, con i dolci che prepara lei stessa e con un tè caldo ristorante nel pieno della notte.

### **Quali consigli daresti a una persona che volesse iniziare quest'attività?**

Abituatevi a pedalare in condizioni inusuali, magari al tramonto e all'alba, abitatevi a stare ore e ore in sella anche quando fa freddo o il sole è cocente. Non lasciate niente al caso, siate meticolosi, abitatevi a mangiare poco e spesso, a bere a intervalli regolari anche quando non sentite la sete, perché saranno proprio queste capacità ad aiutarvi nei momenti difficili della prestazione. Trovatevi una salita amica, una salita che vi racconti qualcosa, scegliete qualcuno che vi faccia compagnia e vegli sulle vostre condizioni psicologiche e fisiche, deve essere un divertimento e non un rischio per la vostra salute. Ascoltate le sensazioni che vi arrivano dal corpo e non sottovalutate ogni piccolo campanello d'allarme, se è necessario fermatevi a rifocillarvi, non correte rischi inutili perché la stanchezza fa brutti scherzi. Se per caso qualcosa non andasse e vi rendete conto di non riuscire a terminare, abbiate la forza e la bravura di fermarvi. Potrete sempre riprovare e nessun vi potrà mai criticare, perché la sfida è contro voi stessi e non contro gli altri.

### **Hai ancora dieci righe per un messaggio a chi sta leggendo**

Affrontare un everesting sarà meraviglioso e terrificante, indipendentemente dal risultato che porterete a casa. La preparazione e la scelta della salita, del giorno, dell'orario, saranno affascinanti e vi riempiranno i pensieri ogni giorno. Il corpo che vi urla di fermarvi, il sonno, la fame, la sete, il caldo, il freddo, saranno nemici che dovrete combattere a ogni salita, dovrete essere razionali, cinici, saper prendere decisioni fredde e calcolate, dovrete avere la forza di rallentare, potreste perdere la lucidità a causa della fatica e dovrete stringere i denti anche quando tutto sembra andare storto. Potreste trovarvi a pedalare per oltre 24 ore consecutive in condizioni fisiche e psicologiche precarie, ma quando sarete arrivati al fatidico traguardo degli 8.848 m di dislivello vi sentirete leggeri. Ci sarà non una medaglia ma la consapevolezza che avete realizzato un'impresa, sarà la vostra vittoria personale: niente classifica, niente coppe, né primi né ultimi ma soltanto la gioia di aver superato i vostri limiti.

## Quattro fra i tanti tour

### **Sardinia Divide (mountain bike, gravel)**

La traversata dell'isola da un mare all'altro, dalle più belle località di una costa a quelle dell'altra. Ogni anno un nuovo tracciato, tre tappe di circa 60 km ciascuna con cena e pernottamento in hotel. Servizio transfer per il rientro al punto di partenza.

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



### **TranSardinia (mountain bike)**

La traversata della Sardegna da nord a sud in una settimana, sulla linea occidentale da Alghero a Cagliari o sulla linea orientale da Olbia a Cagliari. La linea occidentale si sviluppa per lunghi tratti sulla costa, con possibilità di frequenti soste nelle spiagge più belle, come Is Arutas e Piscinas, la linea orientale attraversa le montagne più alte e selvagge dell'isola, come il Gennargentu e il Supramonte.

[www.sardiniabiking.com/mountainbike/transardinia-ovest](http://www.sardiniabiking.com/mountainbike/transardinia-ovest)

[www.sardiniabiking.com/mountainbike/transardinia-est](http://www.sardiniabiking.com/mountainbike/transardinia-est)



### **Il grande anello (strada)**

Un'avventura memorabile: il periplo completo della Sardegna con suggestive incursioni nell'interno dell'isola. Pedalando attraverso questo piccolo continente scoprirai un'incredibile varietà di paesaggi ed ecosistemi, capirai perché sempre più ciclisti scelgono la Sardegna per le loro vacanze.

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



### **La Maddalena e Caprera (strada)**

Alla scoperta delle due isole maggiori dell'arcipelago, vere e proprie perle del Mediterraneo. Un percorso che conquista il cuore dei visitatori, tra storia, biodiversità, paesaggi e graniti. Supporto con van attrezzato e trasferimento da una struttura di soggiorno all'altra.

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



## **Due fra le tante pubblicazioni**

### **Avventurieri**

Ventacinque anni di mountain bike in Sardegna e due puntate nelle Alpi, dai primi anni Novanta al 2016, in tredici racconti autobiografici densi di passione e ironia. Una narrazione in prima persona che fa venir voglia di legare un sacco a pelo al manubrio, salire in bici e partire. Non mancano ricchi approfondimenti geografici e storici sui luoghi visitati e sui toponimi, con frequenti note a pie' di pagina che hanno il pregio di poter essere lette subito o, per non interrompere il ritmo, una volta finito il racconto. Una lettura piacevole anche per chi non pratica la mountain bike ma vuole saperne di più sulla montagna, sulla Sardegna, sugli sport di resistenza e sull'avventura.

### **MyLand MTB NON STOP e Belvì Trail**

Quaranta racconti di viaggio di trenta autori e autrici che dal 2015 al 2018 hanno partecipato a MyLand MTB NON STOP e al Belvì Trail. Si tratta di due eventi di mountain bike in Sardegna per coloro che amano i lunghi itinerari da percorrere senza assistenza, attraversando territori selvaggi su sterrati, mulattiere e sentieri. Storie avvincenti che rivelano lo spirito di chi scrive, dagli agonisti incalliti in lotta contro il tempo e contro altri atleti, capaci di pedalare giorno e notte per centinaia di km senza fermarsi, ai viaggiatori rilassati che visitano tutti i monumenti e tutti i bar lungo il percorso, socializzando a ogni occasione con la popolazione locale.

[www.sardiniabiking.com/libri/punti-vendita-e-acquisto-online](http://www.sardiniabiking.com/libri/punti-vendita-e-acquisto-online)

Altre pubblicazioni, anche con pdf gratuito:

[www.sardiniabiking.com/consulenza/pubblicazioni](http://www.sardiniabiking.com/consulenza/pubblicazioni)

## **Voi che siete sempre in internet**

**[www.sardiniabiking.com](http://www.sardiniabiking.com)**

Servizi cicloturistici, eventi, promozione territoriale, corsi e tanto altro

**[www.flickr.com/photos/sardiniabiking/albums](http://www.flickr.com/photos/sardiniabiking/albums)**

La raccolta foto delle principali attività di Sardinia Biking

**[www.facebook.com/sardinia.biking](http://www.facebook.com/sardinia.biking)**

La pagina ufficiale di Sardinia Biking

**[www.instagram.com/sardinia.biking](http://www.instagram.com/sardinia.biking)**

Il profilo ufficiale di Sardinia Biking

**[www.youtube.com/@AmosCardia/videos](http://www.youtube.com/@AmosCardia/videos)**

Il canale ufficiale di Sardinia Biking