610 Sedilo - Iloi

Punto di partenza
Sedilo
Punto di arrivo
Iloi
Lunghezza percorso
2 Km
Tempo medio di percorrenza
40 min
Dislivello
62 m

Starting point
Sedilo
Arrival
Iloi
Length
2 Km
Time length
40 min
Height difference
62 m

Il percorso inizia nel centro abitato di Sedilo ed è caratterizzato dalla presenza di numerosi siti nuragici, ma riveste una particolare importanza anche dal punto di vista paesaggistico. Snodandosi in prossimità del Lago Omodeo offre infatti numerosi punti panoramici. Nella prima porzione di sentiero è consigliata una sosta nel Parco Archeologico di Iloi, che riunisce insieme monumenti di epoche preistoriche diverse. Appena giunti sul posto, emergono per maestosità il nuraghe pollobaro e, nelle immediate vicinanze, le numerose capanne nuragiche. A poche decine di metri si possono osservare i resti di due tombe dei giganti, ovvero tombe nuragiche, costituite da grandi conci di basalto. Percorrendo il sentiero in direzione del lago, dopo alcune centinaia di metri, è possibile osservare le Domus de Janas di Ispilluncas che, con 34 grotte censite, costituiscono una delle più grandi necropoli ipogee della Sardegna.

This route starts at Sedilo and passes a number of interesting nuraghi, but it is also of great landscape interest. As it winds close to Lake Omodeo it offers a number of fine views. Along the first stretch, we suggest you make a stop at the Iloi Archaeological Park, which includes monuments from different prehistoric periods. As you reach this area, you will be struck by the majestic nuraghe complex surrounded by its many huts. Slightly further on are the remains of two Giants' tombs, that is Nuraghic gallery tombs, built with great basalt blocks. Moving in the direction of the lake, after a few hundred metres, we come to the Domus de Janas of Ispilluncas which, with its 34 mapped chambers, is one of the largest undreground necropolises in Sardinia.

T611 Su Mudregu: Guado Pedra Lada - Ponte fiume Taloro

Punto di partenza
Ponte sul fiume Tirso
Punto di arrivo
Ponte sul fiume Taloro
Lunghezza percorso
7 Km
Tempo medio di percorrenza
2 h 30 min
Dislivello
214 m

Starting point
The bridge over the river Tirso
Arrival
The bridge over the river Taloro
Length
7 Km
Time length
2 h 30 min
Height difference
214 m

Il sentiero inizia vicino al ponte sul fiume Tirso, nella località Pedra Lada, e conduce nelle vicinanze della strada provinciale che attraversa il fiume Taloro. Il percorso, offre numerose vedute panoramiche e passa in prossimità della località di Littigheddos. Quindi si raggiungono i terreni comunali gestiti dall'Ente Foreste della Sardegna. In località Su Mudregu si possono osservare rimboschimenti misti di sughere e roverelle. Nella stessa area inoltre sono presenti alcune specie di animali protette, tra cui il daino.

The trail begins near the bridge over the river Tirso, in the Pedra Lada locality, and heads to the provincial road crossing the river Taloro. This route offers visitors a number of fine views and passes near the Littigheddos locality. It then enters the municipal lands managed by the Sardinian Forestry Agency. At Su Mudregu, forest plantings are in progress with cork trees and pubescent oak. The area is also home to some protected species such as the fallow deer.


Sedilo, Domus de Janas di Pedra e' Cuba

510 Alamoiu: Ponte Oddimoro - Oasi di Assai

Punto di partenza
Nughedu Santa Vittoria (periferia)
Punto di arrivo
Pranu Santa Vittoria
Lunghezza percorso
6 Km
Tempo medio di percorrenza
2 h 10 min
Dislivello
383 m

Starting point
Nughedu Santa Vittoria (outskirts)
Arrival
Pranu Santa Vittoria
Length
6 Km
Time length
2 h 10 min
Height difference
383 m

Il sentiero ha il suo inizio presso la periferia di Nughedu Santa Vittoria e, attraverso la località Perdu Orrù, conduce verso l'Oasi naturalistica di Assai, dove si possono trovare punti panoramici che offrono diverse prospettive del fiume Taloro e della sua ampia valle. Lungo la via si vede anche la valle di Ottana con i suoi insediamenti industriali. Si prosegue verso l'Oasi naturalistica,dove è possibile sostare presso le aree attrezzate gestite dall'Ente Foreste. L'area di sosta si trova nella zona denominata Alamoiu dal quale l'area prende il suo nome. Nell'Oasi naturalistica di Assai si può visitare il Museo naturalistico che ospita numerose specie faunistiche imbalsamate ed una xiloteca. Lungo il sentiero si possono incontrare molte specie animali tipiche degli ambienti forestali e nel recinto di ripopolamento si può osservare il cervo sardo. Fra le specie vegetali si segnalano le orchidee selvatiche, il biancospino, il ciclamino e la lavanda. Nei pressi dell'Oasi si trova inoltre un'antica carbonaia. Dall'area di Su Marghinesu, il sentiero porta al punto panoramico di Punta Pranu Santa Vittoria.

This trail starts at the outskirts of Nughedu Santa Vittoria and passing through Perdu Orrù, leads to the Assai Nature Reserve, which has some spots offering splendid views over the river Taloro and its wide valley. On the way we can also see the valley of Ottana with its factories. On towards the Nature Reserve where we can rest in the picnic areas managed by the Forestry Agency. This area is in the zone known as Alamoiu from which it too takes its name. At Assai there is a Natural History Museum with many stuffed examples of wildlife and a xylotheque or wood collection. Along the trail it is possible to come across many wildlife species typical of forest habitats, while Sardinian deer can be seen in the repopulation enclosure. Plant species include wild orchids, hawthorn, cyclamen and lavender. Near the Reserve there is also an old charcoal burner's kiln. From the area of Su Marghinesu, the trail leads to the panoramic viewpoint of Punta Pranu Santa Vittoria.

515 S'Urbale

Punto di partenza
Teti
Punto di arrivo
Crara Eridunele
Lunghezza percorso
3.3 Km
Tempo medio di percorrenza
1 h 20 min
Dislivello
142 m

Starting point
Teti
Arrival
Crara Eridunele
Length
3.3 Km
Time length
1 h 20 min
Height difference
142 m

Il percorso attraversa luoghi di particolare interesse naturalistico e culturale. Nel tragitto si attraversa il centro abitato di Teti, dove è possibile visitare il Museo Archeologico, che ospita i materiali nuragici rinvenuti nel territorio e in particolar modo quelli ritrovati nei villaggi-santuario di S'Urbale e di Abini. Oltre ai reperti in bronzo e ai numerosi vasi in ceramica, si può ammirare la ricostruzione di una della capanne del villaggio nuragico di S'Urbale. Il sentiero si sviluppa attorno al centro abitato e pertanto è facile incontrare orti, coltivi e aziende agro-pastorali. Si giunge quindi alla località Crara Eridunele, percorso vita (515 B), realizzato recentemente, che consente al visitatore di svolgere un po' di esercizio fisico e allo stesso tempo di riposare nelle aree di sosta presenti. Sono inoltre visibili ristretti areali di rimboschimento di conifere e latifoglie, oggi usati al solo scopo didattico.

This route crosses areas of considerable natural and cultural interest. We pass through the village of Teti, where visitors can browse round the Archaeological Museum which exhibits Nuraghic materials found in the vicinity and in particular those found in the village-sanctuary of S'Urbale and Abini. Apart from the bronze exhibits and a number of pottery vases, there is a fine reconstruction of one of the of the Nuraghic villages of S'Urbale. The trail winds round the village and we then come on a succession of orchards, market gardens and small holdings. The next point is Crara Eridunele, where we find a recently created fitness trail (515 B), an ideal place for a pleasant workout followed by a rest in the picnic areas. Small areas of forest plantings can also be seen with conifers and broadleaf trees, today used for educational purposes only.

515A S'Urbale – Villaggio Nuragico

Punto di partenza
Teti
Punto di arrivo
Villaggio Nuragico di S'Urbale
Lunghezza percorso
4.5 Km
Tempo medio di percorrenza
1 h 20 min
Dislivello
204 m

Starting point
Teti
Arrival
Nuragic village of S'Urbale
Length
4.5 Km
Time length
1 h 20 min
Height difference
204 m

Il percorso parte dal paese di Teti, ubicato alle pendici di Punta Sa Marghine e incorniciato dalle colline di Ghelei e S'Urcada, dove è possibile visitare il Museo Archeologico, e arriva al villaggio nuragico di S'Urbale. Durante gli scavi sono stati recuperati oggetti di argilla e di ceramica, che permettono di ricostruire gli aspetti più significativi della vita quotidiana del villaggio. Sono stati rinvenuti, inoltre, strumenti per la tessitura e per la lavorazione dei cereali. Il diametro interno delle capanne è considerevole e nella parte centrale è conservato un focolare realizzato con uno strato di argilla. Il villaggio databile al periodo del Bronzo Medio, è costituito da numerose capanne E' facile trovare sul proprio cammino orti e coltivi. Lungo il percorso si incontra inoltre la bellissima sorgente di Su Cantaru e il nuraghe Alinedu. Il percorso termina in località Crara Eridunele dove è presente un percorso vita (515 B) che consente al visitatore di svolgere alcuni esercizi fisici e allo stesso tempo di ristorarsi nelle aree di sosta presenti.

This route starts from the village of Teti, set on the slopes of Punta Sa Marghine, framed by the hills of Ghelei and S'Urcada, where there is an Archaeological Museum; it continues on to the Nuraghic village of S'Urbale. During excavations clay and pottery artefacts were found, helping us reconstruct daily life in the village. Other findings include some weaving and grain grinding tools. The internal diameter of the huts is considerable and the centre portion had a hearth made of a layer of clay. The village dates from the Bronze Age and includes a large number of huts. Along the way we come across numerous market gardens and orchards and also the beautiful spring of Su Cantaru and the Alinedu nuraghe. This route ends at Crara Eridunele where there is a fitness trail (515 B) offering the opportunity of a workout followed by a well-deserved rest in the picnic areas.

Guilcer Barigadu Mandrolisai


Sorradile, panorama sul lago da Monte Cresia

IL TERRITORIO

Il Guilcer è un'area geografica situata in una posizione centrale dell'isola e, da secoli, è crocevia di attività e commerci. Comprende un altopiano basaltico e la sottostante pianura dove scorre il fiume Tirso e si trova l'invaso artificiale del Lago Omodeo. Il Guilcer raccoglie numerosi tesori archeologici, tra i quali ricordiamo per importanza il nuraghe Losa di Abbasanta. L'antico territorio del Barigadu è abitato invece a sud del Lago Omodeo. Il paesaggio è caratterizzato dalla presenza della macchia mediterranea e da sugherete, che crescono rigogliose grazie alle favorevoli condizioni pedoclimatiche. Nell'Oasi Naturalistica di Assai, fra i paesi di Neoneli e Nughedu Santa Vittoria è possibile osservare da vicino specie animali come il cervo sardo, il daino, il cinghiale e diverse specie di uccelli selvatici. Nei pressi dei paesi di Busachi e Allai, che conservano ancora gli antichi edifici rurali, si trova un ponte romano che conduce a Fordongianus, l'antica città denominata Forum Traiani, dove vi sono le antiche rovine delle terme romane. Il Mandrolisai è invece caratterizzato dagli ampi pascoli, dai boschi di castagno, da sugherete e dalla presenza di numerosi vigneti che rappresentano le più importanti risorse economiche del territorio.

THE TERRITORY

The Guilcer is a geographical area situated in the centre of the island and for centuries it has been a crossroads of commercial activity. It includes a basalt plateau and the underlying plain area crossed by the river Tirso and the artificial reservoir of Lake Omodeo. It has a number of archaeological treasures including the nuraghe Losa of Abbasanta. The ancient Barigadu territory is situated to the south of Lake Omodeo. The landscape is marked by Mediterranean maquis and cork tree woods, which flourish here thanks to favourable soil and climate conditions. In the Nature Park of Assai, set between the villages of Neoneli and Nughedu Santa Vittoria it is possible to come across varied wildlife including the Sardinian deer, fallow deer, wild boars and several bird species. Near the villages of Busachi and Allai, which still preserve their traditional rural architecture, there is a Roman bridge leading to Fordongianus, originally a Roman town, Forum Traiani, which has the ruins of the Roman baths. The Mandrolisai area is marked by wide pasturelands, chestnut forests and cork tree woods and a host of vineyards, a staple of the local economy.

Nel territorio del Guilcer Barigadu e Mandrolisai si trovano 18 sentieri

In the Guilcer Barigadu and Mandrolisai districts there are 18 trails.

Regole di buon comportamento

- Seguire il tracciato del sentiero
- Non gettare rifiuti
- Non accendere fuochi
- Non raccogliere piante e fiori
- Non molestare gli animali
- Non danneggiare alberi e rocce
- Non provocare rumori molesti

A few simple rules to preserve the environment:

- Keep to the path
- Do not leave litter
- Do not light a fire
- Do not pick plants or flowers
- Do not disturb the animals
- Do not damage trees and rocks
- Keep noise down

3. Guilcer Barigadu Mandrolisai



Scala 1:25.000

SARDEGNA

611 San Costantino: Sedilo - Guado Pedra Lada

Punto di partenza
Sedilo
Punto di arrivo
Fiume Tirso (Pedra Lada)
Lunghezza percorso
6.2 Km
Tempo medio di percorrenza
2 h 10 min
Dislivello
145 m

Starting point
Sedilo
Arrival
River Tirso (Pedra Lada)
Length
6.2 Km
Time length
2 h 10 min
Height difference
145 m

Il sentiero attraversa il paese di Sedilo in direzione del guado di Pedra Lada (fiume Tirso). A Sedilo è possibile visitare il Museo del Territorio, diviso in due sezioni: una parte dedicata all'ambiente naturale del Mediterraneo e una parte dedicata all'archeologia. E' inoltre possibile visitare il Museo dell'Ardia, dedicato a una delle feste più sentite e conosciute in Sardegna. Nel museo sono presenti antiche immagini e alcuni documentari sulla festa. Questo antichissimo torneo equestre, che si tiene il 6 e il 7 luglio, commemora l'antica Battaglia di Ponte Milvio. Il percorso conduce alla chiesa di San Giacomo, nei pressi del sentiero 611A di Fontana Putzola, dove si trova una sorgente d'acqua. Successivamente si può proseguire verso il Santuario di San Costantino. Acanto al Santuario, nell'area chiamata Su Frontigheddu, si sviluppa il sentiero 611B che porta alla località di Su Pranu. Lungo l'itinerario ci si può inoltrare verso il Lago Omodeo, dove è possibile visitare il nuraghe Busurtei (611C).

The route passes through the town of Sedilo in the direction of the ford of Pedra Lada (river Tirso). Sedilo has a fine small Territorial Museum, divided into two sections: one is dedicated to the natural environment of the Mediterranean and the other to archaeology. Visitors can also wander round the Ardia Museum, dedicated to one of the most famous traditional festivals in Sardinia. The Museum exhibits some old photos and some documentaries on the Ardia. This horse race, whose origins go back deep in time, is held on 6 and 7 July and commemorates the ancient battle of the Milvian Bridge. The route leads to the church of San Giacomo, near trail 611A at Fontana Putzola, where there is a spring. Subsequently, it goes on to the sanctuary of San Costantino, by the side of which, in the area known as Su Frontigheddu, starts trail 611B leading to Su Pranu. Along this itinerary, you can move down towards Lake Omodeo, and visit nuraghe Busurtei (611C).

513 Nolau

Punto di partenza
Sorradile
Punto di arrivo
Lago Omodeo
Lunghezza percorso
6.2 Km
Tempo medio di percorrenza
3 h
Dislivello
324 m

Starting point
Sorradile
Arrival
Omodeo lake
Length
6.2 Km
Time length
3 h
Height difference
324 m

Il sentiero di Nolau prende il nome dal toponimo della località che ospita la necropoli di Prunittu. Il percorso ha come tema fondamentale l'archeologia e la storia attraverso il culto religioso, e si snoda tra domus de janas e chiese campestri. Notevoli sono anche le emergenze paesaggistiche su cui domina il Lago Omodeo. Si consiglia una sosta nella chiesa parrocchiale di Sorradile, dedicata a San Sebastiano Martire che, secondo la leggenda, salvò la popolazione dalla peste. Il sentiero prosegue in direzione del Santuario di Santa Maria di Turrana (XIII sec.) dove è possibile fermarsi nell'ampio piazzale. Non molto distanti dal Santuario sono presenti le domus de janas di Prunittu. I termini domus de janas significano case delle fate, ma si tratta in realtà di tombe scavate nella roccia dalle popolazioni che vissero in Sardegna nel neolitico. Superato il bivio che conduce al Santuario di Santa Maria, dopo circa 200 metri, si trova il segnale direzionale che indica l'ingresso all'area archeologica. La necropoli di Prunittu è formata da due zone con 30 tombe. Prosegundo si trova il Santuario campestre di San Nicola detto di Nurozo, della seconda metà del XII secolo, così chiamato in quanto sorto nel sito campestre dove si trovava il villaggio medievale di Nurozo. Il sentiero prosegue in direzione nord verso il Lago Omodeo, dove, nella località Monte Simeone, si trovano altre domus de janas. Dopo qualche centinaio di metri si raggiungono le sponde del lago Omodeo dove vi è un molo galleggiante.

The Nolau trail takes its name from the locality, where we also find the Prunittu necropolis. The basic theme of this route is archaeology and history seen through religious practices. It winds among domus de janas and small country churches. There are also many scenic and landscape attractions, above all Lake Omodeo. We suggest a brief visit to the parish church of Sorradile, dedicated to Saint Sebastian who, according to legend, saved the population from the plague. The trail goes on towards the sanctuary of Santa Maria di Turrana (13th century) where it is possible to stop in the large open area. Not far from the sanctuary are the domus de janas of Prunittu. Although their name means "houses of the fairies" these are rock-cut chamber tombs from the Neolithic period. After passing the turning off leading to the Sanctuary of Santa Maria, after about 200 m there is a sign pointing to the archaeological site: the necropolis consists of two burial areas with 30 chamber tombs. We then go on to the country sanctuary of San Nicola of Nurozo, dating from the second half of the 12th century, named after the medieval village of Nurozo which once stood here. The trail proceeds north towards Lake Omodeo, where at Monte Simeone we find other domus de janas. A few hundred metres on we reach the shores of the lake where there is a floating jetty.

511 Sa Crabarissa: Berzura – Pranu Santa Vittoria

Punto di partenza
Pranu Santa Vittoria
Punto di arrivo
Strada Comunale Ghea
Lunghezza percorso
6.7 Km
Tempo medio di percorrenza
3 h
Dislivello
207 m

Starting point
Pranu Santa Vittoria
Arrival
Strada Comunale Ghea
Length
6.7 Km
Time length
3 h
Height difference
207 m

L'intera area è caratterizzata dalla massiccia presenza della macchia mediterranea e da estesi boschi di sughere che crescono rigogliose grazie alle favorevoli condizioni pedoclimatiche. Il sentiero è caratterizzato dalla presenza dell'Oasi naturalistica di Assai che ospita molte specie animali tipiche degli habitat forestali, tra cui il gatto selvatico, la martora, l'astore sardo, oltre ad altre specie importanti come il cervo sardo, il daino e l'aquila reale. Lungo la Strada Comunale, che passa attraverso l'Oasi naturalistica, si trova un sentiero che conduce in località S'Isteddu. Presso l'Oasi è possibile osservare un'antica carbonaia che testimonia il contesto storico e socio-economico della zona. Nelle strutture gestite dall'Ente Foreste è possibile visitare un piccolo museo naturalistico che ospita una collezione di animali selvatici. Nei pressi dell'edificio si trova l'incrocio con il sentiero 511B che porta alla fonte di S'Araighinos. Percorrendo il sentiero in direzione di Austis, si giunge alla località Sa Sennoredda passando attraverso una folta macchia mediterranea. Alla fine del cammino fa da sfondo la grande roccia granitica di Sa Crabarissa. La leggenda narra che essa sia una donna pietrificata perché tradì il suo promesso sposo. Nella vicina località di Borta Melone è possibile vedere i Cuiles, antichi recinti per capre e pecore edificati dai pastori. Fra questi si segnalano Su Cuile Corte Loi, Su Cuile Furriottos e Su Cuile de Tannoro.

This whole area is marked by vast stretches of Mediterranean maquis and cork oaks which flourish here thanks to the favourable soil and climate conditions. The trail is marked by the presence of the Assai Nature Reserve hosting many animal species typical of the forest habitat, including the wild cat, marten, the Sardinian goshawk, as well as other vital species such as the Sardinian deer, the fallow deer and the golden eagle. Along the municipal road, which crosses the nature reserve, we find a path leading to S'Isteddu. The Reserve contains an old charcoal kiln, giving us an insight into the traditional economy of the past. The Forestry Agency's centre includes a small natural history museum with a collection of wild animals. Near the building is the intersection with trail 511B leading to the spring of S'Araighinos. Going in the direction of Austis, we come to Sa Sennoredda passing through thick Mediterranean maquis. At the end of this walk we find the backdrop of a great granite rock, Sa Crabarissa. Legend has it that it is in fact a woman turned to stone because she betrayed her betrothed. At nearby Borta Melone visitors will find the Cuiles, ancient enclosures for sheep and goats built by the shepherds, including Su Cuile Corte Loi, Su Cuile Furriottos and Su Cuile de Tannoro.

611C Nuraghe Busurtei

Punto di partenza
Dal sentiero 611
Punto di arrivo
Nuraghe Busurtei
Lunghezza percorso
1.8 Km
Tempo medio di percorrenza
50 min
Dislivello
96 m

Starting point
From path 611
Arrival
Nuraghe Busurtei
Length
1.8 Km
Time length
50 min
Height difference
96 m

Il percorso attraversa luoghi di particolare interesse naturalistico e archeologico come gli endemismi vegetali e animali del lago Omodeo e il nuraghe di Busurtei. Essendo abbastanza prossimo al Lago Omodeo i punti panoramici sono numerosi. L'itinerario interseca la ex Strada statale 131/bis.

This trail passes through places of great natural and archaeological interest, including plant and wildlife endemisms around lake Omodeo and the nuraghe of Busurtei. As it winds close to Lake Omodeo, the trail offers a number of fine views. This path intersects the old SS 131/bis.

611A Fontana Putzola

Punto di partenza
Sedilo
Punto di arrivo
Fontana Putzola
Lunghezza percorso
1.3 Km
Tempo medio di percorrenza
30 min
Dislivello
72 m

Starting point
Sedilo
Arrival
Spring of water Putzola
Length
1.3 Km
Time length
30 min
Height difference
72 m

Lungo il percorso si possono osservare numerosi endemismi vegetali e siti d'interesse archeologico come il nuraghe di Busurtei. Inoltre ci sono numerosi punti panoramici con vista sul Lago Omodeo.

Along this route visitors will find several endemic plants and sites of archaeological interest such as the Busurtei nuraghe. There are also some fine views over Lake Omodeo.

511A S'Isteddu

Punto di partenza
S'Isteddu
Punto di arrivo
Oasi naturalistica di Assai
Lunghezza percorso
1.5 Km
Tempo medio di percorrenza
30 min
Dislivello
22 m

Starting point
S'Isteddu
Arrival
Nature reserve of Assai
Length
1.5 Km
Time length
30 min
Height difference
22 m

Il percorso attraversa l'Oasi naturalistica di Assai e rientra in parte all'interno della stessa Oasi, istituita negli anni '80, in cui sono stati reintrodotti, tra gli ungulati protetti, il cervo sardo e il daino.

This trail crosses the Assai Nature Reserve and is partly included in it; it was set up in the 1980s and aims at reintroducing protected ungulates such as the Sardinian deer and fallow deer.


Oasi Naturalistica di Assai, esemplare di cervo maschio (Cervus elaphus corsicanus) con formazione del palco

510A Su Fustiarbu

Punto di partenza
Incrocio con 510
Punto di arrivo
Località Assai
Lunghezza percorso
1.8 Km
Tempo medio di percorrenza
40 min
Dislivello
30 m

Starting point
Crossroad with path 510
Arrival
Assai locality
Length
1.8 Km
Time length
40 min
Height difference
30 m

Il sentiero naturalistico - culturale si inoltra all'interno dell'Oasi naturalistica di Assai. L'Oasi è stata istituita negli anni 80 per la reintroduzione di grandi ungulati come il cervo sardo e il daino. Sono presenti numerosi punti panoramici.

This nature-cultural trail winds through the Assai Nature Reserve, which was set up in the 1980s to reintroduce ungulate mammals such as the Sardinian deer and the fallow deer. A number of lookout points offer splendid views.

512 S'Ilighe Littu – Sa Mola Manna

Punto di partenza
S'Ilighe Littu
Punto di arrivo
Sa Mola Manna
Lunghezza percorso
3 Km
Tempo medio di percorrenza
1 h 45 min
Dislivello
240 m

Starting point
S'Ilighe Littu
Arrival
Sa Mola Manna
Length
3 Km
Time length
1 h 45 min
Height difference
240 m

Si tratta di una diramazione del sentiero 511 che conduce ad un Cuiles, detto di Zizzu Onnis. I Cuiles sono composti da recinti per capre e pecore e dimore rurali, edificate anticamente dai pastori e caratterizzate dai tipici muretti a secco.

This is a lateral branch of trail 511 leading to a sheepfold or Cuile, known as Zizzu Onnis. The Cuiles include enclosures for goats and sheep and dry stone huts, built in ancient times by the shepherds.


Austis, panoramica su canale boscato

513A Monte Cresia

Punto di partenza
Incrocio 513
Punto di arrivo
Monte Cresia
Lunghezza percorso
0.5 Km
Tempo medio di percorrenza
10 min
Dislivello
50 m

Starting point
From path 513
Arrival
Monte Cresia
Length
0.5 Km
Time length
10 min
Height difference
50 m

Il percorso attraversa luoghi di particolare interesse paesaggistico, e di interesse archeologico-religioso. Lungo il percorso è infatti possibile osservare il panorama sul Lago Omodeo, e i ruderi di una antica chiesa campestre. Questa breve appendice del sentiero 513 offre vedute panoramiche lungo tutto il suo percorso.

The route crosses areas of great landscape, archaeological and religious interest. Visitors can enjoy a splendid view of Lake Omodeo, and visit the ruins of an old country church. This short side branch of trail 513 offers panoramic views along the whole route.

511C Borta Melone

Punto di partenza
Incrocio con 511 in località Nastalai
Punto di arrivo
Vedetta di Punta Borta Melone
Lunghezza percorso
1.4 Km
Tempo medio di percorrenza
30 min
Dislivello
136 m

Starting point
From path 511 Nastalai area
Arrival
Look-out of Borta Melone peak
Length
1.4 Km
Time length
30 min
Height difference
136 m

Il percorso si snoda su strade comunali sterrate e carrarecce per giungere fino al punto panoramico della vedetta di P.ta Borta Melone. Il paesaggio è particolarmente vario e ricco di scorci paesaggistici. L'elemento predominante è la roccia granitica modellata nel tempo in combinazione cromatica con la vegetazione della macchia mediterranea.

This route winds along dirt roads and cart trails to reach the panoramic viewpoint of Borta Melone. The landscape is very varied and offers a number of fine views. The predominant element is granite rock shaped by time, in nice chromatic contrast with the Mediterranean scrub vegetation.

515B Craru Eridunele - Percorso Vita

Punto di partenza
Craru Eridunele
Punto di arrivo
Craru Eridunele
Lunghezza percorso
2.20 Km
Tempo medio di percorrenza
50 min
Dislivello
64 m

Starting point
Craru Eridunele
Arrival
Craru Eridunele
Length
2.20 Km
Time length
50 min
Height difference
64 m

La tipologia di questo tracciato e le sue caratteristiche geomorfologiche consentono al visitatore di svolgere un po' di esercizio fisico e allo stesso tempo di ristorarsi in alcune delle aree di sosta presenti. Proprio queste sue caratteristiche, insieme alla presenza di diversi attrezzi atti a favorire l'attività ginnica, lo qualificano come "percorso vita".

A trail specifically designed for physical exercise, but also offering restful picnic areas and stopover points. Classified as a "fitness trail" due to the characteristics of the terrain and workout equipment.

611B Frontigheddu

Punto di partenza
Su Frontigheddu
Punto di arrivo
Su Pranu
Lunghezza percorso
0.5 Km
Tempo medio di percorrenza
15 min
Dislivello
32 m

Starting point
Su Frontigheddu
Arrival
Su Pranu
Length
0.5 Km
Time length
15 min
Height difference
32 m

Il percorso attraversa luoghi di particolare interesse naturalistico e archeologico come il Santuario campestre di San Costantino. Presso il Santuario sono custodite sculture nuragiche, chiamate perdas fittas, che molto probabilmente rappresentano una divinità femminile. Essendo abbastanza prossimo al Lago Omodeo, il tracciato attraversa alcuni splendidi punti panoramici. Il sentiero ha inizio nella località Su Frontigheddu, che è anche il punto di partenza della suggestiva manifestazione equestre dell'Ardia, e termina nella località Su Pranu.

This route winds through places of extraordinary natural and archaeological interest such as the country sanctuary of San Costantino, where we can see Nuraghic carved stones known as perdas fittas, which are thought to represent a female deity. The trail, which passes a short distance from Lake Omodeo, crosses some splendid panoramic areas. It begins at Su Frontigheddu, which is also the starting point of the thrilling horse race, the Ardia, and ends at Su Pranu.


Teti, percorso vita

Sedilo, su Frontigheddu

511B S'Araighinos

Punto di partenza
Oasi naturalistica di Assai
Punto di arrivo
Fontana di S'Araighinos
Lunghezza percorso
3.1 Km
Tempo medio di percorrenza
50 min
Dislivello
100 m

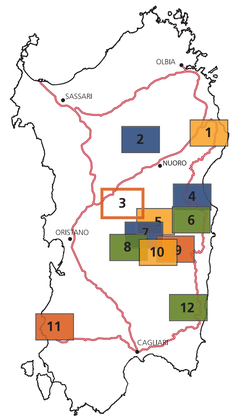
Starting point
Nature reserve of Assai
Arrival
Spring of S'Araighinos
Length
3.1 Km
Time length
50 min
Height difference
100 m

Il percorso attraversa luoghi di particolare interesse naturalistico e culturale. In particolare l'Oasi naturalistica di Assai è caratterizzata dalla presenza di numerose aie carbonili, veri e propri segni culturali del passato. Il sentiero è facilmente raggiungibile, inizia in prossimità del recinto di ripopolamento del cervo sardo e finisce presso la fontana di S'Araighinos.

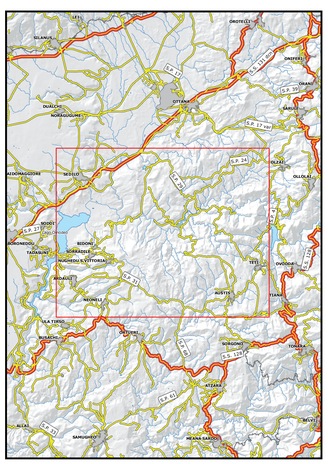
The trail crosses places of particular cultural and natural interest, in particular the Nature Reserve of Assai, with its numerous charcoal terraces, striking cultural evidence of past activities. The trail is easy to reach: it starts near the deer repopulation enclosure and ends at the fountain of S'Araighinos.


Austis, roccia granitica Sa Crabarissa

Quadro di insieme delle carte escursionistiche dell'Ente Foreste della Sardegna



1. Baronia
2. Goceano
3. Guilcer-Barigadu-Mandrolisai
4. Supramonte Ogliastrino
5. Gennargentu
6. Gennargentu Ogliastrino
7. Barbagia
8. Sarcidano
9. Tacchi d'Ogliastra
10. Barbagia di Seulo
11. Iglesiente
12. Gerrei



www.sardegnaforeste.it
Progetto finanziato dall'Unione Europea POR Sardegna 2000/2006, Misura 4.14b

UNIONE EUROPEA

REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ENTE FORESTE DELLA SARDEGNA