

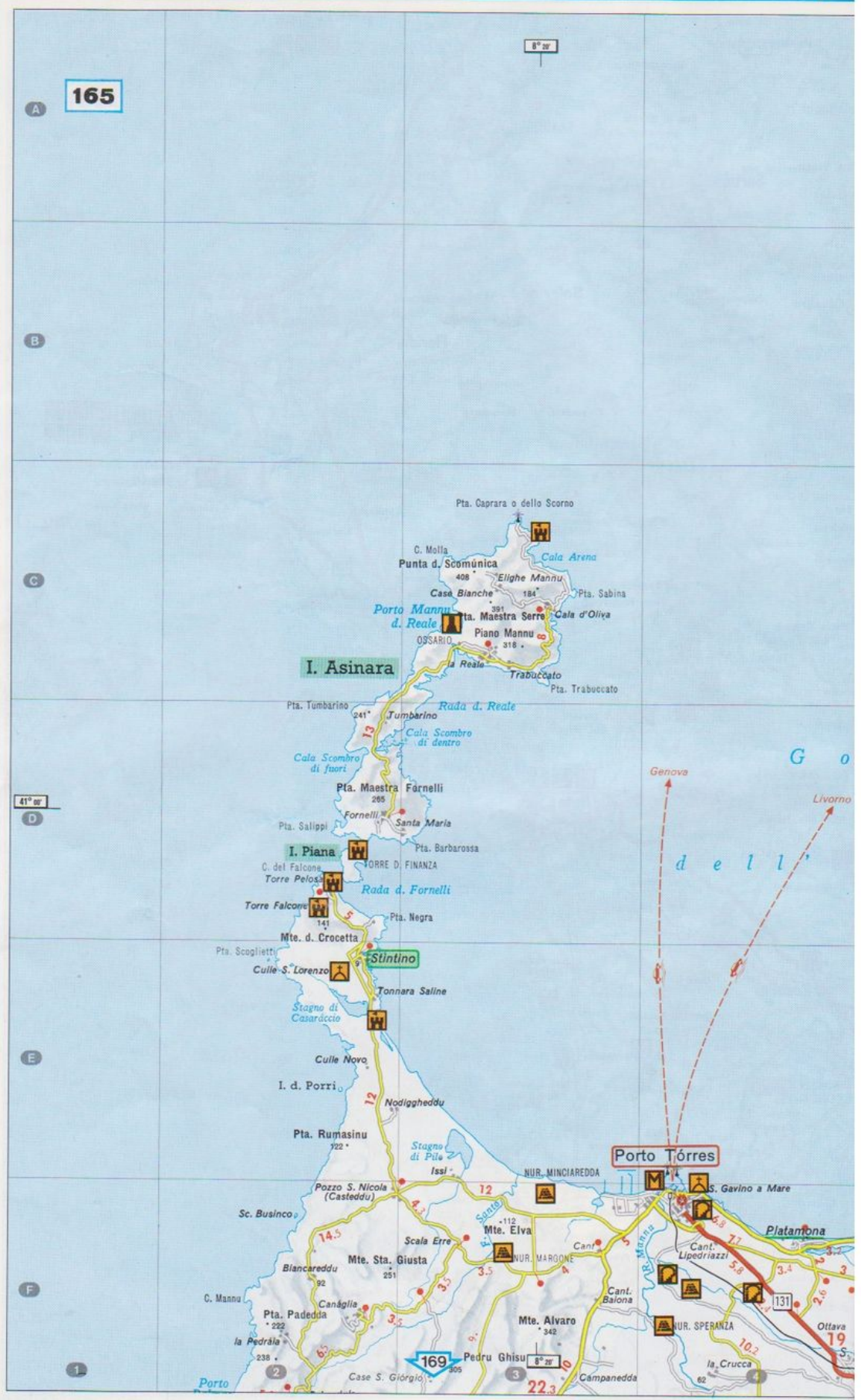
ARTE

BULZI: fuori dal centro abitato, che sorge nell'entroterra di Castelsardo, si trova la **Chiesa** duecentesca di **San Pietro in Simbranos** o **delle Immagini**. Della costruzione, di forme romanico-gotiche, sono notevoli la facciata, a strisce bicolori e abbellita da ordini di archetti, il rilievo sulla lunetta del portale e, nell'interno, una Crocifissione in legno policromo del XIII sec. A 11 km, la Chiesetta di **Nostra Signora de Tergu** risale al 1200 ed ha una splendida facciata, di trachite rossa, dall'impronta pisana.

CASTELSARDO: il paese sorge su un promontorio roccioso ed offre una splendida vista panoramica sul Golfo dell'Asinara. L'abitato è racchiuso nella cinta muraria fatta erigere dai Doria, ed è dominato dalla **Rocca**, assai rimaneggiata. La **Cattedrale** cinquecentesca, di forme gotiche, ha una pianta particolare, a croce latina, ma con la parte superiore inclinata, quasi a imitazione del capo di Cristo crocifisso. L'interno conserva parte di una notevole pala d'altare di autore anonimo raffigurante la Vergine con Bambino e angeli. A 2 km dal centro abitato si trova il curioso monumento detto l'**Elefante**, una roccia a cui in parte gli agenti atmosferici e in parte l'opera umana hanno conferito la forma di un pachiderma.

PORTO TORRES: la **Basilica** romanica di **San Gavino**, di forme pisane, è uno dei più importanti monumenti sardi, costruita intorno all'XI sec. su di un sepolcro pagano. La chiesa è priva di facciata; i fianchi sono ornati da numerose arcate. Tre sono i portali: due di forme gotico-catalane, risalenti al XV sec., e uno romanico, con decorazioni raffiguranti scene di caccia. Nell'interno, arricchito da antichi pilastri e colonne, sono conservati tre sarcofagi romani con le reliquie dei Santi Gavino, Proto e Gianuario. La cittadina conserva testimonianze dell'epoca romana: resti di abitazioni, di strade, delle terme. Nella **zona archeologica** sono visibili i ruderi del **Palazzo di Re Barbaro**, complesso termale risalente al I sec., con portico, spogliatoi, due piscine ornate da mosaici e altri locali. Nelle vicinanze è un peristilio di cui restano 4 colonne e parti dei pavimenti, con mosaici; più avanti sorge il **ponte romano** sul rio Mannu.

SEDINI: a pochi chilometri da Castelsardo, il paese è noto per una grande **domus de janas**: con questo nome, che in sardo significa "casa delle fate", vengono definite le tombe preistoriche sarde, scavate nella roccia e formate da diverse cellette rettangolari. Notevole è anche la **Chiesa** cinquecentesca di





Sant'Andrea, di belle forme gotico-aragonesi. Nei dintorni sono visibili i resti della **Chiesa di San Nicola di Silanis**, un tempo parte di un'abbazia; della costruzione romanica, risalente al XII sec., restano l'abside e il campanile, ornati da archi.

MUSEI

CASTELSARDO: originale Museo della cestineria sarda.

PORTO TORRES: l'**Antiquarium Turritano** conserva oggetti di scavo e frammenti architettonici rinvenuti nella zona.

NATURA

COSTA PARADISO: splendida zona litoranea della Sardegna nord-occidentale, compresa nei comuni di Trinità d'Agultu e Vignola Mare, ben attrezzata per il turismo. La costa ha un andamento irregolare, caratterizzato da calette e scogliere di colore rosso. Di grande fascino è l'**Isola Rossa**, aspra e rocciosa, dai contorni frastagliati. Principali località turistiche sono **Puntali Canneddi**, **Costa dei Tinnari**, Portobello di Gallura e Vignola Mare.

PLATAMONA LIDO: è la marina di Sassari, un importante centro turistico-balneare nel Golfo dell'Asinara. L'ampia spiaggia, che prosegue fino a **Marina di Sorso**, è ombreggiata da boschi di pini e ginepri. Nell'entroterra, separato dal mare da una sottile striscia di terra, si apre lo stagno di **Platamona**, dalla ricchissima fauna ittica.

STINTINO: nota località di villeggiatura estiva della zona del **capo del Falcone**, all'estremità nord occidentale del Golfo dell'Asinara, vicino all'**Isola Piana** e all'**Isola dell'Asinara**. La spiaggia della Pelosa, bianchissimo lido che digrada dolcemente verso il mare, conferendo all'acqua riflessi turchini che ricordano paesaggi tropicali, è considerata da molti la più bella della Sardegna.

TERME DICASTEL DORIA: a 20 km da Castelsardo, nei pressi del lago di Castel Doria, sorge uno stabilimento termale dove acque e fanghi vengono sfruttati per la cura di artrosi e nevralgie.

GASTRONOMIA

La zona offre vari piatti a base di pesce, tra cui la pregiata **aragosta**, lessata o arrostita e condita con olio e limone. Se si tratta di un esemplare femmina, le uova vengono sbriciolate e aggiunte al condimento. Specialità di Porto Torres sono la **zuppa di tartaruga marina** e le **lumache**. Nella regione si producono anche ottimi formaggi: il **pecorino sardo**, il **caprino**, il **pepato**, il **dolce sardo**, la **ricotta salata**.

ARTE

ARZACHENA: poco distante dal centro abitato si trova l'imponente agglomerato nuragico **Malchittu**, con capanne a pianta circolare e resti di un nuraghe. Accanto sorge il **Tempietto**, risalente al X sec. a.C., costituito da un vestibolo e da un vano ellissoidale con al centro il focolare rituale e l'altare. Nei pressi è il nuraghe Albucciu, di cui resta un solo piano, addossato ad una roccia. A 8 km si può visitare la necropoli Li Muri, con tombe di epoca neolitica formate da cerchi di pietra con urna centrale.

OLBIA: la **Chiesa di San Simplicio**, di forme romaniche, fondata nel 1000 e modificata nel secolo successivo, conserva della costruzione originaria solo la parte inferiore; la facciata, ornata da archi, è stata rielaborata in seguito. L'interno custodisce cippi e iscrizioni funerarie di epoca romana. Da vedere è la **necropoli**, formata da numerose tombe. Nei dintorni, a **Caabu Abbas**, si può visitare un **sanctuario nuragico**, con tempietto e pozzo sacro.

TEMPIO PAUSANIA: la **Cattedrale** del '400, è stata ricostruita nel secolo scorso; dell'edificio originario rimangono il campanile ed il portale; nell'interno pregevoli dipinti sei-settecenteschi. A 2 km dal nucleo abitato sorge il **Nuraghe Maiori**, costruzione megalitica costituita da due ambienti che si affacciano su un corridoio.

MUSEI

LA MADDALENA: il **Museo di Archeologia navale** conserva oggetti ritrovati in una nave romana del III sec. a.C., tra cui ancore, statuette e anfore.

NATURA

ARZACHENA: interessante è il **Fungo**, una roccia che si erge all'estremità dell'abitato, a cui l'azione dei venti ha conferito una caratteristica forma. Ad una decina di chilometri di distanza si trova il paese di **San Pantaleo**, immerso in un particolare paesaggio di rocce rosse dalle bizzarre strutture. All'imbocco del Golfo di Arzachena ha acquistato recentemente importanza il centro turistico-balneare di **Baia Sardinia**.

COSTA SMERALDA: è tra le più note ed esclusive mete di turismo e di soggiorno internazionali. Nella zona nord-orientale della Sardegna, si estende da Capo Ferro al Golfo di Cugnana, offrendo paesaggi di sogno: suggestive insenature, simili a fiordi, splendide spiagge, rocce a picco su un mare limpido e incontaminato. I luoghi più





rinomati della zona sono **Porto Rotondo**, elegante centro attrezzato con alberghi, ristoranti, locali, raffinate boutiques; la bellissima **cala di Volpe**, con vista sulle isole Soffi e Mortorio; il **Golfo Pero**, con le belle isolette di li Nibani; la celebre **Porto Cervo**, sede di importanti manifestazioni sportive, dalle regate al golf all'off-shore.

GOLFO ARANCI: noto centro turistico del Golfo di Olbia, sul Capo Figari, da cui si gode una splendida vista sulla Costa Smeralda, sul selvaggio **isolotto di Figarolo** e sull'**Isola Tavolara**. La costa è frastagliata, con alti scogli a picco sul mare, coperti di macchia; belle sono le spiagge di cala Moresca, cinta da una verde pineta, di Bados, di cala di Sassari, di Sos Aranzos.

LA MADDALENA: arcipelago formato da sette isole principali, di cui La Maddalena è la maggiore, e da isolotti minori. È il punto più settentrionale della Sardegna, a pochi chilometri dalla Corsica, da cui è diviso dalle Bocche di Bonifacio. Il paesaggio marino è splendido, affascinante, sempre mosso dal vento, che favorisce gli appassionati di vela. Dell'arcipelago fa parte l'isola di **Caprera**, dove visse i suoi ultimi anni Giuseppe Garibaldi, ivi sepolto con i suoi familiari. È famosissima la scuola velica.

PALAU: noto centro balneare della Gallura, di fronte alle isole della Maddalena e di Santo Stefano. Nei pressi si trovano le famose **rocce dell'Orso** e della **Tartaruga**, modellate dal vento in forme di animali.

SANTA TERESA GALLURA: importante centro balneare affacciato sulle Bocche di Bonifacio, con incantevoli spiagge dalle acque terse. A 3 km dall'abitato si raggiunge il gigantesco promontorio roccioso di **Capo Testa**, tra i più suggestivi luoghi della Sardegna.

TEMPIO PAUSANIA: sorge alle pendici del **monte Limbara**, massiccio a cui appartengono le cime più alte della Gallura, **punta Balistreri** e **punta Giacommeddu**, che superano i 1300 m. Suggestivo è il Viale Fontenuova, percorso con vista sui **monti di Aggius**, che conduce alle **Fonti Rinaggiu**, sede di un centro termale.

GASTRONOMIA

La cucina sarda è ovviamente ricca di gustosi piatti a base di pesce: muggini, griglie, anguille, spigole, orate, saraghi. Arrostito o fritto, il pesce viene spesso immerso nello **scapecciu**, un soffritto di olio, aglio e aceto. Specialità di Olbia sono i **calamari ripieni al forno**. Tra i vini, noto è il **Vermentino di Gallura**, ottimo bianco da pasto.

ARTE

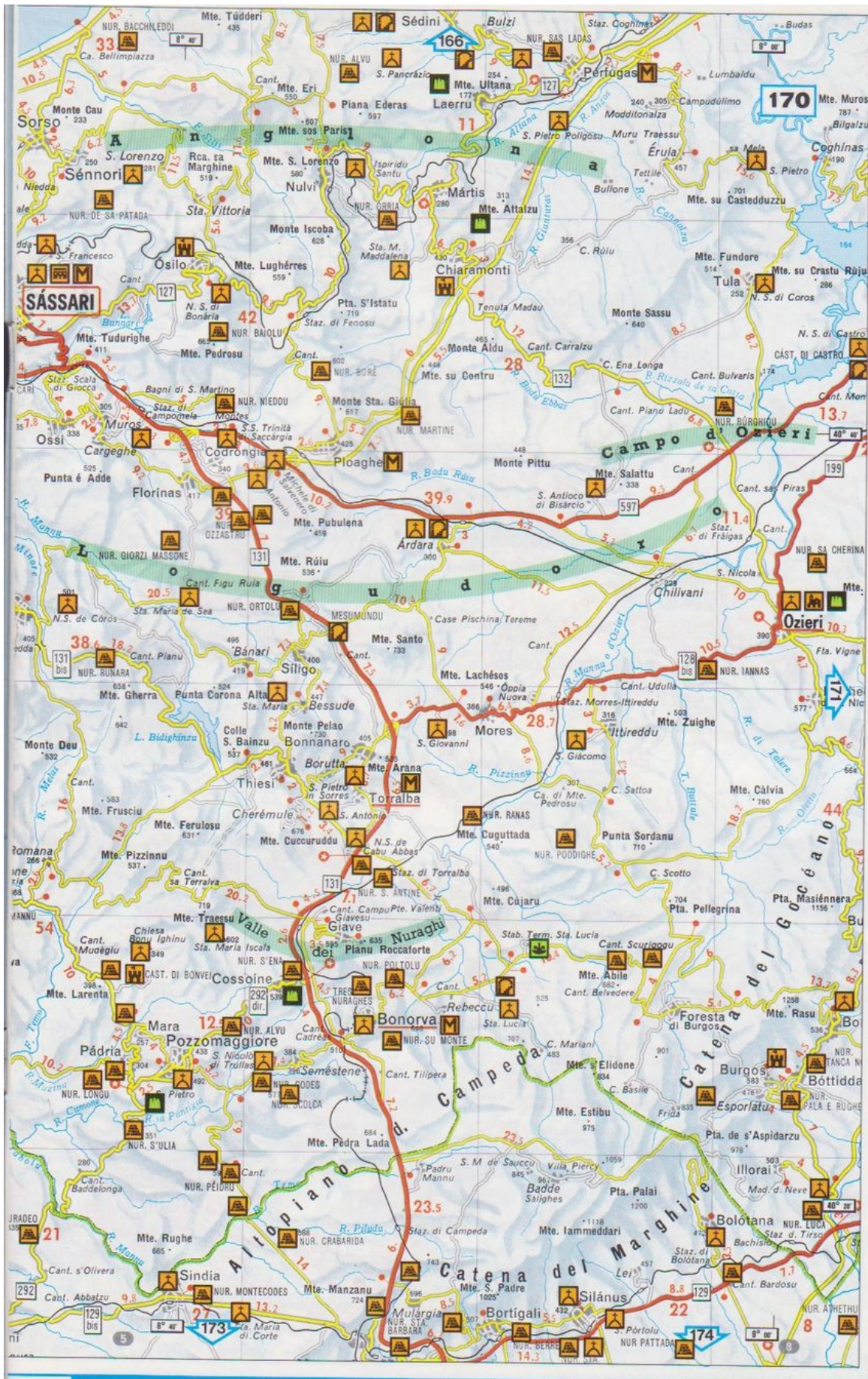
ALGERO: la **Cattedrale**, che sorge in cima ad un'imponente scalinata, risale, nelle forme attuali, al XVIII-XIX sec.; precedenti sono il coro ed il campanile, cinquecenteschi; interessante è il portale posteriore gotico. Nell'interno è posto il mausoleo di Maurizio di Savoia. La **Chiesa barocca di San Michele** presenta una bella cupola maiolicata; all'interno si trovano pregevoli altari in stucco ed un coro in legno dorato. La cittadina conserva parte delle mura innalzate nel XII sec. dai genovesi e rafforzate dagli aragonesi: la quattrocentesca **Torre di Porta Terra** era uno dei due ingressi della cinta muraria; presso il porto si trova la **Porta a Mare**. La **Torre dell'Esperò Reygal**, eretta nel XVI sec., era uno dei baluardi difensivi della città. Edifici di rilievo sono anche il settecentesco **Palazzo Machin** e la **casa Doria**, entrambi con pregevoli portali e finestre gotico-catalane. Nei dintorni si può visitare l'interessante **necropoli di Anghelu Ruju**, con numerosi sepolcri sotterranei e decorazioni nell'ingresso.

BONORVA: la piccola **Chiesa di San Nicolò di Trullas** (a 6 km) presenta belle forme romanico-pisane. A 9 km le domus de janas e la necropoli eneolitica di **Sant'Andria Priu**.

BOSA: il paese è dominato dai resti del **Castello di Serravalle**, fatto erigere dai Malaspina nel XII sec. La **Chiesa di San Pietro**, in bella posizione appena fuori dall'abitato, fu costruita tra l'XI ed il XIII sec. Pregevole è la facciata, ornata da arcate. Caratteristici sono gli edifici dove si conciavano le pelli, detti "sas conzas".

SASSARI: il **Duomo**, iniziato nel 1200 e terminato nel 1700, fonde vari stili: la facciata, riccamente decorata nelle forme tipiche del barocco spagnolo, è preceduta da un portico. L'interno, gotico, conserva un fonte battesimale del '700 e notevoli dipinti. La **Chiesa duecentesca di Santa Maria di Bethlem**, rimaneggiata nel '400, conserva della costruzione originaria la facciata romanica ed è sovrastata da una cupola ellittica. Nell'interno sono notevoli il pulpito in legno intagliato, una Pietà in terracotta di stile catalano, gli altari barocchi ed una Madonna con Bambino, scultura lignea del XIV sec. Il **Palazzo Comunale**, sette-ottocentesco, ospita una collezione di pupazzi in costume tradizionale. Pregevole è la tardorinascimentale **fonte Rosello**, con sculture raffiguranti le quattro stagioni. Nei dintorni della città sorge la **Chiesa della Ss. Trinità di Saccargia**, tra i maggiori esempi del





románico-pisano nell'isola, con rivestimento esterno bianco e nero e bel campanile ornato da bifore e trifore. Il **Monte d'Accoddi**, a 11 km dal centro abitato, è una collina artificiale formata in epoca preistorica attraverso l'accumularsi di detriti, coperti da murature megalitiche: quasi un grande altare, circondato da un villaggio-santuario; nei pressi sono visibili anche due menhir.

TORRALBA: poco distante dal paese, nella valle dei nuraghi, sorge il nuraghe **Santu Antine**, tra i più grandiosi della regione, formato da vari ambienti e gallerie. Ai resti della primitiva costruzione, risalente al 1500-1200 a.C., si sovrappongono avanzi di costruzioni romane.

MUSEI

BONAORVA: il **Giardino archeologico** e il **Museo** mostrano reperti archeologici di epoca preistorica e romana.

SASSARI: il **Museo archeologico etnografico G. A. Sanna** comprende una ricchissima sezione archeologica, una pinacoteca con opere di B. Vivarini e Piero di Cosimo e una sezione etnografica, con costumi tipici e registrazioni di musiche tradizionali.

NATURA

COSTA DELLA NURRA: **Alghero** è anche un importante centro turistico, che offre splendide spiagge ed un mare incontaminato. Qualche chilometro a nord si estende la **spiaggia delle Bombarde**, elegante centro di villeggiatura immerso in una pineta. Più avanti si apre la stupenda baia di **Porto Conte**, paradiso degli appassionati di pesca subacquea, cinto da monti. Nelle alte pareti a picco del **Capo Caccia** si aprono splendide grotte: la **Grotta Verde**, così chiamata per il colore delle stalagmiti, simili a fantastici alberi; la **Grotta dei Ricami**, dalle stalattiti candide e leggere come merletti; la grande **Grotta del Nettuno**, che si può raggiungere scendendo gli oltre 700 gradini della "Scala de Cabriol", che offre fiabeschi ambienti, con due suggestivi laghetti e all'uscita della quale si vede l'**Isola Foradada**, attraversata da una galleria naturale.

GASTRONOMIA

Specialità della zona sono i **malloreddus**, gnocchetti di semola conditi con un sugo aromatizzato allo zafferano, e i **maccheroni con la ricotta o con le noci**. Tra i secondi piatti, tipici sono i pollastrelli ripieni, in sardo **puddighinus a plenu**, ed il **cinghiale a carraxiu**, cotto nella terra ed insaporito con varie erbe aromatiche.

ARTE

BENETUTTI: nei dintorni si trovano vari nuraghi, tra cui il **nuraghe S'Aspru**, piuttosto ben conservato, la Tomba di Giganti e diverse pietrefitte.

BONO: da vedere sono le **Chiese di San Raimondo e San Michele**, che mantengono parte delle costruzioni originarie, di forme gotiche. A pochi chilometri di distanza si trova **Burgos**, paese che mantiene in parte l'aspetto spagnolescante, dominato dal **castello del Goceano**, costruito sulla roccia nel XII secolo.

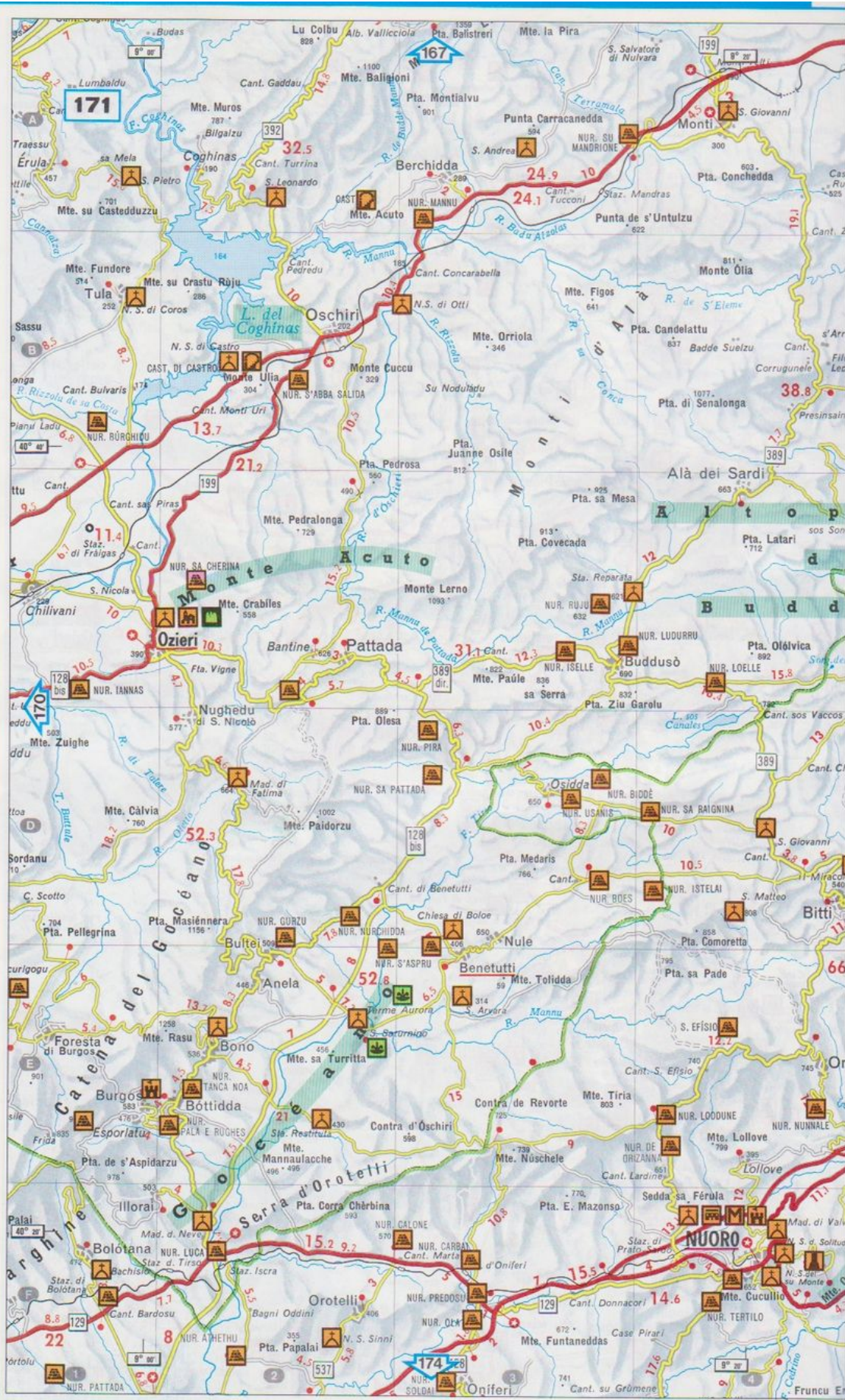
CALA GONONE: non molto distante dal centro abitato sorge il **nuraghe Arvu**, con resti della torre centrale circondata da più di cento capanne, che formavano un grande villaggio.

DORGALI: vicino al paese si trovano le **domus de janas Luchidai** e il dolmen Mottorra. A 10 km s'incontra il villaggio di **Serra Orrios**, una tra le più importanti testimonianze nuragiche della regione: è formato dai resti di circa 70 capanne, a pianta generalmente circolare e riunite a gruppi intorno a piccoli spiazzi. Del complesso fanno parte due tempietti.

NUORO: in **Piazza Satta** vi sono delle rocce con riproduzioni dei tipici bronzetti nuragici, raffiguranti il poeta Sebastiano Satta e lo scultore Francesco Ciusa, nativi della città. Nella **casa di Grazia Deledda** sono conservati ricordi ed edizioni di libri della scrittrice, premio Nobel nel 1926, sepolta nella suggestiva **Chiesetta di Nostra Signora della Solitudine**. Nel **Duomo** neoclassico, edificato nell'Ottocento, si trova un notevole dipinto seicentesco raffigurante il Cristo morto. La piccola **Chiesa della Madonna di Valverde**, costruita nel XVIII sec., sorge in posizione isolata; accanto si trovano due domus de janas.

OROSEI: tra le chiese, degne di nota sono **San Giacomo**, risalente al XIII sec. ma assai rimaneggiata, la **Chiesa del Rosario**, con bella facciata barocca, **Sant'Antonio Abate**, duecentesca, ampliata nel '600 con la costruzione di un portico, che conserva tracce di affreschi trecenteschi nell'interno ed una torre difensiva nel cortile. Nei dintorni sorgono il **Santuario del Rimedio** e la bella **Chiesetta di Santa Maria 'e Mare**, di forme pisane, da cui si gode una splendida vista.

OZIERI: la **Cattedrale**, fondata nel '500, fu ricostruita nel secolo scorso; l'ampio interno conserva un notevole politico cinquecentesco, opera di un anonimo pittore locale, raffigurante scene della vita di Maria e della Passione. Nel paese so-





no visibili varie grotte abitate in età preistorica, tra cui la **Grotta di San Michele**, forse adibita un tempo a luogo di culto, con un ampio ingresso ed un cunicolo che sprofonda per quasi 100 m nel sottosuolo.

MUSEI

NUORO: il Museo Civico Speleo-Archeologico espone reperti dal Neolitico all'alto Medioevo, tra cui gli unici esempi di statue-menhir della regione. Il **Museo della vita e delle tradizioni sarde** conserva varie opere dell'artigianato regionale: ceramiche, mobili, tessuti, strumenti musicali.

NATURA

GROTTA D'ISPINIGOLI: detta anche l'"Abisso delle Vergini", si apre sul fianco della montagna, a pochi chilometri da Dorgali. La grotta appare come un'immensa, fiabesca sala, in cui si innalza una stalagmite che, con i suoi 38 m, è ritenuta la più alta del mondo. Il luogo riveste una notevole importanza anche dal punto di vista archeologico: vi sono stati ritrovati infatti antichissimi manufatti e ossa umane.

LAGO DEL CEDRINO: nei pressi di Dorgali, è un bacino artificiale formato dall'omonimo fiume, fiancheggiato da begli oleandri.

MONTE ORTOBENE: è un centro di villeggiatura attrezzato con alberghi e ristoranti; vi si sale da Nuoro percorrendo una bella strada immersa nel verde di boschi di pini e di lecci.

SAN TEODORO: nota località turistico-balneare della costa nord-occidentale della Sardegna, situata nell'insenatura compresa tra la punta Sabbatino e la punta d'Ottiolu, presso lo stagno San Teodoro, e circondata da stupende spiagge.

SINISCOLA: il paese sorge ai piedi del massiccio dolomitico del **monte Albo**, dalle ripide pendici in cui si aprono selvagge voragini e numerose grotte. A pochi chilometri di distanza si raggiunge il mare, con le due belle spiagge della **Caletta** e di **Santa Lucia**, immersa in una folta pineta.

GASTRONOMIA

Tra le carni, le più tipiche della cucina tradizionale sarda sono quelle di agnello, capretto e porchetta, che si gustano generalmente arrostiti. Piatto tipico è la **trattalia**, preparata con fegato, polmone, cuore e animelle d'agnello arrostiti allo spiedo. Specialità di Ozieri sono le **Pernici sott'olio**. Tra i dolci, caratteristici della zona sono i **suspiros**, palline di mandorle pestate e glassate, e l'**aranzada**, con buccia d'arancia, miele e mandorle.

ARTE

ABBASANTA: nei dintorni si trovano importanti monumenti di epoca preistorica. Il **nuraghe Losa**, ben conservato, risale alla media età del bronzo ed è costituito da un torrione centrale cinto da una grande muraglia triangolare, munita di torrette. Intorno sono visibili resti di villaggi di diverse epoche. Il **Pozzo Sacro di Santa Cristina** è un santuario costruito nel 1000 a.C., nei pressi di un villaggio nuragico: è contenuto in un recinto ellittico e dotato di una scala che scende nel sottosuolo.

GAVOI: la Chiesa cinquecentesca di **San Savino** presenta un pregevole portale, sormontato da un rosone gotico. Belli sono anche il campanile di forme pisane, ornato da archetti, il pulpito ed il battistero del Settecento.

ORISTANO: delle mura duecentesche rimane l'imponente **porta Manna o Torre di San Cristoforo**, sormontata da merli. Il **Duomo**, fondato nel XIII sec. e quasi completamente riedificato tra '700 e '800, conserva una bella statua dell'Annunziata in legno colorato, scolpita da Nino Pisano, un grande dipinto di S. Conca raffigurante la Madonna e altre opere d'arte. Staccato dal corpo della chiesa sorge il bel campanile trecentesco, a pianta ottagonale ed abbellito da monofore. Del complesso fanno parte anche l'**Archivetto**, costruzione seicentesca coperta da una cupola, la **Sala del Capitolo**, dove sono esposti arredi sacri e corali miniati, il **seminario** e l'**Episcopio**. La Chiesa duecentesca di **San Francesco**, ristrutturata nel XIX sec., conserva in parte le originarie forme gotiche. Nell'interno è custodito il famoso Crocifisso di Nicodemo, scultura policroma spagnola risalente alla metà del '300; nella sagrestia si trova la statua di un Vescovo di N. Pisano.

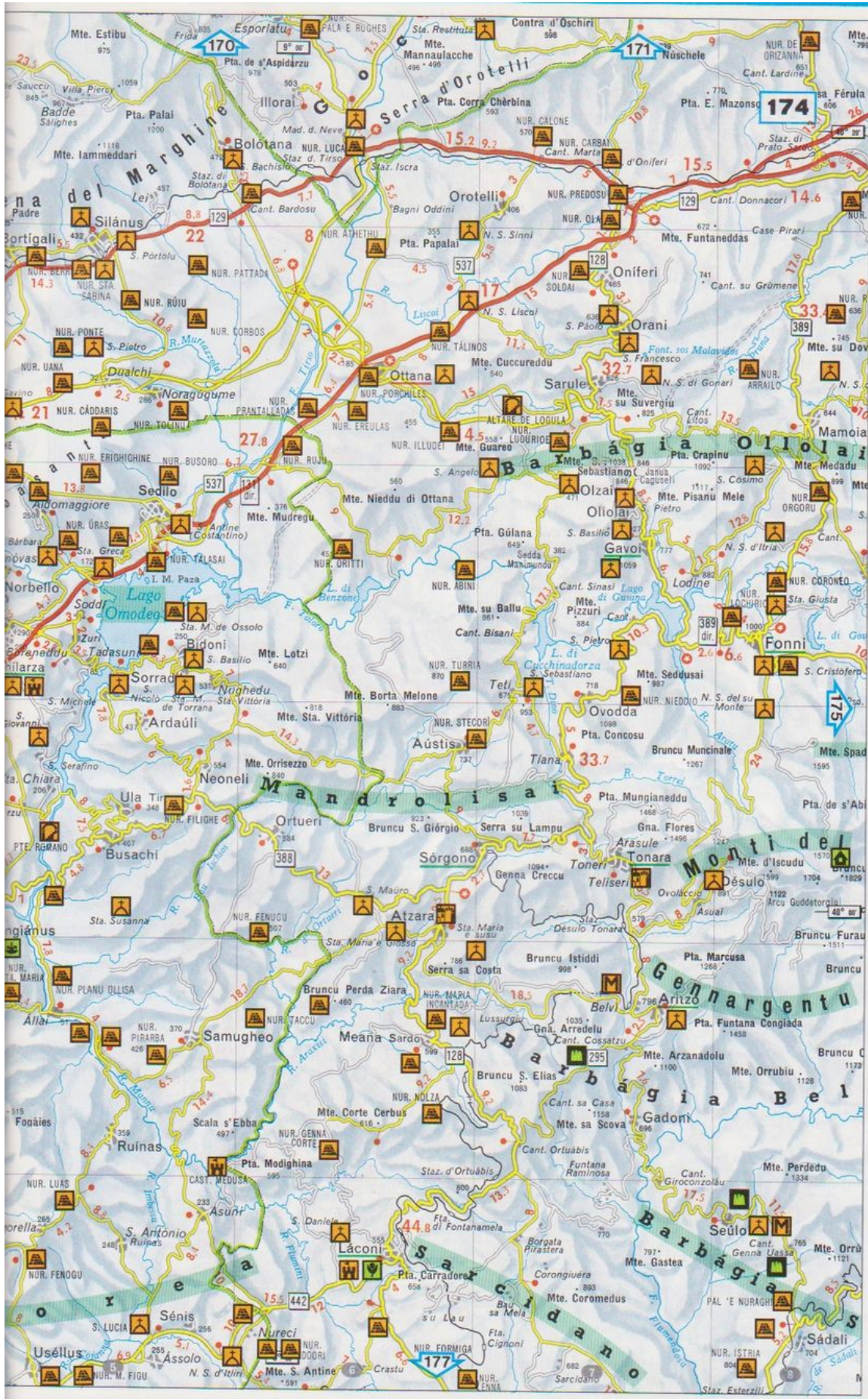
OTTANA: all'estremità dell'abitato sorge la Chiesa di **San Nicola**, importante esempio dello stile romanico-pisano. Edificata nel XII sec., presenta una bella facciata ornata da tre ordini di arcate e pregevoli decorazioni a maioliche.

SANTA CATERINA DI PITTINURI: a 2 km dal centro abitato sono visibili i resti di **Cornus**, insediamento cartaginese conquistato in seguito dai romani, di cui rimangono avanzi di abitazioni, ruderi di un acquedotto e dell'acropoli, sepolcri del IV-VI sec. e tracce di una basilica paleocristiana.

MUSEI

MACOMER: il Museo del **Marghine** raccoglie interessanti testimonianze storiche e etnografiche della regione.





ORISTANO: l'Antiquarium Arborense espone reperti archeologici di epoca preistorica e romano-punica, soprattutto urne, anfore, terrecotte e oggetti di oreficeria.

NATURA

COSTA ORISTANESE: il Golfo di Oristano presenta rive basse e sabbiose, come la lunghissima spiaggia di **Torre Grande**, orlata da una fascia di eucaliptus. **Capo San Marco** e **Capo Mannu** costituiscono le estremità della penisola del **Sinis**, area di grande interesse naturalistico, a carattere desertico, con dune ondulate e stagni salmastri, come lo **Stagno di Cabras**, frequentato da varie specie di pesci e uccelli, tra cui i fenicotteri, e lo **Stagno di Sale Porcu**, prosciugato dalla siccità in estate. Da Capo Mannu a **Santa Caterina di Pittinuri** si estende un lungo tratto di costa sabbiosa, con il suggestivo **S'Archettu**, arco naturale scavato nella roccia, alto circa 7 m. Più a nord, nei dintorni di **Tresnuraghes**, la costa appare a tratti più ripida e rocciosa.

GENNARGENTU: è il più imponente massiccio della Sardegna, il cui nome significa "porta d'argento". Le cime più alte sono quelle della punta La Marmorata, che raggiunge i 1834 m; il **Bruncu Spina** ed il **monte Spada**, raggiungibile da Fonni. Al Gennargentu, le cui vette sono coperte di neve per buona parte dell'anno, appartiene l'unica stazione sciistica della regione. Nella zona vive inoltre una ricca fauna: daini, mufloni, cervi e grifoni. La flora è costituita da macchia mediterranea a media altezza e da boschi sui bassi pendii.

LAGO OMODEO: tra i principali laghi artificiali sardi, è alimentato dalle acque del fiume Tirso, chiuso da un'imponente diga. Nei pressi si trova il paese di **Ghilarza**, patria di Antonio Gramsci.

MONTE FERRU: definito "l'Etna sardo", è il più grande apparato vulcanico della regione, ormai definitivamente spento. La cima più elevata del complesso, che ha un diametro di circa 10 km, è il **monte Urtigu**, che raggiunge i 1050 m.

GASTRONOMIA

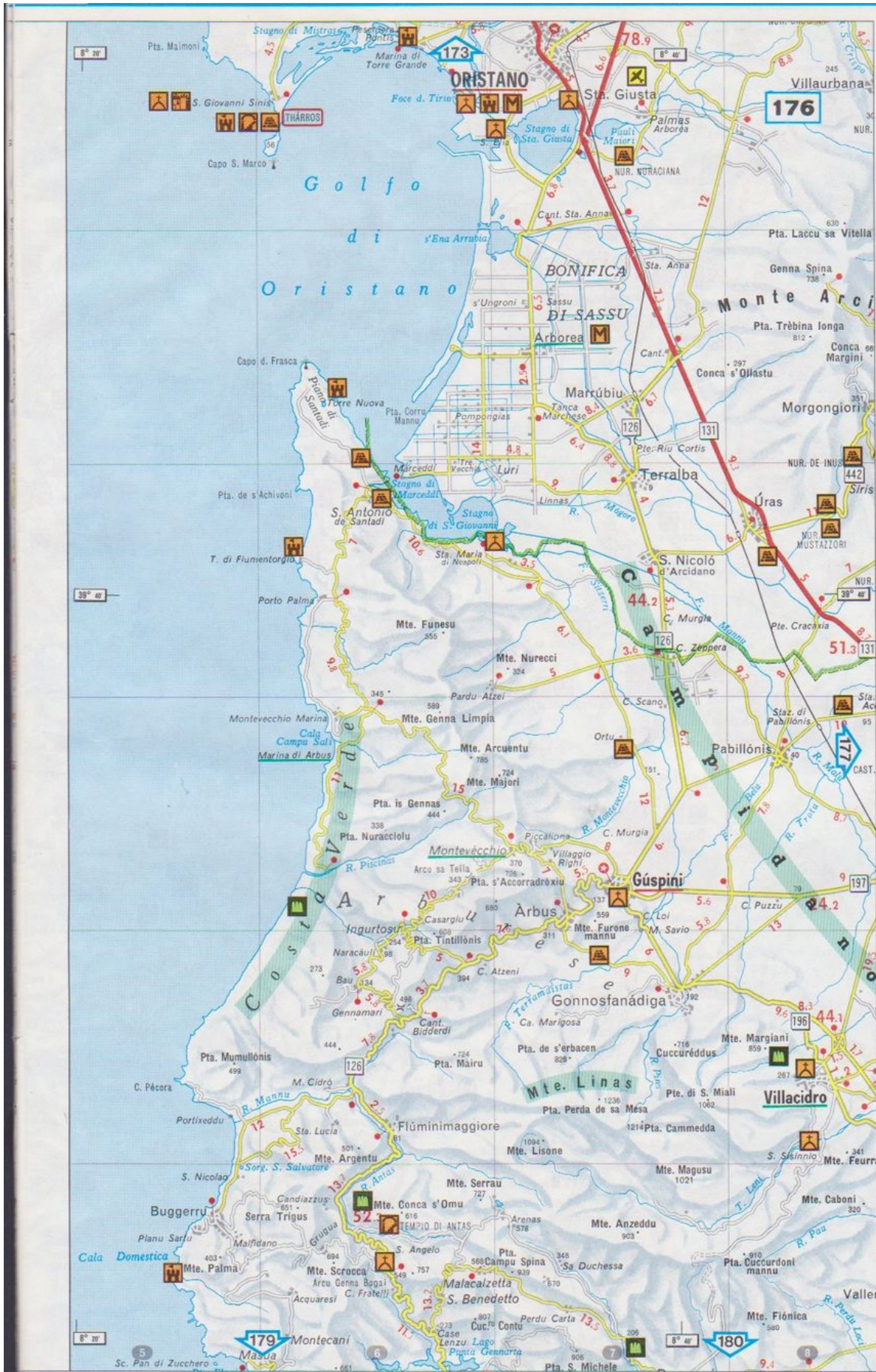
Tra le specialità della zona vi sono varie minestre, tra cui **sas ervas**, alle erbe, **sa cruccaricca**, con zucca gialla, e **su succu**, con carni e formaggio. **Su pani frattau** è preparato con il tipico pane sardo a sfoglia fatto rammollire in acqua calda e condito con sugo di pomodoro, uovo in camicia e pecorino. Tra le specialità a base di pesce vi sono le uova di muggine essiccate, dette **bottariga** e simili al caviale.

ARTE

GUSPINI: la Chiesa quattrocentesca di San Nicola di Mira, di forme gotico-aragonesi, è arricchita da merli e da un pregevole rosone. Nell'interno è esposto un notevole Crocifisso del XVI secolo. Nel territorio circostante resti di insediamenti arcaici, nuraghi e tombe di giganti. Attualmente Guspini è un importante centro minerario (estrazione di zinco e piombo).

THARROS: già frequentata nella prima età del Ferro (IX-VIII sec. a. C.), divenne poi città-stato fenicia e fiorente porto sotto i Cartaginesi e i Romani. L'area archeologica è delimitata dai resti delle fortificazioni puniche, un tempo costituite da tre diverse cinte murarie; oggi rimangono solamente parti della terza linea, risalente al V sec. a.C. A ridosso delle mura si trova il **tophet**, santuario fenicio-punico a pianta rettangolare, chiuso nel sacro recinto e edificato su precedenti costruzioni nuragiche di cui sono visibili alcune tracce. Nei pressi è il **tempio di Demetra e Kore**, eretto dai romani su di un precedente edificio sacro punico, dotato di una cisterna. Vicino al **tempio delle Gole Egizie**, dalle forme greco-egizie caratteristiche del periodo ellenistico, è stato riportato alla luce un grandioso complesso con un pozzo, un salone ed altri ambienti, probabilmente adibito un tempo a **terme**. A destra del **Castellum Aquae**, la grande cisterna che distribuiva l'acqua, si estende il nucleo cittadino fenicio-punico. Le **terme I**, le più antiche, risalgono al II sec. a.C.; formate da diversi vani, in epoca vandalica e bizantina furono trasformate in un cimitero. Poco più a nord si trova il **tempio punico monolitico**, delimitato da un recinto di solidi blocchi di pietra, di cui sono rimasti il podio, a 4 gradini, con la decorazione parziale a semicolonne. La costruzione, di forme greco-egizie, è databile al IV-III sec. a.C.; i materiali del santuario sono stati riutilizzati nel I sec. a.C. per la costruzione di un **tempietto romano**, munito di una grande cisterna. Addossato al tempio punico è il **tempio a pianta di tipo semitico**, risalente al III sec. a.C., con tracce di pitture, di altari e di mosaici pavimentali. Nelle **terme II**, anch'esse edificate nel III sec. a.C., si trovano due vasche decorate da mosaici, uno spogliatoio con sedili e altri ambienti. Salendo sul colle di San Giovanni si raggiunge il **tempietto K**, costruito nel II-I sec. a.C., con un altare di fondo decorato. Nei pressi si vedono i resti di un porticato con iscrizioni puniche e di antiche fortificazioni. Sulla cima del





colle sorge la Torre di San Giovanni, a pianta circolare, fatta erigere nel '500 da Filippo II di Spagna. Nelle necropoli si distinguono una parte più antica, fenicia, con tombe a incinerazione, una più recente, punica con tombe a camera e loculi, ed altre costruzioni di epoca romana. Interessante è la Chiesa di San Giovanni di Sinis, costruita nel VI sec. l'edificio, di forme bizantine, ha pianta rettangolare ed è diviso in tre navate da arcate poggianti su pilastri; il transetto, in cui sono visibili alcune aggiunte romaniche, è sovrastato da una cupola.

NATURA

ARBATAX: bella località balneare della costa orientale della Sardegna a sud del Golfo di Orosei. La zona circostante è tra le più suggestive dell'intera regione: le rocce rosse che in certe ore del giorno sembrano quasi infiammate dai raggi solari sono state paragonate alle guglie di una cattedrale. Allontanandosi dal mare si penetra nella regione dell'Ogliastra, così chiamata per la caratteristica vegetazione, in cui spiccano gli olivi selvatici. A 19 km, sulla strada per Dorgali, il Belvedere di Genna Arramene è un magnifico punto panoramico.

GROTTA DEL BUE MARINO: è la più nota tra le grotte che si aprono nello splendido tratto di costa del Golfo di Orosei, a sud di Cala Gonone, dove riposte calette si alternano a ripide scogliere. Così chiamata perché ritenuta una delle ultime di more della foca monaca, di cui restano oggi solo pochi esemplari. La grotta, in parte navigabile e in parte percorribile a piedi, ha uno dei suoi tratti più affascinanti nello splendido lago salato che comunica con il mare attraverso una finestra sottomarina da cui entra la luce, creando un effetto altamente suggestivo.

MONTE LINAS: rilievo della Sardegna sud-occidentale, che raggiunge i 1236 m di altezza. Ai suoi piedi si trova Villacidro, centro di villeggiatura estiva immerso nel verde, noto per i suoi agrumeti. In un gola del monte sgorga la graziosa cascata di Sa Spendula, in magnifica posizione.

SOPRAMONTE: massiccio carsico che sorge nei pressi di Nuoro disseminato da precipizi e grotte, ricco di sorgenti e corsi d'acqua. La cima più elevata è quella del monte Corrasi, che tocca i 1436 m.

GASTRONOMIA

Tra le specialità della zona vi sono il **pastu mistu**, tacchino ripieno di pollo o lepre cotto in una fossa scavata in terra e piena di legna aromatica, le lumache e la frutta.

ARTE

ALES: il paese è noto per aver dato i natali, nel 1891, ad Antonio Gramsci, del quale si può vedere la casa, con vari cimeli, e al quale è stata dedicata una piazza, realizzata dallo scultore Giò Pomodoro. Degna di nota è anche la grandiosa Cattedrale seicentesca, di forme barocche.

BARUMINI: da vedere è il grandioso complesso megalitico di **Su Nuraxi**. La costruzione difensiva, che risale al XV-XI sec. a.C. e mostra una tecnica costruttiva sorprendente per l'epoca, si compone di un torrione centrale con quattro torri minori collegate da mura spesse più di due metri. Il torrione principale, in posizione eccentrica rispetto all'area contenuta nel recinto murario, è circondato da uno scenografico cortile a forma di mezzaluna. Nei pressi della fortezza sono visibili tracce del villaggio nuragico sviluppatosi intorno ad essa: quattro capanne a base circolare, di cui una più grande delle altre e con sedile intorno, forse adibita un tempo a sala del consiglio. Di epoca successiva sono le altre capanne, costruite non più utilizzando la tecnica megalitica ma con pietre minute, legate con argilla; nell'interno si vedono nicchie in cui venivano riposti gli oggetti di uso quotidiano, e nicchie più grandi, destinate a far da giaciglio agli abitanti.

ISILI: la Chiesa di **San Giuseppe Calasanzio**, dalle forme rustiche, presenta una facciata porticata lateralmente; il portale è sovrastato da un'edicola. Nell'interno si trova un caratteristico pulpito in granito. Appena fuori dal nucleo abitato si incontra il **nuraghe Is Paras**, di cui restano parte della camera superiore e della volta.

MANDAS: nella bella **Parrocchiale** gotica, costruita nel XVI sec., sono conservate due statue lignee quattrocentesche raffiguranti Sant'Anna e San Gioacchino, poste ai lati dell'altare maggiore. A pochi chilometri dal paese si trova l'interessante Santuario nuragico di **Santa Vittoria di Serri**, formato da un grandioso tempio e da un recinto ellittico porticato, destinato ai giochi ed ai commerci. Nei pressi sono visibili resti di abitazioni e di una rotonda destinata a riunioni di carattere politico o religioso. La Chiesa di **Santa Vittoria** è di epoca medievale.

SANLURI: all'interno del **Castello**, costruzione trecentesca con perimetro quadrangolare e diverse torri, si trova l'abitazione del generale **Villa Santa**, in cui vengono conservati dipinti e sculture, oggetti medievali, cimeli napoleonici e carteggi dannunziani. Nei locali del ca-





stello è ospitato anche il Museo Duca d'Aosta.

VILLAMAR: caratteristici del paese sono i numerosi dipinti murali, opera di artisti locali. Da vedere sono inoltre la **Chiesetta** romanica di San Pietro e la **Parrocchiale** gotica, edificata nel XVI sec., in cui sono conservati una Crocifissione cinquecentesca ed una Madonna del cagliaritano Pietro Cavarò.

NATURA

BARI SARDO: il paese, ricco di testimonianze archeologiche, sorge ai piedi dei monti di Lanusei, nell'Ogliastra, in una zona di grande interesse dal punto di vista geologico per la presenza di porfido e di quarzo. A pochi chilometri di distanza si trova la bella località turistico-balneare di **Torre di Bari**.

GIARA DI GESTURI: al centro della Sardegna meridionale, è un vasto altopiano, dai fianchi molto ripidi, che offre un paesaggio estremamente suggestivo e vario, con fitti boschi, cascatelle e depressioni in cui l'acqua piovana si raccoglie formando piccoli stagni. Sull'altopiano si elevano i due rilievi vulcanici dello **Zeparedda** e dello **Zepara Manna**; la zona è inoltre ricca di resti di antichissimi edifici, nuraghi e domus de janas. Tipici della fauna locale sono i branchi di cavallini allo stato brado.

LANUSEI: centro di villeggiatura in bella posizione tra le pendici del Gennargentu ed il mare. Penetrando nell'entroterra, ad una ventina di chilometri di distanza dal paese si raggiunge il **Lago Alto del Flumendosa**, bacino artificiale formato da una diga alta 63 m, costruita sul fiume omonimo. Una stradina che parte da Villagrande Strisaili consente il periplo del lago, dai contorni irregolari e dal caratteristico colore grigio-azzurro.

MURAVERA: grazioso centro agricolo, ricco di agrumi e mandorleti, ha acquistato crescente importanza dal punto di vista turistico grazie alla bellezza delle vicine coste.

TERME DI SARDARA: a pochi chilometri dal centro abitato di Sardara, lo stabilimento termale di Santa Maria sfrutta una vecchia cisterna risalente all'epoca romana. Vi si curano in particolare le malattie reumatiche, epatiche e dell'apparato digerente.

GASTRONOMIA

Nella zona intorno a Bari Sardo è rinomata la coltivazione delle **pesche**, di cui si tiene una sagra nel mese di agosto. Famosa anche la produzione locale di vini e formaggi di Barumini.

ARTE

CARBONIA: a pochi chilometri dal centro abitato si possono visitare gli **scavi del monte Sirai**, che hanno riportato alla luce i resti di un villaggio nuragico e di una costruzione difensiva punica risalente al V sec. a.C.: sono visibili ruderi dell'acropoli e delle mura, il torrione centrale ed un tempio con recinto sacro e ara sacrificale all'interno. Nei pressi si trovano alcune tombe fenicio-puniche. A **Tratalias**, a 13 km, è di grande interesse la Chiesa romanico-gotica di Santa Maria, del XIII sec., con la fronte ad archetti, un piccolo rosone, scala pensile e portali decorati.

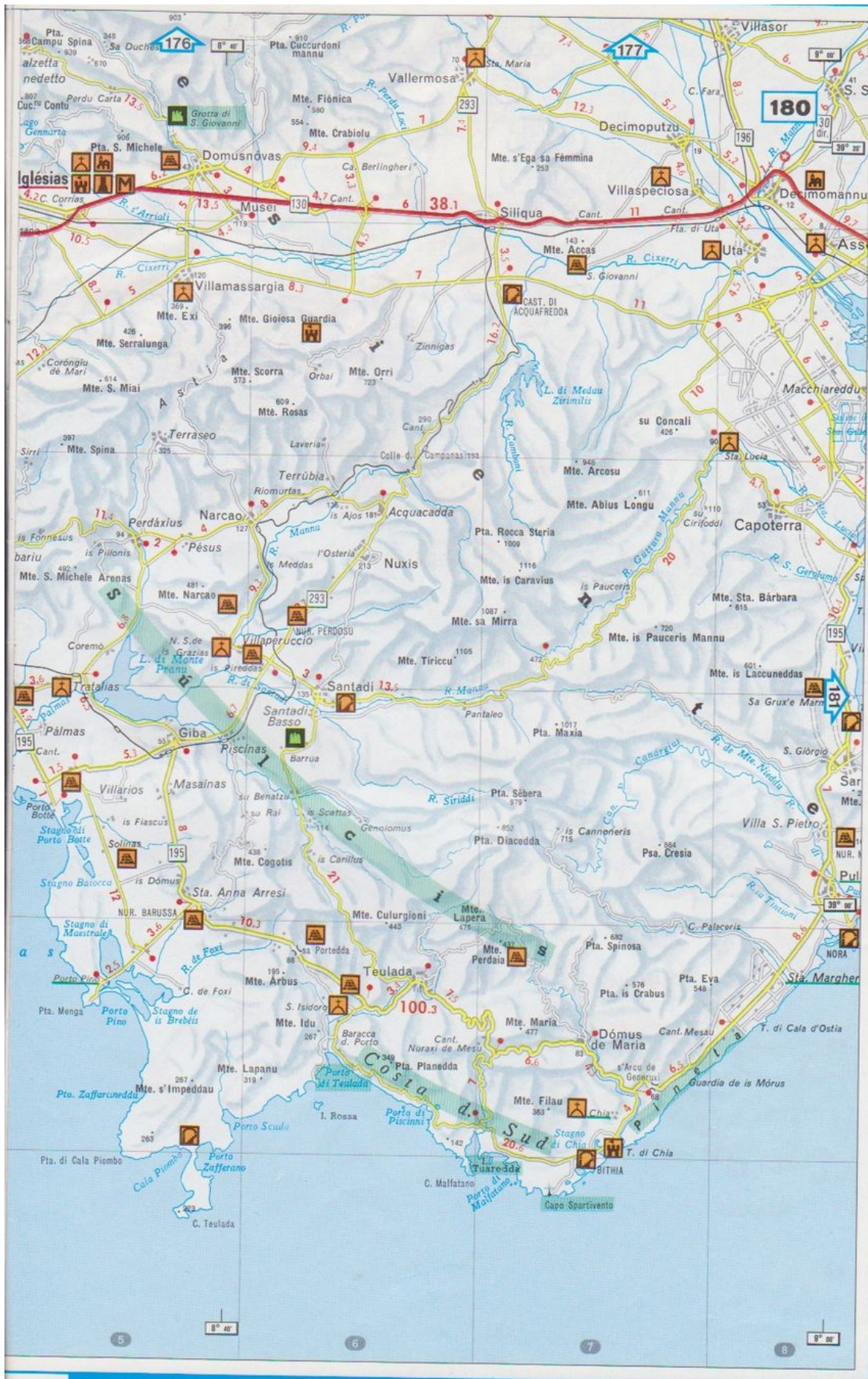
IGLESIAS: la **Cattedrale** trecentesca, di forme romanico-gotiche, presenta una bella facciata con motivi di archeggiature; l'interno è stato in parte riedificato nel '500. Dietro la chiesa sono visibili resti della cinta muraria eretta dai Pisani nel XIII sec., munita di torri e merli, ed il **Castello di Salvaterra**, trecentesco ma assai rimaneggiato. Da vedere sono anche le Chiese di **San Francesco**, ricostruita tra il 1400 e il 1500, con interessante interno di forme gotiche, e di **Nostra Signora di Valverde**, terminata nel 1300, con elementi tardocinquecenteschi nell'interno. Il **monumento a Quintino Sella**, posto nell'omonima piazza, fu scolpito da G. Sartorio in ricordo dello statista che nel secolo scorso favorì l'incremento dell'attività estrattiva nella zona. Nei dintorni sono infatti visibili numerose miniere, con grandiosi impianti, tra cui quelle di Monteponi.

SANT'ANTIOCO: il centro abitato sorge sulla riva orientale dell'omonima isola, collegata alla terraferma da un istmo lungo 5 km. La **Parrocchiale**, risalente al XII sec., conserva soltanto una delle tre navate originarie; sotto di essa si trova una catacomba con alcuni sepolcri dipinti, sorta sul luogo di antiche tombe puniche. Nei pressi c'è una fortezza settecentesca, costruita sui resti di un nuraghe: qui sono venuti alla luce i ruderi di un **santuario punico** del III sec. a.C. e della **necropoli di Sulcis**, utilizzata in epoca cartaginese, romana e protocristiana. Nelle vicinanze sono i resti di un **tophet** che doveva essere l'altare su cui venivano sacrificati agli dei i figli primogeniti secondo l'usanza cartaginese: sono stati trovati infatti i vasi utilizzati per conservare le ceneri.

MUSEI

IGLESIAS: il **Museo di Mineralogia**, ospitato nell'Istituto tecnico minerario, conserva una ricca raccolta di fossili, minerali e reperti archeologici.





SANT'ANTIOCO: l'Antiquarium custodisce i reperti rinvenuti negli scavi dell'isola.

NATURA

COSTA DEL SUD: compresa nei comuni di Teulada e di Domus de Maria, è uno splendido tratto di costa all'estremità meridionale della Sardegna, delimitato dallo sperone roccioso e frastagliato del **Capo Spartivento** e da **Porto Teulada**. Di eccezionale suggestione è la spiaggia di **Tuaredda**, dove la natura incontaminata e la limpidezza delle acque richiamano alla mente immagini esotiche. A oriente della Costa del Sud si estende la magnifica **pineta di Santa Margherita di Pula**, che ombreggia bellissime spiagge tra cui quella, assai nota, di **Chia**, nei cui pressi si trovano le rovine della città punico-romana di Bithia. A occidente si raggiunge invece il villaggio turistico di **Porto Pino**, tra i più begli angoli mediterranei, con un'alternanza di rive rocciose e di candide spiagge e, nell'interno, una rigogliosa pineta e pescosissimi stagni.

GROTTA DI SAN GIOVANNI: nella zona mineraria del Sulcis, la grotta, scavata dall'omonimo torrente, attraversa per tutta la sua lunghezza, da Iglesias a Domusnovas, il massiccio calcareo del **Marganai**. Particolarità della grotta, ricca di formazioni stalattitiche e stalagmitiche e anche di antiche fortificazioni, è quella di essere percorribile in automobile.

ISOLA DI SAN PIETRO: sorge lungo la costa occidentale sarda ed è ricca di rilievi e stagni; vi si pratica intensivamente la pesca del tonno. Unico centro abitato dell'isola è **Carloforte**, tra le più note località balneari della regione. Sono consigliabili un giro dell'isola in barca e la visita alle suggestive **grotte di Mezzaluna e delle Oche**, con i due giganteschi faraglioni detti "le colonne". Da Calafico (12 km) e da capo Sandalo (14 km) si gode un magnifico panorama.

ISOLA DI SANT'ANTIOCO: presenta coste rocciose e frastagliate, in cui si aprono qua e là magnifiche spiagge, e diversi rilievi, di cui il maggiore è il **Perdas de Fogu**. In questo tratto di Sardegna, oltre alle due isole maggiori, affiorano dalle acque vari scogli, tra cui il **Pan di Zucchero**, particolarmente suggestivo.

GASTRONOMIA

Tra le specialità della zona vi sono il **risotto all'aragosta** e le zuppe di pesce, tra cui tipicamente sarde sono **sa cassola** e **ziminu**, piuttosto piccanti. Nell'isola di San Pietro antipasto carolino, spaghetti alla carlofortina, paella, cascà, angulus.

ARTE

CAGLIARI: l'anfiteatro, risalente al II sec., è il più importante monumento romano della Sardegna: a pianta ellittica, poteva contenere 10 000 spettatori; sono visibili ambienti sotterranei e i recinti per le belve. La **Grotta della Vipera** è un sepolcro scavato nella roccia, che deve il suo nome alle due figure di serpenti scolpite sulla facciata. Di interesse archeologico sono ancora la **necropoli punica**, con tombe del IV sec. a.C., e la cosiddetta **Villa di Tigellio**, formata dai resti di tre abitazioni romane di età imperiale. Il **bastione di San Remy**, realizzato tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, si compone di una duplice scalinata che conduce alla terrazza panoramica Umberto I. Da qui si percorrono i bastioni spagnoli, in cui si apre la duecentesca **porta dei due Leoni**, fino a raggiungere il **Palazzo dell'Università**, dove sono esposti disegni e incisioni di artisti sardi. Nei pressi sorge la **torre dell'Elefante**, robusta fortificazione eretta dai pisani nel XIV sec. Contemporanea ad essa è la **torre di San Pancrazio**. La Cattedrale, fondata nel XIII sec., è stata più volte rimaneggiata e ristrutturata nel nostro secolo in forme neoromantiche toscane; della costruzione originaria rimangono solo alcune parti, tra cui il campanile. Nell'interno sono notevoli soprattutto i pulpiti, provenienti dal duomo di Pisa. Dal presbitero si accede al **santuario**, ornato da stucchi seicenteschi, in cui sono custodite le spoglie di tre martiri cristiani, frammenti di sarcofagi romani ed il sepolcro di Carlo Emanuele di Savoia. Della **Chiesa duecentesca di San Domenico**, assai danneggiata dai bombardamenti e ristrutturata nel dopoguerra, rimane lo splendido chiostro tardo gotico. Interessante è la **Chiesa di San Saturnino**: risalente al V sec., è la più importante testimonianza paleocristiana della regione; nei pressi sono visibili i resti di una necropoli. Nel **Santuario di Bonaria**, eretto nel XIV sec., dal pregevole portale gotico, è conservata la venerata immagine della Madonna patrona dei marinai.

PULA: appena fuori dall'abitato si trovano le **rovine di Nora**, centro di origine antichissima, già abitato da popolazioni nuragiche. Di fondazione fenicia, la città di Nora passò poi ai Cartaginesi: fiorente porto commerciale, nel 238 a.C. fu conquistata dai Romani. La sua decadenza avvenne nel V sec. d.C. per le incursioni piratesche e vandaliche. Sono visibili resti di strade, abitazioni, terme, edifici religiosi; i monumenti di maggiore rilievo sono il grandioso **teatro romano**, di età a-





drianea, con la parete in laterizi, la cavea a dieci gradinate e una bella cornice decorativa lungo l'emiciclo esterno, ed il **Santuario di Esculapio**, del II sec. a.C., con cortile a mosaico. Bellissimi anche i pavimenti musivi delle terme. Sulla sommità del promontorio sorge la cinquecentesca **Torre del Coltellazzo**.

MUSEI

CAGLIARI: il Museo Archeologico Nazionale conserva una ricca raccolta di materiale preistorico, fenicio, punico, romano e bizantino. Tra i pezzi più pregiati vi sono i bronzetti nuragici, raffiguranti vari personaggi: principi, sacerdoti, pastori, contadini. Notevole è la raccolta di vetri di epoca romana. Del museo fa parte una **pinacoteca** con opere di artisti sardi, toscani, genovesi e spagnoli. La **Galleria Comunale d'arte** espone interessanti oggetti di provenienza orientale, dipinti e sculture di autori locali contemporanei e opere di alto artigianato sardo, tra cui gioielli, merletti, tappeti.

NATURA

SETTE FRATELLI: vasto gruppo di rilievi collinari da cui emergono veri e propri massicci, che superano i 1000 m. È coperto da fitti boschi e circondato da vigneti e uliveti.

STAGNO DI MOLENTARGIUS: formato dagli stagni di Cagliari e di Quartu Sant'Elena, è in parte occupato dalle saline. Ricca e varia è la vegetazione; la zona è stata dichiarata oasi di protezione faunistica.

VILLASIMIUS: centro turistico-balneare circondato da splendide spiagge, tra cui quella del **Golfo di Carbonara**, tanto vasta e profonda da ricordare un paesaggio desertico. A nord del paese si apre la stupenda insenatura di **Cala di Sinzias**; più avanti si estende la **Costa Rei**, dove ampi lidi si alternano a scogliere rocciose. A ovest di Villasimius ha inizio un altro tratto di costa assai suggestivo, il **Golfo di Cagliari**, in cui si sono sviluppate diverse località turistiche. Bellissimo è il **Poetto**, la lunghissima spiaggia che unisce Cagliari a Quartu Sant'Elena.

GASTRONOMIA

Specialità della cucina cagliaritano sono i **maccheroni con la bottariga** e la **fregula**, gnocchetti di semola impastati con acqua e zafferano e usati come una normale pasta. Tra i dolci, tipici sono gli **amaretti** e i **candelaus**, pasticcini ripieni di mandorle a scaglie con zucchero e acqua di fior d'arancio.