

# ITINERARI **BICI+TRENO**



**TRENINO VERDE** della Sardegna  
Servizio ferroviario turistico ARST Spa

- F1** Isili/Mandas - Arbatax
- F4** Sassari - Tempio Pausania - Arzachena - Palau
- F6** Isili - Sorgono - San Mauro



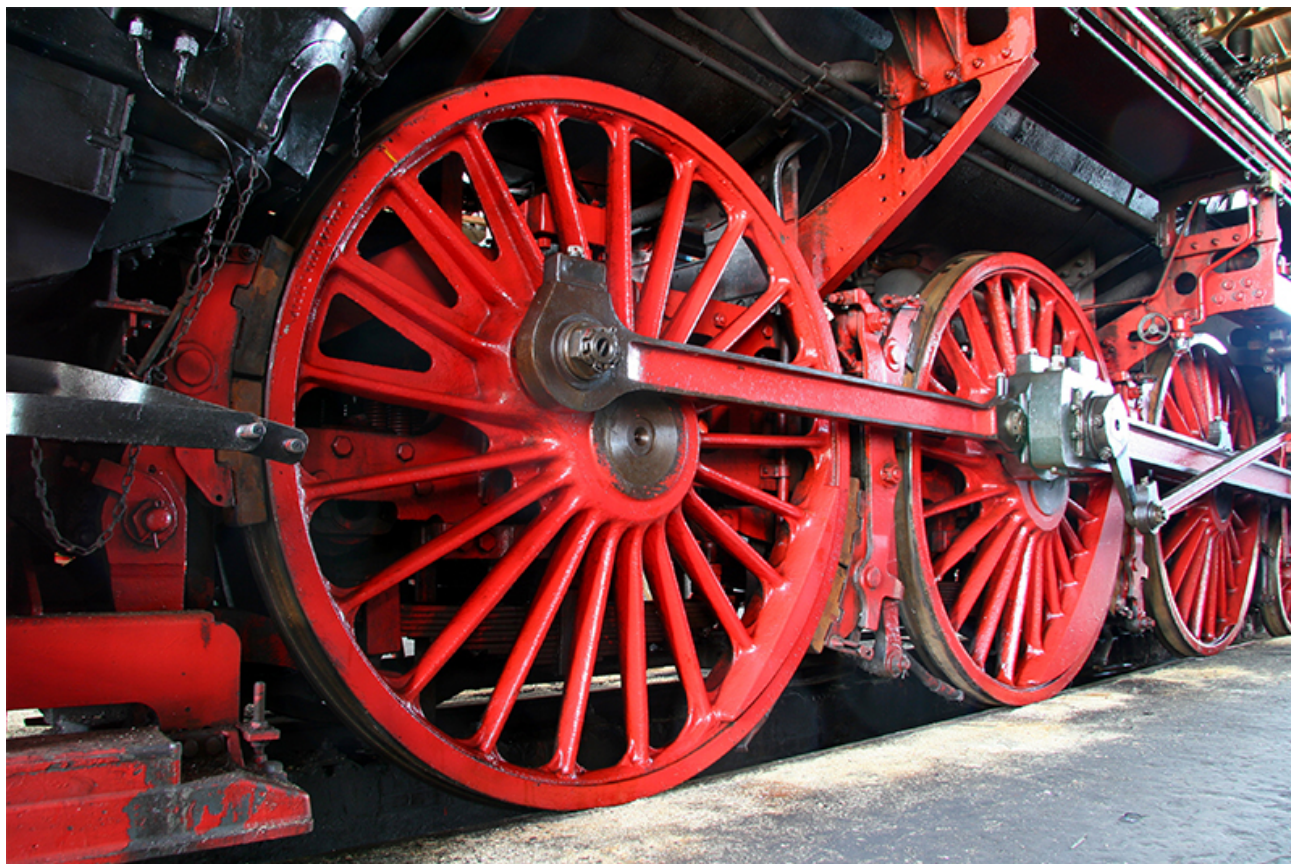
ARST Servizi ferroviari TPL

- F2** Cagliari (Monserrato) - Isili
- F5** Sassari - Alghero



Trenitalia - Ferrovie dello Stato Italiane

- F3** Assemini/Decimomannu - Iglesias





<b>INTRODUZIONE</b>	<b>5</b>
<b>F1   ISILI/MANDAS - ARBATAX</b>	<b>8</b>
<b>ANALISI DELL'ITINERARIO</b>	<b>8</b>
IL PERCORSO	8
I CENTRI URBANI	9
I PARCHI CICLISTICI	10
<b>F2   CAGLIARI (MONSERRATO) - ISILI</b>	<b>14</b>
<b>ANALISI DELL'ITINERARIO</b>	<b>14</b>
IL PERCORSO	14
I CENTRI URBANI	14
I PARCHI CICLISTICI	15
<b>F3   ASSEMINI/DECIMOMANNU - IGLESIAS</b>	<b>20</b>
<b>ANALISI DELL'ITINERARIO</b>	<b>20</b>
IL PERCORSO	20
I CENTRI URBANI	20
I PARCHI CICLISTICI	21
<b>F4   SASSARI – TEMPIO PAUSANIA – ARZACHENA - PALAU</b>	<b>26</b>
<b>ANALISI DELL'ITINERARIO</b>	<b>26</b>
IL PERCORSO	26
I CENTRI URBANI	27
I PARCHI CICLISTICI	28
<b>F5   SASSARI - ALGHERO</b>	<b>32</b>
<b>ANALISI DELL'ITINERARIO</b>	<b>32</b>
IL PERCORSO	32
I CENTRI URBANI	33
I PARCHI CICLISTICI	33
<b>F6   ISILI – SORGONO – SAN MAURO</b>	<b>38</b>
<b>ANALISI DELL'ITINERARIO</b>	<b>38</b>
IL PERCORSO	38
I CENTRI URBANI	39
I PARCHI CICLISTICI	39
<b>RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI</b>	<b>42</b>
BIBLIOGRAFIA	42
SITOGRAFIA	42
REPERTORIO IMMAGINI	42



## INTRODUZIONE

Il presente report illustra e approfondisce le caratteristiche degli itinerari intermodali bici+treno che completano la rete ciclabile del sistema di mobilità ciclistica della Regione Sardegna. Infatti, l'integrazione con la rete ferroviaria esistente (ordinaria e turistica) si considera necessaria per raggiungere e attraversare ambiti territoriali difficilmente accessibili in bicicletta, estendendo la continuità della rete anche a questi territori, ma anche per consentire all'utenza più debole e inesperta di percorrere itinerari, ciclovie o direttrici che in alcuni tratti potrebbero essere valutati non adatti alle proprie esigenze o capacità. Pertanto, nel definire l'insieme coordinato di misure, interventi ed attività complementari ed integrate finalizzate a promuovere e rendere disponibile un nuovo ed inconsueto modo di conoscere e vivere il territorio, l'attività di pianificazione del sistema ha previsto un ulteriore modo di viaggio (bici+treno) comunque attivo e sostenibile, che consente una maggiore libertà di movimento dell'utente. In sintesi, si tratta di pianificare ed organizzare una rete multiuso, non solo di percorsi, ma in grado di rendere possibile differenti modi di fruizione del territorio e di strutturare l'intero e multiforme scenario territoriale.

Le varie forme di cicloturismo sono inevitabilmente legate alle infrastrutture e alle caratteristiche morfologiche del territorio attraversato e per tale motivo talvolta per facilitare l'esperienza turistica può essere necessario il supporto di altre modalità di trasporto. L'integrazione con i sistemi di trasporto ferroviario intende offrire un modo di viaggio basato sull'uso combinato di bicicletta e treno, attraverso il quale si dà la possibilità di caricare a bordo la propria bicicletta per spostarsi all'interno dell'isola. Inoltre, alcuni degli itinerari bici+treno individuati sono in integrazione con i percorsi del servizio turistico del Trenino Verde, che attraversa paesaggi suggestivi non diversamente visitabili. Questi ultimi rientrano anche nelle recenti disposizioni normative che, con la legge n. 128/2017 "Disposizioni per l'istituzione di ferrovie turistiche [...]", propongono il recupero di tracciati ferroviari dismessi o sospesi come tratte ferroviarie ad uso turistico. Per questi motivi, si è ritenuto opportuno evidenziare i percorsi ferroviari che integrano e completano la rete regionale degli itinerari ciclabili.








# ITINERARIO **F1**

## ISILI/MANDAS - ARBATAX




 168,32 km

 2 h 56 min

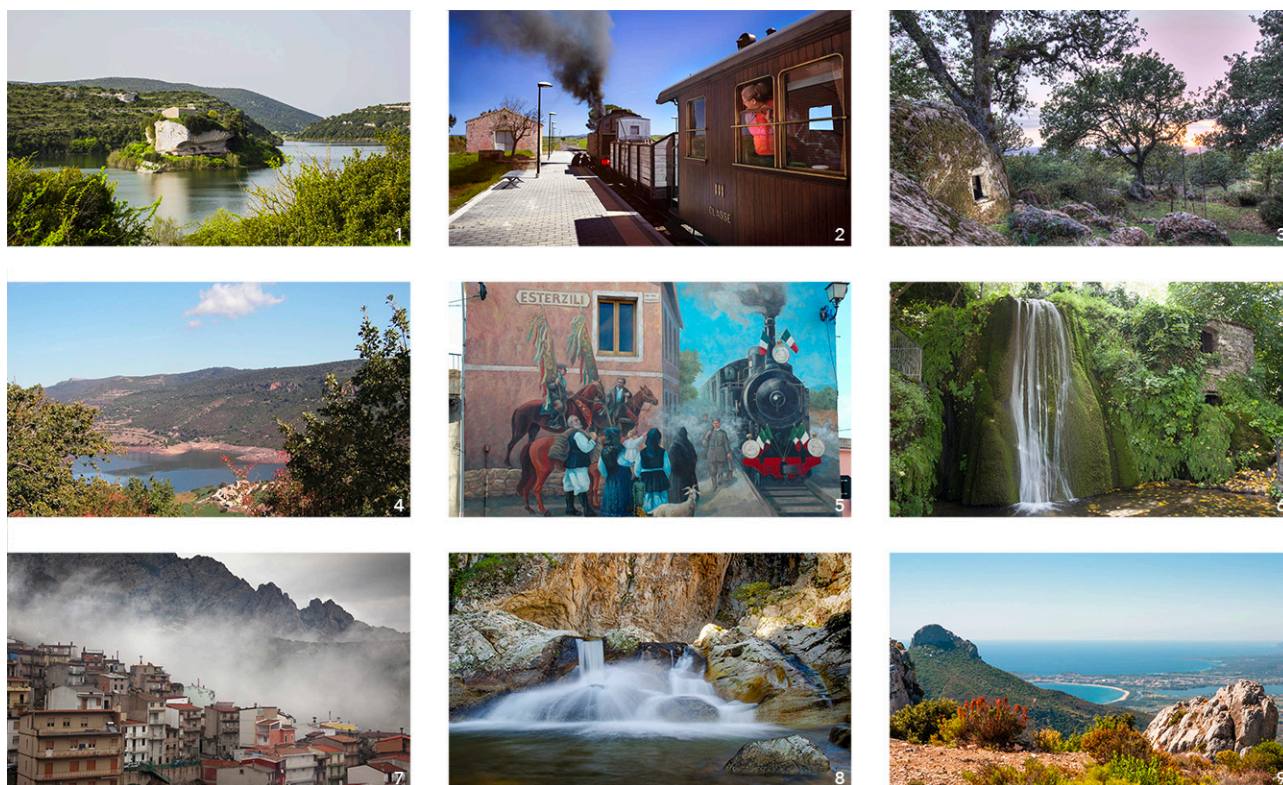
 Trexenta, Sarcidano, Ogliastra

 Direttrice intermodale Barumini - Arbatax

-  - Cammino di Santu Jacu, Cammino di San Giorgio Vescovo di Suelli, Cammino 100 Torri, Ippovia Costa-a-Costa della Sardegna  
- altri itinerari della Rete Ciclabile Regionale: n. 17, n. 24, n. 25



## F1 | ISILI/MANDAS - ARBATAX



### ANALISI DELL'ITINERARIO

Durante la fase di analisi, si è cercato di individuare dei temi da approfondire per ottenere un quadro completo delle caratteristiche e delle potenzialità offerte dal territorio interessato dall'itinerario intermodale bici+treno.

L'analisi che segue è articolata nelle categorie:

- il **percorso**, in cui vengono descritti i territori e i vari scenari paesaggistici attraversati dall'itinerario bici+treno;
- i **centri urbani**, in cui si riportano gli insediamenti e le relative stazioni e/o fermate ferroviarie in cui transita l'itinerario bici+treno;
- i **parchi ciclistici**, ossia gli itinerari ciclabili principali e tutta la rete secondaria di percorsi ciclistici e ciclo-escursionistici attualmente presenti e integrabili con l'itinerario in analisi.

### IL PERCORSO

L'itinerario bici+treno Isili/Mandas - Arbatax, di 168,32 km, trova origine presso la stazione ferroviaria di Isili, da cui si dirige verso Mandas percorrendo un tratto della ferrovia Cagliari - Isili, interessata dai servizi ferroviari di TPL gestiti da ARST. Da Mandas l'itinerario prosegue sulla linea ferroviaria Mandas - Arbatax, attraverso il servizio turistico del Trenino Verde gestito da ARST, e raggiunge le stazioni ferroviarie dei centri abitati di Orroli, Nurri, Villanova Tulo, Esterzili, Sadali, Seui, Ussassai, Gairo, Villagrande Strisaili, Arzana, Lanusei, Elini e Tortolì fino alla costa orientale dell'isola. Lungo un tracciato tortuoso la linea si tuffa nella valle di Garullo, caratterizzata dalla presenza di varie opere d'arte tra cui un viadotto a cinque luci sul rio Stupara, e attraversa il lago del Flumendosa. Lasciato il Sarcidano l'itinerario raggiunge la Barbagia di Seulo inerpicandosi per una lunga salita e offrendo splendidi panorami del lago sottostante. L'itinerario procede attraverso l'altopiano di Sadali in direzione di Seui, una delle fermate più apprezzate della linea. Raggiunta la quota massima di 870 metri s.l.m., l'itinerario attraversa le montagne del Gennargentu percorrendo lunghe gallerie e arditi ponti, tra i quali il viadotto di San Gerolamo, una delle opere d'arte più rilevanti di tutta la linea sospesa ad un'altezza di 40 metri. Procedendo in quota attraverso il fitto verde d'Ogliastra e la valle lunare di Taquisara l'itinerario inizia la sua discesa verso il mare, che



si vede per la prima volta ad Arzana. Affrontando la galleria elicoidale di Pitzu 'e Cuccu, una delle due di questo tipo presenti in Sardegna, l'itinerario si dirige verso la costa ogliastrina, trovando conclusione nella stazione di Arbatax, in prossimità del suo porto turistico e commerciale.

## I CENTRI URBANI

L'itinerario bici+treno Isili/Mandas - Arbatax transita per le stazioni e fermate ferroviarie situate nei centri urbani o i territori comunali di:

Comune (abitanti)	Transito in
Isili (2 708 abitanti)	centro urbano
Serri (653 abitanti)	territorio comunale
Mandas (2 189 abitanti)	centro urbano
Orroli (3 296 abitanti)	centro urbano
Nurri (2 165 abitanti)	territorio comunale
Villanova Tulo (1 096 abitanti)	territorio comunale
Esterzili (646 abitanti)	territorio comunale
Sadali (983 abitanti)	centro urbano
Seui (1 292 abitanti)	centro urbano
Ussassai (567 abitanti)	territorio comunale
Gairo (1 445 abitanti)	territorio comunale
Villagrande Strisaili (3 243 abitanti)	territorio comunale
Arzana (2 431 abitanti)	territorio comunale
Lanusei (5 383 abitanti)	centro urbano
Elini (557 abitanti)	centro urbano
Ilbono (2 251 abitanti)	territorio comunale
Tortolì (11 059 abitanti)	centro urbano

in cui risiede quindi una popolazione totale di 41 964 abitanti (Fonte: Istat, riferita al 1° gennaio 2017).

I centri urbani di Serri e Orroli sono compresi all'interno di **Borghi autentici d'Italia**, associazione che riunisce piccoli e medi comuni, enti territoriali ed organismi misti di sviluppo locale, con l'obiettivo di un modello di sviluppo locale sostenibile ed attento alla valorizzazione delle identità locali. Inoltre, il centro urbano di Ilbono fa parte dell'associazione nazionale **Città dell'Olio**, nata per divulgare la cultura dell'olivo e dell'olio di qualità, tutelando e promuovendo l'ambiente e il paesaggio olivicolo. Infine, il centro urbano di Tortolì fa parte dell'associazione nazionale **Città del Vino**, che si propone la valorizzazione e promozione turistica dei territori del vino, la diffusione della cultura del vino e della qualità enologica oltre che la salvaguardia delle risorse ambientali e la tutela delle realtà produttive e paesaggistiche locali.

## I PARCHI CICLISTICI

Per rendere attrattivo un sistema di mobilità ciclistica di livello territoriale può essere importante integrare la rete ciclabile principale di livello regionale con un cosiddetto “parco ciclistico”, che può essere definito come un vasto territorio particolarmente vocato all’uso della bicicletta nel tempo libero e per turismo, svago e sport, sia per mezzo della mountain bike che della bicicletta da corsa. In questi parchi possono essere anche diffuse forme di cicloturismo familiare, con bambini, che ha più interesse a conoscere il territorio con ritmo lento, in condizioni tranquille ed altamente sicure. Queste realtà devono presentare una elevata piacevolezza del paesaggio e strutture ricettive di primordine. Dal punto di vista ciclabile devono presentare un fitto reticolo di piste esteso e fruibile da tutti i target di cicloturisti, in grado di offrire itinerari e paesaggi differenti.

Il Parco Ciclistico può essere visto con funzione di promozione e coordinamento delle iniziative delle realtà locali attraversate, come un’opportunità di sviluppo turistico e di diffusione culturale dei territori, e deve quindi coinvolgere i Comuni interessati, eventuali Enti Parco, Comunità Montane o Consorzi di Bonifica oltre agli operatori del settore del turismo in un’ottica di valorizzazione delle proprie risorse territoriali.

L’itinerario in analisi attraversa due Parchi Ciclistici proposti:

- il Parco Ciclistico della Marmilla e del Sarcidano;
- il Parco Ciclistico del Mandrolisai, delle Barbagie, del Gennargentu e dell'Ogliastra.

Di seguito si riporta una breve descrizione dei due parchi ciclistici proposti.

**Il Parco Ciclistico della Marmilla e del Sarcidano** comprende il complesso forestale di Monte Arci e di sa Dispensa, i territori dell’alta Marmilla, Mogoro, Masullas, la Giara di Gesturi e la bassa Marmilla, i versanti del Sarcidano con la Foresta di Funtanamela di Laconi, in cui vengono ricompresi gli itinerari ciclistici individuati dall'associazione "Consorzio Due Giare", che organizza eventi ciclistici tra cui il "My Land non stop". Il Consorzio Due Giare ha individuato diversi percorsi che permettono di raggiungere dalla Marmilla: i centri urbani di Oristano, Laconi, Nuragus, Barumini, Sanluri e i territori della Giara di Siddi e del Grighine. Inoltre, si possono accorpare i sentieri individuati dallo studio di "Criteria" all'interno del Parco della Giara di Gesturi, che risultano connessi a quelli del Consorzio.

**Il Parco ciclistico del Mandrolisai, delle Barbagie, del Gennargentu e dell'Ogliastra** comprende il Parco Nazionale della Barbagia di Belvì, Mandrolisai e la Barbagia di Ollolai, la Barbagia di Seulo, il Gennargentu, con Punta Lamarmora, e il territorio dell’Ogliastra. Sono comprese: le foreste di Uatzo, con le cime di Conca Gianni Fais (1495 m) e Bruncu Istiddi (997 m) e il tracciato del trenino verde Mandas-Arbatax; la foresta di Alase, che parte da una quota di 418 m nella zona del Flumendosa per arrivare a 1459 m nella Punta Funtana Cungiada; la foresta di Montarbu con la presenza dei tacchi calcarei, con Pizzu Margiani Pubusa (1324 m), in cui si trovano dei punti sosta attrezzati e un museo-centro visita; la foresta di Bingionniga, situata nella parte centrale dell'Ogliastra, con i tacchi di Jerzu, per arrivare poi alla costa (Porto Frailis, Lido di Orrì, Lido di Cea, Punta Niedda, Torre di Bari, etc.).

Nell’ambito della Rete Ciclabile Regionale l’itinerario è posto in continuità con i seguenti itinerari:

N. itinerario	Denominazione itinerario
17	Isili - Sanluri/Sanluri Stato
24	Dorgali - Tortolì (Arbatax)
25	Tortolì (Arbatax) - Villaputzu

L'itinerario costituisce parte della **direttrice bici+treno Barumini – Isili (bici) - Mandas (treno ordinario) – Lanusei - Tortoli (Arbatax) (trenino verde turistico)**, che dopo aver percorso un tratto dell'itinerario ciclabile Isili - Saluti/Sanluri Stato prosegue lungo il tracciato ferroviario ordinario e turistico consentendo di integrare le connessioni tra il versante centrale della Marmilla e del Sarcidano e il versante costiero orientale dell'Ogliastra, attraverso un percorso misto e intermodale.

Inoltre, l'itinerario in analisi si integra e si collega con ulteriori percorsi e itinerari di livello locale.

Denominazione itinerario	ubicazione
Cammino di Santu Jacu	Sarcidano, Trexenta
Cammino di San Giorgio Vescovo di Suelli	Trexenta, Ogliastra
Cammino100Torri   Cammino orientale: Via dell'Ogliastra	Ogliastra
Ippovia Costa-a-Costa della Sardegna	Ogliastra, Gennargentu

Il **Cammino di Santu Jacu** è un itinerario religioso di circa 1250 km che ripercorre gli antichi luoghi legati al culto di San Giacomo in Sardegna attraverso i percorsi dell'asse centrale tra Cagliari e Porto Torres, del braccio laterale occidentale tra Bolotana e Oristano, del braccio laterale orientale tra Ozieri e Olbia e del cammino del sud-ovest attraverso il Sulcis e fino alle isole di San Pietro e Sant'Antioco.

Il **Cammino di San Giorgio Vescovo di Suelli** ripercorre gli itinerari di evangelizzazione del primo vescovo dell'*Ecclesia Barbariensis*, che aveva sede a Suelli ma la cui giurisdizione era dislocata nelle curatorie del Sarrabus, di Quirra, dell'Ogliastra e della Barbagia orientale, confinando a nord con la Diocesi di Galtelli. I numerosi toponimi riferiti al vescovo Giorgio di Suelli, insieme alle numerose chiese a lui dedicate, hanno fornito l'ancoraggio oggettivo dell'itinerario, che è stato tracciato e strutturato in distinte tappe giornaliere facenti capo ciascuna ad uno dei piccoli paesi attraversati. Si tratta di un itinerario di oltre 300 km che partendo da Cagliari, luogo natale di Giorgio, arriva sino ad Orgosolo e Oliena, attraversando le aree geografiche del Parteolla, della Trexenta, dell'Ogliastra e della Barbagia orientale.

Il **Cammino100Torri** è un itinerario che percorre l'intero periplo della Sardegna attraverso le torri costiere dell'isola, che fin dal Medioevo hanno dominato spettacolari paesaggi costituendo il principale sistema difensivo, di avvistamento e di comunicazione della fascia costiera. Senza mai allontanarsi dal mare, tale percorso circolare si snoda tra spiagge, foreste e stagni, consentendo di cogliere le differenze tra i climi e i paesaggi delle coste orientale e occidentale dell'isola. Il cammino orientale si sviluppa su 597 km da Cagliari alla Gallura, attraverso un territorio dall'andamento morfologico vario che alterna pianure, stagni e spiagge a massicci e scarpate scoscese sul mare dove sono incastonate spettacolari calette.


L'**Ippovia Costa-a-Costa della Sardegna** è un progetto promosso dall'Assessorato del Turismo, Artigianato e Commercio, in collaborazione con la Federazione Italiana Turismo Equestre. Si tratta di un percorso di circa 135 km lungo vecchie mulattiere e sentieri esistenti e attrezzati con aree di sosta, che mette in collegamento la costa occidentale con quella orientale dell'isola, dalla località di Su Pallosu nel Comune di San Vero Milis fino a Santa Maria Navarrese nel Comune di Baunei.





# ITINERARIO **F2**


## CAGLIARI (MONSERRATO) - ISILI




 71,40 km

 1 h 47 min - 2 h 01 min

 Campidano di Cagliari, Parteolla, Trexenta, Sarcidano

 Direttrice intermodale Cagliari - Sorgono

 - Camino di Santu Jacu, Camino di San Saturnino  
- altri itinerari della Rete Ciclabile Regionale: n. 17



## F2 | CAGLIARI (MONSERRATO) - ISILI



### ANALISI DELL'ITINERARIO

Durante la fase di analisi, si è cercato di individuare dei temi da approfondire per ottenere un quadro completo delle caratteristiche e delle potenzialità offerte dal territorio interessato dall'itinerario intermodale bici+treno.

L'analisi che segue è articolata nelle categorie:

- il **percorso**, in cui vengono descritti i territori e i vari scenari paesaggistici attraversati dall'itinerario bici+treno;
- i **centri urbani**, in cui si riportano gli insediamenti e le relative stazioni e/o fermate ferroviarie in cui transita l'itinerario bici+treno;
- i **parchi ciclistici**, ossia gli itinerari ciclabili principali e tutta la rete secondaria di percorsi ciclistici e ciclo-escursionistici attualmente presenti e integrabili con l'itinerario in analisi.

### IL PERCORSO

L'itinerario bici+treno Cagliari (Monserrato) - Isili, lungo 71,40 km, ha origine nella stazione ferroviaria di San Gottardo a Monserrato, raggiungibile dal centro di Cagliari attraverso la rete tramviaria gestita da ARST. L'itinerario attraversa i territori del Campidano di Cagliari, del Parteolla e della Trexenta transitando per i centri di Settimo San Pietro, Soleminis, Dolianova, Donori, Barrali, Senorbì, Suelli, Mandas e Serri fino a raggiungere Isili, nel Sarcidano, da cui diparte la linea ferroviaria turistica del Trenino Verde verso Sorgono. Da Monserrato il tracciato si sviluppa per circa metà della sua estensione con un percorso rettilineo in costante ascesa, nel corso del quale si raggiunge la quota massima di 574 m. s.l.m. nei pressi della fermata di Serri. Da questa fermata l'itinerario inizia la discesa verso Isili, nella cui stazione trova conclusione.

### I CENTRI URBANI

L'itinerario bici+treno Cagliari (Monserrato) - Isili transita per le stazioni e fermate ferroviarie situate nei centri urbani o i territori comunali di:

Comune (abitanti)	Transito in
Mon serrato (19 924 abitanti)	centro urbano
Settimo San Pietro (6 750 abitanti)	centro urbano
Soleminis (1 864 abitanti)	centro urbano
Dolianova (9 692 abitanti)	centro urbano
Donori (2 093 abitanti)	territorio comunale
Barrali (1 127 abitanti)	territorio comunale
Senorbì (4 862 abitanti)	centro urbano
Suelli (1 113 abitanti)	centro urbano
Gesico (846 abitanti)	territorio comunale
Mandas (2 189 abitanti)	centro urbano
Serri (653 abitanti)	territorio comunale
Isili (2 708 abitanti)	centro urbano

in cui risiede quindi una popolazione totale di 53 821 abitanti (Fonte: Istat, riferita al 1° gennaio 2017).

Cagliari, capoluogo di regione e centro principale della propria città metropolitana, è una delle sette **città regie** della Sardegna, che in epoca aragonese, dal XIV al XVI secolo, godevano di particolari ed esclusivi privilegi; ancora oggi, con l'abolizione dei privilegi feudali, conservano il titolo onorifico di città. Inoltre, Cagliari e Dolianova fanno parte dell'associazione nazionale **Città dell'Olio**, nata per divulgare la cultura dell'olivo e dell'olio di qualità, tutelando e promuovendo l'ambiente e il paesaggio olivicolo. Il centro urbano di Sordiana fa parte dell'associazione nazionale **Città del Vino**, che si propone la valorizzazione e promozione turistica dei territori del vino, la diffusione della cultura del vino e della qualità enologica oltre che la salvaguardia delle risorse ambientali e la tutela delle realtà produttive e paesaggistiche locali. Infine, il centro urbano di Serri è compreso all'interno di **Borghi autentici d'Italia**, associazione che riunisce piccoli e medi comuni, enti territoriali ed organismi misti di sviluppo locale, con l'obiettivo di un modello di sviluppo locale sostenibile ed attento alla valorizzazione delle identità locali.

## I PARCHI CICLISTICI

Per rendere attrattivo un sistema di mobilità ciclistica di livello territoriale può essere importante integrare la rete ciclabile principale di livello regionale con un cosiddetto "parco ciclistico", che può essere definito come un vasto territorio particolarmente vocato all'uso della bicicletta nel tempo libero e per turismo, svago e sport, sia per mezzo della mountain bike che della bicicletta da corsa. In questi parchi possono essere anche diffuse forme di cicloturismo familiare, con bambini, che ha più interesse a conoscere il territorio con ritmo lento, in condizioni tranquille ed altamente sicure. Queste realtà devono presentare una elevata piacevolezza del paesaggio e strutture ricettive di primordine. Dal punto di vista ciclabile devono presentare un fitto reticolo di piste esteso e fruibile da tutti i target di cicloturisti, in grado di offrire itinerari e paesaggi differenti.

Il Parco Ciclistico può essere visto con funzione di promozione e coordinamento delle iniziative delle realtà locali attraversate, come un'opportunità di sviluppo turistico e di diffusione culturale dei territori, e deve quindi

coinvolgere i Comuni interessati, eventuali Enti Parco, Comunità Montane o Consorzi di Bonifica oltre agli operatori del settore del turismo in un'ottica di valorizzazione delle proprie risorse territoriali.

L'itinerario in analisi attraversa due Parchi Ciclistici proposti:

- il Parco Ciclistico della Città Metropolitana di Cagliari;
- il Parco Ciclistico della Marmilla e del Sarcidano.

Di seguito si riporta una breve descrizione dei due parchi ciclistici proposti.

**Il Parco Ciclistico della Città Metropolitana di Cagliari** comprende lo stagno e la laguna di Santa Gilla e le Saline, il fronte mare della città, Giorgino, Su Siccu, Sant'Elia, Calamosca, Cala Fighera, il parco di Molentargius, Saline e Poetto di Cagliari e di Quartu S.E., i colli di Cagliari, la pineta di Sinnai e l'agro di Mara e del Simbiritzi. All'interno del parco rientrerebbero tutti i percorsi e i corridoi ciclabili previsti dal piano PON metro di Cagliari e le reti esistenti realizzate nell'ambito del progetto per l'area vasta di Cagliari (PON Metro).

**Il Parco Ciclistico della Marmilla e del Sarcidano** comprende il complesso forestale di Monte Arci e di sa Dispensa, i territori dell'alta Marmilla, Mogoro, Masullas, la Giara di Gesturi e la bassa Marmilla, i versanti del Sarcidano con la Foresta di Funtanamela di Laconi, in cui vengono ricompresi gli itinerari ciclistici individuati dall'associazione "Consorzio Due Giare", che organizza eventi ciclistici tra cui il "My Land non stop". Il Consorzio Due Giare ha individuato diversi percorsi che permettono di raggiungere dalla Marmilla: i centri urbani di Oristano, Laconi, Nuragus, Barumini, Sanluri e i territori della Giara di Siddi e del Grighine. Inoltre, si possono accorpare i sentieri individuati dallo studio di "Criteria" all'interno del Parco della Giara di Gesturi, che risultano connessi a quelli del Consorzio.

Nell'ambito della Rete Ciclabile Regionale l'itinerario è posto in continuità con i seguenti itinerari:

N. itinerario	Denominazione itinerario
17	Isili - Sanluri/Sanluri Stato

L'itinerario costituisce parte della **direttrice bici+treno Cagliari - Isili (treno ordinario) - Sorgono (trenino verde turistico) - San Mauro (bici)**, che percorrendo i tracciati ferroviari consente di integrare le connessioni tra la costa meridionale e il nodo intermodale della città di Cagliari con il versante centrale del Sarcidano fino al Mandrolisai, attraverso un percorso misto e intermodale che prevede l'utilizzo dei servizi ferroviari ordinari di TPL gestiti da ARST, del servizio ferroviario turistico del Trenino Verde e della bretella ciclabile tra Sorgono e il Santuario di San Mauro, situato lungo l'itinerario Sorradile - Samugheo.

Inoltre, l'itinerario in analisi si integra e si collega con ulteriori percorsi e itinerari di livello locale.

Denominazione itinerario	ubicazione
Cammino di Santu Jacu	Sarcidano, Trexenta
Cammino di San Saturnino	Campidano di Cagliari, Sarcidano

**Il Cammino di Santu Jacu** è un itinerario religioso di circa 1250 km che ripercorre gli antichi luoghi legati al culto di San Giacomo in Sardegna attraverso i percorsi dell'asse centrale tra Cagliari e Porto Torres, del braccio laterale



occidentale tra Bolotana e Oristano, del braccio laterale orientale tra Ozieri e Olbia e del cammino del sud-ovest attraverso il Sulcis e fino alle isole di San Pietro e Sant'Antioco.


Il **Cammino di San Saturnino** è un itinerario religioso di circa 70 km che partendo dalla Basilica dedicata al Santo nella città di Cagliari raggiunge la cittadina di Isili, passando per i centri urbani di Ussana e Gergei, nei quali è profonda la devozione al martire cagliaritano.





# ITINERARIO **F3**


## ASSEMINI/DECIMOMANNU - IGLESIAS




 41,23 km

 0 h 45 min

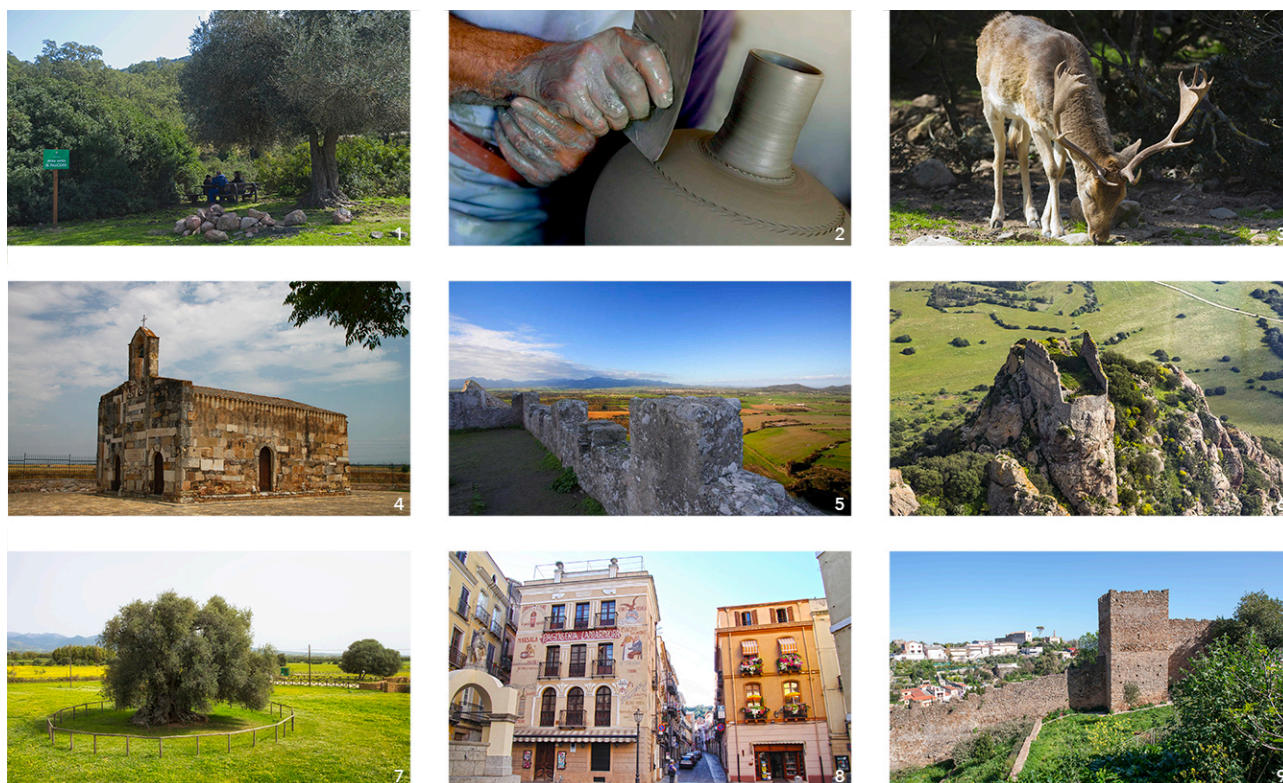
 Campidano di Cagliari, Iglesiente

 Direttrice intermodale Cagliari - Sulcis-Iglesiente

-  - Cammino di Santu Jacu  
- altri itinerari della Rete Ciclabile Regionale: n. 6, n. 28, n. S3, n. S4



## F3 | ASSEMINI/DECIMOMANNU - IGLESIAS



### ANALISI DELL'ITINERARIO

Durante la fase di analisi, si è cercato di individuare dei temi da approfondire per ottenere un quadro completo delle caratteristiche e delle potenzialità offerte dal territorio interessato dall'itinerario intermodale bici+treno.

L'analisi che segue è articolata nelle categorie:

- il **percorso**, in cui vengono descritti i territori e i vari scenari paesaggistici attraversati dall'itinerario bici+treno;
- i **centri urbani**, in cui si riportano gli insediamenti e le relative stazioni e/o fermate ferroviarie in cui transita l'itinerario bici+treno;
- i **parchi ciclistici**, ossia gli itinerari ciclabili principali e tutta la rete secondaria di percorsi ciclistici e ciclo-escursionistici attualmente presenti e integrabili con l'itinerario in analisi.

### IL PERCORSO

La linea ferroviaria consente di collegare il centro urbano di Assemini, nodo di scambio con la linea ferroviaria principale dell'isola che da Cagliari si collega a Porto Torres, con la città di Iglesias nel Sulcis, protagonista dell'epopea mineraria sarda.

Lungo il tracciato si attraversano i centri di Decimomannu e Siliqua, mentre da esso sono facilmente raggiungibili i centri di Uta, Villamassargia e Musei.

### I CENTRI URBANI

L'itinerario bici+treno Assemini/Decimomannu - Iglesias transita per le stazioni e fermate ferroviarie situate nei centri urbani o i territori comunali di:

Comune (abitanti)	Transito in
-------------------	-------------

Assemini (26 778 abitanti)	centro urbano
Decimomannu (8 161 abitanti)	centro urbano
Villaspeciosa (2 567 abitanti)	territorio comunale
Siliqua (3 854 abitanti)	centro urbano
Villamassargia (3 598 abitanti)	territorio comunale
Iglesias (26 988 abitanti)	centro urbano

in cui risiede quindi una popolazione totale di 71 946 abitanti (Fonte: Istat, riferita al 1° gennaio 2017).

La città di Iglesias è una delle sette **città regie** della Sardegna, che in epoca aragonese, dal XIV al XVI secolo, godevano di particolari ed esclusivi privilegi; da città regia Iglesias fu sottratta all'infedazione e sottoposta alla giurisdizione reale, oltre a godere di diverse prerogative sulle campagne circostanti. Iglesias è anche compresa nei **Luoghi Francescani in Sardegna**, un percorso a tappe attraverso le comunità in cui si insediarono i seguaci di San Francesco d'Assisi alla scoperta delle tracce lasciate dalla storia del francescanesimo nell'Isola. Inoltre, il centro urbano di Villamassargia fa parte dell'associazione nazionale **Città dell'Olio**, nata per divulgare la cultura dell'olivo e dell'olio di qualità, tutelando e promuovendo l'ambiente e il paesaggio olivicolo.

## I PARCHI CICLISTICI

Per rendere attrattivo un sistema di mobilità ciclistica di livello territoriale può essere importante integrare la rete ciclabile principale di livello regionale con un cosiddetto "parco ciclistico", che può essere definito come un vasto territorio particolarmente vocato all'uso della bicicletta nel tempo libero e per turismo, svago e sport, sia per mezzo della mountain bike che della bicicletta da corsa. In questi parchi possono essere anche diffuse forme di cicloturismo familiare, con bambini, che ha più interesse a conoscere il territorio con ritmo lento, in condizioni tranquille ed altamente sicure. Queste realtà devono presentare una elevata piacevolezza del paesaggio e strutture ricettive di primordine. Dal punto di vista ciclabile devono presentare un fitto reticolo di piste esteso e fruibile da tutti i target di cicloturisti, in grado di offrire itinerari e paesaggi differenti.

Il Parco Ciclistico può essere visto con funzione di promozione e coordinamento delle iniziative delle realtà locali attraversate, come un'opportunità di sviluppo turistico e di diffusione culturale dei territori, e deve quindi coinvolgere i Comuni interessati, eventuali Enti Parco, Comunità Montane o Consorzi di Bonifica oltre agli operatori del settore del turismo in un'ottica di valorizzazione delle proprie risorse territoriali.

L'itinerario in analisi attraversa e fa supporto a due Parchi Ciclistici proposti:

- il Parco Ciclistico della Città Metropolitana di Cagliari;
- il Parco Ciclistico del di Gutturu Mannu e della costa Sud Ovest;
- Il Parco Ciclistico delle Miniere del Sulcis - Iglesiente, del Linas - Marganai e dell'arcipelago del Sulcis.

Di seguito si riporta una breve descrizione dei due parchi ciclistici proposti.

**Il Parco Ciclistico della Città Metropolitana di Cagliari** comprende lo stagno e la laguna di Santa Gilla e le Saline, il fronte mare della città, Giorgino, Su Siccu, Sant'Elia, Calamosca, Cala Fighera, il parco di Molentargius, Saline e Poetto di Cagliari e di Quartu S.E., i colli di Cagliari, la pineta di Sinnai e l'agro di Mara e del Simbiriz. All'interno del parco rientrerebbero tutti i percorsi e i corridoi ciclabili previsti dal piano PON metro di Cagliari e le reti esistenti realizzate nell'ambito del progetto per l'area vasta di Cagliari (PON Metro).

**Il Parco Ciclistico di Gutturu Mannu e della costa sud Ovest** comprende il parco di Gutturu Mannu, San Pantaleo, Piscinamanna, Monti Nieddu, Is Cannoneris, Foresta di Monte Arcosu con l'oasi WWF, Santa Barbara, e la fascia

costiera di Santa Margherita, Chia, Piscinni, capo Malfatano e Spartivento, Isola rossa e capo Teulada, sino alla zona umida di Porto Pino.

Il **Parco Ciclistico delle Miniere del Sulcis-Iglesiente, del Linas-Marganai e dell'arcipelago del Sulcis** comprende le tre aree del parco Geominerario Storico Ambientale della Sardegna, Arburese e Guspinese (Montevecchio, Ingurtosu, Piscinas, etc.), Iglesiasiente (Monteponi, San Giovanni, Campo Pisano, San Benedetto, Buggerru, Porto Flavia e Masua, etc.) e Sulcis (Serbariu, Nuraxi Figus, etc), il parco del Linas Marganai con le cascate di Sa Spendula e le grotte di Domusnovas, la fascia costiera del basso Sulcis e l'arcipelago omonimo con l'isola del Toro, di Sant'Antioco e le sue lagune (stagno di Santa Caterina, Is Pruinis, etc.), arcipelago di San Pietro, punta s'Aliga, le spiagge di Gonnese, la costa di Nebida, il Pan di Zucchero e i faraglioni di Masua, Porto Flavia, Cala Domestica, Buggerru e Portixeddu, Capo Pecora e la costa di Arbus con Scivu, Funtanazza, Piscinas, Marina di Arbus e Porto Palma. Questo parco ciclistico ricomprende anche le piste ciclabili pianificate all'interno del Piano Sulcis oltre che quelle che ricalcano il tracciato della ferrovia dismessa da San Gavino, a Sciria e Montevecchio che prosegue per Ingurtosu e Piscinas. Si ricorda infine che all'interno del parco si sviluppa il cammino di Santa Barbara, lungo circa 400 km, che attraversa luoghi di culto, siti minerari dismessi, strade antiche, mulattiere ed ex ferrovie minerarie.

Nell'ambito della Rete Ciclabile Regionale l'itinerario è posto in continuità con i seguenti itinerari:

N. itinerario	Denominazione itinerario
<b>6</b>	San Gavino - Cagliari (Elmas)
<b>28</b>	Assemini - Siliqua [bretella]
<b>S3</b>	Carbonia - Gonnese - Iglesias
<b>S4</b>	Giba - Siliqua

L'itinerario costituisce parte della **diretrice bici+treno Cagliari - Assemini (treno ordinario) - Siliqua (bici e/o treno ordinario) - Iglesias (treno ordinario)**, che percorrendo i tracciati ferroviari e l'itinerario ciclabile Assemini - Siliqua consente di integrare le connessioni della costa meridionale e il nodo intermodale della città di Cagliari con il territorio sud-occidentale dell'isola fino a Iglesias.

Inoltre, l'itinerario in analisi si integra e si collega con ulteriori percorsi e itinerari di livello locale.

Denominazione itinerario	ubicazione
Cammino minerario di Santa Barbara	Iglesiente
Cammino di Santu Jacu	Sarcidano, Trexenta
Grande Boulevard dei Paesaggi	Comune di Assemini
Sistema di mobilità ciclistica e pedonale urbana	Comune di Assemini

Il **Cammino di Santa Barbara** è un itinerario che combina archeologia mineraria e appassionata devozione religiosa, incarnando l'anima del bacino minerario del Sulcis-Iglesiente-Guspinese, una terra in cui spiagge mozzafiato e promontori a picco sull'acqua si affacciano su un incantevole tratto di mare, dominati da rilievi montuosi e collinari. Il percorso segue gli antichi sentieri minerari, le strade utilizzate dai minatori, le vecchie mulattiere e le ferrovie utilizzate per il trasporto dei minerali, oggi ormai dismesse. Allo stesso tempo l'itinerario

tocca luoghi di culto dedicati alla patrona dei minatori, rievocando la memoria di una tradizione religiosa e civile tramandata nel tempo dai minatori. Il cammino si compone di 24 tappe per un totale di circa 400 chilometri, da percorrere a piedi nel territorio di 23 Comuni del Sulcis-Iglesiente-Guspinese che ospitano straordinarie testimonianze storico-culturali e ricchezze paesaggistiche.

Il **Cammino di Santu Jacu** è un itinerario religioso di circa 1250 km che ripercorre gli antichi luoghi legati al culto di San Giacomo in Sardegna attraverso i percorsi dell'asse centrale tra Cagliari e Porto Torres, del braccio laterale occidentale tra Bolotana e Oristano, del braccio laterale orientale tra Ozieri e Olbia e del cammino del sud-ovest attraverso il Sulcis e fino alle isole di San Pietro e Sant'Antioco.

Il **Grande Boulevard dei Paesaggi** previsto dal **Piano strategico di riqualificazione ambientale** del Comune di Assemini è un itinerario verde di oltre 20 km, completato da circuiti aggiuntivi in corrispondenza delle diverse emergenze territoriali, che promuove la riattivazione del sistema territoriale nel suo complesso, dal punto di vista ecologico, economico e sociale. Il progetto ha definito il tracciato del Boulevard, i macro ambiti e i micro paesaggi del territorio e le tematiche dominanti su cui impostare le proposte progettuali. Dopo aver individuato le aree-pilota su cui operare, sono stati definiti micro-interventi di agopuntura del paesaggio, articolati in sette circuiti tematizzati:

- Tra sport e agricoltura: area nei pressi del Centro sportivo Cagliari Calcio (ambito agricolo e sportivo);
- Passeggiate culturali: centro storico di Assemini (ambito storico-industriale);
- Vetrina sul passato: ex Fornaci Scanu (ambito storico-industriale);
- Parco del Loisir: ex Laveria Silius (ambito storico-industriale);
- Oasi della biodiversità: Laguna di Santa Gilla (ambito naturalistico);
- Cultura del sale: Villaggio Conti Vecchi (ambito naturalistico);
- Oltre l'orizzonte: Saline (ambito naturalistico).

Inoltre sono stati individuati dei circuiti secondari, al fine di promuovere la riattivazione completa del sistema territoriale: il Circuito tra le Serre, il Circuito dello sport, il Circuito culturale, il Circuito storico, il Circuito industriale, il Circuito naturalistico e il Circuito tra le saline.

Il **Sistema di mobilità ciclistica e pedonale urbana nel territorio comunale di Assemini e di interconnessione con i territori dei comuni contermini** si articola in una serie di piste ciclabili e ciclovie strutturate in una configurazione a rete, attraverso la ricognizione dei percorsi ciclabili esistenti, in esecuzione o in progetto, l'analisi dei fattori territoriali ed urbanistici, l'individuazione dei principali nodi attrattori e generatori di spostamenti e dei servizi di collegamento intercomunale (ferroviari e del trasporto pubblico su gomma). La rete ciclabile si articola nel sistema di itinerari urbani principali, composti da un anello ciclabile continuo intorno alla città consolidata, da itinerari radiali diretti verso le zone di espansione e da una serie di percorsi urbani secondari interni al centro storico. Il sistema urbano è completato da quattro itinerari di connessione intra comunale (Boulevard dei Paesaggi) e intercomunale. Oltre alla rete ciclabile, lo studio ha previsto la definizione di un'isola ambientale tramite la circoscrizione di una porzione di abitato in cui, attraverso interventi di moderazione del traffico, possano convivere in sicurezza pedoni, ciclisti e autovetture. Inoltre, sono stati previsti ulteriori interventi di moderazione del traffico, tra cui intersezioni a rotatoria e intersezioni rialzate, una passerella pedonale e ciclabile di attraversamento della SS130, aree di sosta sicura, ciclo parcheggi liberi e ciclo stazioni custodite e coperte e nodi di scambio, in cui è possibile realizzare l'intermodalità tra biciclette e mezzi di trasporto pubblico.







# ITINERARIO **F4**

## SASSARI - TEMPIO P. - ARZACHENA - PALAU




 149,19 km

 5 h 05 min

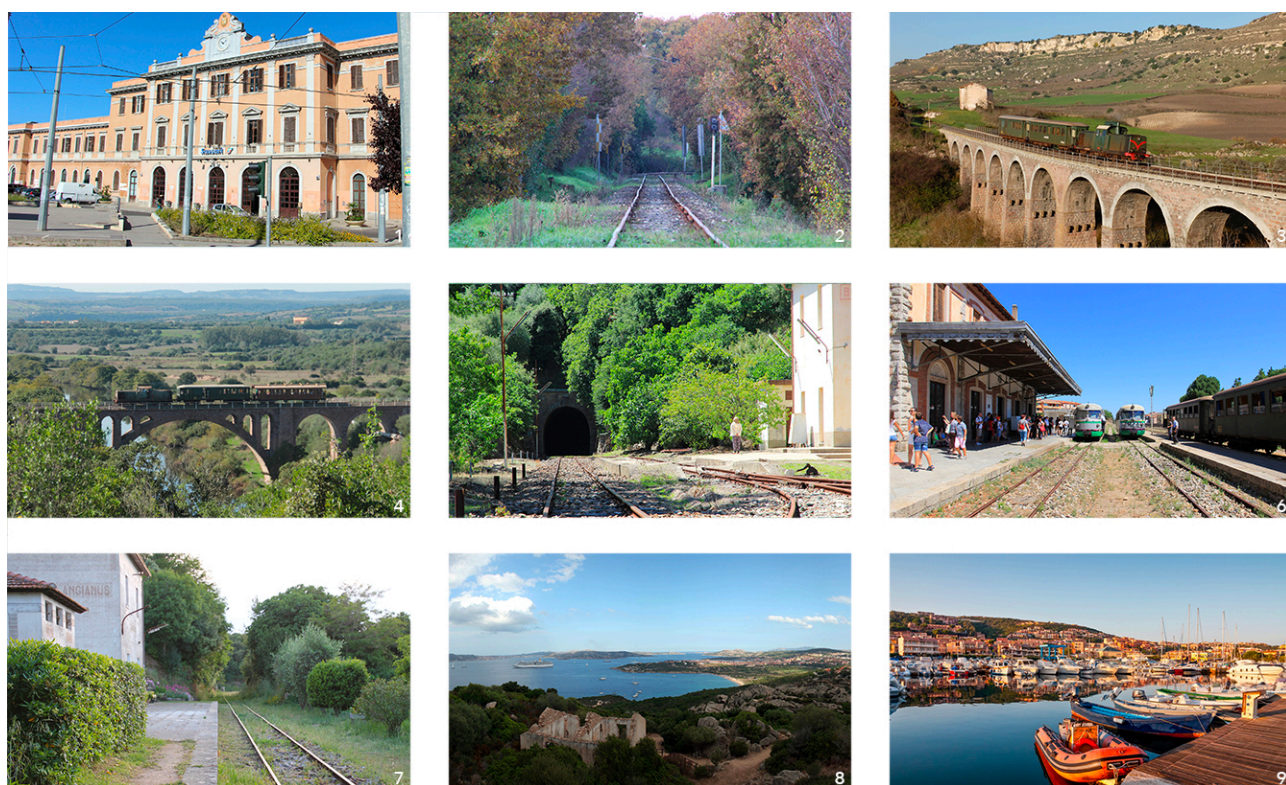
 Nurra, Romangia, Anglona, Alta Gallura, Gallura

 Direttrice intermodale Alghero - Sassari - Arzachena - Palau

-  - Cammino di Santu Jacu, Cammino 100 Torri, Mobilità ciclabile area vasta Sassari, percorso "Le vie del mare", Tra saperi e sapori: dalla Gallura al Monte Acuto, Strada del Vermentino di Gallura DCG  
- altri itinerari della Rete Ciclabile Regionale: n. 7, n. 20, n. 21, n. 39



## F4 | SASSARI - TEMPIO PAUSANIA - ARZACHENA - PALAU



### ANALISI DELL'ITINERARIO

Durante la fase di analisi, si è cercato di individuare dei temi da approfondire per ottenere un quadro completo delle caratteristiche e delle potenzialità offerte dal territorio interessato dall'itinerario intermodale bici+treno.

L'analisi che segue è articolata nelle categorie:

- il **percorso**, in cui vengono descritti i territori e i vari scenari paesaggistici attraversati dall'itinerario bici+treno;
- i **centri urbani**, in cui si riportano gli insediamenti e le relative stazioni e/o fermate ferroviarie in cui transita l'itinerario bici+treno;
- i **parchi ciclistici**, ossia gli itinerari ciclabili principali e tutta la rete secondaria di percorsi ciclistici e ciclo-escursionistici attualmente presenti e integrabili con l'itinerario in analisi.

### IL PERCORSO

L'itinerario bici+treno Sassari - Tempio Pausania - Arzachena - Palau, lungo 149,19 km, percorre la linea ferroviaria interessata dal servizio di TPL ordinario fino alla stazione di Nulvi, principale centro dell'Anglona nel cui territorio si trovano numerose tracce del passato come il Nuraghe Irru, e prosegue sulla rimanente porzione di tracciato interessata dal servizio turistico del Trenino Verde gestito da ARST. Oltre Nulvi, l'itinerario prosegue tra le mesas, tipiche colline della zona che ne caratterizzano il paesaggio, e raggiunge la stazione di Martis, paese nel cui territorio si trova la foresta pietrificata di Carrucana. Dopo Laerru e Perfugas, noto per il famoso retablo custodito nella parrocchiale e il pozzo nuragico del centro abitato, l'itinerario procede verso i monti della Gallura, superando il Coghinas e prendendo quota con ampi tornanti. Oltre la fermata di Scala Ruia si presenta uno dei tratti più suggestivi dell'intero viaggio, attraverso un paesaggio dominato dal granito e dalla quercia da sughero, simboli della Gallura più interna. L'itinerario raggiunge il punto più alto nella stazione di Tempio Pausania, da cui inizia il viaggio verso il mare, lambendo il lago di Liscia dove è possibile effettuare escursioni in battello. In virtù delle numerose opere d'arte di alta ingegneria ferroviaria, come lo straordinario ponte ad arcate sul fiume Coghinas e, soprattutto, la galleria elicoidale di Bortigiadas, l'itinerario permette di ammirare una lunga serie di panorami eccezionali tra

dolci colline, ardite ascese attraverso folti boschi e rupi granitiche, fino allo splendido mare di Palau che si apre alla vista dopo aver superato Arzachena, offrendo una suggestiva vista sulla costa gallurese e sull’antistante arcipelago di La Maddalena e Caprera, che può essere raggiunto proprio dal porto di Palau, dove l’itinerario trova conclusione.

## I CENTRI URBANI

L’itinerario bici+treno Sassari - Tempio Pausania - Arzachena - Palau transita per le stazioni e fermate ferroviarie situate nei centri urbani o i territori comunali di:

Comune (abitanti)	Transito in
Sassari (127 533 abitanti)	centro urbano
Osilo (3 059 abitanti)	territorio comunale
Ploaghe (4 531 abitanti)	territorio comunale
Nulvi (2 732 abitanti)	centro urbano
Martis (517 abitanti)	territorio comunale
Laerru (903 abitanti)	centro urbano
Perfugas (2 376 abitanti)	centro urbano
Bortigiadas (758 abitanti)	territorio comunale
Aggius (1 503 abitanti)	territorio comunale
Tempio Pausania (14 141 abitanti)	centro urbano
Calangianus (4 122 abitanti)	centro urbano
Sant’Antonio di Gallura (1 518 abitanti)	centro urbano
Arzachena (13 639 abitanti)	centro urbano
Palau (4 207 abitanti)	centro urbano

in cui risiede quindi una popolazione totale di 162 260 abitanti (Fonte: Istat, riferita al 1° gennaio 2017).

La città di Sassari è una delle sette **città regie** della Sardegna, che in epoca aragonese, dal XIV al XVI secolo, godevano di particolari ed esclusivi privilegi; da città regia Sassari rivestì il ruolo di capoluogo del *Capo di Sopra*, ospitando diverse istituzioni amministrative, giudiziarie, militari ed ecclesiastiche. Il centro urbano di Sassari è compreso anche nei **Luoghi Francescani in Sardegna**, un percorso a tappe attraverso le comunità in cui si insediarono i seguaci di San Francesco d’Assisi alla scoperta delle tracce lasciate dalla storia del francescanesimo nell’Isola. Inoltre, Sassari fa parte dell’associazione nazionale **Città dell’Olio**, nata per divulgare la cultura dell’olivo e dell’olio di qualità, tutelando e promuovendo l’ambiente e il paesaggio olivicolo. Infine, il centro di Tempio Pausania fa parte dell’associazione nazionale **Città del Vino** che si propone la valorizzazione e promozione turistica dei territori del vino, la diffusione della cultura del vino e della qualità enologica oltre che la salvaguardia delle risorse ambientali e la tutela delle realtà produttive e paesaggistiche locali.

## I PARCHI CICLISTICI

Per rendere attrattivo un sistema di mobilità ciclistica di livello territoriale può essere importante integrare la rete ciclabile principale di livello regionale con un cosiddetto “parco ciclistico”, che può essere definito come un vasto territorio particolarmente vocato all’uso della bicicletta nel tempo libero e per turismo, svago e sport, sia per mezzo della mountain bike che della bicicletta da corsa. In questi parchi possono essere anche diffuse forme di cicloturismo familiare, con bambini, che ha più interesse a conoscere il territorio con ritmo lento, in condizioni tranquille ed altamente sicure. Queste realtà devono presentare una elevata piacevolezza del paesaggio e strutture ricettive di primordine. Dal punto di vista ciclabile devono presentare un fitto reticolo di piste esteso e fruibile da tutti i target di cicloturisti, in grado di offrire itinerari e paesaggi differenti.

Il Parco Ciclistico può essere visto con funzione di promozione e coordinamento delle iniziative delle realtà locali attraversate, come un’opportunità di sviluppo turistico e di diffusione culturale dei territori, e deve quindi coinvolgere i Comuni interessati, eventuali Enti Parco, Comunità Montane o Consorzi di Bonifica oltre agli operatori del settore del turismo in un’ottica di valorizzazione delle proprie risorse territoriali.

L’itinerario in analisi attraversa e fa supporto a due Parchi Ciclistici proposti:

- il Parco Ciclistico dei due Mari;
- il Parco Ciclistico della Gallura e dell’arcipelago della Maddalena.

Di seguito si riporta una breve descrizione dei due parchi ciclistici proposti.

Il **Parco Ciclistico dei due Mari** comprende il parco di Porto Conte e Capo Caccia, con l’area marina protetta di Capo Caccia e Punta Giglio, il Parco dell’Asinara, la foresta demaniale di Porto Conte (2400 ha) costituita da quattro corpi distinti: Lago Baratz (Sassari), Punta Giglio, Le Prigionette e Monte Doglia (Alghero), dove sono presenti aree di sosta attrezzate, una rete di sentieri con capanni etc., la fascia costiera da Alghero centro città sino a Fertilia e San Giovanni, Porto Ferro, l’Argentiera e Canaglia (area del parco Geominerario Storico Ambientale della Sardegna), Stintino e l’entroterra della Nurra (La Corte, Tottubella, Santa Maria La Palma), e la fascia costiera di Porto Torres sino a Platamona, Castelsardo, Valledoria con le foci del Coghinas, Badesi e l’Isola Rossa. In questa prospettiva, inoltre, si colloca il piano degli itinerari ciclistici comunali in studio da parte del Comune di Alghero e di Stintino.

Il **Parco Ciclistico della Gallura e dell’Arcipelago della Maddalena** ricomprende nella parte interna il parco del Limbara, la foresta demaniale di Su Filigosu, il lago del Coghinas, il lago del Liscia, il lago di Casteldoria con le Terme, il castello di Monte Acuto, il Monte Olia, e sul versante costiero il litorale di Trinità d’Agultu con Costa Paradiso, l’area di Aglientu con Monte Russu e Vignola, Capo Testa e Santa Teresa di Gallura, il parco dell’Arcipelago della Maddalena, Capo Ferro e l’Orso di Palau, Capo Figari e l’area marina protetta di Tavolara, Capo Coda Cavallo, lo stagno di San Teodoro. Questo parco ciclistico, interconnesso alla dorsale orientale, potrebbe individuare una serie di itinerari locali di accesso alle aree più attrattive come le isole di La Maddalena e Caprera.

Nell’ambito della Rete Ciclabile Regionale l’itinerario è posto in continuità con i seguenti itinerari:

N. itinerario	Denominazione itinerario
7	Sassari (Platamona) - Ozieri/Chilivani
20	Santa Teresa di Gallura - Arzachena
21	Arzachena - Olbia
39	Monti (stazione Monti - Telti) - Tempio Pausania

L'itinerario costituisce parte della **direttrice bici+treno Alghero - Sassari (treno ordinario) - Arzachena (trenino verde turistico) - Palau (bici e/o trenino verde turistico)**, che ricalcando i tracciati ferroviari attraverso un percorso misto e intermodale consente di integrare le connessioni del versante costiero nord-occidentale e del nodo intermodale della città di Alghero con il versante costiero nord-orientale, le sue numerose attrazioni balneari e i porti dove sono espletati i collegamenti con l'arcipelago della Maddalena (Palau), con la Corsica (Santa Teresa) e con il continente (Olbia).

Inoltre, l'itinerario in analisi si integra e si collega con ulteriori percorsi e itinerari di livello locale.

Denominazione itinerario	ubicazione
Cammino di Santu Jacu	Nurra, Gallura
Cammino100Torri   Cammino orientale: Via Gallura	Gallura
Rete ciclabile area vasta Sassari	Area vasta Sassari
Percorso "Le Vie del Mare"	Unione dei Comuni Alta Gallura, Unione dei Comuni Gallura
Itinerario RAS 313 In-Movimento "Tra saperi e sapori: dalla Gallura al Monte Acuto"	Unione dei Comuni Alta Gallura
Strada del Vermentino di Gallura DOCG	Gallura

Il **Cammino di Santu Jacu** è un itinerario religioso di circa 1250 km che ripercorre gli antichi luoghi legati al culto di San Giacomo in Sardegna attraverso i percorsi dell'asse centrale tra Cagliari e Porto Torres, del braccio laterale occidentale tra Bolotana e Oristano, del braccio laterale orientale tra Ozieri e Olbia e del cammino del sud-ovest attraverso il Sulcis e fino alle isole di San Pietro e Sant'Antioco. L'ambito attraversato dall'itinerario in oggetto risulta interessato dal Cammino di Santu Jacu nella tappa n. 14 Mandas - Nurallao, compresa all'interno dell'asse centrale tra Porto Torres e Cagliari, che lungo 470 km attraversa l'isola da nord a sud passando per Sassari, Ozieri, Bonorva, Sorgono e Laconi.

Il **Cammino100Torri** è un itinerario che percorre l'intero periplo della Sardegna attraverso le torri costiere dell'isola, che fin dal Medioevo hanno dominato spettacolari paesaggi costituendo il principale sistema difensivo, di avvistamento e di comunicazione della fascia costiera. Senza mai allontanarsi dal mare, tale percorso circolare si snoda tra spiagge, foreste e stagni, consentendo di cogliere le differenze tra i climi e i paesaggi delle coste orientale e occidentale dell'isola. Il cammino orientale si sviluppa su 597 km da Cagliari alla Gallura, attraverso un territorio dall'andamento morfologico vario che alterna pianure, stagni e spiagge a massicci e scarpate scoscese sul mare dove sono incastonate spettacolari calette.

Il **Programma integrato per lo sviluppo urbano e la mobilità ciclabile, pedonale e pendolare nell'area metropolitana di Sassari** coinvolge oltre che la Regione Sardegna, la Provincia di Sassari, i Comuni di Alghero, Castelsardo, Porto Torres, Sassari, Sennori, Sorso e Stintino. Il programma è finalizzato a porre in sicurezza e promuovere l'utilizzo della bicicletta, favorendo altresì gli spostamenti pedonali, l'utilizzo dei trasporti pubblici, e l'intermodalità bici/auto/bus/treno/metrò. A questo scopo gli interventi previsti riguardano la costituzione di un sistema di percorsi ciclabili esistenti, con particolare attenzione alla mobilità intercomunale e alla fruizione dei siti di maggior richiamo paesistico, oltre alla diffusione di stazioni di bike sharing e di spazi di custodia, parcheggio e manutenzione della bici in prossimità di scuole, uffici e parcheggi già esistenti.

Il percorso **Le Vie del Mare**, intervento previsto nell'Accordo di Programma Quadro del Progetto di Sviluppo Territoriale "La Città di Paesi della Gallura" e promosso in partenariato dall'Unione dei Comuni Alta Gallura e dall'Unione dei Comuni Gallura, è un progetto che interessa il versante costiero e si caratterizza per attività a basso impatto ambientale orientate alla mobilità sostenibile. Il progetto prevede la realizzazione di piste ciclabili di collegamento extra comunale a partire da Viddalba verso Baia delle Mimose nel Comune di Badesi, passando per il Comune di Trinità d'Agultu e il Comune di Aglientu, per arrivare al centro di Santa Teresa di Gallura e proseguire per Palau fino ad Arzachena. Nello stesso è previsto inoltre l'acquisto, in alcuni casi, di mezzi a basso impatto ambientale (elettrici) e la realizzazione di aree di sosta attrezzate.

Il macro itinerario **Tra saperi e sapori: dalla Gallura al Monte Acuto**, promosso dai Comuni dell'Area Leader GAL Alta Gallura-Gallura attraverso la misura 313 del Programma di Sviluppo Rurale 2007/2013, intende mettere in rete il territorio dell'Alta Gallura e del Monte Acuto attraverso la definizione di itinerari intercomunali escursionistici, culturali ed enogastronomici a supporto del turismo rurale. Gli itinerari convergono da un lato verso il mare e dall'altro verso il Monte Limbara, col proposito di avviare uno sviluppo integrato costa-entroterra in grado di dare forza alle risorse ambientali, storiche, religiose e folkloristiche del territorio. L'ambito attraversato dall'itinerario in analisi è interessato da "i percorsi della Torre Longosardo" a Santa Teresa di Gallura.

La **Strada del Vermentino di Gallura D.O.C.G.** è un itinerario enogastronomico volto alla valorizzazione del territorio della Gallura e delle sue produzioni vitivinicole e agroalimentari, integrando l'offerta enogastronomica con le bellezze storiche e paesaggistiche dei luoghi. Il percorso coinvolge e mette a sistema aziende e cantine vitivinicole, enoteche, imprese agricole, agriturismi, ristoranti, strutture ricettive, enti locali e istituzioni dei comuni di Aggius, Arzachena, Badesi, Berchidda, Budoni, Calangianus, La Maddalena, Loiri - Porto S. Paolo, Luogosanto, Luras, Monti, Olbia, Padru, S. Antonio di Gallura, S. Teresa di Gallura, San Teodoro e Tempio Pausania

Infine, si riporta il progetto della tesi di Laurea Magistrale in Architettura **In Logu. Cicloturismo e Trenino Verde contro lo spaesamento: un progetto per i territori interni della Gallura e del Logudoro** (Ludovica Sechi, rel. Paolo Pileri, Politecnico di Milano, a.a. 2016/2017), che propone l'implementazione dell'infrastruttura del Trenino Verde e la sua integrazione con percorsi di cicloturismo. La ricerca propone una rete di percorsi che metta a sistema l'itinerario del Trenino Verde con i sistemi di mobilità del territorio, in particolare la mobilità ciclistica, al fine di attivare dei processi di connessione tra le aree costiere e le aree interne interessate da fenomeni di spopolamento: connessioni tra i comuni dell'interno e il mare, tra i centri minori e le città e tra differenti nodi intermodali. Attraverso la riattivazione delle fermate ad oggi sopresse lungo la ferrovia del Trenino Verde, vengono individuati elementi di snodo che possono costituire punti di partenza e arrivo delle piste ciclabili oltre che nodi di connessione con altri mezzi pubblici. Il progetto propone il recupero delle strade minori, in particolare quelle interpoderali, per definire tre itinerari ciclopeditoni che a partire dalle stazioni ferroviarie integrino la linea turistica offrendo un'esperienza di fruizione del territorio più varia e completa:


- "dal cuore al mare" è un anello che genera un collegamento intermodale tra le aree interne e il mare, connettendo le stazioni di Nulvi e Perfugas con i centri balneari di Castelsardo e Valledoria;
- "vado e torno" definisce tra le stazioni di Bortigiadas e Tempio Pausania un percorso ciclabile che consente di visitare i suggestivi borghi di Bortigiadas e Aggius.
- "di stazione in stazione" propone il recupero della vecchia ferrovia Monti-Tempio e la sua conversione in percorso ciclopeditono per realizzare il collegamento ciclabile tra la linea ferroviaria del Trenino Verde e quella ordinaria della Cagliari-Olbia, connettendo la stazione di Luras e quella di Monti-Telti.


# ITINERARIO **F5**

## SASSARI - ALGHERO




 29,95 km

 0 h 40 min

 Nurra, Coros

 Direttrice intermodale Alghero - Sassari - Arzachena - Palau

-  - Cammino di Santu Jacu, Cammino 100 Torri, Mobilità ciclabile area vasta Sassari, progetto rete extraurbana Alghero  
- altri itinerari della Rete Ciclabile Regionale: n. 1, n. 2, n. 7



## F5 | SASSARI - ALGHERO



### ANALISI DELL'ITINERARIO

Durante la fase di analisi, si è cercato di individuare dei temi da approfondire per ottenere un quadro completo delle caratteristiche e delle potenzialità offerte dal territorio interessato dall'itinerario intermodale bici+treno.

L'analisi che segue è articolata nelle categorie:

- il **percorso**, in cui vengono descritti i territori e i vari scenari paesaggistici attraversati dall'itinerario bici+treno;
- i **centri urbani**, in cui si riportano gli insediamenti e le relative stazioni e/o fermate ferroviarie in cui transita l'itinerario bici+treno;
- i **parchi ciclistici**, ossia gli itinerari ciclabili principali e tutta la rete secondaria di percorsi ciclistici e ciclo-escursionistici attualmente presenti e integrabili con l'itinerario in analisi.

### IL PERCORSO

L'itinerario bici+treno Sassari - Palau, di 29,95 km, trova origine presso la stazione centrale di Sassari, interessata dalla Ozieri Chilivani - Porto Torres, che consente il collegamento con la Dorsale Sarda tra Cagliari e Olbia, e dalle altre linee sassaresi gestite da ARST. L'itinerario si muove in direzione sud-ovest con andamento discendente nel primo tratto, e dopo aver superato la periferia cittadina raggiunge attraverso varie trincee alcune località campestri del sassarese, tra cui la fermata ferroviaria di Molafà. Con un andamento piuttosto tortuoso, l'itinerario prosegue attraverso una gola calcarea e percorre la valle del rio Mascari, incrociato più volte, giungendo alla stazione di San Giorgio nel territorio comunale di Usini. Dopo un breve tratto in ascesa fino alla fermata di Arcone, nuovamente in territorio sassarese, l'itinerario inizia la definitiva discesa verso il mare attraverso le campagne della Nurra e raggiunge la stazione di Olmedo, nell'omonimo centro abitato. Con andamento rettilineo l'itinerario procede verso Alghero, restando ad ovest del monte Doglia e incrociando il rio Serra. Superata la fermata di Punta Moro, l'itinerario raggiunge la città di Alghero dove trova conclusione nella stazione ferroviaria situata nel quartiere della Petraia.



## I CENTRI URBANI

L'itinerario bici+treno Sassari - Alghero transita per le stazioni e fermate ferroviarie situate nei centri urbani o i territori comunali di:

Comune (abitanti)	Transito in
Sassari (127 533 abitanti)	centro urbano
Usini (4 369 abitanti)	territorio comunale
Olmedo (4 161 abitanti)	centro urbano
Alghero (44 019 abitanti)	centro urbano

in cui risiede quindi una popolazione totale di 180 082 abitanti (Fonte: Istat, riferita al 1° gennaio 2017).

I centri urbani di Sassari e Alghero sono due delle sette **città regie** della Sardegna, che in epoca aragonese, dal XIV al XVI secolo, godevano di particolari ed esclusivi privilegi; da città regia Sassari rivestì il ruolo di capoluogo del *Capo di Sopra*, ospitando diverse istituzioni amministrative, giudiziarie, militari ed ecclesiastiche e ancora oggi, con l'abolizione dei privilegi feudali, entrambi i centri conservano il titolo onorifico di città. Inoltre, sia Sassari che Alghero sono compresi nei **Luoghi Francescani in Sardegna**, un percorso a tappe attraverso le comunità in cui si insediarono i seguaci di San Francesco d'Assisi alla scoperta delle tracce lasciate dalla storia del francescanesimo nell'Isola. I centri di Sassari, Usini e Alghero fanno parte dell'associazione nazionale **Città dell'Olio**, nata per divulgare la cultura dell'olivo e dell'olio di qualità, tutelando e promuovendo l'ambiente e il paesaggio olivicolo. Infine, i centri di Usini e Alghero fanno parte dell'associazione nazionale **Città del Vino**, che si propone la valorizzazione e promozione turistica dei territori del vino, la diffusione della cultura del vino e della qualità enologica oltre che la salvaguardia delle risorse ambientali e la tutela delle realtà produttive e paesaggistiche locali.

## I PARCHI CICLISTICI

Per rendere attrattivo un sistema di mobilità ciclistica di livello territoriale può essere importante integrare la rete ciclabile principale di livello regionale con un cosiddetto "parco ciclistico", che può essere definito come un vasto territorio particolarmente vocato all'uso della bicicletta nel tempo libero e per turismo, svago e sport, sia per mezzo della mountain bike che della bicicletta da corsa. In questi parchi possono essere anche diffuse forme di cicloturismo familiare, con bambini, che ha più interesse a conoscere il territorio con ritmo lento, in condizioni tranquille ed altamente sicure. Queste realtà devono presentare una elevata piacevolezza del paesaggio e strutture ricettive di primordine. Dal punto di vista ciclabile devono presentare un fitto reticolo di piste esteso e fruibile da tutti i target di cicloturisti, in grado di offrire itinerari e paesaggi differenti.

Il Parco Ciclistico può essere visto con funzione di promozione e coordinamento delle iniziative delle realtà locali attraversate, come un'opportunità di sviluppo turistico e di diffusione culturale dei territori, e deve quindi coinvolgere i Comuni interessati, eventuali Enti Parco, Comunità Montane o Consorzi di Bonifica oltre agli operatori del settore del turismo in un'ottica di valorizzazione delle proprie risorse territoriali.

L'itinerario in analisi attraversa e fa supporto al proposto Parco Ciclistico dei due Mari, del quale si riporta una breve descrizione.

Il **Parco Ciclistico dei due Mari** comprende il parco di Porto Conte e Capo Caccia, con l'area marina protetta di Capo Caccia e Punta Giglio, il Parco dell'Asinara, la foresta demaniale di Porto Conte (2400 ha) costituita da quattro corpi distinti: Lago Baratz (Sassari), Punta Giglio, Le Prigionette e Monte Doglia (Alghero), dove sono presenti aree

di sosta attrezzate, una rete di sentieri con capanni etc., la fascia costiera da Alghero centro città sino a Fertilia e San Giovanni, Porto Ferro, l'Argentiera e Canaglia (area del parco Geominerario Storico Ambientale della Sardegna), Stintino e l'entroterra della Nurra (La Corte, Tottubella, Santa Maria La Palma), e la fascia costiera di Porto Torres sino a Platamona, Castelsardo, Valledoria con le foci del Coghinas, Badesi e l'Isola Rossa. In questa prospettiva, inoltre, si colloca il piano degli itinerari ciclistici comunali in studio da parte del Comune di Alghero e di Stintino.

Nell'ambito della Rete Ciclabile Regionale l'itinerario è posto in continuità con i seguenti itinerari:

N. itinerario	Denominazione itinerario
2	Porto Torres - Alghero
3	Alghero - Bosa
7	Sassari (Platamona) - Ozieri/Chilivani

L'itinerario costituisce parte della **direttrice bici+treno Alghero - Sassari (treno ordinario) - Arzachena (trenino verde turistico) - Palau (bici e/o trenino verde turistico)**, che ricalcando i tracciati ferroviari attraverso un percorso misto e intermodale consente di integrare le connessioni del versante costiero nord-occidentale e del nodo intermodale della città di Alghero con il versante costiero nord-orientale, le sue numerose attrazioni balneari e i porti dove sono espletati i collegamenti con l'arcipelago della Maddalena (Palau), con la Corsica (Santa Teresa) e con la penisola (Olbia).

Inoltre, l'itinerario in analisi si integra e si collega con ulteriori percorsi e itinerari di livello locale.

Denominazione itinerario	ubicazione
Cammino di Santu Jacu	Nurra
Cammino100Torri   Cammino occidentale: Via Catalana	Nurra
Mobilità ciclabile area vasta Sassari	Area vasta Sassari
Progetto rete extraurbana Alghero   Facoltà di Architettura - Università di Sassari	Comune di Alghero

Il **Cammino di Santu Jacu** è un itinerario religioso di circa 1250 km che ripercorre gli antichi luoghi legati al culto di San Giacomo in Sardegna attraverso i percorsi dell'asse centrale tra Cagliari e Porto Torres, del braccio laterale occidentale tra Bolotana e Oristano, del braccio laterale orientale tra Ozieri e Olbia e del cammino del sud-ovest attraverso il Sulcis e fino alle isole di San Pietro e Sant'Antioco.

Il **Cammino100Torri** è un itinerario che percorre l'intero periplo della Sardegna attraverso le torri costiere dell'isola, che fin dal Medioevo hanno dominato spettacolari paesaggi costituendo il principale sistema difensivo, di avvistamento e di comunicazione della fascia costiera. Senza mai allontanarsi dal mare, tale percorso circolare si snoda tra spiagge, foreste e stagni, consentendo di cogliere le differenze tra i climi e i paesaggi delle coste orientale e occidentale dell'isola. Il cammino occidentale si sviluppa su 634 km da Cagliari a Valledoria, attraverso un territorio dominato da più di 40 torri difensive e di avvistamento; le distanze relativamente brevi tra i centri urbani e i dislivelli minimi ne fanno una meta ideale per cicloturisti.

**Il Programma integrato per lo sviluppo urbano e la mobilità ciclabile, pedonale e pendolare nell'area metropolitana di Sassari** coinvolge la Regione Sardegna, la Provincia di Sassari e i Comuni di Alghero, Castelsardo, Porto Torres, Sassari, Sennori, Sorso e Stintino. Il programma è finalizzato a porre in sicurezza e promuovere l'utilizzo della bicicletta, favorendo altresì gli spostamenti pedonali, l'utilizzo dei trasporti pubblici, e l'intermodalità bici/auto/bus/treno/metrò. A questo scopo gli interventi previsti riguardano la costituzione di un sistema di percorsi ciclabili esistenti, con particolare attenzione alla mobilità intercomunale e alla fruizione dei siti di maggior richiamo paesistico, oltre alla diffusione di stazioni di bike sharing e di spazi di custodia, parcheggio e manutenzione della bici in prossimità di scuole, uffici e parcheggi già esistenti.


**Il Progetto di rete extraurbana di Alghero**, proposto dalla Facoltà di Architettura dell'Università di Sassari, prevede una serie di percorsi ciclabili all'interno del territorio comunale e un collegamento tra la città di Alghero e quella di Porto Torres. Quest'ultimo si sviluppa lungo un tracciato che sfrutta prevalentemente le strade vicinali del territorio, consentendo l'inserimento di un percorso ciclabile in sede promiscua posto lontano dalle strade principali più trafficate, su strade a bassa intensità di traffico veicolare, e per la realizzazione del quale si richiede la ripavimentazione e l'inserimento di opportuna segnaletica, anziché la realizzazione di una vera e propria infrastruttura ciclabile. Inoltre, il progetto della Facoltà di Architettura realizza una connessione tra le diverse aree del territorio algherese, raggiungendo le principali località e i siti di interesse, sia dal punto di vista ambientale (Capo Caccia, Porto Conte, etc.), sia dal punto di vista storico, culturale ed enogastronomico (Tenute Sella e Mosca, siti e parchi archeologici, etc.).





# ITINERARIO **F6**


## ISILI - SORGONO - SAN MAURO




 91,25 km

 3 h 36 min

 Sarcidano, Alta Marmilla, Gennargentu, Mandrolisai

 Direttrice intermodale Cagliari - Sorgono

-  - Cammino di Santu Jacu, Cammino di San Saturnino, Ippovia Costa-a-Costa della Sardegna  
- altri itinerari della Rete Ciclabile Regionale: n. 13, n. 17,



## F6 | ISILI - SORGONO - SAN MAURO



### ANALISI DELL'ITINERARIO

Durante la fase di analisi, si è cercato di individuare dei temi da approfondire per ottenere un quadro completo delle caratteristiche e delle potenzialità offerte dal territorio interessato dall'itinerario intermodale bici+treno.

L'analisi che segue è articolata nelle categorie:

- il **percorso**, in cui vengono descritti i territori e i vari scenari paesaggistici attraversati dall'itinerario bici+treno;
- i **centri urbani**, in cui si riportano gli insediamenti e le relative stazioni e/o fermate ferroviarie in cui transita l'itinerario bici+treno;
- i **parchi ciclistici**, ossia gli itinerari ciclabili principali e tutta la rete secondaria di percorsi ciclistici e ciclo-escursionistici attualmente presenti e integrabili con l'itinerario in analisi.

### IL PERCORSO

L'itinerario bici+treno Isili - Sorgono - San Mauro, di 91,25 km, trova origine presso la stazione ferroviaria di Isili, da cui sono espletati anche i servizi ferroviari ordinari per la città di Cagliari. Attraverso il dolce paesaggio collinare del Sarcidano, da Isili l'itinerario si dirige verso nord sul tracciato ferroviario oggi interessato solo dai servizi turistici del Trenino Verde. Lambendo l'area nuragica di Is Paras, la linea si tuffa nella vallata del Rio Mannu e costeggia il lago artificiale di Is Barroccus, nei pressi della stazione di Sarcidano un tempo condivisa con la ferrovia per Ales e Villacidro, oggi dismessa e interessata dall'itinerario ciclabile Isili - Sanluri/Sanluri Stato. Salendo di quota attraverso una vegetazione sempre più folta l'itinerario raggiunge la stazione di Nurallao, in posizione dominante sul sottostante paese, e prosegue con un percorso a mezza costa che domina sulla vallata, offrendo scorci panoramici sui quali fa da sfondo il profilo piatto della Giara di Gesturi. Dopo le fermate di Cignoni e Su Lau, attraversando il parco Aymerich l'itinerario raggiunge la stazione di Laconi, affascinante borgo al confine con le Barbagie. La linea ferroviaria ora si impreziosisce di opere d'arte ingegneristiche necessarie per superare le asperità del territorio. Raggiunta la Barbagia di Belvì l'itinerario costeggia l'area dell'imponente nuraghe Nolza e raggiunge la stazione di Meana Sardo, poco distante dal paese disteso in posizione panoramica ai piedi del monte Sant'Elia,

ai margini sud-occidentali del massiccio del Gennargentu. Attraverso la più lunga galleria della linea l'itinerario arriva alla graziosa stazione di Belvì e Aritzo, sotto il caratteristico profilo del monte Texile. Proseguendo la corsa nella vallata del Rio Uatzu, protetto dal monte Mungianeddu appare sullo sfondo il borgo di Tonara, la cui stazione ferroviaria sita in aperta campagna è in comune con il paese di Desulo, nascosto nell'altro versante della montagna. Da qui, con serpentini avvolgimenti e altre importanti opere d'arte come l'imponente viadotto di Su Sammuccu, l'itinerario sale a valicare il contrafforte che porta alla conca di Sorgono, capoluogo storico del Mandrolisai e centro geografico della Sardegna dove la linea ferroviaria trova conclusione. Dal centro urbano, attraverso una bretella ciclabile, è possibile raggiungere il santuario tardogotico di San Mauro, nell'omonima località da cui si intercetta l'itinerario Sorradile - Samugheo della rete ciclabile regionale.

## I CENTRI URBANI

L'itinerario bici+treno Isili - Sorgono - San Mauro transita per le stazioni e fermate ferroviarie situate nei centri urbani o i territori comunali di:

Comune (abitanti)	Transito in
Isili (2 708 abitanti)	centro urbano
Nurallao (1 273 abitanti)	centro urbano
Laconi (1 879 abitanti)	centro urbano
Meana Sardo (1 812 abitanti)	territorio comunale
Belvì (627 abitanti)	centro urbano
Tonara (2 017 abitanti)	territorio comunale
Sorgono (1 673 abitanti)	centro urbano

in cui risiede quindi una popolazione totale di 11 989 abitanti (Fonte: Istat, riferita al 1° gennaio 2017).

I centri urbani di Laconi e Tonara sono compresi all'interno di **Borghi autentici d'Italia**, associazione che riunisce piccoli e medi comuni, enti territoriali ed organismi misti di sviluppo locale, con l'obiettivo di un modello di sviluppo locale sostenibile ed attento alla valorizzazione delle identità locali. Laconi fa anche parte di **Borghi più belli d'Italia**, associazione promossa dalla Consulta del Turismo dell'ANCI con l'intento di contribuire a salvaguardare e valorizzare il grande patrimonio dei piccoli centri italiani, ed è stato inserito nella prima edizione di Sardegna 2017 - Primavera nei borghi di eccellenza, manifestazione del **progetto Borghi di eccellenza** lanciato dal Mibact con l'obiettivo di promuovere la valorizzazione dei Borghi e del loro paesaggio urbano, naturalistico e storico. Inoltre, Laconi ha ottenuto la certificazione **Bandiera Arancione**, marchio di qualità turistico-ambientale del Touring Club Italiano nato per promuovere il turismo sostenibile nei piccoli borghi eccellenti dell'entroterra che si distinguono non solo per il loro patrimonio storico, culturale e ambientale ma anche per un'offerta turistica di qualità. Infine, i centri urbani di Meana Sardo e Sorgono fanno parte dell'associazione nazionale **Città del Vino**, che si propone la valorizzazione e promozione turistica dei territori del vino, la diffusione della cultura del vino e della qualità enologica oltre che la salvaguardia delle risorse ambientali e la tutela delle realtà produttive e paesaggistiche locali.

## I PARCHI CICLISTICI

Per rendere attrattivo un sistema di mobilità ciclistica di livello territoriale può essere importante integrare la rete ciclabile principale di livello regionale con un cosiddetto "parco ciclistico", che può essere definito come un vasto

territorio particolarmente vocato all'uso della bicicletta nel tempo libero e per turismo, svago e sport, sia per mezzo della mountain bike che della bicicletta da corsa. In questi parchi possono essere anche diffuse forme di cicloturismo familiare, con bambini, che ha più interesse a conoscere il territorio con ritmo lento, in condizioni tranquille ed altamente sicure. Queste realtà devono presentare una elevata piacevolezza del paesaggio e strutture ricettive di primordine. Dal punto di vista ciclabile devono presentare un fitto reticolo di piste esteso e fruibile da tutti i target di cicloturisti, in grado di offrire itinerari e paesaggi differenti.

Il Parco Ciclistico può essere visto con funzione di promozione e coordinamento delle iniziative delle realtà locali attraversate, come un'opportunità di sviluppo turistico e di diffusione culturale dei territori, e deve quindi coinvolgere i Comuni interessati, eventuali Enti Parco, Comunità Montane o Consorzi di Bonifica oltre agli operatori del settore del turismo in un'ottica di valorizzazione delle proprie risorse territoriali.

L'itinerario in analisi attraversa e fa supporto a due Parchi Ciclistici proposti:

- il Parco Ciclistico della Marmilla e del Sarcidano comprende il primo tratto di itinerario fino ad Esterzili;
- il Parco Ciclistico del Mandrolisai, delle Barbagie, del Gennargentu e dell'Ogliastra.

Di seguito si riporta una breve descrizione dei due parchi ciclistici proposti.

**Il Parco Ciclistico della Marmilla e del Sarcidano** comprende il complesso forestale di Monte Arci e di sa Dispensa, i territori dell'alta Marmilla, Mogoro, Masullas, la Giara di Gesturi e la bassa Marmilla, i versanti del Sarcidano con la Foresta di Funtanamela di Laconi, in cui vengono ricompresi gli itinerari ciclistici individuati dall'associazione "Consorzio Due Giare", che organizza eventi ciclistici tra cui il "My Land non stop". Il Consorzio Due Giare ha individuato diversi percorsi che permettono di raggiungere dalla Marmilla: i centri urbani di Oristano, Laconi, Nuragus, Barumini, Sanluri e i territori della Giara di Siddi e del Grighine. Inoltre, si possono accorpate i sentieri individuati dallo studio di "Criteria" all'interno del Parco della Giara di Gesturi, che risultano connessi a quelli del Consorzio.

**Il Parco ciclistico del Mandrolisai, delle Barbagie, del Gennargentu e dell'Ogliastra** comprende il Parco Nazionale della Barbagia di Belvì, Mandrolisai e la Barbagia di Ollolai, la Barbagia di Seulo, il Gennargentu, con Punta Lamarmora, e il territorio dell'Ogliastra. Sono comprese: le foreste di Uatzo, con le cime di Conca Gianni Fais (1495 m) e Bruncu Istiddi (997 m) e il tracciato del trenino verde Mandas-Arbatax; la foresta di Alase, che parte da una quota di 418 m nella zona del Flumendosa per arrivare a 1459 m nella Punta Funtana Cungiada; la foresta di Montarbu con la presenza dei tacchi calcarei, con Pizzu Margiani Pubusa (1324 m), in cui si trovano dei punti sosta attrezzati e un museo-centro visita; la foresta di Bingionniga, situata nella parte centrale dell'Ogliastra, con i tacchi di Jerzu, per arrivare poi alla costa (Porto Frailis, Lido di Orrì, Lido di Cea, Punta Niedda, Torre di Bari, etc.).

Nell'ambito della Rete Ciclabile Regionale l'itinerario è posto in continuità con i seguenti itinerari:

N. itinerario	Denominazione itinerario
13	Sorradile - Samugheo
17	Isili - Sanluri/Sanluri Stato

L'itinerario costituisce parte della **direttrice bici+treno Cagliari - Isili (treno ordinario) - Sorgono (trenino verde turistico) - San Mauro (bici)**, che percorrendo i tracciati ferroviari consente di integrare le connessioni tra la costa meridionale e il nodo intermodale della città di Cagliari con il versante centrale del Sarcidano fino al Mandrolisai, attraverso un percorso misto e intermodale che prevede l'utilizzo dei servizi ferroviari ordinari di TPL gestiti da



ARST, del servizio ferroviario turistico del Trenino Verde e della bretella ciclabile tra Sorgono e il Santuario di San Mauro, situato lungo l'itinerario Sorradile - Samugheo.

Inoltre, l'itinerario in analisi si integra e si collega con ulteriori percorsi e itinerari di livello locale.

Denominazione itinerario	ubicazione
Cammino di Santu Jacu	Sarcidano, Trexenta
Cammino di San Saturnino	Sarcidano
Ippovia Costa-a-Costa della Sardegna	Ogliastra, Gennargentu

Il **Cammino di Santu Jacu** è un itinerario religioso di circa 1250 km che ripercorre gli antichi luoghi legati al culto di San Giacomo in Sardegna attraverso i percorsi dell'asse centrale tra Cagliari e Porto Torres, del braccio laterale occidentale tra Bolotana e Oristano, del braccio laterale orientale tra Ozieri e Olbia e del cammino del sud-ovest attraverso il Sulcis e fino alle isole di San Pietro e Sant'Antioco.

Il **Cammino di San Saturnino** è un itinerario religioso di circa 70 km che partendo dalla Basilica dedicata al Santo nella città di Cagliari raggiunge la cittadina di Isili, passando per i centri urbani di Ussana e Gergei, nei quali è profonda la devozione al martire cagliaritano.

L'**Ippovia Costa-a-Costa della Sardegna** è un progetto promosso dall'Assessorato del Turismo, Artigianato e Commercio, in collaborazione con la Federazione Italiana Turismo Equestre. Si tratta di un percorso di circa 135 km lungo vecchie mulattiere e sentieri esistenti e attrezzati con aree di sosta, che mette in collegamento la costa occidentale con quella orientale dell'isola, dalla località di Su Pallosu nel Comune di San Vero Milis fino a Santa Maria Navarrese nel Comune di Baunei.

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

### BIBLIOGRAFIA

- Guida cicloturistica della Sardegna*, a cura di Sardegna Ricerche, Regione Autonoma della Sardegna, 2008
- Guida al mountain biking della Sardegna*, a cura di Sardegna Ricerche, Regione Autonoma della Sardegna, 2009
- I primi sei parchi della Sardegna*, a cura di Alberto Lacava, Regione Autonoma della Sardegna, 1992
- Il Trenino verde della Sardegna*, AA. VV., EdiSar, 1995
- In Logu. Cicloturismo e Trenino Verde contro lo spaesamento: un progetto per i territori interni della Gallura e del Logudoro*, Ludovica Sechi, tesi di laurea, Politecnico di Milano, a.a. 2016-2017, relatore Paolo Pileri
- La Sardegna provincia per provincia: geografia, storia, economia, arte, tradizioni popolari*, a cura di Manlio Brigaglia, EdiSar, 1994.
- Paesaggi lineari. Strategie e progetti per il recupero dei vecchi tracciati ferroviari del Sulcis Iglesiente*, a cura di Adriano Dessì e Sara Mucelli, Gangemi Editore, 2015
- Paesi e Città della Sardegna*, Volume I, I Paesi, a cura di Gianni Mura e Antonello Sanna, Banco di Sardegna, 1998.
- Piano Paesaggistico Regionale, Legge Regionale 25 novembre 2004, n. 8, Primo ambito omogeneo - Area Costiera*
- Realizzazione rete regionale itinerari ciclabili della Sardegna*, CIREM - Centro Universitario Ricerche Economiche e Mobilità, giugno 2016.
- Reti ciclabili in area mediterranea. Vademecum della ciclabilità*, AA. VV., progetto CY.RO.N.MED, 2008
- Sagre e Feste in Sardegna*, Gian Paolo Caredda, Edizioni della Torre, 1990.

### SITOGRAFIA

- [www.arst.sardegna.it](http://www.arst.sardegna.it)
- [www.bicialia.it](http://www.bicialia.it)
- [www.bikeitalia.it](http://www.bikeitalia.it)
- [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)
- [www.istat.it](http://www.istat.it)
- [www.regione.sardegna.it](http://www.regione.sardegna.it)
- [www.sardegnaambiente.it](http://www.sardegnaambiente.it)
- [www.sardegna.beniculturali.it](http://www.sardegna.beniculturali.it)
- [www.sardegna.cultura.it](http://www.sardegna.cultura.it)
- [www.sardegna.digitallibrary.it](http://www.sardegna.digitallibrary.it)
- [www.sardegna.geoportale.it](http://www.sardegna.geoportale.it)
- [www.sardegna.mobilita.it](http://www.sardegna.mobilita.it)
- [www.sardegna.natura.com](http://www.sardegna.natura.com)
- [www.sardegna.sentieri.it](http://www.sardegna.sentieri.it)
- [www.sardegna.territorio.it](http://www.sardegna.territorio.it)
- [www.sardegna.turismo.it](http://www.sardegna.turismo.it)
- [www.treninoverde.com](http://www.treninoverde.com)
- [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)

### REPERTORIO IMMAGINI

([www.lestradeferrate.it](http://www.lestradeferrate.it), [www.pxhere.com](http://www.pxhere.com), [www.sardegna.turismo.it](http://www.sardegna.turismo.it), [www.treninoverde.com](http://www.treninoverde.com), [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it))

Copertina: Particolare di locomotiva

Introduzione:

1. Trenino Verde sulla ferrovia Isili - Sorgono
2. Trenino Verde lungo la linea Tempio - Palau
3. Trenino Verde sul ponte San Gerolamo lungo la linea Mandas - Arbatax
4. Mezzi su rotaia nella stazione ferrotranviaria di San Gottardo, Monserrato

5. Itinerari ciclabili del Cammino di Santa Barbara lungo la ferrovia dismessa
6. Trenino Verde sulla ferrovia Macomer - Bosa
7. Treno nei pressi della fermata di Sant'Antonio, sulla ferrovia Sassari - Tempio
8. Trenino Verde alla stazione ferroviaria di Bortigiadas, sulla linea Sassari - Tempio
9. Trenino Verde alla stazione di Belvì lungo la linea Isili - Sorgono

#### F1 | Isili/Mandas - Arbatax:

Scheda: Trenino Verde sul lago del Flumendosa, Esterzili

Il percorso:

1. Chiesetta di San Sebastiano, Isili
2. Treno nella stazione ferroviaria, Mandas
3. Domus de Janas Su Motti, Orroli
4. Panorama del lago Flumendosa, Nurri
5. Murales, Esterzili
6. Cascate di San Valentino, Sadali
7. Panorama dell'abitato, Villagrande Strisaili
8. Cascata del Rio 'e forru e pirincanes, Arzana
9. Panorama di Arbatax, Tortolì

#### F2 | Cagliari (Monsezzato) - Isili

Scheda: Chiesa di San Pantaleo, Dolianova

Il percorso:

1. Panorama del centro visto dal mare, Cagliari
2. Panorama della campagna da Cuccuru Nuraxi, Settimo San Pietro
3. Veduta della parrocchiale di San Giacomo, Soleminis
4. Capanne nuragiche sui monti di Dolianova
5. Chiesa di Santa Barbara, Senorbì
6. Veduta dal nuraghe Sitziddiri, Gesico
7. Stazione ferroviaria, Mandas
8. Complesso nuragico di Santa Vittoria, Serri
9. Panorama della diga Is Barraccus, Isili

#### F3 | Assemini/Decimomannu - Iglesias

Scheda: Tessitrice, Villamassargia

Il percorso:

1. Parco Regionale di Gutturu Mannu, Assemini
2. Lavorazione tradizionale della ceramica, Assemini
3. Cervo nella Riserva WWF di Monte Arcosu, Assemini
4. Chiesa di San Platano, Villaspeciosa
5. Panorama dal Castello di Acquafredda, Siliqua
6. Domo Andesitico di Acquafredda, Siliqua
7. S'Ortu Mannu, Villamassargia
8. Facciate del centro storico, Iglesias
9. Mura medioevali, Iglesias

#### F4 | Sassari - Tempio Pausania - Palau - Arzachena

Scheda: Trenino Verde tra le fermate di Filigheddu e Achettas, Sassari

Il percorso:

1. Facciata della stazione ferroviaria, Sassari
2. Linea ferroviaria Sassari - Tempio - Palau nei pressi del casello n. 6, Osilo
3. Viadotto ferroviario tra Nulvi e Martis

4. Trenino Verde in transito lungo il ponte sul fiume Coghinas
5. Stazione ferroviaria e galleria, Bortigiadas
6. Stazione ferroviaria, Tempio Pausania
7. Stazione ferroviaria, Calangianus
8. Panorama dalla fortezza, Palau
9. Porto turistico, Palau

#### F5 | Sassari - Alghero

Copertina: Ferrovia tra le fermate di Santa Maria e di Molafà, Sassari

Il percorso:

1. Facciata della stazione ferroviaria, Sassari
2. Stazione ferroviaria di Molafà, Sassari
3. Chiesa campestre di San Giorgio di Oleastreto, Usini
4. Automotrice in transito presso la fermata di San Giorgio, Usini
5. Panorama del centro urbano, Olmedo
6. Stazione ferroviaria, Olmedo
7. Binari ferroviari al casello n. 19, tra Olmedo e Alghero
8. Stazione ferroviaria, Alghero
9. Panorama del centro storico dal mare, Alghero

#### F6 | Isili - Sorgono - San Mauro

Copertina: Trenino Verde sulla diga di Is Barroccus, Isili

Il percorso:

1. Stazione ferroviaria, Isili
2. Trenino Verde in uscita dalla stazione dinanzi al nuraghe Is Paras, Isili
3. Stazione ferroviaria, Nurallao
4. Panorama del centro urbano, Laconi
5. Parco Aymerich, Laconi
6. Panorama del centro urbano, Meana Sardo
7. Stazione ferroviaria di Belvi-Aritzo, Belvi
8. Trenino Verde in transito su un viadotto nei pressi di Belvi
9. Chiesa del santuario di San Mauro, Sorgono