



provincia del MEDIO CAMPIDANO

*Assessorato Turismo e Sport*

# SARDINIA CYCLING

Sport Natur Zauber

*mit dem Fahrrad*



**MEDIO CAMPIDANO**  
Sistema Turistico Locale



provincia del MEDIO CAMPIDANO

## Kultur unseres Völker, Reichtümer aus Vergangenheit und Gegenwart.

Die junge Provinz des Medio Campidano, mit seinen mehr als 430 Millionen Jahre alten Felsen, ist einer der ältesten sichtbaren Teile des europäischen Kontinents. Bestehend aus 28 geschichtsreichen Gemeinden, die es verstanden haben ihr Gebiet unverändert zu erhalten und ihre weit zurückreichende Kultur mit Stolz und Geduld bewahrt haben. Heute, auch Dank der vorliegenden Broschüre, öffnen sie sich bereitwillig dem Besucher, der unbeschwert geniessen soll: milde und starke Düfte, echte Farben. Die Grundidee der Broschüre liegt darin zu einem Besuch der gesamten Provinz einzuladen, mit einer Reihe von Touren, ausgehend von der unberührten Giara-Hochebene, bis zu den mächtigen und unverschmutzten Meeresdünen von Piscinas.

Der Besucher wird so nicht nur eine unberührte und wilde Natur entdecken können, sondern auch die Werte einer antiken Kultur, welche die Sarden bewahren gewollt und gekonnt haben und in der heute ihre „Andersartigkeit“ besteht, oder, mit Stolz, ihre „Sardità“.

Strassen, Wege, Ortskerne langsam zu durchfahren, erlaubt es dem Besucher in eine Welt einzudringen, sie zu erfahren, die genauso bleiben will, wie sie ist.

Der hier dargelegte Routenvorschlag soll nachhaltig sein, wie die Entwicklung dieser einzigartigen Gebiete, an der wir mit grossem Einsatz und Überzeugung arbeiten. Zu den vorgestellten Strecken schlagen wir parallel einige gastronomische Rundgänge vor. Auch sie sollen immer stärker zum Träger des Tourismus in dieser Region werden.

Dies sind die Schätze, die wir dem Besucher mit grossem Stolz zur Verfügung stellen.



## Tour 1 DIE GIARA UND IHRE WILDPFERDE

Barumini-Gesturi-Genuri-Tuili-Barumini

### Trainierte Genussfahrer und Fahrradtouristen

Europas aussergewöhnlichste Hochebene überblickt aus 600 Höhenmetern einen grossen Teil des Gebietes des Campidano. Auf der Ebene finden sich die Pferde der Giara, von der UNESCO als letzte Wildpferde Europas eingestuft. Es stellt einen einzigartigen Anblick dar zu beobachten, wie sie sich an den *pauli* (kleinen Naturseen) tränken. An nuraghischen und vornuraghischen Spuren reicher Parcours.

Die Rundfahrt startet bei der Nuraghe Barumini. Weiter zur Gemeinde Gesturi. Nach Durchquerung der Ortschaft erreicht man den Eingang des Parco della Giara. Nach dieser Teilstrecke abwärts Richtung Genuri, bekannt für seine tausendjährigen Olivenbäume, die den Weg säumen. Von hier aus zunächst Richtung Setzu, anschliessend Tuili, von wo aus man zurück zur Nuraghe Barumini gelangt.



Exkursionen und technische Assistenz: Jara Escursioni [www.parcodellagiara.it](http://www.parcodellagiara.it) - Tel/Fax 070.9364277 - Mobile 3482924983 - Tuili  
Fahrradvereine: Melis Marinella S.P. Tuli - Turri Tel. 070 9364351. Weitere Informationen zur Strecke: Sa Corona Arrúbia. Consorzio turistico della Marmilla. [www.sacoronaspai.it](http://www.sacoronaspai.it) - Tourism Society communication and promotion centre "Giovanni Lilliu" Tel 070 9361041. Fondazione Barumini Sistema Cultura [www.comunebarumini.it](http://www.comunebarumini.it) Tel 070 9361039 - Cell 389 1845370 - E-mail.[promobarumini@email.it](mailto:promobarumini@email.it)

## Tour 2 DIE ALten SIEDLUNGEN

Barumini-Las Plassas-Pauli Arbarei-Lunamatrona-Villanovaforru

### Genussfahrer und Fahrradtouristen

Es handelt sich um den "kulturellsten" Teil der hier vorgeschlagenen Strecken. Ausgehend von der nuraghischen Siedlung von Barumini (anerkanntes UNESCO-Welterbe), ermöglicht die Tour den Besuch des gut erhaltenen, typischen Bauerndorfes vergangener Zeiten, wo auch die althergebrachte Küche, basierend auf einheimischen Produkten degustiert werden kann. Das Gebiet, geprägt von sanften Hügeln, gehörte zum Kornspeicher des antiken Roms. Die gesamte Gegend ist reich an bedeutenden archäologischen und historischen Stätten und naturhistorischen Museen. Es empfiehlt sich die Genossenschaft "Sa Corona Arrúbia" zu kontaktieren.

Die Tour startet bei der Nuraghe Barumini und sieht der Reihe nach die Durchquerung der Ortschaften Las Plassas, Pauli Arbarei und Lunamatrona vor. Die Hauptstrecke ist Teil einer Achse quer durch die gesamte Provinz und ermöglicht es somit, mit kleinen Abweichungen, sämtliche Gemeinden der Provinz zu besichtigen.

Der Rundgang verläuft auf Strassen mit beschränktem Verkehr.



Exkursionen und technische Assistenz: Jara Escursioni [www.parcodellagiara.it](http://www.parcodellagiara.it) - Tel/Fax 070.9364277 - Mobile 3482924983 - Lunamatrona - Lunauto Via V. Emanuele III Tel.070 939911. Weitere Informationen zur Strecke: Sa Corona Arrúbia. Consorzio turistico della Marmilla. [www.sacoronaspai.it](http://www.sacoronaspai.it) - Tourism Society communication and promotion centre "Giovanni Lilliu" - Tel 070 9361041. Fondazione Barumini Sistema Cultura [www.comunebarumini.it](http://www.comunebarumini.it) Tel 070 9361039. Mobile 389 1845370 - E-mail.[promobarumini@email.it](mailto:promobarumini@email.it)

## Tour 3 DIE WEGE AUS DER ZEIT DER JUDIKATE Villanovaforru-Sardara-Sanluri/Villanovaforru-Sanluri-Sardara

### Genussfahrer und Fahrradtouristen

Auch dieser Teil der Tour ist geprägt durch eine Reihe von Kulturgütern und dem Zusammentreffen mit der bäuerlichen Kultur und ihren Produkten. Sardara ist heute wie in der Vergangenheit bekannt für seine Thermen, in denen noch die gut erhaltenen Anlagen aus römischer Zeit zu finden sind. Wie Sanluri hat auch Sardara eine bedeutende Rolle gespielt im Mittelalter der Judikate. In Sanluri kann man die 1355 erbaute Judikats-Burg besichtigen, die einzige vollständig erhaltene und noch bewohnte mittelalterliche Festung Sardiniens. Auf dem alternativen Teilabschnitt befinden sich die Überreste der Kirche Sant'Antioco, von wo aus man einen guten Teil des Territoriums der Provinz überblicken kann.

Nach Villanovaforru, weiter bis Sardara, von dort bis Sanluri. Die alternative Strecke führt von Villanovaforru nach Sanluri und von da aus nach Sardara.



Exkursionen und technische Assistenz: Jara Escursioni [www.parcodellagiara.it](http://www.parcodellagiara.it) - Tel./Fax 070.9364277 - Mobile 3482924983.  
Sanluri - Centralmoto Bici Ricambi Via C. Felice 35 Tel. 070 9370546

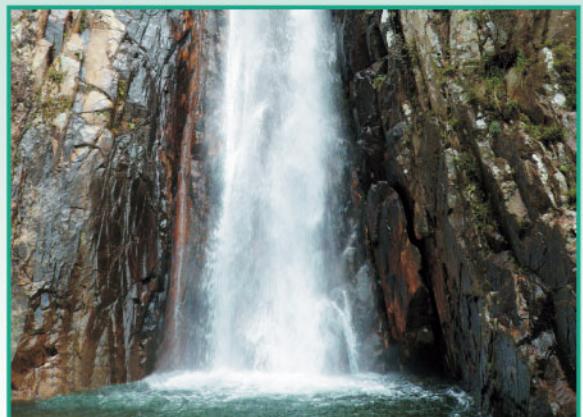
## Tour 4 DIE WASSERFÄLLE DES MONTE LINAS

Villacidro-Gonnosfanadiga

### Trainierte Genussfahrer und Fahrradtouristen

Transfer von Sanluri bis ins Zentrum von Villacidro. Hier beginnt die eigentliche Bikerstrecke auf unberührtem Terrain von hohem naturalistischem Interesse, gemäss der europäischen Richtlinie für Gebiete von gemeinschaftlicher Bedeutung SCI (Site of Community Importance).

Die Tour beginnt beim Parco di Villascema und verläuft weiter auf dem Weg 107, aufsteigend bis nach Genna Farraceus. Die Grenze zwischen dem Territorium von Villacidro und jenem von Gonnosfanadiga überschreitend und das Gebiet der Wasserfälle besichtigend, geht es von hier aus abwärts in Richtung des Parco di Perd'e Pibera, auf dem Gemeindegebiet von Gonnosfanadiga, wo die Überreste der antiken Mine zum Abbau von Molybdénit sichtbar sind.



Exkursionen und technische Assistenz:

G. Fulgheri Società Cooperativa - Villacidro; Tel. e fax: 070/9346000; Mobile: 347 7508430; e-mail: fulgheri.coop@tiscali.it ; www.coopfulgheri.it

## Tour 5 DER WEG DER ADLEG

### Gonnosfanadiga-Ingurtosu

### Trainierte Genussfahrer und Fahrradtouristen

Die Tour führt den Ausläufern des Linas, der höchsten Bergkette der Provinz, entlang. Sie durchquert gewaltige Kork- und Steineichenwälder, wo es auch heute noch möglich ist Adler zu beobachten. Hervorzuheben sind überdies, dem Weg entlang, die Feldkirche von Santa Severa (12. Jh.) und, bei der Ankunft, das antike Bergbauzentrum von Ingurtosu. In der Vergangenheit galt die Strecke als der kürzeste Weg zum Meer.

Gut gepflegter Verlauf, fast vollständig ungeeert. Start bei der ehemaligen Mine von Perda de Libera. Die Strecke durchquert das Zentrum von Gonnosfanadiga. Von hier weiter bis Ingurtosu.



Technische Assistenz: Per Mari e Per Monti di Salvatore Ollosu.

Via Porru Bonelli n°139 Gonnosfanadiga Tel. 070 9794005 Mobile 348 6050824 - e-mail xmem @tiscali.it

Exkursionen: Taxus Bacata Mtb Club Gonnosfanadiga - www.taxusbacata.it - e-mail taxusbacata@inwind.it - torecabiddu@alice.it  
Tel. 0709799864 - Mobile 3287375881 - 3408657442

## Tour 6 DIE DÜNEN

### Ingurtosu- Piscinas- Monteveccchio- Ingurtosu

### Trainierte Fahrradtouristen

Auf der Rundfahrt besichtigt man, unter anderem, die ausgedehntesten Dünen Europas sowie das wichtigste Vorkommensgebiet des sardischen Hirschen. Eindrückliche und sehr technische Strecke mit Beginn in Ingurtosu über einige der ehemaligen Bergbaudörfer (Pitzinurri, Gennamari, Naracauli), bis zum Strand von Piscinas. Von hier begibt man sich auf die Küstenstrasse in Richtung Costa Verde, die, ausgehend von der Ortschaft Portu 'e Maga bis nach Pitzuamu hinaufsteigt. Hier wählt man den Weg, der in Richtung Rio Zappaioni hinabführt und bis Monteveccchio wieder aufsteigt, durch die Wälder von Crocorigas. Ab Monteveccchio folgt man der Naturstrasse, die über die Bergbauminen im Westen (Sanna, Amsicora, Casargiu) nach Ingurtosu zurückführt.



Exkursionen: www.arbusvacanza.it-info@arbusvacanza.it Tel/Fax 070.9754085

Mobile 3290820160. - Piccalinna MTB CLUB club.piccalinna@tiscali.it

ag.vaccari@tiscali.it Tell 070.972056 Fax 070.8640060

Technische Assistenz: ✓ Arbus: Lampis Gianfranco via Repubblica n° 35 070-9758753

✓ Guspini: TUTTOBIKE di Massimo Lampis, via Gramsci n° 93, Mobile 340 6969550, tuttobike@tiscali.it

Fahrradvereine: Unione Ciclistica Arbus www.ucarbus.tiscali.it e-mail-ucarbus@tiscali.it Tel. 070.9759058. Weitere Informationen zur Strecke: Associazione Turistica Pro Loco Arbus. www.prolocoarbus.it Tel 070.9754063 - Associazione Zampa Verde - e-mail zampaverde@infinito.it

**Die Provinz des Medio Campidano** ist dank ihrem wenig befahrenen Verkehrsnetz, ihrer niedrigen Bevölkerungsdichte und einer unberührten Natur der ideale Ort für den Fahrradtourismus. Ganz besonders trifft dies für die Nebensaison zu, die hier speziell empfohlen werden soll.

Die lokale Tourismusorganisation der Provinz des Medio Campidano stützt sich in der Umsetzung der technischen Routen auf Fachexperten, die seit mehreren Jahren Rennstrecken realisieren, auf denen Wettbewerbe auf Ebene von Provinz und Region aber auch auf nationaler Ebene stattfinden. Dank ihrer Erfahrung haben sie wichtige Resultate in dem Bereich erzielt. Auch für den Besucher können sie einen kompetenten Bezugspunkt darstellen, ein Team von Guides auf hoher professioneller Ebene. Von denselben Experten stammen von ihnen die hier empfohlenen Fahrrad-Assistenzzentren. Es sei allerdings hervorgehoben, dass eine gute Kondition Voraussetzung dafür ist, die hier vorgestellten Erkundungen vollumfänglich geniessen zu können. Die Stärke einer derartigen

Organisation liegt, ausser in der Erfahrung, in ihrer grossen Leidenschaft und der Ortskenntnis: einer Gegend mit wirklich einmaliger Biodiversität, wo man Orte von unvergleichlicher gemeinschaftlicher Bedeutung (SCI) antreffen kann. Der Besucher wird pittoreske Ecken und atemberaubende Panoramen entdecken, archäologische Stätten besichtigen, die ausserhalb der üblichen, überfüllten touristischen Routen liegen und Orte besuchen, reich an Legenden und Geheimnissen, wie nur wenige andere. Wir empfehlen Unterkünfte vorzeitig zu buchen. Die Gäste werden hier Zuvorkommenheit, Professionalität, Freundlichkeit und hochstehendes Essen antreffen. Es sei daran erinnert, dass diese Broschüre dem Liebhaber des Radsports als allgemeine Orientierung zur Entdeckung unserer Provinz dienen soll. Der Leser sei daher eingeladen unsere Webseite zu besuchen, wo weitere Routen und Informationen verfügbar sind.

Der Verantwortliche für den Tourismus  
**Fabrizio Collu**



## ARBUS

ROCCE BIANCHE Loc. Bidderdi - Tel. 0709756127 - 3476765129  
 SA PERDA MARCADA Loc. Pietra Marcata - Tel. 0709758714  
 GRAGONTI Loc. Gragoni - Tel. 3498434909  
 LA QUERIA Loc. Riu Martini - Sibiri - Tel. 0709756035  
 L'OASI DEL CERVO Loc. Is Gennas - Tel. 3473011318 - 3338027379  
 LO SCRIGNO Loc. Cugui SS 126 - Tel. 0709758682 - 3381486241  
 L'AQUILA Loc. Is Gennas - Tel. 0709758316 - 3478222426  
 PERTUNGHE  
Loc. Dongigala - S. A. Santadi - Tel. 078457671 - 3402795483  
 Agricampaggio LE PALME Loc. Capu Prama - Tel. 0709758283  
 3478044689  
 ROCCA SU MORU Loc. Mattaria - Tel. 3206135650 - 3494042556  
 ARCUENTU Loc. Genne Abis - Tel. 0709758168 - 3478191836  
 SU ZINNIBIRI Loc. Campu Prama - Tel. 3482905530  
 Sito: www.agriturismodisardegna.it E-mail: su.zinnibiri@tiscali.it  
 BAITA DEL CORBEZZOLO Loc. Bau Pramu - Cuccuru Cauli  
 Tel. 0709754025  
 SA TANCA Loc. Sa Tanca - Tel. 070972794 - 070973145 - 3409105265

## GESTURI

SA STIDDA DROSCIA solo ristorazione - Loc. Pidisci - Tel. 3289594626

## GUSPINI

SU DOMINARIU Loc. Sa Zeppara - Tel. 3486035598  
 SA TELLA Loc. Sa Tella - Tel. 070970161 - 3482513391  
 GLI ULIVI Loc. Santo Perdu - Tel. 070974659 - 3471848145  
 SU MEDAU Loc. Pratzidus - Tel. 3687459613  
 L'OLEANDRO DI GENTILIS Loc. Launaxis - Tel. 3475759320  
 CASA MARMIDA Loc. S. Maria Neapolis - Tel. 070972671 - 347049285

## LUNAMATRONA

PRANU MURDEGU "PANI UGO" Loc. Pranu Murdegu S. P. Tel.  
 0709309265 3489367388

## PAULI ARBAREI

SU BOSCHETTU Loc. Pranu Laccu - Tel. 070939695 - 3356036869

## SANLURI

"AGRITURISMO VALBELLA" Loc. Sanluri Stato Podere Piave  
 Tel. 0709330536 - 3480446461 Sito: www.agriturvalbella.it  
 E-mail agriturvalbella@tiscali.it

## SARDARA

MONREALE Loc. Terme di Sardara - Tel. 3386585792  
 Sito www.agriturismomonreale.it - E-mail turom@tiscali.it  
 NURAGHE ARBICCI Loc. Perdina Cabras - Tel. 3494266795  
 E-mail nuraghearbicc@tiscali.it

## SETZU

FATTORIA CONGIU Loc. Gennaleo - TEL. 070504184  
 sito www.fattoriacongiu.it - e-mail raimondo.congiu@tiscali.it

## TUILI

IL BORGO DELL'ARCANGELO Via Amsicora, 10  
 TEL. 0709364374 - 3475084887

## TURRI

SU MASSAIU Loc. Coarvigu - Tel. 078395339 - 3477023136

## VILLACIDRO

PERDA MASSA Loc. Perda Massa - TEL. 0709339763 - 3483717652  
 e-mail murgia.g@tiscali.it  
 IL PESCO Loc. Monti Mannu - Tel. 0709314327  
 MONTI MANNU Loc. Bassella - Tel. 0709313728 - 0709329369  
 IS ARGOLAS Loc. Corte Margiani - Tel. 0709311124  
 IL CASTAGNO Loc. Bangiu Tel. 070932482 - 070932799 - 3409668811

## VILLANOVAFORRU

I QUATTRO VENTI Loc. Tappa Procaxius S.P. Lunamatrona  
 Tel. 0709300195 - 3386067157

## VILLANOVAFRANCA

SU GAGLIARDU Loc. Riu Mottoriu Tel./Fax 0709367424  
 3497304281 - 3407663638 - e-mail erikasaba@tiscali.it

LODDO RINALDO Via V. Emanuele II<sup>o</sup>, 7 - Tel. 0709367641 - 336810913

## CAMPING

### ARBUS

SCIOPADROXIU Loc. Piscinas - Tel. 349 7707938 Fax 070 973129  
 sito www.campingscipadroxius.com

### LUNAMATRONA

LUNA SORGENTE Loc. Mitza Sa Rocca S.P. Lunamatrona Sanluri KM 1,5  
 Tel. 0709341022 - 3281064215 - Fax 070939143  
 sito www.lunasorgente.com - e-mail info@lunasorgente.com

### CAV

### ARBUS

AIRONE V.le Colombo - Loc. Torre Dei Corsari - Tel. 070977272

SARDAMARE VACANZE Loc. Torre Dei Corsari - Tel. 070977280

BREZZA MARINA V.le Della Torre, 36 - Loc. Torre Dei Corsari

Tel/Fax 070977120

IS CANNISSONIS vico Colombo, Loc. Torre dei Corsari  
 Tel. 0709337520 - 333 4912720

## ZIMMER

### ARBUS

VERDE MARE Via Colombo - Loc. Torre dei Corsari - Tel 070977272

BREZZA MARINA V.le della Torre, 10 - Loc. Torre dei Corsari

Tel/Fax 070977120

### BARUMINI

DIECIZERO V.le Umberto, 36 - Tel./Fax 0709368221 - cell. 3487986963

### LUNAMATRONA

S'ANTIGU Via G.B.Tuveri, 4 - Tel./Fax. 0709341074

### PAULI ARBAREI

LOCANDA LA ROSA Via Sant'Agostino, 27 - Tel. 0709341057

### VILLANOVAFORRU

SA MUREDDA Vico San Sebastiano sn - Tel./Fax 0709300162

