

SCP PRESS

Flavio Sanna

Guida 2026
SARDEGNA

*Alla scoperta di una terra ricca di Storie, paesaggi e
sapori di una regione senza tempo*

Copyright © 2026. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, incluso il fotocopiare, registrare o altri metodi elettronici o meccanici, senza il preventivo permesso scritto dell'editore, salvo nel caso di brevi citazioni incorporate in recensioni critiche e altri usi non commerciali permessi dalla legge sul diritto d'autore. Questa guida è protetta dalle leggi sul diritto d'autore nazionali e internazionali. La violazione di tali diritti sarà perseguita a norma di legge.

Disclaimer:

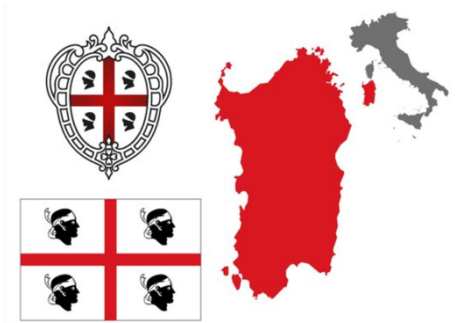
Sebbene sia stata prestata la massima attenzione nella preparazione di questa guida di viaggio, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali errori o omissioni, né per danni derivanti dall'uso delle informazioni qui contenute. Le informazioni relative a orari di apertura, prezzi, disponibilità e altri dettagli possono variare rapidamente. Si consiglia vivamente ai lettori di verificare in modo indipendente tutte le informazioni cruciali (quali orari di apertura, costi, disponibilità di servizi e requisiti di viaggio) prima di intraprendere qualsiasi attività o viaggio, poiché le condizioni possono cambiare senza preavviso. Tutti i nomi di prodotti, marchi e società citati sono di proprietà dei rispettivi titolari e sono usati a scopo puramente informativo.

Indice

UN'ISOLA CHE SORPRENDE PIÙ DI QUANTO IMMAGINI	6
CONSIGLI PRATICI PER ORGANIZZARE IL VIAGGIO PERFETTO	10
QUANDO ANDARE: CLIMA, STAGIONI E DIFFERENZE REALI TRA NORD E SUD	10
ALTA STAGIONE VS BASSA STAGIONE: COSA CAMBIA DAVVERO	11
COME ARRIVARE: VOLI, TRAGHETTI E STRATEGIE PER RISPARMIARE	13
COME MUOVERSI: AUTO, MEZZI PUBBLICI E TEMPI REALI	15
DOVE CONVIENE ALLOGGIARE IN BASE AL TIPO DI VIAGGIO	17
ZONE DA EVITARE (O SCEGLIERE CON CONSAPEVOLEZZA)	18
COME RISPARMIARE SENZA ROVINARSI L'ESPERIENZA	20
ERRORI COMUNI CHE FANNO QUASI TUTTI	22
TRASPORTI PRINCIPALI E COLLEGAMENTI INTERNI	23
DISTANZE E TEMPI TRA LE ZONE PIÙ IMPORTANTI	25
COSTI MEDI DI ALLOGGI, RISTORANTI ED ESPERIENZE	27
PERIODO MIGLIORE PER OGNI AREA DELL'ISOLA	28
AFFOLLAMENTO STAGIONALE PER ZONA	30
NORD SARDEGNA: MARE ICONICO E LUOGHI ESCLUSIVI	33
COSTA SMERALDA OLTRE IL LUSSO	33
SPIAGGE SPETTACOLARI (ANCHE MENO CONOSCIUTE)	36
PORTO CERVO E PORTO ROTONDO: COSA VEDERE DAVVERO	39
ARCIPELAGO DELLA MADDALENA: ITINERARIO IDEALE	42
ESPERIENZE AUTENTICHE NELL'ENTROTERRA	45
DOVE MANGIARE BENE SENZA SPENDERE TROPPO	48
ORARI, COSTI E ACCESSI ALLE PRINCIPALI ATTRAZIONI	50
ALGHERO E LA RIVIERA DEL CORALLO	54
CENTRO STORICO TRA INFLUENZE CATALANE	54
LE MIGLIORI CALETTE TRA ALGHERO E CAPO CACCIA	57
GROTTA DI NETTUNO: VISITA COMPLETA	60
TRAMONTI E PUNTI PANORAMICI	63
ESPERIENZE GASTRONOMICHE LOCALI	65
ORARI, COSTI E CONSIGLI PRATICI PER LE VISITE	68
CASTELSARDO E LA COSTA SETTENTRIONALE SELVAGGIA	71
IL BORGO MEDIEVALE E LE SUE VISTE	71
SPIAGGE AUTENTICHE E MENO AFFOLLATE	74
TRADIZIONI E ARTIGIANATO LOCALE	77
STRADE PANORAMICHE DA NON PERDERE	79
DOVE MANGIARE VISTA MARE	82
ORARI E COSTI DELLE ATTRAZIONI PRINCIPALI	85
COSTA EST: NATURA, TREKKING E SPIAGGE SPETTACOLARI	88
CALA GONONE E IL GOLFO DI OROSEI	88
CALA LUNA, CALA MARIOLU E LE ALTRE ICONE	91
ESCURSIONI IN BARCA VS TREKKING	94
BAUNEI E PANORAMI NASCOSTI	98
ORGANIZZARE LE ESCURSIONI SENZA ERRORI	101
COSTI, ACCESSI E PRENOTAZIONI	104
OGLIASTRA: LA SARDEGNA PIÙ AUTENTICA	107
PAESAGGI TRA MARE E MONTAGNA	107
BORGHI MENO TURISTICI DA SCOPRIRE	110
TRADIZIONI LOCALI E VITA QUOTIDIANA	113
STRADE PANORAMICHE INCREDIBILI	116
DOVE DORMIRE PER VIVERE LA ZONA	118

INFORMAZIONI PRATICHE PER VISITARE SENZA STRESS	121
CENTRO SARDEGNA: TRA MONTAGNE E IDENTITÀ PROFONDA	124
BARBAGIA E CUORE SELVAGGIO DELL'ISOLA	124
ORGOSOLO E I MURALES	127
TRADIZIONI, FESTE E CULTURA VIVA	130
ESPERIENZE CULINARIE AUTENTICHE	133
COME VISITARE IL CENTRO IN MODO INTERESSANTE	136
ACCESSI, DISTANZE E CONSIGLI UTILI	139
SUD SARDEGNA: MARE CRISTALLINO E CITTÀ VIVE	143
CAGLIARI: COSA VEDERE DAVVERO	143
POETTO E LE SPIAGGE URBANE	147
CHIA E VILLASIMIUS: DIFFERENZE E SCELTA	150
SPIAGGE ICONICHE E ALTERNATIVE MENO AFFOLLATE	153
VITA SERALE E LOCALI	157
ORARI, COSTI E ORGANIZZAZIONE VISITE	160
TURISMO DI NICCHIA: LA SARDEGNA CHE POCHI CONOSCONO	163
MINIERE ABBANDONATE E ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE	163
VILLAGGI FANTASMA E LUOGHI DIMENTICATI	167
SARDEGNA SOTTERRANEA: GROTTI MENO TURISTICHE	170
SPIAGGE SEGRETE E ACCESSI NON CONVENZIONALI	174
ESPERIENZE RURALI E VITA NEI PICCOLI BORCHI	177
FESTIVAL, TRADIZIONI E EVENTI LOCALI AUTENTICI	180
STRADE PANORAMICHE POCO CONOSCIUTE	184
CONSIGLI PRATICI PER ESPLORARE IN SICUREZZA	186
I SITI ARCHEOLOGICI CHE VALGONO DAVVERO IL VIAGGIO	189
NURAGHI PIÙ SPETTACOLARI	189
SITI MENO TURISTICI MA SORPRENDENTI	192
COME VISITARLI SENZA PERDERE TEMPO	196
VISITE GUIDATE VS FAI DA TE	199
COSTI, ORARI E ACCESSI PRINCIPALI	202
ESPERIENZE UNICHE DA VIVERE IN SARDEGNA	205
ESCURSIONI IN BARCA E TOUR GIORNALIERI	205
TREKKING PANORAMICI ACCESSIBILI	208
SNORKELING E IMMERSIONI	211
ESPERIENZE ENOGASTRONOMICHE	214
ATTIVITÀ FUORI DAL TURISMO DI MASSA	217
COSTI MEDI E COME PRENOTARE	220
MANGIARE IN SARDEGNA SENZA SBAGLIARE	224
PIATTI TIPICI DA PROVARE	224
COME RICONOSCERE UN BUON RISTORANTE	227
ZONE MIGLIORI PER MANGIARE BENE	230
PREZZI MEDI E COSA ASPETTARSI	234
ESPERIENZE CULINARIE AUTENTICHE	237
ITINERARI PRONTI ALL'USO	240
7 GIORNI TRA NORD E COSTA SMERALDA	240
10 GIORNI TRA MARE E INTERNO	243
14 GIORNI PER VEDERE IL MEGLIO	246
WEEKEND LUNGHİ ORGANIZZATI	250
COME ADATTARE GLI ITINERARI	253
CONCLUSIONE	256
IL SEGRETO PER VIVERE DAVVERO LA SARDEGNA	256

INTRODUZIONE



UN'ISOLA CHE SORPRENDE PIÙ DI QUANTO IMMAGINI

C'è un momento preciso, quando si arriva in Sardegna, in cui qualcosa nello sguardo cambia. Succede spesso senza che te ne accorga: magari mentre il traghetto entra nel porto all'alba, o quando l'aereo comincia la discesa e sotto di te scorre un mosaico di verdi spenti, rocce color miele e lingue di sabbia che sembrano disegnate con il righello. È un'impressione che dura pochi istanti, ma contiene già tutto. La sensazione che quest'isola non sia davvero come te l'avevano raccontata. Che ci sia **molto di più** sotto la superficie patinata delle riviste di viaggio, sotto le fotografie dei calendari, sotto il nome che da decenni viene usato per vendere una certa idea di vacanza.

La verità è che la Sardegna è uno dei territori più fraintesi del Mediterraneo. Per anni è stata ridotta a una manciata di immagini ripetute all'infinito: l'acqua trasparente, gli yacht ormeggiati, qualche

spiaggia iconica fotografata sempre dalla stessa angolazione. Eppure basta spostarsi di pochi chilometri dalla costa, o scegliere un momento diverso dall'estate, per capire che quelle cartoline raccontano al massimo un decimo di quello che c'è davvero. *L'isola vera vive altrove*, dentro paesaggi che cambiano repentinamente, in lingue che ancora si parlano nei bar dei paesi, in ritmi che resistono con ostinazione a qualunque tentativo di standardizzazione.

La luce che rivela, il silenzio che racconta

Chi ha viaggiato molto nel Mediterraneo lo sa: ogni isola ha la sua luce, e quella della Sardegna è particolarmente difficile da dimenticare. **È una luce netta, quasi minerale**, che non sfuma i contorni ma li incide. Fa risaltare il granito dei massicci interni, accende il bianco delle rocce sulla costa occidentale, rende la macchia mediterranea così densa da sembrare ricamata sul terreno. Non è la luce morbida delle Cicladi né quella dorata della Provenza. È qualcosa di più antico, più ruvido, che sembra parlare di un tempo geologico lunghissimo, dove l'uomo è arrivato dopo, quando i paesaggi si erano già formati da soli.

Questo è forse il primo elemento che distingue la Sardegna da tutte le altre grandi isole del bacino. Non è un territorio plasmato dal turismo, come certe zone delle Baleari, né un luogo dove la presenza umana ha occupato ogni centimetro, come buona parte della Sicilia costiera. Qui lo spazio è dilatato, le distanze tra i paesi sono

reali, e ampie porzioni di entroterra restano poco frequentate anche in piena estate. Si può guidare per mezz'ora lungo una strada panoramica senza incrociare un'altra auto, fermarsi in un altopiano dove pascolano ancora i cavalli selvatici, camminare in un sentiero costiero e avere la sensazione di essere l'unica persona nel raggio di chilometri.

Il silenzio, in certe zone dell'interno, è quasi fisico. Non è l'assenza di rumore, ma una densità diversa del suono, dove il vento tra le sughere, il lontano belato di un gregge, il fruscio della macchia costituiscono un paesaggio acustico completo. Nei piccoli borghi della Barbagia o dell'Ogliastra questo silenzio ha una qualità particolare, fatta di pietre che trattengono il calore del giorno, di panni stesi al sole, di cortili dove la vita quotidiana scorre ancora con tempi che nel resto d'Europa sono quasi scomparsi. Qui si pranza davvero alle tredici, si chiudono le botteghe nel pomeriggio, si esce la sera quando l'aria si addolcisce. Non è folklore costruito per i visitatori: è ritmo reale, che sopravvive perché nessuno ha ancora trovato una ragione abbastanza forte per cambiarlo.

Stratificazioni: millenni che parlano ancora

Per capire davvero la Sardegna bisogna accettare un'idea che all'inizio può sembrare quasi paradossale. **Questa terra è molto più antica di quanto qualunque altra narrazione turistica lasci intendere.** Non parliamo di qualche secolo o di un glorioso passato medievale, ma di una profondità temporale che affonda nell'età

del bronzo e oltre, in civiltà che hanno costruito, lavorato, adorato divinità di cui oggi possiamo solo intuire i contorni.

I nuraghi, quelle torri di pietra massiccia disseminate in tutta l'isola, sono il segno più visibile di questa antichità. Se ne contano migliaia, alcuni ridotti a cumuli di massi, altri straordinariamente conservati, altri ancora al centro di villaggi complessi dove si leggono ancora strade, pozzi sacri, recinti. *Sono strutture senza equivalenti nel resto d'Europa*, costruite da una civiltà che ha abitato la Sardegna per oltre un millennio e che ha lasciato tracce di un sofisticato sistema religioso, sociale e commerciale. Camminare dentro uno di questi complessi, specialmente al tramonto, produce un effetto difficile da descrivere: la pietra è fredda anche d'estate, il disegno delle camere interne segue geometrie che non somigliano a nient'altro, e si ha la netta impressione di entrare in uno spazio che aveva un significato preciso, anche se oggi quasi nessuno sa più leggerlo.

Sopra questa stratificazione preistorica si sono poi depositate ondate successive. I Fenici hanno fondato porti e scambi, i Cartaginesi hanno portato nuove divinità, i Romani hanno lasciato strade, città e un'impronta amministrativa profonda. Bizantini, pisani, genovesi, catalani, spagnoli, piemontesi: ognuno ha aggiunto qualcosa, e quasi nulla è stato cancellato del tutto. Si vedono ancora facciate gotico-catalane ad Alghero, chiese romaniche in aperta campagna, torri costiere piantate su promontori strategici, castelli che dominano borghi medievali rimasti sostanzialmente intatti. **Ogni chilometro è un palinsesto**, un foglio sul quale generazioni diverse hanno

scritto senza mai riuscire davvero a cancellare chi veniva prima.

A tutto questo si aggiunge un elemento che pochi altri territori del Mediterraneo possono ancora esibire con la stessa vitalità: una lingua propria. Il sardo non è un dialetto dell'italiano ma un idioma autonomo, con le sue varianti interne, la sua letteratura, il suo modo di suonare diverso da qualsiasi altra lingua romanza. Nei paesi dell'interno lo si sente ancora tutti i giorni, nei mercati, nelle conversazioni al bar, nelle canzoni. Non è una reliquia da museo ma uno strumento vivo, che convive con l'italiano e talvolta vi si mescola, creando un tessuto linguistico che dice molto sulla capacità dell'isola di assorbire senza lasciarsi dissolvere.

Tra costa e interno: due Sardegne che si osservano

Uno degli aspetti più interessanti di questo viaggio è capire che la Sardegna non è un territorio uniforme, ma un insieme di realtà molto diverse che coesistono senza integrarsi completamente. La frattura più evidente è quella tra costa e interno, ed è una frattura che racconta molto del presente dell'isola. Sulla costa, almeno in certi tratti, si è concentrato tutto quello che chiamiamo modernità turistica: strutture ricettive, ristoranti, porti attrezzati, nomi che sono diventati marchi globali. Nell'interno, invece, la vita ha mantenuto un altro passo, più lento, più radicato, talvolta fragile.

Lo spopolamento dei borghi è una realtà che non va nascosta, perché fa parte della verità contemporanea dell'isola. *Ci sono paesi che un secolo fa avevano migliaia di abitanti*

e oggi ne contano poche centinaia, strade principali dove le case chiuse superano quelle aperte, scuole che hanno chiuso per mancanza di bambini. Questo non rende i luoghi meno belli, anzi: spesso è proprio in questi borghi che si respira l'atmosfera più autentica, dove un'anziana che stende i panni può trasformare un angolo qualsiasi in un'immagine carica di significato. Ma richiede consapevolezza. Viaggiare nella Sardegna interna significa anche attraversare questa lentezza, riconoscerla, non scambiare per arretratezza ma capirla per quello che è: una resistenza silenziosa al modello omologante che altrove ha travolto tutto.

Ed è proprio in questa tensione che si gioca il senso più interessante del viaggio. **La Sardegna non è un'isola da consumare in fretta.** Non basta una settimana in un resort per dire di averla vista, così come non basta il giro delle spiagge più famose per capirne il carattere. È un territorio che chiede tempo, attenzione, disponibilità a spostarsi dal previsto. Premia chi prende una strada secondaria senza sapere bene dove porti, chi si ferma in un paese che non c'è scritto sulle guide, chi accetta che certi orari e certe abitudini non coincidano con quelle della città da cui è partito.

Oggi, in un Mediterraneo sempre più standardizzato, dove molte destinazioni si somigliano pericolosamente, questa terra continua a offrire un'esperienza che non si trova altrove. Coste che cambiano radicalmente nel giro di pochi chilometri, passando dal granito rosa del nord alle falesie bianche del centro-est, fino alle dune e alle saline del sud. Paesaggi interni che sem-

brano sospesi tra Mediterraneo e qualcos'altro di più arcaico, con altopiani, foreste di lecci, gole scavate dai fiumi, villaggi di pastori aggrappati ai fianchi delle montagne. Una cucina che non è una versione costiera di qualcos'altro, ma un insieme di tradizioni proprie, dove il pane ha decine di forme diverse a seconda del paese e dove pastore e marinaio hanno sviluppato per secoli repertori separati, entrambi ancora vivissimi.

Dietro la facciata dei luoghi più noti, c'è *un'isola che continua a sorprendere chi accetta di guardarla davvero*. Sorprende per la varietà dei suoi paesaggi, per la profondità delle sue stratificazioni storiche, per la tenacia con cui ha mantenuto una propria identità culturale nonostante tutto quello che le è passato addosso. Sorprende per i silenzi che ancora offre, per le distanze reali tra le cose, per la sensazione di essere in un territorio dove la modernità non ha vinto su tutto, dove certe domande fondamentali sul rapporto tra uomo e luogo non hanno ancora una risposta definitiva.

Viaggiare qui, oggi, ha senso proprio per questo. Perché non si tratta di consumare paesaggi già pronti, ma di entrare in un territorio che chiede di essere letto, attraversato, ascoltato. Ogni costa racconta una geologia diversa, ogni borgo conserva una variante della stessa lingua, ogni altopiano custodisce pietre che precedono la scrittura. **È un viaggio dove lo sguardo conta quanto i passi**, dove la preparazione a riconoscere le cose pesa quanto la capacità di stupirsi senza filtri.

E se all'inizio può sembrare semplicemente una bellissima isola mediterranea, presto ci si accorge che è qualcosa di più complicato e di più interessante. Un luogo

che non si lascia ridurre a una formula, che tiene insieme senza contraddizioni apparenti cose molto diverse tra loro, che dopo averlo lasciato continua a tornare in mente a distanza di mesi, con dettagli che sul momento sembravano secondari e che invece si rivelano quelli che hanno lasciato il segno più profondo. Perché alla fine, come accade con i territori davvero vivi, la Sardegna *si rivela poco alla volta*, e chi accetta di seguirla con quel ritmo scopre che c'è molto più di quanto immaginasse quando è partito.

CONSIGLI PRATICI PER ORGANIZZARE IL VIAGGIO PERFETTO

QUANDO ANDARE: CLIMA, STAGIONI E DIFFERENZE REALI TRA NORD E SUD

Una delle prime cose da mettere in discussione, quando si pensa a un viaggio in Sardegna, è l'idea che esista *una sola finestra utile* per venirci. Generazioni di racconti estivi hanno fissato nella testa di molti l'equazione Sardegna-uguale-agosto, con tutto ciò che ne consegue in termini di prezzi, folla sulle spiagge e ristoranti stracolmi. La realtà è che l'isola ha una stagionalità molto più ampia di quanto si creda, e i mesi che stanno fuori dal picco offrono spesso l'esperienza migliore, quella che più assomiglia a quello che la Sardegna è davvero.

Il clima non è uno solo: nord, sud, ovest, est

Prima di parlare di mesi, vale la pena chiarire un punto quasi sempre trascurato. **La Sardegna non ha un clima uniforme.** È un territorio abbastanza vasto perché le condizioni cambino anche di centocinquanta chilometri in centocinquanta chilometri, e chi prepara il viaggio pensando solo a un dato generico rischia di trovare condizioni molto diverse da quelle

immaginate. Il nord è mediamente più ventilato, specie nella fascia gallurese e lungo le coste esposte a nordovest, dove il maestrone soffia con una regolarità che incide su tutto: la temperatura percepita, lo stato del mare, persino la voglia di stare in spiaggia in certe giornate. Il sud, invece, è più caldo e secco, con estati che possono diventare davvero intense soprattutto nell'entroterra del Campidano, dove il termometro sale con una facilità che il nord raramente conosce.

La differenza tra costa ovest e costa est è altrettanto netta, ma per ragioni diverse. La costa occidentale è la più esposta al maestrone, quindi più fresca, con mare spesso mosso e una luce che nelle giornate ventose diventa *quasi tagliente*. Quella orientale, protetta dalle montagne dell'Ogliastra e del Supramonte, vive condizioni più calme, con acqua trasparente e temperature più miti anche in agosto. Chi cerca mare fermo e afa contenuta tenderà naturalmente a spostarsi verso est, chi ama il vento in faccia e i paesaggi spazzati dalla brezza troverà sull'altro versante quello che cerca.

Maggio, giugno e settembre: l'isola senza filtri

Qui arriva la parte interessante. *Esistono mesi in cui la Sardegna dà il suo meglio*, e non sono quelli in cui la maggior parte delle

persone decide di partire. **Tra metà maggio e metà giugno l'isola vive una fase quasi sospesa**, con temperature piacevolissime, acqua ancora fresca ma già balneabile nelle zone riparate, campagne verdi e fiorite, strade tranquille. Le spiagge più famose, quelle che in agosto richiedono prenotazione e pazienza, si possono vivere con la calma di chi arriva quasi per caso. La luce in questo periodo ha una qualità diversa, più morbida e dorata, priva della durezza che l'estate piena porta con sé.

Settembre è forse ancora più sorprendente. Il mare, che ha accumulato calore per tutta l'estate, è al suo massimo in termini di temperatura, mentre l'aria comincia a perdere l'intensità di agosto. Le famiglie con bambini sono rientrate, i paesi dell'interno ricominciano a respirare, i ristoranti sono pieni ma non in crisi. Anche ottobre, nella prima metà, resta un mese del tutto praticabile, soprattutto per chi è interessato all'entroterra, ai cammini, alle esperienze più culturali. La luce autunnale, sui paesaggi granitici della Gallura o sugli altipiani della Barbagia, è tra le più belle che si possano vedere nel Mediterraneo occidentale.

Luglio e agosto: quando ha senso, quando no

Non si tratta di demonizzare la stagione piena, ma di capirla per quello che è. Luglio e agosto sono mesi in cui la Sardegna è al massimo della sua intensità turistica, con prezzi che raddoppiano o triplicano, traffico sulle strade litoranee, spiagge iconiche affollate già alle nove del mattino. Ha senso venire in questo periodo se si cerca una certa vitalità serale, se si viaggia con bambini legati al calendario scolastico, se si

punta a vivere l'isola nella sua versione più mondana. *Va bene, ma bisogna saperlo*, accettare che l'esperienza sarà inevitabilmente filtrata dalla massa di persone che contemporaneamente stanno cercando di vedere le stesse cose.

Chi invece ha flessibilità e vuole cogliere la Sardegna nella sua dimensione più autentica farà bene a spostare le date. Le prime due settimane di giugno e l'intero mese di settembre restano i periodi d'oro per chi cerca equilibrio tra mare utilizzabile, temperature piacevoli, paesaggi ancora vivi e costi più contenuti. **La stessa isola, vissuta a maggio o a settembre, è un'esperienza completamente diversa da quella di agosto**, e spesso più vicina a quello che si era sognato guardando una fotografia o leggendo un racconto di viaggio. Scegliere il momento giusto, qui più che altrove, significa già aver fatto metà del lavoro.

ALTA STAGIONE VS BASSA STAGIONE: COSA CAMBIA DAVVERO

Parlare di alta e bassa stagione riducendo tutto al discorso dei prezzi è un modo veloce per perdere il senso della questione. Certo, i costi cambiano, e cambiano parecchio, ma questa è quasi la parte meno interessante. Quello che si modifica davvero, passando da un periodo all'altro, è il comportamento stesso dell'isola, il modo in cui le spiagge si popolano o si svuotano, la disponibilità reale delle strutture, il ritmo con cui si possono fare le cose. Capire questa

differenza prima di partire significa scegliere non solo quanto spendere, ma che tipo di Sardegna si ha voglia di vivere.

L'isola in estate: intensità e strategia

In piena alta stagione il territorio cambia letteralmente forma. Le strade costiere, specie quelle a una sola corsia per senso di marcia, diventano arterie congestionate nelle ore centrali della mattina e del pomeriggio. Raggiungere certe cale significa mettere in conto code, parcheggi saturi ben prima delle dieci, talvolta navette obbligatorie. **Le spiagge più famose hanno ormai accessi regolamentati**, con numeri giornalieri contingentati, prenotazione online da fare con giorni di anticipo e orari di ingresso scaglionati. È una realtà che vale per molte icone dell'isola, dalle cale del Golfo di Orosei a certe insenature nel sud, ed è pensata per tutelare luoghi fragili che fino a pochi anni fa rischiavano di essere stravolti dalla pressione estiva.

In compenso, questo è il momento in cui tutto è aperto e funzionante. I ristoranti nei piccoli borghi costieri servono ogni sera, i chioschi sulle spiagge sono in piena attività, i tour in barca partono a ripetizione, le sagre e gli eventi musicali animano paesi che fuori stagione appaiono addormentati. *C'è un'energia reale, di piena vitalità mediterranea*, che a qualcuno piace moltissimo e che ha il suo valore. Chi sceglie questi mesi dovrebbe però muoversi con un minimo di strategia: alzarsi presto per le spiagge più richieste, prenotare i ristoranti con qualche giorno di anticipo, tenere un piano B quando l'acqua è agitata dal maestrale e le calette esposte diventano impraticabili.

Quando il territorio torna a respirare

Uscire dalla finestra centrale dell'estate significa vedere un'isola diversa. Non solo meno affollata, ma proprio più riconoscibile. In maggio e ottobre, ma anche in certe settimane di giugno e settembre che restano fuori dal picco assoluto, le spiagge iconiche si frequentano senza prenotazione, senza corse al parcheggio, senza la sensazione di condividere lo stesso sguardo con altre centinaia di persone contemporaneamente. L'acqua è la stessa, la roccia è la stessa, cambia solo il modo in cui si riesce a viverle, e questa differenza spesso è quella che trasforma un viaggio qualunque in qualcosa di memorabile.

C'è però un rovescio della medaglia che conviene conoscere. In bassa stagione **non tutti i servizi sono attivi**, e questo vale soprattutto per i piccoli centri a forte vocazione balneare. Certi ristoranti chiudono a fine settembre e riaprono a metà maggio, molti stabilimenti restano smontati fino all'inizio dell'estate, alcune strutture ricettive dei paesi costieri minori fanno la stagione e basta. Non è un problema, ma va pianificato. Nei centri più grandi e nelle città capoluogo, dove la vita scorre tutto l'anno, il tema non si pone: ad Alghero, Cagliari, Olbia, Nuoro i locali restano aperti, la gente continua a uscire la sera, i mercati lavorano regolarmente. *L'isola vera, quella che vive oltre il turismo*, resta perfettamente accessibile.

Due esperienze diverse, non migliori o peggiori

Sarebbe sbagliato dire che la bassa stagione è in assoluto meglio dell'alta, o viceversa. Sono due esperienze strutturalmente diverse, che rispondono a desideri differenti. L'estate piena offre la Sardegna al massimo della sua intensità turistica, con tutto quello che questo comporta in termini di vitalità serale, possibilità di incontro, eventi. Ha senso per chi cerca quel tipo di atmosfera, per chi viaggia con bambini legati al calendario scolastico, per chi vuole vedere i luoghi più noti nella loro versione più frequentata. I mesi laterali restituiscono invece un territorio più silenzioso, dove si riesce a entrare in contatto con cose che in agosto sono semplicemente invisibili: il ritmo lento di un borgo dell'entroterra, la luce obliqua su una spiaggia deserta, la possibilità di sedersi in una trattoria senza prenotazione e parlare con calma di quello che si sta mangiando.

Anche il rapporto con il paesaggio cambia. Nei mesi di spalla la campagna è spesso verdissima, fiorita in primavera, accesa di colori caldi in autunno, mentre in piena estate il giallo delle stoppie e il secco della macchia dominano quasi ovunque. La differenza non è solo estetica: **è una diversa versione della stessa isola**, che chiede di essere riconosciuta per quello che è. Scegliere consapevolmente in quale delle due si vuole entrare è già una delle decisioni più importanti di tutto il viaggio, molto più di quanto non sembri quando si guardano solo le tariffe di un volo.

COME ARRIVARE: VOLI, TRAGHETTI E STRATEGIE PER RISPARMIARE

La scelta di come raggiungere la Sardegna sembra a prima vista un semplice dettaglio logistico, ma in realtà condiziona più di quanto si pensi l'intero viaggio. Non si tratta solo di confrontare il prezzo di un volo con quello di una traversata: significa decidere se arrivare già mobili sul territorio con la propria auto o se noleggiarne una all'aeroporto, se guadagnare tempo o vivere l'attraversamento del mare come parte dell'esperienza, se iniziare la vacanza al sud, al nord o lungo la costa occidentale. Ogni opzione porta con sé una conseguenza pratica, e pensarci in anticipo evita di ritrovarsi con scelte fatte a metà.

Aereo: tre scali, tre Sardegne diverse

L'isola ha tre aeroporti principali, e ciascuno apre una porta diversa sul territorio. Conoscere la loro posizione geografica è fondamentale, perché atterrare nello scalo sbagliato può significare ore di auto in più già il primo giorno. **Cagliari** serve naturalmente il sud, con la città a pochi minuti dalle spiagge di Chia, Villasimius e dal grande arco del Campidano. È la scelta più sensata per chi punta alla capitale, alla costa sudoccidentale, alle zone archeologiche del Sulcis e alle miniere del Sud Ovest. **Olbia** è invece il punto d'ingresso naturale per tutta la Gallura, la Costa Smeralda, l'Arcipelago della Maddalena e buona parte della costa orientale fino al Golfo di Orosei. Qui

conviene atterrare se il viaggio è concentrato sul nord-est o se si ha in programma una rotazione tra coste e interno gallurese. **Alghero**, il più piccolo dei tre, è strategicamente collocato sulla costa occidentale, servendo bene la Riviera del Corallo, Bosa, la Nurra e una parte della provincia di Sassari. Chi vuole esplorare l'ovest, spesso meno battuto, fa bene a considerarlo.

Scegliere il volo più economico senza guardare dove atterra è uno degli errori più classici. *Risparmiare sessanta euro sul biglietto e poi guidare quattrocento chilometri per arrivare in zona non ha senso*, soprattutto in piena stagione quando i tempi di percorrenza si dilatano. La regola è semplice: prima si decide la zona di base, poi si guarda lo scalo più vicino e solo dopo si confrontano i voli disponibili. Va anche tenuto conto che fuori dai mesi estivi alcune rotte dirette scompaiono o si riducono drasticamente, costringendo a scali intermedi che allungano l'intera giornata di viaggio.

Traghetti: l'altra dimensione dell'arrivo

Il traghetto è un modo completamente diverso di raggiungere l'isola, e per molti è anche il più bello. Permette di portarsi l'auto propria, con tutto quello che significa in termini di libertà di movimento e di costi evitati sul noleggio, che in agosto raggiunge cifre importanti. È la scelta obbligata per chi viaggia con bambini piccoli e molti bagagli, per chi vuole avere con sé una bici o un kayak, per chi pensa a un soggiorno lungo dove il risparmio sul veicolo compensa abbondantemente la traversata.

I porti di arrivo principali sono **Olbia**, **Porto Torres** e **Cagliari**, con **Golfo**

Aranci e **Arbatax** che completano il quadro su rotte più stagionali. La logica è la stessa degli aeroporti: chi va in Gallura scende a Olbia o Golfo Aranci, chi punta all'ovest e al nord sceglie Porto Torres, chi mira al sud attracca a Cagliari. Arbatax, meno servito, è interessante per chi si dirige direttamente in Ogliastra e vuole evitare lunghe percorrenze via terra.

La differenza tra traversata notturna e diurna è più marcata di quanto sembri. *La notturna consente di sfruttare le ore di buio per spostarsi*, arrivando a destinazione al mattino con una giornata intera davanti, ma richiede di prenotare una cabina se non si vuole passare la notte in poltrona, e questo incide sul prezzo finale. La diurna, più lunga da vivere ma più riposante, permette di godersi l'avvicinamento all'isola con luce piena, e nei mesi miti diventa quasi un'esperienza di navigazione a sé. Va considerato però che in caso di mare mosso, soprattutto in primavera e autunno, le tratte più esposte possono essere scomode.

Strategia e tempismo

Il vero punto, per contenere i costi senza compromessi, è il tempismo. Le tariffe aeree e marittime verso la Sardegna seguono una logica stagionale piuttosto rigida, con impennate che iniziano a giugno e raggiungono il massimo nelle settimane centrali di luglio e agosto. Chi riesce a prenotare con quattro o cinque mesi di anticipo, soprattutto per le tratte estive, ottiene di norma condizioni molto migliori di chi si muove sotto data. Sui traghetti, le promozioni di inizio anno spesso permettono risparmi importanti per chi ha le date già definite,

mentre le tariffe last minute tendono a essere penalizzanti proprio nel momento in cui servirebbero di più.

Un'ultima considerazione riguarda la flessibilità sulle date. **Spostare la partenza di anche solo uno o due giorni può cambiare significativamente il costo complessivo**, sia in volo sia in nave, perché i weekend e le giornate di massimo afflusso hanno tariffe sensibilmente più alte rispetto alle partenze infrasettimanali. Chi può permettersi questa elasticità parte con un vantaggio concreto, e lo utilizza spesso per trasformare ciò che risparmia sul trasporto in qualcosa di più duraturo durante il soggiorno.

COME MUOVERSI: AUTO, MEZZI PUBBLICI E TEMPI REALI

Tanto vale dirselo subito, senza giri di parole: la Sardegna si vive in auto. Non è una questione di preferenza o di comodità, è una caratteristica strutturale del territorio, conseguenza di una geografia fatta di distanze reali, paesi sparsi, coste lunghe e un interno vastissimo dove le cose da vedere non sono quasi mai servite da una stazione o da una fermata. Chi prova a organizzare un viaggio completo senza veicolo proprio si scontra presto con la realtà, e spesso finisce per perdere metà di quello che avrebbe voluto vivere. Detto questo, il tema dei trasporti sull'isola merita un ragionamento più sfumato di quello che di solito gli si dedica.

Trasporti pubblici: quando funzionano e quando no

Tra le principali città esiste una rete di collegamenti che copre abbastanza bene gli assi portanti. I treni regionali uniscono **Cagliari** a Sassari passando per Oristano, con una tratta che attraversa il Campidano e arriva fino al nord occidentale. Esistono collegamenti utili per muoversi tra i capoluoghi, e qualche linea raggiunge anche località di media grandezza come Macomer o Ozieri. Gli autobus delle compagnie regionali completano il quadro, servendo centri minori e mete turistiche importanti, soprattutto in stagione. *Per chi viaggia in modo leggero e si muove tra città principali*, un itinerario ragionato senza auto è in parte possibile, specialmente se concentrato su Cagliari, Alghero, Olbia e Sassari.

Il problema nasce quando si vuole uscire da questi assi, ed è esattamente ciò che la maggior parte dei viaggiatori finisce per voler fare. Raggiungere una cala nascosta, visitare un nuraghe in aperta campagna, entrare in un borgo di poche centinaia di abitanti, spostarsi lungo una costa con soste frequenti: tutto questo in mezzi pubblici è *di fatto impraticabile*, con corse rare, orari tarati sul pendolarismo locale, coincidenze che richiedono ore. Fuori stagione la situazione peggiora ulteriormente, perché molte linee stagionali vengono ridotte al minimo. La regola empirica è semplice: un viaggio cittadino può funzionare senza veicolo, un viaggio esplorativo quasi mai.

L'auto come dimensione del viaggio

Accettare che servirà un'auto non significa rassegnarsi a una scelta obbligata. In

Sardegna la guida è spesso *parte integrante dell'esperienza*, non un semplice mezzo per arrivare dal punto A al punto B. Le strade panoramiche, specialmente quelle costiere dell'est e del sud-ovest, o quelle interne che attraversano il Supramonte e la Barbagia, offrono paesaggi che valgono di per sé il viaggio. Guidare tra Bosa e Alghero al tramonto, o percorrere i tornanti che scendono verso Cala Gonone, è un'esperienza che nessun mezzo pubblico potrebbe mai restituire.

Chi noleggia all'aeroporto farà bene a considerare il tipo di itinerario prima di scegliere la vettura. Un'utilitaria è sufficiente per chi resta su strade asfaltate principali, ma se il programma include sterrati per raggiungere certe spiagge o strade interne strette una compatta un po' più robusta risulta più adatta. **Il cambio manuale è ancora la norma** per le tariffe più basse, mentre l'automatico costa sensibilmente di più, e il parco macchine tende a esaurirsi presto in alta stagione, quando prenotare in anticipo fa davvero la differenza sul prezzo finale.

I tempi reali: perché la mappa mente

Il punto più spesso sottovalutato è quello dei tempi di percorrenza. Guardando una mappa sembra tutto vicino, con distanze in linea d'aria rassicuranti, e ci si convince di poter coprire facilmente duecento chilometri in un paio d'ore. Nella realtà *i tempi si dilatano quasi sempre*, per una combinazione di fattori che conviene conoscere fin dalla pianificazione. Le strade costiere sono tortuose, piene di curve, spesso a carreggiata unica, e anche quando

si presentano in buono stato non consentono le velocità che si otterrebbero altrove. L'entroterra aggiunge il fattore altitudine, con percorsi che salgono e scendono continuamente, tornanti stretti, tratti dove è realistico viaggiare a quaranta all'ora per decine di chilometri.

A questo si aggiunge, in estate, il carico del traffico turistico sulle litoranee, con rallentamenti che possono raddoppiare i tempi nelle ore centrali. Una regola pratica ragionevole è calcolare sempre un trenta per cento in più rispetto a quanto suggerito dai navigatori, soprattutto se l'itinerario comprende tratti costieri o zone interne in alta stagione. **Pensare che la Sardegna si possa attraversare come una qualunque area pianeggiante è il modo più rapido per costruire un viaggio stressato**, con giornate piene di ore al volante e poche ore reali sui luoghi.

La risposta sta nel pianificare in modo meno ambizioso. Scegliere due o tre basi geografiche e muoversi a raggiera, invece di cambiare alloggio ogni due notti, permette di trasformare la guida in piacere invece che in dovere. Le strade sarde, vissute con il ritmo giusto, restituiscono scorci che restano impressi per anni. *È proprio in quella lentezza imposta dal territorio* che si nasconde una parte importante del fascino dell'isola, e imparare a accettarla è forse la lezione più utile che si porta a casa da un primo viaggio.

DOVE CONVIENE ALLOGGIARE IN BASE AL TIPO DI VIAGGIO

Uno degli errori più frequenti, guardando la Sardegna dall'alto per la prima volta, è pensare che sia sufficiente scegliere un posto qualunque vicino al mare per essere a posto. L'isola è grande, e grande davvero: spostarsi da una costa all'altra significa spesso attraversare tre o quattro ore di strade non autostradali, con il risultato di passare più tempo in auto che sui luoghi che si volevano vedere. Scegliere bene la zona di base, prima ancora di scegliere la struttura, è una delle decisioni che più incide sulla qualità del viaggio. Non esiste un'area giusta in assoluto, ne esiste una giusta per il tipo di vacanza che si ha in mente.

Le grandi aree e cosa offrono davvero

La **Gallura**, con il suo epicentro tra Olbia, Porto Cervo e l'Arcipelago della Maddalena, è la scelta naturale per chi cerca il mare da cartolina nella sua versione più iconica. Acque turchesi, granito rosa, promontori scolpiti dal vento, accanto a una vita mondana che in certi mesi diventa *parte dello spettacolo*. È una zona che funziona benissimo per chi vuole uno standard alto in termini di strutture ricettive, ristoranti curati, tour in barca organizzati, ma che ha un costo sensibilmente superiore rispetto al resto dell'isola.

La **costa est**, tra Cala Gonone, Baunei e Arbatax, è un mondo quasi opposto. Qui la natura domina, le falesie cadono in mare

per decine di metri, molte delle spiagge più celebri si raggiungono solo via mare o con escursioni di un certo impegno. È la base ideale per chi vuole trekking, barca, snorkeling in acque profonde, silenzi veri. Meno adatta per chi cerca serate animate o grande varietà di ristoranti oltre l'orario di cena.

Il **sud**, con Cagliari e la sua area di influenza, offre un mix difficile da replicare altrove: una vera città con vita autonoma tutto l'anno, a pochi chilometri da spiagge di livello assoluto come quelle di Chia e Villasimius. Qui si può vivere un viaggio che alterna cultura urbana, enogastronomia seria, escursioni archeologiche e giornate di mare, senza mai avere l'impressione di essere in un luogo che funziona solo in estate.

La **costa ovest**, da Alghero a Bosa e oltre, è meno frequentata e più caratteriale. Vento, tramonti lunghi, falesie bianche, borghi con identità forte. Ottima per chi ha già visto la Sardegna più nota e vuole tornare su altri registri, o per chi non ama gli ambienti troppo turistici fin dalla prima volta. L'**entroterra**, infine, è un capitolo a parte: Barbagia, Ogliastra interna, Marmilla. Qui si viene per vivere un'isola culturale e lenta, non per la balneazione quotidiana, e si dorme in agriturismo, case di pietra, piccoli borghi dove la vita scorre a un ritmo che altrove è quasi dimenticato.

Il tipo di viaggio cambia tutto

Chi parte in coppia, con un obiettivo di relax e paesaggi, può muoversi con una certa libertà tra le opzioni. Una base in Gallura o sulla costa ovest permette un buon equilibrio tra natura e cura del soggiorno, mentre l'ovest più selvaggio dà

qualcosa in più a chi cerca intimità e luoghi meno prevedibili. Il sud, con la combinazione città-mare, funziona molto bene per chi ama alternare giornate diverse tra loro invece di ripetere lo stesso schema.

Le famiglie con bambini trovano le condizioni migliori nelle zone dove *il rapporto con il mare è semplice e sicuro*, senza accessi complicati, con fondali graduali e servizi nelle vicinanze. Aree come Villasimius, la costa di Chia, certe zone della Gallura meridionale fuori dai poli più esclusivi, il tratto tra Budoni e San Teodoro, offrono tutto questo. La costa est, più impervia e selvaggia, può essere difficile da gestire con bambini piccoli, perché raggiungere le spiagge più belle richiede impegno fisico o escursioni in barca che non tutti reggono.

Un gruppo di amici orientato al divertimento e alla vita serale avrà senso di base in Gallura, soprattutto nel triangolo tra Olbia, San Teodoro e Porto Rotondo, oppure a Cagliari se al mare si vuole aggiungere una dimensione urbana viva tutto l'anno. Chi invece cerca un viaggio slow, lontano dai ritmi consueti, trova nell'interno la scelta più onesta. **Dormire in un agriturismo della Barbagia o in una casa tradizionale dell'Ogliastra** cambia radicalmente la percezione dell'isola, trasformando il viaggio in qualcosa che somiglia più a un ritiro che a una vacanza.

Una base o due? La domanda decisiva

L'ultima considerazione riguarda il numero di basi. Chi ha a disposizione meno di una settimana farà meglio a sceglierne una sola e a lavorare a raggiera, anche a costo di rinunciare a qualche zona. Chi ha

dieci giorni o più può ragionevolmente pensare a due basi ben scelte, tipicamente una nord e una sud, o una costiera e una interna, evitando il classico errore di saltare da un alloggio all'altro ogni due notti. *Ogni cambio costa tempo, energie e spesso qualcosa in termini di costi*, e raramente ripaga davvero in esperienza. Pianificare meno, e meglio, è quasi sempre la strategia che restituisce più Sardegna.

ZONE DA EVITARE (O SCEGLIERE CON CONSAPEVOLEZZA)

Scrivere di zone da evitare in Sardegna è un esercizio delicato, perché quasi nessuna area dell'isola è davvero senza interesse, e spesso quella che un viaggiatore giudica deludente è esattamente quella che a un altro regala il viaggio migliore. Il tema, più che di bocciature, è di consapevolezza. Sapere in anticipo cosa aspettarsi da una determinata zona evita delusioni grandi, e soprattutto evita di far ricadere sul territorio la responsabilità di un'aspettativa mal calibrata. Vale la pena allora parlarne con franchezza, mettendo in fila quegli ambiti che più di altri generano fraintendimenti.

Le mete iconiche in piena estate

La prima questione riguarda i luoghi più celebri dell'isola nelle settimane centrali dell'anno. Alcune aree della Costa Smeralda, certi tratti della costa tra San Teodoro e Budoni, le spiagge più fotografate del Golfo di Orosei, diventano in luglio e agosto luoghi dove la pressione umana altera sensibilmente l'esperienza. Non è colpa del territorio, che resta bellissimo,

ma del carico di visitatori concentrato su pochi punti. Il rischio è quello di partire con in mente l'immagine di una cala deserta e ritrovarsi in una coreografia di ombrelloni, traffico sulle strade di accesso, parcheggi saturi a metà mattina. Chi si sente legato a queste mete dovrebbe almeno valutare di viverle in momenti laterali della giornata, presto al mattino o nel tardo pomeriggio, oppure di visitarle fuori dal picco assoluto.

A questo si aggiunge un aspetto che conviene chiamare con il suo nome: in alcune zone costiere ad alta vocazione turistica, prezzi e servizi non sono sempre allineati. Ristoranti che in bassa stagione funzionano bene possono, in agosto, applicare tariffe elevate con una cura non sempre corrispondente. Stabilimenti balneari con canoni importanti non offrono necessariamente un rapporto qualità-prezzo equo, e certe strutture ricettive di medio livello, in settimane di punta, arrivano a costare come alberghi di fascia superiore in altri periodi. Non è un tratto uniforme dell'isola, ma una realtà che in alcune zone va tenuta presente, soprattutto se si viaggia con un budget preciso e ci si aspetta un'esperienza proporzionata al costo.

Cemento, periferie e immaginario tradito

Un altro ambito delicato è quello dei tratti di costa che hanno subito un'urbanizzazione pesante, specialmente tra gli anni Settanta e Ottanta, quando molte seconde case sono cresciute senza un disegno unitario. Ci sono zone lungo la costa sud-orientale, alcuni segmenti del sud-ovest industriale, porzioni della periferia di Olbia, dove il paesaggio che si attraversa

poco somiglia all'immaginario sardo classico. Villette a schiera, lottizzazioni estese, strade di servizio, capannoni che interrompono bruscamente la continuità del paesaggio. Queste aree restano perfettamente praticabili, spesso economicamente accessibili, e possono funzionare come base operativa se si mette in conto che non si viene qui per l'atmosfera, ma per la comodità.

Diverso è il caso di chi prenota un alloggio a scatola chiusa basandosi solo sulla distanza dal mare. Può capitare di ritrovarsi in quartieri di seconde case chiuse nove mesi all'anno, dove in bassa stagione non c'è un bar aperto e in alta stagione tutto funziona solo a tempo pieno. Lo stesso vale per alcune località di costa la cui economia vive esclusivamente sui due mesi centrali: bellissime in agosto, quasi fantasma a maggio o ottobre, con la sensazione curiosa di muoversi in un luogo a metà tra realtà e scenografia. Non è un difetto in sé, ma chi cerca un'esperienza autentica *dovrebbe orientarsi su centri con vita propria*, che non nascono e muoiono con la stagione.

L'entroterra meno preparato all'ospitalità

Una parola va dedicata anche alle aree interne, che rappresentano uno dei volti più affascinanti dell'isola, ma che vanno affrontate con la giusta disposizione. Certe zone della Barbagia profonda, dell'Ogliastra montana, del Sarcidano, offrono un'esperienza di rara intensità, ma hanno un'accoglienza turistica meno strutturata rispetto alla costa. Ristoranti pochi e con orari sardi veri, alloggi diffusi ma non sempre prenotabili con piattaforme ordinarie, paesi dove la sera chiude tutto presto. Per

chi ama questo tipo di atmosfera, è parte della bellezza. Per chi si aspetta la stessa disponibilità di servizi delle zone costiere più attrezzate, può essere motivo di frustrazione.

La questione non è di giudicare queste zone inadatte, ma di riconoscere che chiedono flessibilità. Pranzare dove si trova aperto, cenare presto, accettare che un certo borgo non abbia una pizzeria ma un forno che il mercoledì sforna pane fresco e basta, sono tutti aspetti che trasformano il soggiorno interno in un'esperienza viva, a patto di entrarci con il passo giusto. **Evitare davvero questi luoghi non è la risposta**, perché equivarrebbe a rinunciare a una delle dimensioni più autentiche dell'isola. La risposta è sceglierli con cognizione, prepararsi mentalmente al loro ritmo, e riservare la rigidità delle aspettative ad altri contesti. L'isola premia sempre chi la incontra per quello che è, non per quello che si vorrebbe che fosse.

COME RISPARMIARE SENZA ROVINARSI L'ESPERIENZA

Risparmiare in Sardegna è possibile, ma richiede di distinguere tra due cose che troppo spesso si confondono: spendere meno e spendere male. Il primo è un obiettivo legittimo che qualunque viaggiatore attento persegue con intelligenza. Il secondo è la trappola in cui si cade quando si taglia dove non si dovrebbe, rovinando un'esperienza che magari si era attesa per mesi. L'isola offre margini di manovra reali per chi sa dove guardare, a condizione di avere in mente fin dall'inizio dove ha senso

risparmiare e dove invece è meglio non farlo.

Tempi e zone: dove il risparmio è strutturale

La prima leva, la più efficace in assoluto, riguarda il quando. Spostare le date di sole due settimane rispetto al picco di agosto può cambiare in modo sensibile il costo complessivo del viaggio, con impatto su voli, traghetti, alloggi e persino sul noleggio auto, che in certi periodi raggiunge cifre sorprendenti. I mesi laterali della stagione mantengono condizioni climatiche ottime mentre i prezzi tornano a proporzioni ragionevoli, e questo da solo permette a molti viaggiatori di ottenere una vacanza di qualità più alta spendendo meno.

La seconda leva è quella geografica. *Scegliere zone meno battute dal turismo premium* consente risparmi significativi a parità di esperienza, spesso persino migliorativa. L'entroterra della Barbagia e dell'Ogliastra, certi tratti della costa ovest meno esposti al grande turismo, borghi interni come quelli dell'Ogliastra montana o della Marmilla, offrono agriturismi a prezzi contenuti e una qualità dell'accoglienza che le zone blasonate raramente garantiscono allo stesso costo. **Alloggiare nell'entroterra e muoversi verso la costa a giornate selezionate** è una strategia spesso vincente: si dorme a una frazione del costo delle località di mare e si accede comunque alle stesse spiagge, pagando in cambio qualche chilometro in più di strada.

Infine c'è il tempismo delle prenotazioni. Voli, traghetti e strutture ricettive seguono dinamiche di prezzo molto rigide, con ta-

riffe che salgono man mano che ci si avvicina alla partenza. Chi organizza il viaggio quattro o cinque mesi prima ottiene condizioni spesso irripetibili sotto data, e questo vale soprattutto per le traversate marittime con auto al seguito, dove la differenza tra prenotare a gennaio o a giugno può essere di diverse centinaia di euro per una famiglia.

Mangiare bene senza cadere nelle trappole

Sul fronte della ristorazione, il margine per risparmiare è ampio, ma si gioca quasi tutto sulla capacità di riconoscere dove vale la pena fermarsi. I ristoranti posizionati davanti alle spiagge più frequentate, con menù tradotti in quattro lingue e fotografie dei piatti all'ingresso, tendono a combinare prezzi alti e qualità modesta. Spostarsi anche solo di pochi chilometri nell'entroterra immediato, cercare trattorie e agriturismo frequentati da chi lavora in zona, seguire il passaparola dei gestori degli alloggi più che le recensioni generiche, permette quasi sempre di mangiare molto meglio pagando molto meno.

L'agriturismo sardo, nella sua versione autentica, è una delle esperienze migliori dell'isola anche dal punto di vista del rapporto qualità-prezzo. Una cena completa con antipasti, pane fatto in casa, un primo, un secondo di carne, dolci e digestivi può costare quanto una pizza marginale in zone troppo turistiche, e lascia un ricordo completamente diverso. *Nei paesi interni il costo reale della vita è ancora ragionevole*, e questo si riflette sul conto finale in modo che sulle coste più esposte non si vede quasi più. Anche la spesa al mercato, o nei forni e

macellerie di paese, permette di organizzare pranzi da spiaggia di livello spendendo poco, con pane carasau, formaggi locali, salumi e verdura di stagione.

Le esperienze migliori spesso non costano

Un'ultima dimensione da considerare è quella delle esperienze. Una parte rilevante di quello che rende memorabile un viaggio in Sardegna è gratuita o quasi, e vale la pena ricordarselo quando si guarda il budget. Le spiagge libere, anche in zone celebri, esistono ancora e spesso sono più belle di quelle attrezzate, con l'unica richiesta di portarsi qualcosa con sé invece di affidarsi a uno stabilimento. I sentieri costieri, le strade panoramiche, i punti di osservazione sui tramonti, i piccoli borghi con i loro centri storici, i murales di certi paesi dell'interno, non richiedono biglietti d'ingresso.

Molti siti archeologici hanno costi contenuti, e alcune delle cattedrali e chiese più interessanti si visitano liberamente. Anche buona parte delle feste locali, che spesso sono il modo più autentico per incontrare la cultura dell'isola, sono eventi aperti e senza biglietto. **Il vero lusso in Sardegna non è quasi mai quello che si compra**, ma quello che si vive con attenzione, e questo cambia completamente il calcolo di cosa significhi fare un viaggio riuscito senza svuotare il portafoglio. Risparmiare bene, qui, è quasi sempre una questione di scelte informate: dove dormire, quando partire, cosa scegliere di cucinarsi e cosa invece merita davvero di essere ordinato. Chi fa questo ragionamento in anticipo torna a casa con l'impressione di aver visto molto

e speso il giusto, che è poi l'obiettivo vero di qualunque viaggio ben fatto.

ERRORI COMUNI CHE FANNO QUASI TUTTI

Gli errori più classici di chi prepara un viaggio in Sardegna hanno una caratteristica curiosa: sembrano sempre logici, al momento in cui li si commette. Nessuno parte convinto di sbagliare itinerario, eppure alla fine del viaggio buona parte dei rientri è accompagnato da un pensiero ricorrente, quello di non essere riusciti a vedere davvero quello che si era immaginato. Non perché l'isola non lo permettesse, ma perché alcune scelte fatte prima di partire hanno reso l'esperienza più faticosa di quanto sarebbe dovuta essere. Conoscere questi errori in anticipo non è un modo per avere un viaggio perfetto, che non esiste, ma per evitare le trappole più prevedibili.

La trappola delle distanze e della fretta

Il primo scivolone, il più universale, riguarda la geografia. Guardando la cartina della Sardegna viene naturale pensare che sia un'isola di dimensioni gestibili, dove si può passare tranquillamente dal nord al sud in una giornata, facendo anche qualche sosta lungo il percorso. La realtà è che le distanze qui contano il doppio. Non ci sono autostrade vere che attraversano l'isola nelle sue direttrici più importanti, le strade sono in gran parte panoramiche, e anche quelle principali seguono tracciati che poco concedono alla velocità. *Percorrere trecento chilometri può richiedere cinque ore piene,*

e se ci si mette di mezzo il traffico estivo le cose peggiorano ulteriormente.

Da questo errore ne deriva immediatamente un secondo, che ne è il cugino diretto: la smania di vedere troppo in poco tempo. Itinerari da dieci tappe in sette giorni, cambi di alloggio ogni due notti, giornate piene di spostamenti intervallati da visite rapide, con il risultato di passare più tempo a preparare le valigie e a cercare parcheggi che non a respirare l'isola. **La Sardegna punisce gli itinerari ambiziosi**, e premia invece chi sceglie di rinunciare a qualcosa. Mettere in conto di non vedere tutto non è una resa, è un atto di intelligenza: nessun viaggio riesce davvero a coprire un territorio così stratificato, e pretendere di farlo significa solo ridurre ogni tappa a un passaggio veloce senza sostanza.

Sottovalutare il vento, prenotare in ritardo

Un terzo errore, meno evidente ma capace di rovinare intere giornate, riguarda il meteo e in particolare il vento. Pianificare gite in barca, escursioni sui sentieri costieri o semplicemente una mattinata in una cala esposta senza considerare il maestrale è un classico. Nei periodi in cui il vento si fa sentire, molte spiagge diventano impraticabili, le uscite in barca si cancellano all'ultimo, il mare che nelle fotografie appariva vetrato si trasforma in un campo di onde corte e sabbia che vola. Tenere sempre un piano B, preferibilmente su una costa esposta diversamente da quella principale, è una forma elementare di prudenza che in molti trascurano completamente, salvo poi lamentarsi del tempo come se fosse colpa dell'isola.

Poi c'è il tema delle prenotazioni tardive. Chi pensa di poter improvvisare un viaggio estivo in Sardegna con due settimane di anticipo si scontra con una realtà poco negoziabile. I voli e i traghetti sono tra i più cari d'Europa nelle settimane centrali, gli alloggi di qualità finiscono con mesi di anticipo, certe esperienze iconiche hanno liste d'attesa che partono da aprile. Pensare di trovare la soluzione all'ultimo porta a spendere molto di più ottenendo in cambio condizioni peggiori, e spesso a ridimensionare completamente le aspettative iniziali. *Non si improvvisa un viaggio in un'isola che tutti vogliono vedere* negli stessi due mesi dell'anno, e accettare questa semplice verità significa già avere un vantaggio rispetto a chi si muove in ritardo.

Ignorare l'interno, cercare solo il mare

L'errore che forse pesa di più sul ricordo finale di un viaggio è un altro, più sottile. Molti arrivano in Sardegna convinti che l'isola sia sostanzialmente un'enorme spiaggia con qualche villaggio di contorno, e organizzano il viaggio in modo da massimizzare il tempo in acqua ignorando sistematicamente l'entroterra. Il risultato è una vacanza che somiglia a una qualunque settimana di mare, vissuta in un paesaggio bellissimo ma vivibile in molte altre destinazioni mediterranee. **La differenza sostanziale della Sardegna è proprio quello che succede lontano dalla costa**, nei paesi di pietra della Barbagia, nelle cantine dell'interno, nei sentieri che attraversano il Supramonte, nelle sere passate in un agriturismo dove si mangia roba vera e non si vede un turista per chilometri.

Rinunciare a questa dimensione significa portare a casa mezzo viaggio. Non serve stravolgere l'itinerario: basta una giornata dedicata, una notte in un piccolo borgo, una cena lontano dal litorale per spostare completamente la percezione dell'isola. Chi fa questa scelta, anche una volta sola, capisce subito che il mare è solo una delle tante ragioni per venire qui, e che la Sardegna vera inizia proprio dove la maggior parte dei viaggiatori smette di guardare.

TRASPORTI PRINCIPALI E COLLEGAMENTI INTERNI

Capire come si muove la Sardegna al suo interno è uno di quei passaggi che spesso vengono liquidati troppo in fretta, con qualche occhiata alle mappe e poche domande sul come. Eppure la rete dei collegamenti, qui, ha una fisionomia particolare: non è disegnata come quella di un territorio continentale e non ha nemmeno la linearità di isole più piccole. Segue la geografia reale dell'isola, con un asse portante centrale, una maglia di strade costiere lente e spettacolari, una rete ferroviaria ridotta all'essenziale e qualche collegamento marittimo che unisce l'isola principale a quelle minori. Conoscere questi elementi in anticipo aiuta a costruire itinerari realistici invece che sulla carta.

La spina dorsale dell'isola: la 131 e i suoi rami

Il riferimento fondamentale per chiunque si muova in Sardegna è la **statale 131**, l'arteria che attraversa l'isola da sud a nord collegando Cagliari a Porto Torres attraverso il Campidano, il Logudoro e buona

parte del centro occidentale. È l'unica strada a quattro corsie degna di questo nome per lunghi tratti, e costituisce la via più rapida per spostarsi tra le grandi aree urbane dell'asse ovest. Da questa dorsale si diramano due direttrici importanti: la cosiddetta Carlo Felice bis, o 131 DCN, che taglia verso nord-est fino a Olbia passando per Nuoro, e la 130 che collega Cagliari a Iglesias e al Sulcis.

L'illusione, quando si guarda la mappa, è che con queste strade ci si possa muovere con i tempi di un'autostrada continentale. La realtà è diversa. *La 131 resta pur sempre una statale*, con tratti che si alternano tra carreggiate moderne e sezioni più vecchie, svincoli a raso, lavori stagionali, e velocità medie che difficilmente superano i novanta chilometri orari reali sull'intera percorrenza. Per spostarsi tra Cagliari e Sassari si calcolano comunque tre ore abbondanti, di più con traffico estivo. Tutto quello che sta fuori da queste dorsali, e parliamo della maggior parte dei luoghi che si desiderano davvero raggiungere, si percorre su strade secondarie con tempi sensibilmente più lunghi.

Le strade panoramiche costiere meritano un ragionamento a sé. Percorsi come quello che scende da Alghero verso Bosa lungo la costa, la strada che si inerpica sulle falesie del Golfo di Orosei, i tornanti della costa del sud fino a Chia, sono tracciati di rara bellezza ma di percorrenza lenta, con velocità che difficilmente superano i cinquanta all'ora per lunghi tratti. Chi le affronta pensando di coprire distanze rapide resta deluso. Chi invece le considera parte del viaggio scopre che **è proprio sulle secondarie che si incontra la Sardegna**

più vera, quella che non si lascia attraversare di corsa ma chiede di essere percorsa con il finestrino aperto.

Ferrovie: una rete ridotta, un'esperienza a parte

La rete ferroviaria sarda è limitata e nessuno pretenda di usarla come spina dorsale dei propri spostamenti. I collegamenti principali uniscono Cagliari a Sassari via Oristano, con deviazioni verso Olbia e verso Iglesias. I treni regionali sono funzionali ma lenti, e gli orari non sempre si incastrano con le esigenze di un viaggiatore che vuole ottimizzare le giornate. Per tratte come Cagliari-Sassari possono servire oltre tre ore, e la frequenza delle corse è modesta rispetto a quella di qualunque rete continentale equivalente. Chi viaggia leggero, senza auto, può comunque costruirsi qualche spostamento tra capoluoghi utilizzando il treno, ma non è pensabile articolare su di esso un itinerario vero.

Un discorso completamente diverso merita il Trenino Verde, che non è un mezzo di trasporto in senso ordinario ma un'esperienza turistica su binari storici. Percorre tracciati panoramici di rara suggestione, attraversando paesaggi interni altrimenti difficili da raggiungere, con ritmi lenti e fermate in piccoli borghi che sembrano rimasti fermi a cinquant'anni fa. Alcune tratte, come quella che si inoltra nei boschi del Mandrolisai o quella che scende verso l'Ogliastra, offrono prospettive sul territorio che nessuna auto potrebbe garantire. Va prenotato, funziona solo in determinati periodi dell'anno, e non serve a spostarsi davvero: serve a guardare l'isola da un punto di vista altrimenti inaccessibile.

Verso le isole minori: il mare come continuazione della strada

Il terzo elemento della rete interna è quello dei collegamenti marittimi verso le isole minori, che completano il mosaico della Sardegna in modo spesso sottovalutato. Da **Palau** partono i traghetti per **La Maddalena**, con corse frequenti durante la giornata e traversata breve, mentre da **Portovesme** e **Calasetta** si raggiungono rispettivamente Carloforte sull'**Isola di San Pietro** e l'**Isola di Sant'Antioco**, collegata comunque all'isola principale da un istmo artificiale. L'arcipelago della Maddalena, con le sue sette isole maggiori, si visita in larga parte solo via mare, con escursioni in barca organizzate o natanti noleggiati in giornata.

Questi collegamenti vanno considerati parte integrante dell'esperienza sarda, non accessori da inserire solo se avanza tempo. Sant'Antioco e San Pietro in particolare hanno identità distinte dal resto dell'isola, con storie proprie e tradizioni che continuano a differenziarle anche dal punto di vista linguistico e gastronomico. Tenere presente questa possibilità già in fase di pianificazione significa ampliare in modo significativo il raggio di quello che il viaggio può contenere, senza stravolgerne l'impianto. Il mare, in Sardegna, non è mai solo un bordo del territorio: è anche una delle sue vie interne più affascinanti.

DISTANZE E TEMPI TRA LE ZONE PIÙ IMPORTANTI

Ragionare sulle distanze in Sardegna richiede un piccolo cambiamento mentale

rispetto a quello che si è abituati a fare altrove. I chilometri, qui, dicono meno di quanto normalmente credano. Due punti che sulla mappa appaiono vicini possono richiedere il doppio del tempo previsto, mentre altri che sembrano irraggiungibili risultano alla portata di una mezza giornata. La questione non è di abilità di guida né di stato delle strade, ma di natura del territorio: un'isola grande, frastagliata, con montagne che scendono direttamente sul mare in più punti e con un'unica dorsale rapida che attraversa la parte occidentale. Prendere coscienza di questa geografia reale prima di partire è il modo più efficace per evitare pianificazioni irrealistiche.

Gli assi principali: cosa aspettarsi davvero

Il collegamento tra nord e sud, tra **Cagliari e Olbia**, è quello più utilizzato da chi atterra in un capoluogo e vuole muoversi verso l'altro. Sulla carta si parla di circa duecentocinquanta chilometri, e il tempo teorico sembra ragionevole. La realtà si attesta su tre ore abbondanti di guida effettiva, che in alta stagione possono facilmente superare le tre ore e mezza a causa del traffico sulla dorsale e sugli ultimi tratti verso Olbia. Se l'itinerario prevede qualche deviazione verso l'interno, il calcolo va rifatto daccapo.

Tra **Cagliari e Alghero** la situazione è simile: circa duecentotrenta chilometri, tre ore scarse in condizioni buone, di più se si sceglie di passare per una strada più interna invece della dorsale veloce. Il tratto **Alghero-Olbia**, che unisce i due aeroporti del nord, richiede poco più di un'ora e mezza grazie al collegamento diretto in gran parte a scorrimento veloce. Questo è

uno dei pochi casi in cui la mappa e la realtà coincidono.

Diverso è il discorso quando si ragiona su tratte meno lineari. Da **Alghero alla Costa Smeralda**, per esempio, il percorso più rapido sfiora i centosessanta chilometri di percorrenza mista, con tempi intorno alle due ore piene. Chi invece pensa di spostarsi dal Golfo di Orosei verso la costa occidentale senza passare dall'entroterra si ritrova davanti a strade interne lente, con percorrenze di tre ore o più per coprire distanze che sulla carta sembrano accettabili. La regola pratica che conviene tenere a mente è semplice: *ogni volta che la rotta tocca una strada costiera o attraversa una catena montuosa, il tempo stimato dai navigatori va quasi sempre aumentato.*

Quando la mappa inganna di più

Ci sono tratte dove lo scollamento tra distanza chilometrica e tempo reale è particolarmente marcato, e conviene conoscerle prima di costruire itinerari. Il collegamento tra **Cala Gonone e l'interno barbaricino**, per esempio: pochi chilometri in linea d'aria, ma un'ora piena di tornanti sulle salite che portano da Dorgali verso Oliena e Nuoro, con strade panoramiche strette dove incrociare un pullman significa rallentare sensibilmente. Muoversi tra il Golfo di Orosei e il Supramonte richiede tempo e attenzione, e nessuna immagine satellitare rende giustizia al dislivello reale che si affronta.

Lo stesso vale per i trasferimenti lungo la costa orientale. Da Cala Gonone a Cagliari, passando per Arbatax e la costa sud-orientale, si percorrono circa duecentoventi chilometri che in stagione possono richiedere quattro ore piene, con tratti di

strada particolarmente lenti attorno a Tortolì e nei paesi costieri più piccoli. Chi si illude di poter fare avanti e indietro in giornata per una singola spiaggia lontana spesso rinuncia, dopo il primo tentativo, alla terza sosta preventivata.

Anche il collegamento tra la **Costa Smeralda e il Golfo di Orosei**, che molti immaginano breve perché sembrano entrambi sul versante est, richiede quasi tre ore di percorrenza reale attraverso Nuoro o lungo la costa. **Calcolare il tempo sulla base dei chilometri, qui, è la prima causa di itinerari saltati**, perché ogni imprevisto si somma a un calcolo già sottostimato in partenza.

Pianificare secondo la natura delle strade

Il modo più intelligente per organizzare gli spostamenti è rovesciare la logica abituale. Invece di partire dai chilometri e stimare il tempo, conviene partire dalla natura della strada che si percorrerà e calibrare le aspettative di conseguenza. Le strade di pianura del Campidano permettono velocità medie alte e tempi prevedibili. Le strade interne della Barbagia e dell'Ogliastra, per quanto spettacolari, vanno calcolate a una media di cinquanta chilometri orari scarsi, comprese le soste inevitabili per fotografie e pause. Le costiere lente, come la Bosa-Alghero o la 125 nel tratto ogliastrino, vanno considerate non come collegamenti ma come percorsi esperienziali in sé, da affrontare con tempo e senza programmi rigidi.

Una buona abitudine è non pianificare più di un vero spostamento al giorno, ri-

servando il resto della giornata alla permanenza sul luogo raggiunto. Chi riesce a imporsi questa disciplina torna a casa con molte meno ore al volante e molte più impressioni concrete. La Sardegna, più di altre destinazioni, chiede di essere letta attraverso le sue strade, non nonostante esse: riconoscere questa qualità del viaggio significa già aver capito qualcosa di importante sul territorio che si sta attraversando.

COSTI MEDI DI ALLOGGI, RISTORANTI ED ESPERIENZE

Parlare di prezzi in Sardegna senza cadere nella scheda tecnica richiede qualche accortezza, perché la forbice tra ciò che si può spendere qui è davvero ampia. Un viaggio di sette notti in famiglia può costare duemilacinquecento euro o diecimila, a parità di giorni, secondo scelte che nulla hanno a che vedere con la qualità percepita dell'esperienza. Il senso di queste pagine non è dare tariffe esatte destinate a invecchiare in pochi mesi, ma aiutare il lettore a costruirsi un ordine di grandezza realistico, quello che permette di valutare se una proposta sia allineata al mercato reale o stia chiedendo qualcosa di più.

Alloggi: tre fasce che raccontano tre Sardegne

Sul fronte degli alloggi, l'isola si divide di fatto in tre grandi territori di prezzo. La Costa Smeralda e le aree di più alto posizionamento turistico, dal triangolo di Porto Cervo a certe enclaves galluresi, gio-

cano in una fascia che nei mesi centrali raggiunge livelli importanti, con quattro e cinque stelle che arrivano facilmente a cifre quotidiane a tre cifre piene, e residenze esclusive che superano abbondantemente queste soglie. Anche le strutture più modeste di questa zona tendono a un posizionamento superiore alla media, perché il valore immobiliare della costa si riflette inevitabilmente sulle tariffe. *In agosto è praticamente impossibile trovare qualcosa di decente sotto i duecento euro a notte per due persone*, salvo casi isolati o prenotazioni molto anticipate.

Le zone costiere intermedie rappresentano la seconda fascia, quella dove si colloca la maggior parte degli alloggi usati da chi viaggia con budget ragionevoli. Località come Villasimius, San Teodoro, la zona di Alghero, la costa sud-occidentale, offrono b&b, appartamenti e hotel di media categoria con tariffe che nei mesi di punta oscillano in una forbice sensibilmente più contenuta, pur restando più alte della media nazionale. Fuori stagione i prezzi scendono fino a dimezzarsi, e si possono trovare soluzioni molto dignitose a condizioni davvero ragionevoli.

La terza fascia è quella dell'interno, con agriturismi, case di pietra e piccoli alberghi diffusi nei borghi. Qui le tariffe restano contenute tutto l'anno, e la differenza tra alta e bassa stagione è molto meno pronunciata. **Si può dormire in strutture di carattere con prima colazione a cifre vicine a quelle di una qualunque città di provincia**, godendo spesso di una cura dell'ospitalità che nei poli turistici più esposti si fatica a trovare a prezzi cinque volte superiori.

Ristoranti: dove il conto fa la differenza

Anche sul cibo la forbice è ampia, e il rapporto qualità-prezzo varia enormemente a seconda del contesto. I ristoranti iconici della costa nord, quelli con vista fotografabile e ingresso di giornate sugli yacht, possono facilmente superare i cento euro a persona per una cena completa con vino, e in certi casi andare ben oltre. La cucina è talvolta all'altezza, talvolta meno, ma il prezzo riflette tanto il contenuto del piatto quanto l'aura del posto. Nei locali più turistici delle zone affollate, soprattutto nei mesi centrali, ci si orienta intorno ai cinquanta-sessanta euro a testa per una cena standard, con una qualità molto variabile.

La situazione cambia radicalmente nell'entroterra. Un agriturismo autentico della Barbagia o dell'Ogliastra, con menù completo tradizionale che include antipasti abbondanti, pasta fatta in casa, maiale, formaggi, dolci e digestivi, si colloca mediamente intorno ai trentacinque-cinquanta euro a persona. Le trattorie dei paesi interni, quelle vere frequentate da chi lavora in zona, offrono pranzi completi a cifre che sulle coste più esposte non si trovano nemmeno per una pizza. *Mangiare bene in Sardegna, in sostanza, costa meno di quanto molti immaginino*, a patto di avere la pazienza di cercare il posto giusto invece di fermarsi al primo ristorante con parcheggio comodo davanti alla spiaggia.

Esperienze: cosa costa davvero e cosa no

Sulle attività organizzate, la variabilità è altrettanto significativa. Le escursioni in

barca verso le calette più celebri, dalla Maddalena al Golfo di Orosei, partono in genere da cinquanta euro a persona per le mezze giornate in gruppo, salendo a cifre sensibilmente più alte per tour giornalieri con pranzo a bordo o per noleggi privati. Queste ultime opzioni raggiungono facilmente i cinque-seicento euro per la barca intera a giornata, utile per gruppi o famiglie numerose ma meno competitiva per le coppie.

L'accesso ai siti archeologici principali, dai nuraghi più celebri alle aree punico-romane, si mantiene su cifre contenute, con biglietti che raramente superano i dieci-dodici euro e spesso restano sotto. Le visite guidate aggiunte portano il costo complessivo a qualcosa di più, ma l'ordine di grandezza resta accessibile. **Buona parte del patrimonio naturalistico e culturale è invece gratuito o quasi**, dai sentieri costieri ai centri storici, dalle spiagge libere ai tramonti su promontori spettacolari, e questo permette di compensare abbondantemente i costi delle esperienze più iconiche. Chi mescola con intelligenza qualche attività a pagamento con molte esperienze gratuite costruisce viaggi dalla qualità sorprendente con budget sensati, dimostrando che in Sardegna il costo reale di un soggiorno dipende quasi sempre più dalle scelte fatte che dalle tariffe imposte dal territorio.

PERIODO MIGLIORE PER OGNI AREA DELL'ISOLA

Parlare di "stagione ideale" per la Sardegna come se l'isola fosse un'unica realtà è uno di quegli approcci che semplificano la materia al punto di renderla inutile. Ogni

macro-area, per ragioni climatiche, morfologiche e culturali, ha una propria finestra ottimale, e queste finestre non coincidono. Chi sceglie il periodo del viaggio pensando solo al calendario generale rischia di arrivare nel posto giusto al momento sbagliato, o viceversa. Ragionare per zone, invece, permette di far combaciare il proprio calendario con quello del territorio, che è poi il modo più intelligente per trasformare una semplice vacanza in un'esperienza compiuta.

Il nord: la finestra ampia, con un cuore dorato

Le aree settentrionali dell'isola, dalla **Gallura** all'**Arcipelago della Maddalena** fino alla **Riviera del Corallo**, hanno la finestra stagionale più estesa di tutta la Sardegna. Il clima ventilato, con il maestrale che soffia regolarmente specie sul versante occidentale, mantiene temperature piacevoli anche nei mesi più caldi, evitando quell'afa pesante che altrove può rendere faticose le giornate. Si comincia a stare molto bene già da fine maggio, quando l'acqua del mare è ancora fresca ma le spiagge sono vuote e la luce è di una limpidezza rara. Il cuore dorato del nord sta però tra metà giugno e fine settembre, con un picco qualitativo nella prima metà di settembre, quando il mare è al massimo della sua temperatura, le strutture sono ancora tutte aperte e la pressione turistica comincia a scendere.

Ottobre, soprattutto nella prima metà, resta un mese praticabile per chi ama camminare lungo la costa e vivere la zona con ritmi più distesi. Fa eccezione chi viene qui solo per il mare e la balneazione intensiva: in questo caso conviene restare dentro la

fascia giugno-inizio settembre, accettando però di condividere i luoghi con parecchia gente nei punti più noti. *La Gallura di agosto e quella di giugno sono due esperienze diverse*, e scegliere consapevolmente tra queste sfumature fa una differenza enorme sulla qualità complessiva del viaggio.

Il sud: caldo vero ma gestibile

La Sardegna meridionale ha una logica stagionale diversa. Il clima è mediamente più caldo e più secco, con estati che possono diventare intense soprattutto nell'entroterra del Campidano. Le coste del sud, da **Chia** a **Villasimius** fino al Sulcis, beneficiano però quasi sempre di brezze marine che rendono le giornate più sopportabili di quanto farebbe pensare la temperatura registrata dalle centraline. Anche in luglio e agosto, a pochi passi dall'acqua, l'esperienza resta piena e godibile. Questo rende il sud una delle aree più flessibili per chi ha vincoli di calendario legati all'estate piena.

Il momento migliore per chi può scegliere resta comunque giugno, con la campagna del Campidano e del Sulcis ancora fiorita, e settembre inoltrato, quando anche le temperature interne scendono a livelli davvero comodi per visitare Cagliari e le zone archeologiche della costa sud-occidentale. In maggio il mare è ancora un po' fresco per chi ama lunghi bagni, ma chi viene per cultura e paesaggio trova condizioni quasi perfette. Chi pianifica ottobre scopre un sud di rara bellezza, con giornate tiepide e luce ancora intensa, perfette per chi combina mare leggero e visite urbane.

Interno e costa est: due stagionalità particolari

L'entroterra chiede un ragionamento a parte, perché segue ritmi che hanno poco a che fare con le logiche balneari. La **Barbagia**, l'**Ogliastra montana**, la **Marmilla** e il **Sarcidano** danno il meglio di sé in due momenti precisi: la primavera, tra metà aprile e metà giugno, quando la natura è verde, le strade si percorrono con temperature ideali e i paesi sono vivi ma non sovraccarichi; e l'autunno, da fine settembre a metà novembre, con colori accesi sui boschi di sughera, cantine aperte per la vendemmia e le prime sagre, e un'atmosfera raccolta che restituisce l'isola più autentica.

In piena estate l'interno resta bellissimo ma più faticoso, con temperature che nelle ore centrali scoraggiano le camminate e svuotano di vita i piccoli borghi, dove molti abitanti si spostano verso la costa. Chi vuole vivere davvero la dimensione culturale della Sardegna farà bene a pianificare questa parte del viaggio fuori dal picco estivo, anche accettando di dividere le settimane in due momenti diversi dell'anno se il programma lo consente.

La costa est, con il **Golfo di Orosei** e l'**Ogliastra costiera**, ha una stagionalità ancora diversa. Le spiagge iconiche, raggiungibili solo via mare o attraverso sentieri impegnativi, in luglio e agosto sono sature e sottoposte a limitazioni di accesso. Giugno e settembre restituiscono qui l'esperienza più bella possibile: mare caldo, sentieri percorribili con temperature ragionevoli, barche disponibili senza prenotazioni mesi in anticipo, cale iconiche senza la pressione umana che in alta stagione rischia di snaturarle. **Chi aspetta anche**

solo due settimane oltre il picco di agosto trova spesso una costa est quasi irriconoscibile, più lenta, più vera, e soprattutto più simile a quello che si sperava di vedere quando si è deciso di venire fin qui.

AFFOLLAMENTO STAGIONALE PER ZONA

Pensare che in agosto la Sardegna sia uniformemente affollata, o che a maggio sia ovunque tranquilla, è uno di quei luoghi comuni che producono itinerari sbilanciati. La distribuzione del turismo sull'isola non segue una logica uniforme: certe zone si saturano in poche settimane precise, altre reggono un flusso diffuso per molti mesi, altre ancora restano respirabili persino nel cuore dell'estate. Capire dove e quando si concentra davvero la gente permette di costruire viaggi che evitano le folle senza rinunciare alle mete più desiderate, semplicemente scegliendo l'accoppiata giusta tra luogo e momento.

I poli che esplodono in alta stagione

Ci sono aree dell'isola che nelle settimane centrali di agosto raggiungono livelli di pressione turistica davvero elevati, e conoscere questa geografia è il primo passo per regolarsi. La **Costa Smeralda** e l'intero triangolo che ruota tra Porto Cervo, Porto Rotondo e San Teodoro vive il suo picco assoluto tra fine luglio e metà agosto, con strade congestionate, parcheggi introvabili davanti alle calette più note, ristoranti presi d'assalto. **Villasimius** e la sua costa orien-

tale meridionale seguono la stessa dinamica, con una concentrazione feroce di presenze nelle due settimane centrali dell'estate che modifica radicalmente l'atmosfera dei luoghi.

Anche l'**Arcipelago della Maddalena** conosce una saturazione intensa, amplificata dal fatto che molti visitatori vi arrivano in giornata dalla costa, rendendo certi approdi e certe cale molto affollati nelle ore centrali. Chi vuole davvero vivere queste zone al meglio farà bene a spostarsi di qualche settimana, puntando sulle fasce laterali di giugno e settembre, quando la bellezza del posto non è compromessa dalla folla. *La stessa spiaggia a metà luglio e a metà settembre offre esperienze così diverse da sembrare luoghi distinti, ed è proprio qui che la scelta del momento giusto fa la differenza più netta sull'intero viaggio.*

Aree con flusso diffuso e aree che restano respirabili

Alghero rappresenta un caso diverso, più interessante per chi cerca equilibrio. La città, con il suo centro storico vissuto tutto l'anno, distribuisce il turismo in modo più diffuso nel tempo, anche grazie a un afflusso significativo nei mesi di spalla, da aprile a fine ottobre. Non si saturano le strade come sulla Costa Smeralda, perché la domanda non è concentrata in una finestra ristretta, e anche in piena estate il tessuto cittadino mantiene una sua vita autonoma che va oltre il semplice flusso turistico. Un discorso analogo vale per **Cagliari**, che da capoluogo vero conserva sempre la propria quotidianità, anche quando le spiagge del Poetto e le coste limitrofe si animano nei mesi estivi.

Sul versante opposto si collocano invece aree che concentrano la pressione in finestre brevi e precise. La costa est attorno a **Cala Gonone**, con il Golfo di Orosei e le sue cale iconiche, vive il suo momento di massima saturazione nelle sei o sette settimane tra metà luglio e fine agosto, quando le escursioni in barca si riempiono per giorni, i parcheggi del paese si satura presto al mattino e le spiagge più celebri raggiungono i limiti dei loro contingenti giornalieri. Fuori da questa finestra la zona torna sorprendentemente vivibile, con lo stesso mare, le stesse calette, ma un rapporto uomo-territorio completamente diverso.

L'entroterra e le zone meno battute

La vera sorpresa, per chi guarda le mappe del turismo sardo, è la sostanziale tenuta dell'entroterra anche in piena estate. **Barbagia, Ogliastra montana, Marmilla, Sarcidano** restano zone respirabili praticamente tutto l'anno, e anche in agosto è raro incontrare quella pressione che sulle coste più blasonate rischia di snaturare l'esperienza. Certo, alcune feste tradizionali e certi eventi culturali portano momenti di forte affluenza in singoli paesi, ma si tratta di fenomeni concentrati nel tempo e spesso proprio quelli che rendono l'esperienza più interessante, perché riconducono la folla a una dimensione comunitaria invece che puramente turistica.

Anche alcune aree costiere meno battute, come tratti della costa ovest tra Bosa e Oristano, porzioni della Planargia, certi angoli del Sulcis interno, mantengono ritmi tranquilli anche nei momenti di picco altrove. Non sono segreti nascosti, ma semplicemente zone che il grande turismo

mainstream ha saltato, e che per questo conservano un rapporto più equilibrato tra presenza umana e paesaggio. Scegliere queste aree come base o come tappe significative di un itinerario, specialmente in alta stagione, permette di accedere a una versione dell'isola più vera, più lenta, più somigliante a quella che molti sperano di trovare quando prenotano il viaggio.

Il principio generale che emerge da tutto questo è semplice. **L'affollamento in Sardegna non è uniforme e non è inevitabile**: basta spostarsi geograficamente o temporalmente di poco per cambiare radicalmente la qualità dell'esperienza. Chi accetta questa flessibilità, anche solo in parte del viaggio, torna a casa con la sensazione di aver visto l'isola senza averla subita, che è la differenza più importante tra una vacanza qualunque e un viaggio che resta in mente per anni.

NORD SARDEGNA: MARE ICONICO E LUOGHI ESCLUSIVI



COSTA SMERALDA OLTRE IL LUSSO

Della Costa Smeralda è stato detto praticamente tutto, e proprio per questo è diventato difficile vederla davvero. Le immagini che arrivano dalle riviste, dai telegiornali estivi, dai social degli ultimi vent'anni hanno creato una cornice talmente prevedibile che molti viaggiatori, anche i più curiosi, si avvicinano a questo

tratto di costa con una certa diffidenza, convinti di sapere già cosa troveranno. Yacht, boutique, prezzi astronomici, un mondo lontano. È una cornice reale, ma è anche una cornice parziale, che nasconde la parte più interessante della storia e soprattutto ignora quello che qui c'era molto prima del turismo e che continua a esserci oggi, sotto e intorno a tutto il resto.

Una geologia che precede tutto

Prima ancora di pensare a yacht e alberghi a cinque stelle, la Costa Smeralda è un fenomeno geologico straordinario. Il tratto di litorale che si estende grosso modo tra il Golfo di Cugnana e la punta di Capo Ferro è dominato da enormi formazioni granitiche modellate nel corso di milioni di anni dall'azione combinata di vento, acqua salmastra e sbalzi termici. Il risultato sono rocce dai profili scultorei, con forme che in certi punti sembrano disegnate da una mano paziente, in altri appaiono come accumuli ciclopici di massi che si sostengono a vicenda in equilibri improbabili. Questo è il vero capitale paesaggistico della zona, quello che gli ha dato il nome ancora prima che qualcuno ne facesse un marchio.

La combinazione tra granito chiaro, spesso tendente al rosa, e la densa macchia mediterranea che lo ricopre ovunque non sia stato asportato produce contrasti cromatici di rara intensità. *Il ginepro cresce piegato dal vento fino a sembrare scolpito*, il lentisco

forma tappeti densi che cambiano colore con le stagioni, mirto e rosmarino impregnano l'aria di un profumo che in certe giornate accompagna ogni passo. Sopra tutto questo, il mare. Un mare che qui ha una qualità ottica particolare, legata alla sabbia chiarissima dei fondali, alla pulizia dei bassi fondali granitici, all'angolazione con cui la luce colpisce l'acqua durante le diverse ore del giorno. I toni vanno dal verde chiaro quasi trasparente dei tratti più riparati al blu profondo nelle zone dove il fondale si abbassa rapidamente, passando per sfumature di turchese che giustificano abbondantemente il nome attribuito al litorale.

Capire questo prima di tutto il resto è essenziale, perché significa riconoscere che **la bellezza di questa costa non è stata costruita**, ma solo rivelata. Qualunque cosa si pensi del modello di sviluppo che qui è stato applicato, il paesaggio sottostante esisteva già e continua a esistere, e in molti angoli resta perfettamente leggibile per chi sa guardarlo.

Il progetto d'autore e le sue pietre

La storia che ha trasformato questo tratto di costa in un nome globale è nota nelle sue linee principali, ma qualche dettaglio vale la pena di ricordarlo. Fino agli anni sessanta l'area era in gran parte una terra povera e poco frequentata, con pastori che scendevano dall'interno gallurese nei mesi invernali per pascolare il bestiame e pochi insediamenti stabili. L'intuizione che ne fece quello che oggi conosciamo fu di un gruppo di investitori guidato dall'Aga Khan, che acquistò progressivamente grandi estensioni di terreno con l'idea di

costruire un polo turistico di alta gamma partendo da zero.

La scelta che più ha segnato l'identità visiva della zona fu quella di affidare il disegno architettonico a un gruppo di progettisti di grande personalità, con l'architetto francese **Jacques Couëlle** a dettare l'impronta generale. L'idea, piuttosto rivoluzionaria per l'epoca, era di costruire edifici che sembrassero emergere dal paesaggio invece di imporsi a esso. Volumi arrotondati, coperture basse, materiali locali come il granito e il legno, finiture che imitavano antiche dimore mediterranee senza riprodurle letteralmente. Nacque così lo stile che tutti riconoscono oggi come "gallurese-smeraldino", un linguaggio architettonico in larga parte inventato ma così ben calibrato sul luogo da essere diventato quasi indistinguibile da una tradizione autentica.

Porto Cervo fu il cuore di questo disegno. La piazzetta, il porto vecchio, la chiesa di Stella Maris, l'intrico di viuzze che salgono tra muri bianchi e archi bassi: tutto fu costruito secondo un piano coerente, con regole architettoniche stringenti che ancora oggi vengono rispettate nei dettagli. Anche le generazioni di strutture ricettive nate successivamente, compresi i grandi hotel che hanno fatto la storia della zona, sono stati vincolati a codici formali che hanno evitato lo stravolgimento del paesaggio tipico di altre zone del Mediterraneo cresciute in modo incontrollato. *Il risultato non è privo di contraddizioni*, ma va riconosciuto: qui il lusso ha trovato un alfabeto visivo proprio, invece di importarne uno qualunque da altrove.

Ciò che resta vivo sotto la patina

La domanda che conta di più, per chi arriva oggi con lo sguardo disincantato, è cosa sia rimasto davvero sotto gli strati di notorietà che si sono accumulati nei decenni. E la risposta è che resta molto, a patto di sapere dove cercare. Le grandi spiagge del cuore della Costa Smeralda, quelle che tutti fotografano, sono state preservate in buona parte proprio grazie alla rigidità dei vincoli iniziali. Niente cemento sul fronte mare, niente costruzioni a ridosso della battigia, niente strade asfaltate fino alla sabbia. In molti punti ci si avvicina al mare solo attraverso sentieri tra la macchia, e questo dettaglio apparentemente minore cambia completamente la percezione dei luoghi.

Lungo la costa ci sono angoli che continuano a funzionare come funzionavano cinquant'anni fa. La spiaggia del **Principe**, con la sua sabbia rosa chiaro e le scogliere di granito che la incorniciano, conserva un'aura quasi mitologica anche nelle giornate più affollate, perché l'accesso a piedi attraverso la macchia costringe chiunque a un piccolo rito di avvicinamento. **Capriccioli**, divisa dalle tipiche scogliere rosate, resta uno dei punti visivamente più sorprendenti dell'intera zona. Le calette del **Pevero** offrono invece un paesaggio quasi intatto a pochi metri da alcune delle strutture ricettive più esclusive dell'isola, a dimostrazione che in questa zona il paesaggio ha saputo resistere anche alla vicinanza del suo opposto.

Esistono poi angoli meno prevedibili, che chi viaggia con un minimo di curiosità riesce quasi sempre a raggiungere. I sentieri tra **Liscia Ruja** e la zona di Cala Razza di

Juncu mostrano una natura ancora selvaggia, con ginepri centenari piegati dal vento e scorci che niente hanno a che fare con l'immaginario da rivista. Le zone interne al **Parco di Liscia Culumba** offrono camminate in un paesaggio granitico di rara intensità, a pochi chilometri dai centri più fotografati. Sul fronte opposto, verso la zona di Capo Ferro, si incontrano tratti di costa ancora poco addomesticati, con il vecchio faro che domina dall'alto un panorama dove il mare è lo stesso da sempre.

Anche il rapporto con l'entroterra riserva sorprese a chi non si ferma alla lettura superficiale. Alle spalle della costa si aprono le distese granitiche della Gallura interna, con paesi come San Pantaleo e Luogosanto che mantengono un'atmosfera più autentica e che consentono di vivere la zona anche lontano dal fronte mare più celebrato. La Gallura, intesa come territorio culturale più ampio, continua ad avere una sua identità robusta, con i suoi vigneti di Vermentino, i suoi sugherei, la sua lingua distinta dal resto del sardo. Alzare lo sguardo oltre la prima fascia costiera significa ricollegare la Costa Smeralda alla regione da cui è nata, rompendo l'illusione che sia un'enclave sospeso nel vuoto.

Come viverla senza farsene definire

Visitare questo tratto di costa con intelligenza richiede qualche accortezza. La prima è evitare le ore centrali nei mesi di picco, quando strade e parcheggi raggiungono il limite e quello che doveva essere un avvicinamento diventa una serie di ostacoli. Le prime ore del mattino e il tardo pomeriggio offrono condizioni

completamente diverse, con luce migliore e pressione umana sensibilmente ridotta. Molte delle spiagge più celebri sono meravigliose al tramonto, quando la folla si è diradata e il granito si tinge di colori caldi che le fotografie di mezzogiorno non restituiscono mai.

La seconda accortezza è smettere di considerare la Costa Smeralda come un posto dove si va per essere visti o per vedere un certo tipo di mondo, e cominciare a trattarla come un paesaggio naturale di eccezionale qualità dove per ragioni storiche si è insediato anche un certo tipo di turismo. Questo ribaltamento di prospettiva cambia tutto. La piazzetta di Porto Cervo, nelle ore del mattino con il porto ancora calmo e le barche ancorate in linea, è un luogo di grande suggestione urbanistica, indipendentemente da chi la frequenta nelle ore serali. I sentieri tra le rocce rosate, percorsi con la calma necessaria, restituiscono una costa che è soprattutto paesaggio, e solo secondariamente teatro di altro.

Resta il fatto che **qui l'alto di gamma costa davvero tanto**, e questo è un elemento che non si può semplicemente ignorare. Alloggiare nel cuore della Costa Smeralda in alta stagione significa mettere in conto cifre che altrove non si raggiungono, ed è perfettamente legittimo scegliere di non farlo. Ma questo non impedisce di visitare la zona, di goderne le spiagge libere, di attraversarne le strade panoramiche, di fermarsi per un aperitivo o per una cena scelta con cura, pagando per quello che si sceglie di comprare senza sentirsi obbligati a consumare un pacchetto completo. Molti dei viaggi più riusciti in Sardegna nascono proprio da questa com-

binazione: una base in una zona meno costosa, magari nella Gallura interna o sulla costa appena a sud di San Teodoro, e qualche incursione mirata nella Costa Smeralda vera, vissuta con la leggerezza di chi entra e esce invece di soggiornare dentro. In fondo, il vero modo di andare oltre il lusso è proprio quello di non lasciarsi definire da esso, riscoprendo sotto le patine quello che c'era prima e che continua a esserci: un tratto di Mediterraneo geologicamente straordinario, con un'identità visiva costruita con cura e un'anima che, nonostante tutto, non si è fatta soffocare.

SPIAGGE SPETTACOLARI (ANCHE MENO CONOSCIUTE)

Il tratto settentrionale della Sardegna concentra una quantità di spiagge di grande qualità difficile da trovare altrove in così pochi chilometri. La ragione è prima di tutto geologica: la costa è stata modellata in graniti rosati e bianchi che hanno generato insenature piccole, baie frastagliate, promontori scolpiti, con l'acqua che in questi bacini si raccoglie producendo quella gamma cromatica che da decenni rende famose queste coste. Ma ridurre tutto alla sequenza delle spiagge più fotografate sarebbe un errore. Accanto alle icone note esistono decine di angoli meno battuti, con caratteristiche tecniche molto diverse tra loro, che sanno rispondere a esigenze diverse nel corso del viaggio. Una buona mattinata di mare in Sardegna non è necessariamente nel posto più celebre: è spesso in quello più adatto al tipo di giornata che si sta cercando.

Le icone del cuore della Costa Smeralda

Partire dalle spiagge più celebri del tratto smeraldino ha un senso, perché la loro fama è quasi sempre giustificata. **Cala di Volpe** è una di quelle insenature che sembrano disegnate per essere guardate dall'alto, con l'hotel omonimo che domina il promontorio e una baia dal fondale chiarissimo dove le piccole imbarcazioni restano alla fonda in attesa del loro turno. La spiaggia vera e propria è modesta per estensione, ma il contesto è di rara eleganza paesaggistica: il mare qui ha un verde acqua luminoso difficile da dimenticare, e nelle ore meno affollate la sensazione è di trovarsi in uno spazio sospeso, con il rumore dei motori in lontananza e poco altro.

Liscia Ruja, conosciuta anche come la Grande Spiaggia del Romazzino, è un altro caso a sé. Qui la scena cambia: una distesa di sabbia finissima e quasi bianca lunga oltre un chilometro, con fondali bassissimi per decine di metri che producono una fascia di acqua verde fluorescente. È una delle poche grandi spiagge della zona, il che la rende particolarmente adatta alle famiglie e a chi non ama gli spazi stretti. Nei mesi centrali va affrontata presto al mattino per trovare parcheggio ragionevole e una disposizione ancora tranquilla degli ombrelloni nella parte libera.

Capriccioli è probabilmente il biglietto da visita più riconoscibile dell'intera Costa Smeralda. La doppia insenatura divisa da un promontorio granitico chiarissimo, con la sabbia rosata che si spegne in un mare a gradazioni multiple, è uno di quei paesaggi che sembrano pensati appositamente per

essere fotografati. *Ha il difetto della sua fama*, nel senso che in piena stagione la pressione umana è notevole, ma resta un luogo di cui vale la pena fare esperienza, magari scegliendo le ore del tramonto, quando il granito si accende di toni caldi e molte barche tornano a prua verso i porti.

Accanto a queste vanno citate le calette del **Pevero**, con fondali cristallini a pochi metri dalla battigia e scogliere che invitano allo snorkeling. Il Grande Pevero ha dimensioni più ampie e una spiaggia di sabbia chiara comoda per lunghe giornate, mentre il Piccolo Pevero è più raccolto e intimo, adatto per chi cerca un'esperienza più discreta. L'esposizione di entrambe le insenature le rende protette dai venti più comuni, il che significa che anche nelle giornate più ventose del maestrale qui si riesce a fare una giornata di mare senza problemi.

Le coste granitiche tra Palau e Santa Teresa

Uscendo dal cuore della Costa Smeralda e risalendo verso nord, il paesaggio cambia tono senza perdere in intensità. Nell'area attorno a **Palau** si aprono alcune delle spiagge più scenografiche dell'intero versante settentrionale, con il mare che qui incontra un granito particolarmente lavorato dal vento, in formazioni ciclopiche che caratterizzano visivamente ogni caletta. La zona di Porto Liscia, esposta al vento e per questo molto frequentata dai surfisti, offre una spiaggia lunga di sabbia chiara dove la qualità del mare cambia a seconda delle condizioni meteorologiche. Nelle giornate di maestrale intenso si trasforma in una lunga distesa con onde regolari, in quelle di

bonaccia assume quella trasparenza quasi irreali dei grandi bassi fondali sabbiosi.

Spostandosi verso ovest si incontrano le spiagge di **Porto Pollo**, paradiso riconosciuto dei velisti e dei kitesurf, con un istmo sabbioso che divide due specchi d'acqua diversamente ventilati. Non è la meta ideale per chi cerca silenzio o bagno rilassato, ma resta un luogo visivamente interessante e soprattutto l'unico modo concreto per capire cosa significhi davvero il vento in Gallura. Più a nord ancora, la zona tra **La Licciola** e **Rena Maggiore** presenta spiagge ampie, spesso meno affollate delle icone più meridionali, con paesaggi granitici che creano angoli sorprendenti tra macchia mediterranea e dune basse.

Attorno a **Santa Teresa Gallura** si concentra una delle aree di maggior valore paesaggistico del settentrione, con il vantaggio di essere ancora vissuta parzialmente come località locale, non completamente fagocitata dal turismo internazionale. La **Rena Bianca**, a pochi passi dal centro del paese, ha una qualità dell'acqua e della sabbia che in altre zone corrisponderebbe a mete molto più esclusive. È una spiaggia urbana nel vero senso del termine, raggiungibile a piedi, frequentata anche dagli abitanti, con fondali bassi che ne fanno una delle migliori opzioni per le famiglie. Il promontorio di Capo Testa, a ovest di Santa Teresa, offre invece uno degli scenari granitici più spettacolari di tutta la Sardegna: le rocce assumono forme quasi scultoree, tra le quali si annidano piccole spiagge di sabbia chiara come **Rena di Ponente** e **Rena di Levante**, separate da un istmo sottile dove l'acqua cambia colore da una parte all'altra a seconda dell'esposizione e del vento.

Le calette meno battute e gli angoli segreti

Le spiagge più interessanti del nord, per molti viaggiatori, sono quelle che richiedono un piccolo sforzo in più per essere raggiunte. Lungo il tratto di costa tra Capo Testa e la zona di Vignola Mare si aprono numerose insenature accessibili solo attraverso sentieri non segnalati, dove i pochi che arrivano trovano piccoli tratti di sabbia chiara incastonati tra scogliere granitiche. Sono luoghi senza servizi, spesso senza ombra, dove tocca portarsi tutto con sé, ma che restituiscono un contatto con la costa che le spiagge attrezzate non possono offrire.

Sul versante opposto, spostandosi dall'Arcipelago della Maddalena verso l'isola madre, si trovano cale come quelle di **Capo d'Orso** e della zona di Porto Raphael, meno conosciute del circuito principale ma con caratteristiche notevoli. Alcune di queste richiedono brevi camminate tra la macchia, altre si raggiungono agevolmente in auto, e in generale offrono la combinazione migliore di accessibilità e pressione contenuta. *Il mare qui è spesso protetto dal vento*, il che le rende una buona alternativa nelle giornate più mosse, quando le spiagge esposte dell'altro versante diventano impraticabili.

Chi ha a disposizione una barca o si affida alle tante escursioni organizzate può raggiungere calette altrimenti riservate a pochissimi, soprattutto lungo la costa a est di Palau e nelle zone interne dell'arcipelago della Maddalena. Luoghi come le spiagge del Liscia o alcuni approdi nascosti lungo il tratto tra Capo Ferro e Golfo Aranci sono accessibili in modo ragionevole solo

via mare. Tra gli angoli meno prevedibili vale la pena citare anche la zona di **Cala Sabina** vicino a Golfo Aranci, spesso dimenticata da chi si concentra solo sulla Costa Smeralda classica, ma con acque di grande qualità e una cornice pineta-granito che ne fa una destinazione completa.

Come scegliere la spiaggia giusta per la giornata giusta

Il vero segreto per vivere bene le spiagge del nord Sardegna non è puntare sempre alla più bella in assoluto, ma imparare a leggere le condizioni del giorno e scegliere di conseguenza. Il maestrale, vento dominante nei mesi estivi, cambia completamente la giocabilità di questo settore costiero. Quando soffia forte, le spiagge esposte a nord-ovest come quelle dell'area Porto Pollo o certe insenature di Capo Testa diventano agitate, con sabbia che vola e mare mosso. In quei giorni conviene spostarsi verso il versante orientale della Gallura, dove le baie riparate offrono acqua ancora perfetta. Nelle giornate di bonaccia accade l'opposto: l'ovest si apre in tutta la sua bellezza, con acque vetrare e colori al loro massimo.

Anche il momento della giornata fa una differenza enorme. Le spiagge più celebri vanno frequentate presto al mattino, prima delle dieci, per godersene in condizioni ottimali. Il tardo pomeriggio, dalle diciassette in poi, è spesso il momento migliore dal punto di vista della luce e della pressione umana, con il vantaggio di una sabbia ancora calda e di un mare che ha accumulato ore di sole. Le ore centrali, specie in agosto, sono quelle da destinare eventualmente a zone meno iconiche ma meno

intense, dove non c'è bisogno di sgomitare per uno spazio libero.

Un'ultima considerazione riguarda la composizione dei fondali. Chi cerca fondali bassissimi per ore, ideali per chi viaggia con bambini o non ama le acque profonde, troverà nella **Rena Bianca** di Santa Teresa o in **Liscia Ruja** le condizioni migliori. Chi invece preferisce fondali rocciosi per snorkeling e bagni lunghi farà bene a puntare sulle cale attorno al Pevero, su Capriccioli o sulle insenature di Capo Testa, dove il granito scende direttamente in acqua e nasconde molti angoli interessanti per chi nuota con maschera e pinne. **Conoscere questa diversità prima di uscire di casa**, con una piccola scorta di opzioni alternative in mente, è la differenza che separa una giornata riuscita da una giornata passata in coda ai parcheggi cercando di forzare un luogo che non faceva per le condizioni di quel momento.



PORTO CERVO E PORTO ROTONDO: COSA VEDERE DAVVERO

Porto Cervo e Porto Rotondo sono i due centri che più di qualunque altro vengono associati al mito della Sardegna esclusiva,

eppure la maggior parte dei racconti che li riguardano li tratta come se fossero la stessa cosa. Non lo sono. Hanno origini diverse, disegni diversi, atmosfere diverse, e chi si avvicina ai due centri con la capacità di distinguerli si ritrova davanti due esperienze urbane distinte, ciascuna con elementi che meritano attenzione anche al di là del circuito mondano che le ha rese celebri. Visitarle con questa consapevolezza, invece di liquidarle come un unico palcoscenico di vetrine, permette di coglierne aspetti architettonici e paesaggistici che altrimenti passerebbero sotto silenzio.

Porto Cervo: il cuore architettonico e il suo porto

Porto Cervo nasce negli anni sessanta come progetto d'autore, pensato dall'inizio come nucleo residenziale di riferimento della Costa Smeralda appena costituita. A differenza di molti altri insediamenti turistici del Mediterraneo, non è cresciuto per stratificazione spontanea ma secondo un disegno urbanistico coerente, con regole formali molto strette che riguardano ogni dettaglio, dai materiali alle altezze, dalle curvature dei muri alle tonalità degli intonaci. Questa origine pianificata si riconosce ancora oggi ed è proprio quello che rende il centro interessante da camminare, anche per chi di lusso sa poco e di moda si disinteressa completamente.

La cosiddetta **Piazzetta**, cuore simbolico del borgo, è un piccolo capolavoro di spazio urbano costruito su scala umana. Archi bassi, rampe dolci, sedute in pietra, una successione di volumi che si aprono e si chiudono in modo da indurre il passante a rallentare il passo. Non ci sono prospettive diritte, ogni svolta rivela qualcosa di

inatteso, ogni salita porta a un affaccio ragionato. Nelle ore del mattino, quando i locali stanno ancora sistemando i tavoli e le boutique non hanno aperto, la Piazzetta è un luogo di silenzi e di luce obliqua dove è possibile leggere l'architettura nella sua forma più pura. *Pochi ci arrivano a quell'ora*, ma è il momento in cui il disegno di Couëlle e dei suoi collaboratori appare più chiaramente.

Il **Porto Vecchio**, quello originario, resta forse l'angolo più atmosferico di tutto il centro. Le barche da pesca e le imbarcazioni minori ancora ormeggiate, le case basse dipinte nei toni caldi tipici della zona, i vicoli che scendono verso l'acqua con gradini irregolari in granito locale: è uno spazio che conserva una scala e un ritmo completamente diversi rispetto al più moderno Marina, dove invece sono ancorati gli yacht di maggiori dimensioni. Vale la pena perdersi tra le due aree portuali, perché la loro differenza racconta molto di come Porto Cervo sia stata progettata per accogliere realtà diverse senza compimerle nello stesso spazio.

Un altro elemento spesso trascurato è la **Chiesa di Stella Maris**, opera di Michele Busiri Vici degli anni settanta. L'edificio, con le sue linee sinuose e la torre campanaria che sembra emergere dalle rocce granitiche, è uno dei pochi esempi in Sardegna di architettura sacra contemporanea pienamente integrata nel paesaggio. All'interno si conserva una Madonna col Bambino attribuita alla scuola del Greco, arrivata in dono e custodita in un contesto che a prima vista nulla lascerebbe sospettare. Visitarla nelle ore del primo pomeriggio, quando il centro rallenta e la luce entra

dalle vetrate, è un'esperienza sorprendentemente raccolta.

Porto Rotondo: il progetto parallelo con altra identità

Porto Rotondo nasce più o meno nello stesso periodo di Porto Cervo ma da una storia diversa, legata all'iniziativa di due fratelli veneziani che scelsero la baia di Punta della Volpe per costruire un centro turistico di alto livello ma indipendente dal progetto dell'Aga Khan. Questa distinzione, spesso trascurata nei racconti comuni, è importante perché si traduce in differenze concrete. Porto Rotondo ha un'impronta architettonica più libera, meno vincolata alle regole formali strette di Porto Cervo, con un linguaggio che accosta elementi mediterranei a citazioni di matrice diversa, dalle colonne in marmo ai riferimenti veneziani.

La **Piazza San Marco**, cuore del borgo, è in effetti l'elemento più indicativo di questa ispirazione: uno spazio aperto circondato da portici e ballatoi, con un gusto scenografico che a Porto Cervo non si trova. **Non ha la raffinatezza spaziale della Piazzetta**, ma ha una propria atmosfera teatrale che in certe serate d'estate assume un tono quasi festivo. Attorno a questa piazza ruota la vita sociale del centro, con locali e ristoranti che le conferiscono un'animazione costante nei mesi di picco.

Uno degli elementi più interessanti del borgo è la **Chiesa di San Lorenzo**, progettata dall'architetto Andrea Cascella e completata negli anni novanta. L'interno custodisce un ciclo scultoreo in legno di cedro del Libano realizzato dal fratello

dell'architetto, Pietro Cascella, con figure che ricoprono le pareti in una narrazione religiosa di grande impatto visivo. È probabilmente il luogo più sorprendente dell'intero centro, e paradossalmente uno dei meno visitati dai turisti abituali, perché defilato rispetto al circuito dei locali. Una visita al mattino, con la luce che entra dalle vetrate laterali, vale da sola una sosta a Porto Rotondo anche per chi di tutto il resto potrebbe anche fare a meno.

L'atmosfera complessiva di Porto Rotondo è più mondana e meno stratificata di quella di Porto Cervo. *Non ha lo stesso grado di riconoscibilità architettonica*, né la stessa densità di riferimenti storici e simbolici, ma in compenso risulta più immediata, più vivibile per chi non cerca distinzioni formali e preferisce un'esperienza di passeggio più fluida. Alcuni angoli del porto, con le barche in fila e le piccole piazze che si aprono verso l'acqua, restano punti di sosta piacevoli anche semplicemente per osservare il movimento delle persone.

Come visitarle senza essere travolti dal via vai

Il grande problema di entrambi i centri, in alta stagione, è la pressione umana che nelle ore serali raggiunge livelli che rendono praticamente impossibile qualunque lettura tranquilla dell'architettura. Gli ingressi si intasano, i parcheggi sono saturi, le vie secondarie diventano flussi di persone in movimento continuo. Per questo conviene ribaltare gli orari rispetto a quelli che la tradizione turistica suggerirebbe: visitare Porto Cervo e Porto Rotondo nelle ore del mattino, tra le otto e le undici, quando i borghi sono quasi vuoti e le luci sono al loro meglio.

Il mattino di Porto Cervo ha una qualità particolare. Il porto è ancora tranquillo, i negozianti aprono con calma, le strade granitiche sono pulite dai passi della sera precedente, il profumo della macchia mediterranea che circonda il centro arriva forte fino alle piazze. In quelle ore si può camminare per un'ora intera lungo la dorsale del borgo fermandosi a osservare dettagli architettonici che alle sette di sera non si notano nemmeno. Lo stesso vale per Porto Rotondo, che al mattino ha una dimensione più intima, meno scenografica, più vicina a un paese vero che a una vetrina.

Un'alternativa interessante è visitarli fuori dalla piena stagione. A maggio, giugno o settembre, i due centri cambiano completamente volto: i locali sono aperti ma non affollati, i parcheggi liberi, i porti occupati da meno barche ma con luce più bella, la temperatura ideale per lunghe passeggiate. Ottobre, con i primi giorni d'autunno, restituisce una Costa Smeralda quasi irriconoscibile per chi l'ha vista solo in agosto, e proprio in questa condizione emergono con maggiore chiarezza le qualità urbanistiche di Porto Cervo e la dimensione paesaggistica di Porto Rotondo.

Un ultimo consiglio pratico riguarda il parcheggio e l'approccio. Entrambi i centri hanno parcheggi periferici da cui si accede a piedi al cuore urbano: è la modalità ideale, perché permette di avvicinarsi camminando, apprezzando le transizioni tra la macchia mediterranea e l'architettura dei borghi. Arrivare in auto fino al centro, oltre a essere spesso impossibile in alta stagione, significa perdere proprio quella parte dell'esperienza che rende questi due

luoghi qualcosa di più di semplici palcoscenici mondani: il loro essere, nonostante tutto, *luoghi costruiti con cura dentro un paesaggio straordinario*, e come tali meritevoli di essere letti con la stessa attenzione che si dedicherebbe a qualsiasi altro centro storico di interesse.

ARCIPELAGO DELLA MADDALENA: ITINERARIO IDEALE

L'Arcipelago della Maddalena è una di quelle realtà geografiche che cambiano la percezione del viaggio nel momento in cui ci si arriva davvero. Guardandolo dalla costa gallurese, appena al di là del braccio di mare che lo separa dall'isola madre, sembra una semplice appendice della Sardegna, un insieme di isole vicine da guardare in lontananza. Una volta dentro, tutto si rovescia: l'arcipelago rivela una sua logica autonoma, un paesaggio a scala ridotta dove ogni isola ha carattere, forma e colori propri, e dove l'acqua non è più un bordo ma il vero elemento che collega tutto. Visitarlo bene significa accettare il ritmo lento che impone, capire che non si può vedere tutto in una sola giornata, e scegliere in anticipo con quale grado di profondità si vuole entrare in questo mondo.

Le isole e la loro geografia emotiva

Sette isole maggiori e una cinquantina di isolotti minori compongono quello che dal 1994 è un **Parco Nazionale** con regole di tutela piuttosto rigide, pensate per preservare un ambiente granitico e marino di rara

sensibilità. Le isole hanno origine nello stesso grande batolite gallurese, con rocce modellate da milioni di anni di vento e sale in forme che in certi punti sembrano sculture concepite da una mano invisibile. Intorno, un'acqua che assume tonalità difficili da fissare a parole: turchesi intensi nelle baie sabbiose, verdi trasparenti nei bassi fondali, blu profondi quando il fondo scende rapidamente, quasi a ricordare latitudini tropicali che con il Mediterraneo nulla dovrebbero avere in comune.

La Maddalena è l'isola principale, l'unica davvero abitata con un centro urbano vero, e funge da ingresso naturale per chi arriva in traghetto da Palau. Il suo paese ha un'atmosfera che mescola tratti tipicamente sardi con influenze liguri e continentali, retaggio della presenza militare e del traffico marittimo che per decenni ha caratterizzato queste acque. Qui vale la pena passeggiare al mattino tra le vie del centro storico, fermarsi per un caffè in una delle piazze vicino al porto, osservare come la vita quotidiana continui a scorrere anche nelle stagioni più piene. L'isola ha poi un suo giro costiero interno, percorribile in auto o in scooter, che tocca spiagge e punti panoramici molto belli, da **Bassa Trinita** a Spalmatore di Terra, dove il granito scolpito e l'acqua chiarissima offrono scorci tra i più suggestivi dell'intero nord.

Caprera, collegata a La Maddalena da un ponte-diga, è l'isola che più delle altre conserva una dimensione naturale densa. Coperta in gran parte da pinete e macchia mediterranea, ospita anche il compendio garibaldino con la Casa Bianca, dove Giuseppe Garibaldi visse l'ultima parte della sua vita e dove oggi si visita il museo dedicato. Ma la vera ricchezza di Caprera è

nella costa orientale, dove si apre **Cala Coticcio**, soprannominata spesso "Tahiti" per l'intensità dei colori. L'accesso è regolamentato e possibile solo con guide autorizzate, segno di un'attenzione crescente al carico umano sulle aree più delicate. *L'isola richiede tempo per essere attraversata*, e chi riesce a dedicarle una giornata intera, tra trekking leggeri nei sentieri interni e una sosta su una delle sue cale, trova un equilibrio raro tra natura e silenzio.

Spargi è forse l'isola più selvaggia del gruppo, senza insediamenti umani permanenti e con una costa frastagliata che offre alcune delle insenature più belle. **Cala Corsara**, sul suo versante meridionale, è uno dei luoghi più visitati dai tour in barca, con il suo granito modellato in forme quasi animali che si riflettono in acque dai toni luminosi. **Budelli** è invece l'isola del mito: la sua **Spiaggia Rosa**, nota ormai in tutto il mondo per la tonalità unica della sabbia generata da microrganismi locali, è oggi rigorosamente inaccessibile a causa del rischio ambientale. Si ammira solo dal mare, restando a una certa distanza, ed è proprio questa protezione severa che ne garantisce la sopravvivenza. Accanto alla rosa, le altre spiagge dell'isola, come la **Spiaggia del Cavaliere** con il suo fondale a bassissima profondità, restano visitabili e rappresentano alcune delle esperienze più memorabili per chi si spinge fin qui.

Santa Maria chiude la sequenza delle isole maggiori con un carattere ancora diverso, più dolce, con ampie spiagge di sabbia chiara e acque trasparenti che in certi giorni sembrano ferme sul fondo. È meno famosa di Budelli ma spesso altrettanto gratificante, e molti tour la scelgono come tappa finale della giornata proprio per la

sua capacità di accogliere molte persone senza saturarsi visivamente.

Due modi di vivere l'arcipelago

La scelta fondamentale che ogni viaggiatore deve fare riguarda il modo di entrare in questo mondo. La formula più comune è la gita giornaliera in barca, che parte dai principali porti galluresi, da Palau soprattutto, ma anche da Cannigione e da Baia Sardinia. I tour classici partono al mattino, toccano tre o quattro isole nel corso della giornata, prevedono una sosta per il pranzo a bordo o in una baia e rientrano nel tardo pomeriggio. È un modo pratico per avere un assaggio completo del parco in una sola volta, utile soprattutto per chi ha pochi giorni a disposizione. Ha però i suoi limiti: gli orari sono scanditi, le soste durano quanto il programma prevede, i punti di approdo spesso coincidono con quelli dei tanti altri gruppi organizzati che arrivano contemporaneamente.

Chi può permettersi un'alternativa più intima trova spesso soddisfazioni maggiori. Il noleggio di gommoni o piccole barche a motore, anche senza patente nautica nei modelli consentiti, permette di esplorare l'arcipelago con un ritmo completamente diverso, fermandosi dove si vuole, scegliendo baie meno frequentate, rientrando quando la luce è al suo meglio. *È un'esperienza più costosa*, soprattutto per una persona sola o una coppia, ma che dà all'arcipelago un significato diverso, più vicino a quello che era quando qui arrivavano solo barche a vela e pescatori. In alternativa esistono tour in piccole imbarcazioni con gruppi ridotti, spesso a bordo di velieri o caicchi tradizionali, che offrono

un compromesso interessante tra organizzazione e libertà di movimento.

La terza via è quella meno battuta ma forse più profonda: soggiornare direttamente sull'isola di La Maddalena per una o più notti. Ci sono alberghi, agriturismi, appartamenti, e la scelta di dormire sull'isola cambia radicalmente il rapporto con il luogo. Al mattino presto, prima dell'arrivo dei tour dall'isola madre, l'arcipelago ha un silenzio che altrove non si trova, con le acque ancora ferme e i colori più delicati. Le isole stesse, attraversate in giornata con mezzi propri portati in traghetto, si scoprono con una pazienza che da barca risulta impossibile. Chi sceglie questa formula, anche solo per due o tre giorni, torna indietro con un'idea dell'arcipelago completamente diversa da chi lo ha vissuto in una sola visita veloce.

Regole, fragilità e qualche attenzione in più

Questo è un parco nazionale, e la cosa non va letta come un fastidio burocratico ma come una reale necessità di tutela. La pressione turistica sull'arcipelago è cresciuta enormemente negli ultimi decenni, e i fondali, le sabbie e le rocce hanno iniziato a mostrare i segni di un'attenzione insufficiente. Negli ultimi anni le regole si sono fatte più rigorose: contingentamento degli ingressi in alcune aree, obbligo di guide autorizzate per certi sentieri terrestri, divieti di ancoraggio nelle zone di maggiore fragilità, limiti numerici per le escursioni giornaliere. **Tutto questo va rispettato senza esitazioni**, perché è l'unico modo per garantire che l'arcipelago continui ad avere la bellezza di cui si legge.

Alcune attenzioni pratiche aiutano a vivere meglio il parco. L'acqua qui è spesso più fredda di quanto ci si aspetti, anche in piena estate, perché le correnti della Bocca di Bonifacio influenzano le temperature locali in modo più marcato che altrove. Il sole sulle rocce granitiche è particolarmente intenso, e chi passa ore in barca senza protezione si ritrova bruciato anche in giornate apparentemente nuvolose. La macchia mediterranea, bellissima da percorrere, è anche fragile: i sentieri vanno rispettati e non allargati, e portare via i propri rifiuti, fino all'ultimo pezzetto di carta, è una regola non scritta che qui assume un valore particolare.

Un ultimo dettaglio riguarda il momento della visita. L'arcipelago in piena estate, tra metà luglio e fine agosto, è sottoposto a una pressione considerevole, con punti iconici come Cala Corsara o le acque davanti a Budelli solcati da decine di imbarcazioni contemporaneamente. Chi può scegliere farà bene a orientarsi su giugno o settembre, quando le condizioni sono comparabili ma la densità è molto inferiore. *Un tour di giugno, con luce ancora morbida e acque al loro meglio cromatico*, resta per molti viaggiatori il ricordo più intenso di tutto il viaggio. Ed è proprio questo uno dei tratti più sorprendenti dell'arcipelago: la capacità, in certe condizioni, di restituire ancora l'immagine di quello che doveva essere trent'anni fa, quando pochi sapevano nominarlo e quasi nessuno lo fotografava. Un'immagine che, con gli atteggiamenti giusti, continua a essere possibile per chi sa cercarla.

ESPERIENZE AUTENTICHE NELL'ENTROTERRA

Chi arriva nel nord della Sardegna con l'idea fissa del mare raramente guarda alle spalle delle coste. Eppure basta allontanarsi di venti, trenta chilometri dalle zone più celebrate, spostarsi verso l'interno seguendo le strade che salgono dolcemente dall'Aga Khan terra natia, per entrare in un mondo che con il circuito costiero condivide solo i confini amministrativi. La Gallura interna è un altro territorio, con un suo ritmo, una sua lingua, una propria economia, un rapporto con la pietra e con le piante che sulle coste è stato in gran parte dimenticato. Dedicarle anche solo una giornata, meglio ancora una notte, significa completare il viaggio nel nord con una dimensione che altrimenti resterebbe esclusa.

Un paesaggio di graniti e sugheri

La Gallura è prima di tutto un fatto geologico. Il grande batolite granitico che arriva fino al mare affiora all'interno in forme ancora più sorprendenti, con enormi massi arrotondati che punteggiano valli e altopiani come se fossero stati lasciati lì da una mano titanica. Tra questi massi, il paesaggio è dominato dai sughereti, foreste rade di querce da sughero che negli ultimi due secoli hanno rappresentato una delle principali ricchezze della zona. Il sughero cresce a strati, e ogni nove o dieci anni i tronchi vengono decorticati con tecniche tramandate di generazione in generazione, rivelando quel caratteristico color arancio acceso che resta visibile per mesi prima di scurirsi di nuovo. Guidare lungo le strade

che collegano Tempio a Calangianus in piena estate, o nelle giornate di tarda primavera quando le foglie sono ancora tenere, significa attraversare un paesaggio rurale ancora produttivo, dove ogni albero ha una sua storia economica oltre che estetica.

Sparsi in questo contesto si trovano i cosiddetti **stazzi**, la forma tradizionale di insediamento gallurese. Non sono villaggi raccolti come altrove in Sardegna, ma case rurali isolate, spesso con annessi per il bestiame, pertinenze agricole, piccoli orti. Lo stazzo era l'unità economica della famiglia contadina gallurese, e per secoli ha definito l'intero paesaggio insediativo della zona. Ancora oggi, percorrendo le strade secondarie, se ne vedono decine, alcuni ristrutturati e abitati, altri trasformati in agriturismi o case vacanza, altri ancora abbandonati e ricoperti di edera. Questa dispersione insediativa spiega molte cose della Gallura, inclusa la relativa lentezza con cui qui si è sviluppata una vita urbana forte: la popolazione era distribuita sul territorio più che concentrata nei centri.

La lingua che si parla tra queste pietre è un'altra particolarità. Il gallurese non è sardo in senso stretto ma un idioma di origine corsa meridionale, arrivato qui secoli fa attraverso migrazioni e scambi con l'isola vicina. Anche un orecchio italiano poco allenato coglie subito che quello che si sente nei bar di Aggius o di Luogosanto non è sardo: è qualcosa di diverso, più simile a certe parlate corse che alle lingue sarde del resto dell'isola. Questa differenza linguistica va di pari passo con una differenza culturale: la Gallura ha sempre avuto una propria identità, orgogliosamente distinta da quella della Sardegna più classica,

e ancora oggi i suoi abitanti preferiscono spesso definirsi galluresi prima che sardi.

Borghi che raccontano una storia propria

Tempio Pausania è il centro naturale dell'entroterra gallurese, una cittadina costruita interamente in granito locale che si presenta con un'eleganza sobria e una compattezza urbana rare nell'isola. Le case sono in pietra squadrata lasciata a vista, le vie strette seguono il declivio del terreno, le piazze piccole si incontrano a intervalli regolari. Il centro storico mantiene un'atmosfera di città vera, vissuta tutto l'anno da una popolazione stabile, con botteghe, bar frequentati dagli abitanti, una cattedrale che racconta secoli di storia ecclesiastica locale. In primavera, Tempio ospita uno dei carnevali più significativi della Sardegna, il **Carrasciali Timpiesu**, con maschere, cortei e figure tradizionali che riempiono le vie per giorni.

Pochi chilometri a ovest si trova **Aggius**, uno dei borghi più caratteristici di tutta la regione. La sua posizione, incastonata tra formazioni granitiche imponenti e domina la cosiddetta Valle della Luna, uno scenario di massi ciclopici che sembrano lasciati lì da un gigante distratto. Aggius è un paese in cui la pietra racconta la vita: case, strade, muretti, tutto è costruito con il granito locale, e la manutenzione di questa architettura tradizionale è un impegno collettivo che si vede. Il paese è anche noto per le sue **tradizioni musicali e tessili**, con una produzione di tappeti a mano che continua in alcune case-laboratorio ancora in attività. Il Museo Etnografico del borgo documenta con cura la vita rurale gallurese di un

tempo, e il suo allestimento ragionato merita la sosta.

Luogosanto, spostandosi più a nord-est verso la costa, ha un carattere ancora diverso. È un borgo di tradizione più sacrale, sorto attorno alla Basilica di Nostra Signora di Luogosanto, meta da secoli di un pellegrinaggio legato alla leggenda dei due santi eremiti, Trano e Nicola, che qui avrebbero vissuto. La piazza della basilica, con le sue proporzioni raccolte e la pietra viva che la circonda, ha un'atmosfera contemplativa che in altre parti della Gallura è più rara da trovare. Nelle campagne attorno al paese, piccoli eremi e chiese rurali punteggiano il territorio, raggiungibili spesso attraverso sentieri che attraversano macchia e sugherete.

Calangianus è il centro della cultura del sughero. Qui si concentrano ancora oggi molte delle aziende che lavorano la materia prima ricavata dalle querce circostanti, trasformandola in tappi per il vino, pannelli isolanti, oggetti d'uso. Non è un paese pensato per il turismo, ma proprio per questo conserva un carattere produttivo e diretto. Il Museo del Sughero, allestito in un ex convento, è il modo più efficace per capire cosa significhi davvero questa filiera, dalla decortica dell'albero alla trasformazione finale del materiale, in un racconto che incrocia economia, tecnica e tradizione. Chi arriva a Calangianus in una giornata lavorativa si trova immerso in un paese che lavora, con il rumore delle macchine utensili, l'andirivieni dei camion, l'odore caratteristico del sughero appena tagliato.

Vigneti, vento e artigianato vivo

La Gallura è anche terra di vino, e uno in particolare: il Vermentino di Gallura, l'unico vino a Docg dell'intera isola. Le vigne si trovano nelle zone collinari più vicine alla costa, ma molte cantine hanno sede nei paesi dell'interno, tra Monti, Berchidda e la stessa Tempio. Il Vermentino gallurese ha caratteristiche proprie legate ai suoli granitici, alla ventilazione costante, alle escursioni termiche tra giorno e notte. Nelle aziende aperte alle visite si può degustare a prezzi ragionevoli e capire cosa distingua un Vermentino di Gallura da altri della Sardegna o del resto del Mediterraneo. **L'esperienza in cantina è uno dei modi migliori per entrare in contatto con la cultura agricola del territorio**, e molte aziende offrono oggi abbinamenti semplici con formaggi e salumi locali che trasformano la visita in un piccolo pranzo rustico.

Accanto al vino, la cultura produttiva della zona si gioca sull'artigianato. A Tempio, a Aggius e in altri centri minori si trovano ancora botteghe che lavorano il granito a mano per piccoli elementi architettonici e oggetti d'uso, produttori di coltelli tradizionali con impugnature in legno di olivastro, laboratori tessili dove si realizzano i famosi tappeti di Aggius secondo tecniche antiche. Alcune di queste botteghe accolgono i visitatori con cordialità, permettendo di osservare i processi produttivi e di acquistare direttamente dai produttori, senza i ricarichi dei negozi delle località turistiche costiere.

Un capitolo a parte merita la gastronomia. La cucina gallurese ha tratti distinti dal resto della cucina sarda, con piatti come la **suppa cuata**, una zuppa di pane raffermo, brodo di pecora e formaggio, cotta in

forno fino a formare una crosta croccante, o i **maccarones de busa**, una pasta fatta a mano con un ferro da calza che conferisce una forma particolare. Gli agriturismi dell'entroterra sono il luogo naturale dove provare questi piatti, in cene abbondanti che includono spesso maialetto arrosto e una sequenza di antipasti casalinghi. La qualità media è alta e i prezzi molto ragionevoli, soprattutto se confrontati con quelli delle zone costiere più richieste.

Per chi vuole davvero entrare in questa dimensione, il suggerimento più concreto è quello di dedicare almeno una notte a un agriturismo dell'entroterra. Dormire in una di queste strutture, spesso ricavate in stazzi ristrutturati, significa vivere il ritmo gallurese alla sua giusta velocità: il silenzio assoluto della notte nelle campagne, il primo caffè al mattino con la vista sulle vigne, la possibilità di una camminata tra i sughereti prima che il sole si alzi davvero. Un'esperienza che ribalta completamente l'idea di nord sardo costruita sulle spiagge e sui porti, e che restituisce quello che la Gallura è stata molto prima del turismo e che continua a essere oggi per chi accetta di andare a cercarla.

DOVE MANGIARE BENE SENZA SPENDERE TROPPO

Mangiare nel nord della Sardegna è uno di quegli aspetti del viaggio dove fare attenzione davvero fa la differenza. In nessun'altra zona dell'isola il divario tra un ristorante riuscito e uno deludente è così ampio, e in nessun'altra zona i prezzi possono variare tanto a parità di apparenza.

Capita di spendere ottanta euro a persona per una cena modesta in un locale davanti al mare, e quaranta euro per un pasto memorabile in un agriturismo a venti minuti di macchina. La differenza non sta nella qualità delle materie prime sarde, che quasi ovunque restano eccellenti, ma nella scelta del luogo. Conoscere qualche criterio elementare prima di sedersi a tavola significa trasformare ogni pasto in un'esperienza che arricchisce il viaggio invece di svuotare il portafoglio.

Riconoscere i segnali giusti

Il primo criterio, semplice ma efficacissimo, è osservare chi mangia in un posto prima di decidere di fermarsi. Un ristorante dove si sentono parlare solo lingue diverse dall'italiano e dal sardo, con tavoli di coppie e famiglie in vacanza che cambiano a ogni turno, è quasi sempre un locale costruito sul turismo passeggero. Niente di male in sé, ma significa che non ha un legame con la clientela stabile e che spesso lavora su volumi e standardizzazione. Al contrario, un posto dove a pranzo arrivano operai, agenti immobiliari, persone che si salutano con il titolare, è quasi sempre un luogo radicato, che vive in parte del turismo ma sopravvive anche fuori stagione grazie agli abitanti della zona.

Il secondo criterio riguarda il menu. *I menu tradotti in quattro o cinque lingue*, con fotografie dei piatti e plastificati male, sono quasi sempre un cattivo segno. Un locale che ha lavorato sulla propria identità scrive un menu in italiano e magari in sardo, indica il nome di chi produce certi ingredienti, cambia proposte a seconda della stagione, propone un numero ridotto di piatti invece di elencarne cinquanta. La

carta sobria, anche scritta a mano su una lavagna o stampata con semplicità, è quasi sempre indice di una cucina reale, dove chi sta ai fornelli sceglie cosa cucinare invece di tenere fermi decine di piatti surgelati in attesa di ordine.

Il terzo segnale è la distanza dal fronte mare. Non è una regola assoluta, ma funziona nella stragrande maggioranza dei casi: **spostarsi anche solo di cinque o dieci chilometri verso l'interno abbassa sensibilmente i prezzi e alza la qualità media**. I ristoranti costieri hanno costi di gestione elevati legati alle posizioni, al personale stagionale, alla concorrenza mordi e fuggi, e tutto questo pesa sul conto finale senza tradursi in contenuti migliori nel piatto. Le trattorie nei paesi appena arretrati dalla costa lavorano su margini più ragionevoli, con clientela mista locali e turisti, e possono permettersi di curare la cucina senza dover compensare affitti stratosferici.

Agriturismi galluresi: il cuore della ristorazione autentica

La scoperta più importante per chi viaggia nel nord Sardegna è probabilmente l'agriturismo. Non gli agriturismi-ristoranti di facciata, costruiti appositamente per intercettare flussi turistici, ma quelli veri, spesso ricavati in vecchi stazzi ristrutturati, dove a cena si mangia quello che la famiglia produce nei campi e negli allevamenti circostanti. L'esperienza classica prevede un menu fisso di stagione che parte con una sequenza abbondante di antipasti fatti in casa: salumi di maiale cresciuto sul posto, formaggi di pecora, verdure sott'olio, pane carasau appena sfornato, focacce rustiche, a volte zuppe calde.

Segue un primo piatto di pasta fresca, con varianti che cambiano da stazzo a stazzo ma che in Gallura ruotano spesso intorno alle tipologie locali come i maccherones fatti al ferretto o i ravioli di ricotta con salsa di pomodoro e menta. Il secondo è quasi sempre il **maialetto arrosto**, cotto lentamente su fuoco di legna di mirto e corbezzolo, servito con patate e insalate semplici. La cena si chiude con formaggi stagionati, dolci tipici come le seadas, un bicchiere di mirto o di filu 'e ferru, e spesso un caffè fatto con la macchinetta invece che con la macchina professionale.

Il prezzo medio di una cena completa in un agriturismo serio del nord si aggira intorno ai quaranta o cinquanta euro a persona, vino della casa incluso. Considerando la quantità di cibo e la qualità delle materie prime, è uno dei migliori rapporti qualità-prezzo che si possano trovare in tutta la Sardegna. *Gli agriturismi funzionano meglio fuori dai mesi di picco assoluto*, quando il servizio è più curato e gli ospiti meno numerosi. Le prenotazioni sono comunque consigliate in ogni periodo, specialmente per i fine settimana, perché molti stazzi hanno capacità limitate e si riempiono presto.

Alcuni degli agriturismi più interessanti si trovano nelle zone collinari tra Tempio e Luogosanto, tra Arzachena e San Pantaleo, nei dintorni di Olbia verso Monti e Berchidda. Raggiungerli richiede spesso qualche chilometro di strada sterrata o carrozzabile stretta, con indicazioni non sempre puntuali. Ma è parte dell'esperienza: arrivare all'imbrunire lungo una strada di campagna, con il granito che riflette la luce calda del tramonto, e scoprire una terrazza

allestita sotto un pergolato di uva americana è uno di quei momenti che un ristorante costiero non può offrire.

Trattorie dei borghi e insegne fedeli alla tradizione

Accanto agli agriturismi, le trattorie dei centri dell'entroterra rappresentano l'altra grande risorsa per mangiare bene a prezzi onesti. Tempio Pausania ne conserva diverse, alcune attive da decenni, con cucine che mantengono la linea della tradizione senza cedere alle mode passeggere. Qui si trovano piatti come la **suppa cuata**, la zuppa di pane raffermo e formaggio cotta in forno, che in estate può sembrare impegnativa ma merita di essere provata almeno una volta, e le varianti locali di pasta fatta in casa con sughi robusti di carne o con formaggi di stagione.

Anche nei piccoli centri come Aggius, Calangianus e Luogosanto si trovano trattorie di qualità, spesso a conduzione familiare, dove una cena completa raramente supera i trenta o trentacinque euro a persona. Il servizio è diretto, a volte ruvido nella forma ma sempre cordiale nella sostanza, e i piatti arrivano in porzioni generose. In alcuni casi la cucina è aperta a vista, e si può osservare come vengono preparati i piatti più classici. Questo tipo di esperienza, impossibile nei locali costieri più formali, restituisce un contatto diretto con la materia viva della ristorazione locale.

Sul fronte costiero, non tutto va scartato. Esistono insegne storiche, anche in zone di grande flusso turistico, che hanno resistito alla pressione della standardizzazione e che continuano a lavorare con criterio. Alcune si trovano nei centri urbani come Olbia,

Santa Teresa e La Maddalena, dove la presenza di una popolazione stabile ha impedito che tutti i ristoranti si trasformassero in trappole stagionali. A Olbia in particolare, nel centro storico più che sul fronte mare, sopravvivono osterie con una cucina di pesce fresco a prezzi ragionevoli, dove si può mangiare una grigliata mista o un piatto di spaghetti con i ricci senza uscire con il conto triplicato.

La regola più utile resta quella di chiedere consiglio ai gestori del proprio alloggio, soprattutto se si tratta di b&b o agriturismi a conduzione familiare. Chi vive sul territorio tutto l'anno sa esattamente dove si mangia bene e dove no, e quasi sempre è disposto a condividere questa conoscenza con i propri ospiti. Le recensioni online, per quanto utili, tendono a premiare i locali che lavorano sul marketing più di quelli che lavorano sulla sostanza, e un consiglio diretto da chi conosce i posti da anni resta la fonte più affidabile. Seguendo questo metodo, anche un viaggio breve nel nord Sardegna si trasforma in una sequenza di pasti memorabili, vissuti nei luoghi giusti e a prezzi che lasciano spazio per godersi il resto del viaggio senza compromessi.

ORARI, COSTI E ACCESSI ALLE PRINCIPALI ATTRAZIONI

Organizzare una giornata nel nord della Sardegna significa fare i conti con una realtà un po' paradossale: più un luogo è bello, più è probabile che l'accesso sia regolamentato, stagionale, a volte contingentato. Non è un fastidio, è anzi quello che

ha salvato molte di queste meraviglie dall'essere divorate dal turismo. Capire come funzionano gli ingressi, quando conviene arrivare e cosa aspettarsi in termini di costi fa la differenza tra una giornata fluida e una passata in coda o al volante a cercare parcheggio.

Come si entra davvero nei luoghi più belli

La prima cosa da sapere è che **molte delle spiagge simbolo del nord Sardegna non sono più libere come un tempo**. L'arcipelago della Maddalena, in particolare, ha introdotto da alcuni anni un sistema di accessi regolamentati su diverse calette, soprattutto a Budelli, Razzoli e Santa Maria. In estate l'ingresso è contingentato e va prenotato online con giorni di anticipo, spesso attraverso i portali del Parco Nazionale. Il costo è contenuto, si parla di pochi euro a persona, ma il punto non è la cifra: è il numero di posti disponibili, che si esauriscono in fretta da metà giugno a fine agosto. Chi si muove in autonomia con una barca a noleggio deve comunque presentare il permesso, mentre i tour organizzati solitamente includono tutto nel prezzo del biglietto.

Sulla terraferma il discorso cambia. La **Spiaggia Rosa di Budelli è osservabile solo da lontano**, dal mare, perché calpestarla è vietato da anni per proteggerne il colore unico. Altre spiagge iconiche come Cala Coticcio o Cala Corsara hanno invece accessi via sentiero, regolamentati nei mesi caldi con numeri massimi giornalieri. Qui la logica è sempre la stessa: prenotare in anticipo, arrivare presto, rispettare i tempi indicati. Le guide locali sono spesso obbligatorie per i trekking più delicati, e

vale la pena affidarsi a loro non solo per ragioni burocratiche ma perché conoscono varianti di percorso che un visitatore non troverebbe mai da solo.

Per la Costa Smeralda il tema è diverso. Non ci sono tornelli né biglietti, ma **i parcheggi delle spiagge più famose funzionano come un filtro naturale**. A Capriccioli, Liscia Ruja, Spiaggia del Principe o Romazzino, il posto auto in alta stagione ha un costo che spesso supera quello di una cena, e i posti finiscono entro le nove e mezza del mattino. In molti casi è attivo un servizio di navette estive che collegano parcheggi più interni alle spiagge costiere, soluzione comoda soprattutto per Porto Cervo e Porto Rotondo, dove circolare in auto nelle ore di punta è sconsigliabile. Le navette variano ogni stagione, quindi conviene informarsi all'arrivo presso il proprio alloggio o agli infopoint.

Orari furbi, finestre vuote e piccole strategie

Il trucco più efficace, valido praticamente ovunque nel nord, è **ragionare sulle fasce orarie anziché sui giorni**. Arrivare a una spiaggia regolamentata alle sette e mezza del mattino non è stravaganza da fanatici: è l'unico modo per trovare parcheggio gratuito o a prezzo ragionevole, godersi un'ora di pace e fare il bagno quando la luce è ancora radente e l'acqua sembra vetro. Verso le undici la situazione cambia completamente, e da quel momento in poi tutto diventa più caotico fino alle cinque del pomeriggio.

La fascia tra le quattro e mezza e il tramonto è l'altra finestra d'oro, spesso sottovalutata. Molte persone iniziano a ripiegare

verso gli alloggi, i parcheggi si liberano, la luce diventa cinematografica e le spiagge tornano respirabili. Per i trekking nell'arcipelago vale lo stesso principio invertito: **partire presto è obbligatorio**, perché nelle ore centrali il caldo su rocce chiare e granito esposto è insostenibile e pericoloso. L'ideale è muoversi entro le otto, tornare entro mezzogiorno.

Le escursioni in barca nel Parco della Maddalena seguono due formule principali: quelle della giornata intera, che partono tra le nove e le dieci dai porti di Palau, Cannigione e Santa Teresa, e quelle del tramonto, più corte, più intime, spesso con aperitivo a bordo. I prezzi variano molto a seconda del tipo di imbarcazione, dal gomone condiviso al gozzo privato, ma in generale ci si muove in un range che parte dalla cifra di una cena al ristorante per le formule base e sale sensibilmente per i charter privati. Prenotare il giorno prima funziona fuori stagione, ma in agosto conviene organizzarsi almeno una settimana prima, soprattutto per i martedì e i giovedì, che stranamente sono i giorni più richiesti.

Un dettaglio che quasi nessuno considera: **molte spiagge della Costa Smeralda non hanno bar o chioschi**, e dove ci sono i prezzi possono essere alti. Portarsi acqua, frutta e un pranzo leggero non è solo economico, è pratico, perché evita di dover lasciare la spiaggia proprio nelle ore in cui si è arrivati faticosamente a conquistare un buon posto.

Parchi, aree protette e piccoli ingressi da ricordare

Oltre al mare, il nord Sardegna offre attrazioni terrestri che hanno logiche di accesso proprie. Il **centro storico di Porto Cervo è completamente pedonale nelle ore serali d'estate**, quindi va raggiunto parcheggiando in apposite aree esterne. Non ci sono biglietti, ma aspettarsi un aperitivo ai prezzi del resto dell'isola è pura fantasia: qui si paga l'atmosfera, e chi entra deve saperlo. Porto Rotondo funziona in modo simile, con la piazza principale che è pensata per il passeggio lento.

Le aree archeologiche e naturalistiche dell'entroterra gallurese, come alcune tombe dei giganti e i complessi nuragici minori, hanno generalmente ingressi simbolici, sotto la decina di euro, spesso gestiti da cooperative locali con orari che cambiano tra alta e bassa stagione. Molti siti minori chiudono a metà pomeriggio o hanno una pausa pranzo lunga, quindi la mattina resta il momento più sicuro per visitarli. Per quelli più strutturati, come il complesso di La Prisgiona vicino ad Arzachena, esistono visite guidate incluse nel biglietto che durano circa un'ora e che valorizzano moltissimo l'esperienza rispetto al giro in autonomia.

Le escursioni nell'entroterra, verso il monte Limbara o nelle zone interne della Gallura, non prevedono biglietti ma richiedono attenzione diversa: **strade strette, curve continue, tempi di percorrenza sempre più lunghi di quanto suggerisca il navigatore**. Calcolare almeno un trenta per cento di tempo in più rispetto alle stime è prudente, soprattutto se si

vuole arrivare rilassati e non stremati dal volante.

Un capitolo a parte meritano i traghetti interni, quelli che dai porti di Palau portano alla Maddalena. Partono con frequenza quasi oraria nei mesi estivi, il biglietto si acquista direttamente in banchina, e il costo rimane accessibile sia per i passeggeri a piedi sia per chi porta l'auto, anche se portarsi la macchina sull'isola in agosto è scelta discutibile: sulla Maddalena ci si muove benissimo in scooter, bicicletta o a piedi, e i parcheggi limitano comunque la libertà di movimento. La regola d'oro resta una: **quanto più un luogo è celebre, tanto più serve organizzazione**. Il nord Sardegna premia chi arriva preparato, e trasforma in fatica chi improvvisa.

ALGHERO E LA RIVIERA DEL CORALLO



CENTRO STORICO TRA INFLUENZE CATALANE

C'è un momento preciso in cui capisci che Alghero non è una città sarda come le altre. Succede quando cammini per la prima volta lungo i bastioni al tramonto, senti le voci che arrivano dai tavolini affollati, e ti accorgi che qualcosa nelle insegne, nei cognomi, nei saluti scambiati tra i passanti suona diverso. Poi leggi *Carrer de Sant Francesc* su una targa blu e capisci. Qui non è una curiosità folkloristica, è la geografia quotidiana di una città che da oltre seicento anni porta dentro di sé un pezzo di Catalogna trapiantato in mezzo al Mediterraneo.

Una città che parla due lingue da sei secoli

La storia di Alghero inizia a cambiare per sempre nel 1354, quando re Pietro IV d'Aragona conquista la città dopo un lungo assedio, caccia la popolazione originaria e la ripopola con famiglie catalane arrivate da Barcellona, Valencia e dalle isole Baleari.

Una sostituzione demografica brutale, come si direbbe oggi, che trasformò una cittadina portuale in un avamposto iberico sulla costa sarda. Nei secoli successivi la dominazione catalano-aragonese prima, spagnola poi, ha impresso ad Alghero un'identità talmente profonda da resistere a ogni cambiamento politico. La lingua catalana, nella sua variante locale chiamata *alguerès*, è ancora oggi viva: la parlano circa un quarto degli abitanti, compare sulle targhe stradali, si studia nelle scuole, riecheggia nelle feste patronali.

Non aspettarti però un museo a cielo aperto. Alghero non recita la propria catalanità per i turisti, la abita e basta. La senti nei cognomi come Sanna, Carboni, Piras che si mescolano a Massidda e Serra con sonorità iberiche, la trovi nei piatti dei ristoranti che affiancano la fregola sarda alla paella, la riconosci in certe espressioni di saluto che un milanese scambierebbe per spagnolo maccheronico. **Questa doppia anima culturale è la vera attrazione del centro storico**, più ancora dei singoli monumenti. Chi arriva cercando solo cartoline perde il punto. Chi si lascia attraversare dall'atmosfera, invece, capisce perché Alghero è unica.

Il nucleo antico è racchiuso in un perimetro compatto, delimitato dalle mura che disegnano una forma allungata affacciata sul mare. Si gira tutto a piedi in meno di mezz'ora senza fermarsi, ma ovviamente nessuno lo fa: ci si perde invece tra i vicoli

che si aprono improvvisamente in piazzette, si entra in botteghe artigiane che vendono corallo rosso lavorato a mano, si scivola in bar minuscoli dove il tempo sembra fermo agli anni sessanta. I materiali raccontano la storia meglio di qualsiasi guida: il tufo giallo delle case, il grigio basaltico delle strade, il calcare bianco delle chiese e delle torri. Una tavolozza cromatica che al tramonto diventa oro vecchio e fa capire perché tanti viaggiatori dicono che Alghero brilla.

Bastioni, torri e il teatro quotidiano del mare

Le mura di Alghero sono probabilmente la sua firma più riconoscibile. Percorrono gran parte del centro storico e si affacciano direttamente sul Mediterraneo, creando una passeggiata panoramica che è insieme monumento e terrazza pubblica. I **bastioni Magellano, Marco Polo e Cristoforo Colombo** sono i tratti più frequentati, soprattutto verso sera, quando locali e turisti si mescolano davanti allo stesso spettacolo: il sole che scende dietro Capo Caccia, la luce che colora le barche, i gabbiani che pattugliano le scogliere. È il momento in cui Alghero dà il meglio di sé, e in cui si capisce perché certi luoghi non vadano solo visti ma vissuti alla loro ora giusta.

Lungo i bastioni si alternano torri difensive che testimoniano la funzione originaria della cinta muraria, costruita per respingere gli attacchi dei pirati barbareschi che per secoli hanno tormentato le coste sarde. La **Torre di Sulis**, una delle più imponenti, domina l'estremità meridionale del centro storico ed è diventata un simbolo della città, visibile da quasi ogni punto

del lungomare. Più discreta ma altrettanto interessante è la **Torre di San Giovanni**, che ospita un piccolo spazio espositivo dedicato alla storia della città e offre dall'alto una vista diversa sui tetti del centro. La **Torre di Porta Terra**, infine, segna l'ingresso principale al nucleo antico ed è il punto dove un tempo si pagava il dazio per entrare in città: oggi è un monumento visitabile che racconta la storia militare di Alghero.

Camminare sui bastioni in orari diversi regala città diverse. La mattina presto sono quasi deserti, popolati solo da qualche runner e dai pescatori che sistemano le reti nel porticciolo sottostante. A metà giornata la luce è troppo forte, il caldo si riflette sulle pietre chiare e la passeggiata diventa faticosa. Ma dal tardo pomeriggio in poi inizia il rituale della *passejada*, come dicono qui: famiglie, coppie, gruppi di amici che camminano lentamente, si fermano a un chiosco per un gelato, si siedono su una panchina a guardare il mare. È un cerimoniale mediterraneo che ad Alghero prende una sfumatura particolare, forse perché l'orizzonte aperto verso ponente dà alla sera un respiro che città più incassate non possono avere.

Il rapporto tra Alghero e il mare è davvero il suo tratto distintivo. A differenza di altri centri storici costieri che voltano le spalle all'acqua o la osservano da lontano, qui il mare entra nella città, la lambisce, la definisce. I muraglioni sono piantati direttamente sulla roccia, le onde nei giorni di scirocco arrivano a sfiorare i parapetti, e dalle finestre delle case del fronte mare si sente il rumore delle onde come colonna sonora costante.

Vicoli, pietre antiche e una piazza che racconta tutto

Addentrarsi nel cuore del centro storico significa abbandonare la luce ampia del lungomare per una rete fitta di *carrers*, vicoli stretti dove il sole arriva a fatica e dove si condensa la vita vera di Alghero. È qui che si trovano i ristoranti migliori, quelli autentici e non le trappole per turisti, le botteghe artigiane, i bar frequentati dagli algheresi più che dai visitatori. Il consiglio è semplice: perdersi senza mappa. La superficie è talmente contenuta che prima o poi si ritrova un punto di riferimento, e intanto si scoprono angoli che nessuna guida segnala.

Il fulcro indiscusso è la **Cattedrale di Santa Maria Immacolata**, un edificio stratificato che racconta secoli di storia architettonica sardo-iberica. L'interno alterna elementi tardogotici catalani, che ricordano da vicino certe chiese di Barcellona, a interventi rinascimentali e barocchi successivi. Il risultato è meno armonico di altri capolavori italiani, forse, ma proprio per questo più interessante: ogni pilastro, ogni cappella testimonia un'epoca diversa, un gusto diverso, un'autorità politica diversa. Il campanile ottagonale, visibile da tutto il centro storico, è probabilmente l'elemento architettonico più fotografato di Alghero. Vicino alla cattedrale si apre la **Piazza Civica**, cuore storico e amministrativo della città fin dal medioevo. È qui che un tempo si svolgevano i mercati, le assemblee cittadine, le celebrazioni pubbliche. Oggi è uno spazio raccolto, circondato da palazzi storici tra cui spicca il **Palazzo d'Albis**, edificio quattrocentesco dove nel 1541 soggiornò l'imperatore

Carlo V durante una delle sue spedizioni contro i pirati.

Tra le altre chiese del centro vale una sosta **San Francesco**, capolavoro del tardo gotico catalano con un chiostro silenzioso e raccolto che è uno degli spazi più belli di tutta Alghero. L'ingresso è gratuito e spesso ignorato dai visitatori frettolosi, ma sedersi qualche minuto sotto i portici, nel silenzio interrotto solo dal cinguettio dei passerai, è un'esperienza che cambia il ritmo della visita. Non molto distante si trova la chiesa di San Michele, più piccola ma caratterizzata da una cupola maiolicata colorata che è diventata un'icona visiva del centro storico, visibile dai tetti e dalle mura.

La trasformazione che Alghero compie tra giorno e sera merita un'osservazione a parte. Durante il giorno, soprattutto fuori stagione, il centro ha un ritmo quasi sonnacchioso, popolato da signore che vanno al mercato, anziani che chiacchierano nei bar, turisti che scattano foto senza fretta. Dal tardo pomeriggio tutto cambia. I ristoranti iniziano ad apparecchiare nelle strade, i bar ai bastioni accendono le luci, la gente comincia ad affollare le vie principali come *Via Carlo Alberto* e *Via Roma*. **A cena il centro storico diventa un unico grande teatro all'aperto**, con tavoli addossati alle pareti medievali, camerieri che parlano italiano, catalano e inglese a seconda del cliente, profumi di pesce alla griglia e di cucina catalana che si mescolano nell'aria. Tardi, verso mezzanotte, l'atmosfera si fa più intima, le strade principali si svuotano un po' e chi resta si sposta verso i bastioni per un ultimo bicchiere.

Un dettaglio che aiuta a capire la vera natura di Alghero è osservarla d'inverno.

Quando il turismo si ritira, la città non si spegne affatto: **resta viva, abitata, autentica**, con i bar frequentati dai residenti, il mercato del pesce al mattino, i bambini che giocano nelle piazze. È forse nei mesi freddi, con le onde che si schiantano sui bastioni e i pochi ristoranti aperti affollati di voci familiari, che si capisce davvero cos'è questa città. Non una località balneare travestita da centro storico, ma un centro storico che per qualche mese all'anno convive con il turismo senza smettere mai di essere sé stesso. Chi ha la fortuna di visitarla a marzo o a novembre porta a casa un'Alghero diversa, più vera, quella che i suoi abitanti amano di più.

LE MIGLIORI CALETTE TRA ALGHERO E CAPO CACCIA

Uscendo da Alghero verso nord-ovest, la strada inizia quasi subito a regalare scorci che lasciano il fiato corto. Si lascia la città e in pochi chilometri il paesaggio diventa epico: falesie bianche che precipitano nel mare, un orizzonte scandito dal profilo inconfondibile di Capo Caccia, una costa che alterna pinete profumate, insenature protette e tratti di scogliera dove il vento ha modellato la pietra per millenni. È uno dei frammenti di Sardegna dove la natura mostra i muscoli, e dove ogni curva della strada costiera sembra pensata apposta per farti rallentare e cercare un posto dove fermarti.

Pinete, sabbia bianca e acque calme

Il primo tratto, quello più vicino ad Alghero, è anche il più accessibile e frequentato. Qui si trovano le spiagge che hanno costruito la reputazione balneare della Riviera del Corallo, quelle dove molti italiani tornano ogni estate da decenni. **Le Bombarde** è la più celebre e probabilmente anche la più bella del gruppo: una mezzaluna di sabbia finissima incorniciata da una pineta di pini d'Aleppo che regala ombra naturale fino alle ore più calde. L'acqua vira dal turchese al blu profondo in pochi metri, segno di un fondale che scende dolcemente e poi si apre rapidamente. Il nome curioso viene, secondo la tradizione locale, dal rumore delle onde che durante le mareggiate invernali ricorda il colpo di un'esplosione contro la scogliera laterale. In estate è affollata, non c'è da illudersi, ma resta una delle spiagge più amate dai sardi stessi, e questo la dice lunga.

Poco distante si apre **Il Lazzaretto**, nome che ricorda la funzione storica della zona, usata un tempo come area di quarantena per marinai e merci in arrivo. La spiaggia è suddivisa in più piccole insenature separate da promontori rocciosi bassi, il che crea una serie di sottoambienti diversi: alcuni più raccolti e tranquilli, altri più aperti e ventilati. È una soluzione ideale per le famiglie, perché l'acqua resta bassa a lungo e i bambini trovano spazi riparati. La sabbia qui è leggermente più grossa rispetto alle Bombarde, quasi granulosa, tipica delle coste calcaree di questa zona. Un dettaglio che poche guide raccontano: in tardo pomeriggio, quando la luce diventa obliqua, il fondale proietta sulle rocce som-

merse riflessi che sembrano dipinti, e bastano una maschera e poche bracciate per trovarsi in uno di quei momenti che si ricordano per anni.

Proseguendo verso la direzione di Capo Caccia si incontra **Mugoni**, una lunga spiaggia sabbiosa che si distingue dalle altre per la sua vocazione più sportiva: le acque calme e la protezione dai venti principali la rendono uno dei luoghi preferiti per vela, windsurf e piccole imbarcazioni. La fascia di sabbia è ampia, la pineta retrostante offre rifugio nelle ore centrali, e proprio perché è meno raccolta delle sorelle vicine tende a sembrare meno affollata anche in alta stagione. È una spiaggia che funziona bene per chi ama alternare il bagno ad attività in acqua, e dove si respira un'aria più sportiva e meno mondana.

Un piccolo segreto di questa prima parte della costa è la cosiddetta **Cala Dragunara**, appena prima di arrivare al promontorio vero e proprio. Una piccola insenatura a cui si accede attraverso un sentiero che scende rapido dalla strada, con un fondale roccioso che la rende perfetta per lo snorkeling più che per la sabbia. Non aspettarti spiaggia ampia: qui si arriva con gli scogli, si scende in acqua da piattaforme naturali e si nuota in un'acqua limpidissima che d'estate raggiunge trasparenze notevoli. Chi parte in barca da Alghero verso la Grotta di Nettuno passa spesso di fronte a Cala Dragunara senza fermarsi, perdendosi uno degli angoli più intimi del tratto costiero.

Il muro bianco di Capo Caccia e i grifoni nel cielo

A un certo punto la strada si impenna, i chilometri rallentano, e il paesaggio cambia completamente. Si entra nel territorio del **promontorio di Capo Caccia**, una formazione calcarea che si alza a strapiombo sul mare per oltre centosessanta metri. È uno dei luoghi più scenografici dell'intera costa occidentale sarda, e osservarlo dal mare è un'esperienza completamente diversa rispetto a quella terrestre. Le falesie bianche sembrano tagliate con una lama, la macchia mediterranea si aggrappa ovunque possibile, e l'aria profuma di elicriso, ginepro, rosmarino selvatico.

Qui vive una delle poche colonie di **grifoni** rimaste in Sardegna, rapaci con un'apertura alare che sfiora i tre metri. Vederli volteggiare sopra le falesie è una scena che resta impressa, soprattutto perché volano spesso in coppia o in piccoli gruppi, sfruttando le correnti ascensionali create dalle pareti rocciose. La zona è protetta e rientra in un'area marina di particolare interesse naturalistico, il che spiega perché qui la biodiversità è ancora così ricca e perché alcuni accessi sono regolamentati con attenzione. Non è raro, durante un'escursione in barca o un trekking sui sentieri alti, sentire i loro richiami echeggiare contro la pietra.

Il promontorio stesso non ospita grandi spiagge accessibili via terra: la sua vocazione è verticale, non orizzontale. Le calette più belle di questa sezione si raggiungono quasi esclusivamente via mare, con piccole imbarcazioni o escursioni organizzate che partono dal porto di Alghero. **Cala della Barca** e alcune insenature senza nome ufficiale si aprono alla

base delle falesie, con acque di una trasparenza che ha del cinematografico. Il fondale qui è spettacolare per gli amanti dello snorkeling, con posidonia che ondeggia, banchi di saraghi e occhiate, anfratti che nascondono polpi e cernie. Chi noleggia un gommone per la giornata può esplorare questa parte di costa con una libertà impossibile da ottenere in altri modi, stando dove il vento lo consente e fermandosi per un bagno in acque che nessuno divide.

Una raccomandazione pratica che vale più di qualsiasi itinerario: **controllare sempre il maestrale**. Questo è il vento dominante della costa occidentale sarda, spira da nord-ovest e può cambiare completamente l'esperienza di questa parte di litorale. Nelle giornate di maestrale forte, le calette esposte diventano inagibili, il mare si increspa, le escursioni in barca rischiano di essere cancellate. Ma bastano poche centinaia di metri per trovare ridossi riparati, insenature protette dove l'acqua resta liscia come un tavolo. Gli algheresi lo sanno e regolano le loro giornate di conseguenza: non si chiede tanto che tempo fa, si chiede da che parte tira il vento, e in base alla risposta si sceglie dove andare a fare il bagno.

Verso nord, dove la costa diventa selvatica

Superato Capo Caccia e tornati verso l'interno per poi riaffacciarsi a nord, si entra in una zona che cambia registro. Il paesaggio diventa più aspro, meno organizzato, con tratti dove la sabbia lascia il posto alla roccia scura e la macchia si fa più bassa, più battuta dai venti. È qui, a

circa venti chilometri da Alghero in direzione nord, che si trova **Porto Ferro**, una delle spiagge più particolari di tutto il nord-ovest sardo. La sabbia ha un colore arancione intenso, quasi rossastro, dovuto alla presenza di ferro nei minerali del suolo, da cui il nome. La spiaggia è lunga, aperta, incorniciata da tre torri costiere spagnole che dominano il paesaggio dai promontori circostanti.

Porto Ferro ha un carattere completamente diverso dalle calette più intime e protette della zona sud. Qui il vento si sente, le onde arrivano, e l'atmosfera è quella di una spiaggia oceanica più che mediterranea. Nelle giornate di maestrale diventa un paradiso per i surfisti, e non è raro vedere tavole da surf e da kite sfrecciare sulle creste delle onde. Nei giorni di bonaccia, invece, il mare si placa e rivela la vera natura del suo colore: un turchese intenso che contrasta con il rosso della sabbia in un modo che non si vede facilmente altrove in Sardegna. La **Torre Negra**, su uno dei promontori laterali, è raggiungibile con un breve sentiero ed è un belvedere imperdibile al tramonto.

Tra Porto Ferro e la zona di Capo Caccia si nascondono altre calette raggiungibili solo a piedi o via mare, come **Cala Viola**, una lingua di sabbia scura incastonata tra rocce dalle sfumature violacee da cui prende il nome. L'accesso via terra richiede un sentiero scosceso e non sempre segnalato, che filtra naturalmente i visitatori: chi ci arriva si ritrova spesso in una spiaggia quasi deserta, perfetta per chi cerca un contatto diretto con la natura senza mediazioni. Proseguendo ancora verso nord si apre la **Torre del Porticciolo**, dove una piccola insenatura sabbiosa convive con

scogliere basse e una piccola torre costiera che dà il nome all'intera zona. È una spiaggia adatta per il bagno in famiglia, più tranquilla di Porto Ferro e con servizi essenziali ma presenti.

Tutto questo tratto di costa, dalle pinete vicino ad Alghero alle falesie di Capo Caccia fino alle spiagge rosse del nord, restituisce l'idea di una Sardegna che cambia fisionomia ogni pochi chilometri. Non c'è una spiaggia "migliore" delle altre, ci sono spiagge giuste per giornate diverse: quelle per i bambini, quelle per chi cerca solitudine, quelle per chi ama immergersi con la maschera, quelle per chi vuole vedere il sole tramontare dietro una torre spagnola con un bicchiere di vernaccia in mano. **Il segreto per godersi davvero questa costa è muoversi**, non fermarsi al primo parcheggio che si trova, accettare che qualche volta serva camminare un po', o chiedere a un pescatore dove sta andando a nuotare lui quel giorno. La costa tra Alghero e Capo Caccia premia chi esplora senza fretta, e punisce chi pretende di consumarla come un menu fisso.

GROTTA DI NETTUNO: VISITA COMPLETA

Esistono luoghi che riescono a mettere d'accordo geologi, fotografi, bambini e nonni, e la Grotta di Nettuno è uno di questi. Nascosta alla base della falesia di Capo Caccia, invisibile da terra fino a pochi metri dall'ingresso, si apre nel cuore del promontorio come una cattedrale scavata dall'acqua in milioni di anni. È probabilmente l'attrazione naturalistica più celebre della provincia di Sassari, e una delle esperienze sotterranee più impressionanti dell'intero

Mediterraneo. Visitarla richiede qualche decisione logistica, ma nessuno è mai tornato indietro lamentandosi della fatica fatta per arrivarci.

Due strade per un'unica meraviglia

La scelta di come raggiungere la grotta è il primo bivio, ed è un bivio vero, non una formalità. Le due opzioni offrono esperienze talmente diverse che vale la pena ragionarci con calma prima di acquistare il biglietto.

La via del mare parte dal porto di Alghero, con imbarcazioni che nel periodo estivo effettuano più corse giornaliere seguendo un tragitto che è già metà dello spettacolo. La navigazione dura circa quaranta o cinquanta minuti, costeggia il promontorio di Capo Caccia dal basso, permette di vedere le falesie in tutta la loro verticalità, e regala spesso l'apparizione dei grifoni in volo sopra le pareti bianche. L'arrivo alla grotta è teatrale: l'imbarcazione punta verso una piccola insenatura che sembra un vicolo cieco, e solo all'ultimo momento si apre l'imboccatura naturale, bassa sull'acqua, dove bisogna chinarsi leggermente per entrare. Questa è la modalità consigliata a chi ha poca dimestichezza con la fatica fisica, a famiglie con bambini piccoli, a chi vuole godersi anche il paesaggio costiero esterno. Lo svantaggio principale è la dipendenza dal meteo: **con maestrale forte le corse saltano senza preavviso**, e capita di organizzare la giornata per poi trovarsi con i biglietti rimborsati e nessuna grotta visitata.

L'alternativa terrestre si chiama **Escala del Cabirol**, ed è già un pezzo di leggenda.

Il nome, in catalano, significa "scala del capriolo", e rende bene l'idea: seicentocinquantaquattro gradini scavati nella roccia che scendono a zigzag lungo la falesia, partendo dalla sommità di Capo Caccia fino al livello del mare. Percorrerla è un'esperienza fisica che lascia il segno, in positivo e negativo. Scendere è relativamente gestibile per chi ha un minimo di allenamento, ma occhio alle ginocchia e alla stabilità: i gradini sono irregolari, a volte scivolosi per l'umidità del mare sottostante, e il dislivello complessivo supera i centotrenta metri. Risalire è tutta un'altra questione. D'estate, con il sole battente sulla pietra bianca e l'aria ferma tra le pareti rocciose, la salita può diventare molto faticosa, soprattutto nelle ore centrali. Il consiglio è semplice: **scendere presto la mattina, affrontare la risalita prima che il calore diventi insopportabile**, portarsi acqua abbondante e un cappello. Chi è in buona forma fisica impiega tra i venti e i trenta minuti per la discesa, un po' di più per la risalita.

La scelta tra le due modalità dipende soprattutto dalla propria condizione fisica e da quanto si vuole "vivere" il promontorio. Via mare si vede Capo Caccia dal basso, via terra lo si attraversa dall'alto e lo si scopre verticalmente. Chi ha il tempo e la gamba dovrebbe valutare la combinazione: arrivare in auto alla sommità, scendere con la scalinata, visitare la grotta, e poi risalire a piedi. Una giornata intensa, ma difficile da dimenticare.

Dentro la cattedrale d'acqua

L'ingresso nella grotta è uno di quei momenti in cui la temperatura, la luce e persino il tono delle voci cambiano

bruscamente. Si passa dalla luminosità accecante del Mediterraneo a una penombra fresca, umida, percorsa da un silenzio che pare avere consistenza fisica. L'aria interna si mantiene stabile intorno ai quindici gradi tutto l'anno, e in estate il contrasto con l'esterno è immediato: molti visitatori si pentono di aver lasciato il maglione in auto.

La grotta si sviluppa per diverse centinaia di metri all'interno della falesia, ma la visita guidata ne percorre la parte più spettacolare, in un itinerario che dura circa quaranta o quarantacinque minuti. Il cuore dell'esperienza è il **Lago Lamarmora**, uno specchio d'acqua salata di circa centoventi metri di lunghezza, che riflette le concrezioni soprastanti creando un doppio paesaggio speculare. È uno dei laghi salati sotterranei più grandi d'Europa, ed è comunicante con il mare attraverso fessure invisibili che regolano il ricambio dell'acqua.

Le concrezioni sono l'altro grande protagonista. Stalattiti che scendono dalle volte come lampadari di pietra, stalagmiti che emergono dal pavimento in forme affusolate, colonne imponenti nate dall'incontro delle due, nicchie nascoste dove la pietra si è modellata in figure quasi antropomorfe. La guida, durante il percorso, indica alcune formazioni particolari a cui nei secoli sono stati dati nomi suggestivi, come il grande organo di pietra, le cascate pietrificate, le colonne della sala centrale. Alcune di queste strutture hanno impiegato centinaia di migliaia di anni per formarsi, con un ritmo di crescita di pochi millimetri ogni secolo. **Toccarle è severamente vietato**, non solo per preservarle visivamente ma perché il grasso della pelle umana ne altera

chimicamente la superficie, bloccando il naturale processo di formazione.

L'illuminazione è studiata per valorizzare le geometrie della grotta senza snaturarla: luci discrete, puntate strategicamente per far emergere le concrezioni principali, con ampie zone lasciate in penombra. Il risultato è quasi teatrale, e in alcuni punti si ha davvero l'impressione di camminare dentro una scenografia. Chi viaggia con bambini troverà qui uno dei rari luoghi in cui l'attenzione dei piccoli resta viva senza sforzo: l'effetto sorpresa dei volumi, i riflessi sull'acqua, il silenzio rotto solo dal gocciolio costante delle stalattiti funzionano meglio di qualsiasi videogioco.

Un dettaglio che vale la pena conoscere: la grotta è a tutti gli effetti un sistema carsico ancora attivo. L'acqua continua a scavare, a depositare calcio, a trasformare le pareti. Quella che vediamo oggi non è la stessa grotta che videro i primi esploratori nell'Ottocento, né sarà la stessa che vedranno i visitatori tra cento anni. È un organismo geologico in movimento, lentissimo ma reale.

Il contesto che moltiplica l'esperienza

Ridurre la visita a un semplice ingresso in grotta sarebbe un errore. L'intera area di Capo Caccia merita almeno mezza giornata, e chi organizza la visita con intelligenza finisce per trovare nel contesto esterno un complemento all'altezza del sotterraneo.

Dalla sommità del promontorio, a pochi passi dal parcheggio da cui parte l'Escalà del Cabirol, si aprono terrazze panoramiche che regalano una delle viste più ampie

dell'intera costa occidentale sarda. Da qui si domina l'isola di Foradada, uno scoglio dalla forma inconfondibile bucato da un arco naturale, che sembra messo lì apposta per comporre la cartolina perfetta. Nei giorni limpidi lo sguardo arriva fino alla penisola di Stintino a nord e alla baia di Porto Conte a est, con il profilo delle montagne sarde che chiude l'orizzonte interno.

L'accesso al parcheggio superiore è tranquillo, ma **conviene arrivare entro la metà della mattinata nei mesi estivi**, perché le escursioni organizzate scaricano gruppi consistenti nelle ore centrali e i posti auto si riempiono rapidamente. Chi sceglie la via del mare, invece, acquista solitamente il biglietto combinato trasporto-grotta direttamente al porto di Alghero, e non ha bisogno di pensare al parcheggio.

I costi dell'esperienza variano a seconda della modalità scelta: il biglietto di ingresso alla grotta ha un prezzo contenuto, equivalente a una cena leggera, mentre la traversata in barca aggiunge una quota proporzionata alla durata della navigazione. Esistono riduzioni per bambini, famiglie e residenti, e nei periodi di spalla i prezzi sono più contenuti. La grotta è aperta tutto l'anno, ma in inverno gli orari si riducono sensibilmente e le corse in barca sono sospese per la maggior parte della stagione. Marzo, aprile, maggio e settembre sono mesi ottimi per visitarla, con meno affluenza e temperature che rendono la scalinata affrontabile senza fatica estrema.

Un ultimo suggerimento che vale più di molti altri: se il meteo lo consente, fermarsi sul promontorio fino al tardo pomeriggio. La luce che, verso il tramonto, colpisce

obliquamente le falesie bianche le tinge di un rosa ramato che dura pochi minuti ma vale da solo il viaggio. In quel momento, con la grotta ancora fresca nella memoria e il mare che cambia colore sotto gli occhi, si capisce perché Capo Caccia è uno di quei luoghi in cui la Sardegna mette in scena la sua versione più grandiosa.

TRAMONTI E PUNTI PANORAMICI

Esistono coste dove il tramonto è un evento quotidiano e coste dove diventa appuntamento. La Riviera del Corallo appartiene alla seconda categoria per una ragione geografica semplice e impietosa: guarda a ovest, dritta verso il punto in cui il sole scende ogni sera nell'acqua aperta del Mediterraneo, senza montagne, isole o promontori che interrompano la scena. Questa particolarità, che sembra banale detta così, cambia completamente il modo in cui si vive una giornata qui. Ad Alghero non è eccessivo organizzare gli spostamenti in funzione dell'orario solare: lo fanno i turisti esperti, lo fanno gli abitanti, lo fanno persino i ristoratori che scelgono dove posizionare i tavoli all'aperto.

I bastioni come palcoscenico collettivo

Il luogo più democratico e insieme più spettacolare per assistere al calare della luce è direttamente in città, lungo le mura medievali che corrono paralleli al mare. I bastioni di Alghero si trasformano ogni sera in un teatro a cielo aperto, dove il pubblico cambia ma lo spettacolo resta uguale a sé stesso da secoli. La cosa affascinante è che

non c'è bisogno di fare nulla di particolare: basta esserci. Si arriva, si cammina lentamente lungo il perimetro, si sceglie un punto qualunque e ci si ferma. La pietra chiara dei muraglioni, riscaldata dal sole di tutta la giornata, restituisce un tepore dolce contro cui ci si può appoggiare mentre il cielo cambia colore.

La sequenza cromatica dura più di quanto ci si aspetterebbe. Inizia con un giallo caldo che dorai i tetti della città vecchia, passa a un arancione che intride la pietra delle torri, vira al rosa quando il sole è ormai a pochi gradi dall'orizzonte, esplode in fasce rosse e violacee nei minuti finali, e poi lascia spazio a quella luminosità residua del cielo che i fotografi chiamano ora blu e che dura almeno altri venti minuti dopo il tramonto tecnico. Molti visitatori sbagliano qui: credono che lo spettacolo finisca quando il sole tocca l'acqua, e vanno via. Invece la parte più delicata inizia dopo, quando la città accende le prime luci artificiali e il contrasto con il cielo ancora luminescente crea atmosfere da cartolina antica.

Tra i punti migliori dei bastioni, il tratto compreso tra la Torre di Sulis e il bastione Marco Polo offre la visuale più aperta, senza nulla che interrompa la linea dell'orizzonte. Chi preferisce un'angolazione leggermente diversa può scegliere le postazioni più settentrionali, dove la curvatura della costa inserisce sullo sfondo il profilo di Capo Caccia. La presenza del promontorio aggiunge profondità, ma sacrifica un po' della spazialità pura che si ottiene guardando il mare aperto. È una scelta di composizione, quasi pittorica. Chi torna più volte finisce per avere le sue preferenze, e ad Alghero non è raro incontrare persone

che difendono il "loro" punto preciso con argomentazioni sorprendentemente articolate.

Capo Caccia, il gigante che si spegne lentamente

Se i bastioni sono la visione urbana del tramonto, Capo Caccia ne è la versione selvaggia e monumentale. Visto dal mare aperto, il promontorio ha una sagoma che ha alimentato leggende per secoli: un profilo umano disteso sul fianco, con fronte, naso, labbra e petto perfettamente riconoscibili. Gli abitanti lo chiamano il gigante addormentato, e non è una forzatura poetica, è davvero così. Quando il sole scende dietro l'Asinara o verso l'orizzonte aperto, le falesie bianche del gigante si accendono prima di un rosa chiaro, poi di un oro intenso, infine di un ramato scuro che segna gli ultimi minuti prima che la roccia perda completamente la sua luminosità propria e si fonda con il cielo.

Osservare questo passaggio dalla sommità del promontorio è un'esperienza completamente diversa rispetto a vederlo dal basso. In alto si è immersi nella scena, si sente il vento che cambia direzione mentre la temperatura scende, si vedono i grifoni rientrare nelle loro tane tra le pareti rocciose. Il faro che corona la punta del capo inizia la sua rotazione mentre il cielo è ancora chiaro, e quel raggio lento e metodico è forse il dettaglio che più di tutti dà al luogo un'aria fuori dal tempo.

L'altro belvedere chiave della zona è **Punta Giglio**, promontorio che chiude la baia di Porto Conte sul lato opposto rispetto a Capo Caccia. Meno scenografico ma più intimo, si raggiunge con una strada

sterrata seguita da un breve tratto a piedi, e offre un punto di osservazione ravvicinato sulle falesie del vicino promontorio maggiore. Da qui si vedono i due profili insieme, Capo Caccia che si accende sullo sfondo e la baia di Porto Conte che si spegne in primo piano, con le piccole imbarcazioni ancorate che diventano silhouette scure contro il riflesso dorato dell'acqua. Punta Giglio conserva anche i resti di una batteria militare della seconda guerra mondiale, camminamenti e bunker scavati nella roccia che aggiungono al luogo una patina di storia recente inaspettata. Non è raro arrivare lassù per il tramonto e trovarsi praticamente soli, a condividere la scena con qualche gabbiano e il fruscio costante della macchia mediterranea sotto il vento di terra.

Colline, pinete e angoli fuori dai circuiti

Oltre ai luoghi iconici, la riviera nasconde punti di osservazione meno battuti che per qualche ragione non compaiono quasi mai sulle guide. Le colline sopra Porto Conte, per esempio, offrono scorci insoliti grazie alla loro posizione elevata e leggermente arretrata rispetto alla linea costiera. Salendo verso le zone interne che dominano la baia, lungo strade secondarie che serpeggiano tra vigneti e oliveti, si trovano piazzole panoramiche dove fermare l'auto, piccoli spiazzoli improvvisati dove i locali vanno a bere una birra al tramonto durante l'estate. Da queste quote la prospettiva è diversa: si vede la baia nella sua interezza, con Capo Caccia che chiude il quadro sulla destra, Punta Giglio che lo delimita sulla sinistra, e al centro una distesa

d'acqua che a tramonto avanzato assume riflessi di metallo fuso.

La pineta di Mugoni, durante le sere d'estate, è un altro luogo che molti visitatori scoprono per caso. Sdraiarsi sotto i pini all'ora del tramonto, quando la luce filtra tra le chiome e proietta fasci dorati sulla sabbia, è un'esperienza tattile quanto visiva. Il profumo della resina scaldata dal sole di tutta la giornata raggiunge il suo picco proprio in quei momenti, e si mescola all'odore salmastro che arriva dal mare. È un tramonto che non si osserva frontalmente, ma che si respira, ed è perfetto per chi cerca un'esperienza più intima, meno iconica delle cartoline dai bastioni.

Un ultimo luogo che merita una menzione è la strada costiera che porta da Alghero verso Bosa, nel suo tratto iniziale. Pochi chilometri dopo aver lasciato l'abitato, la carreggiata si alza sopra il mare e regala una serie di curve panoramiche che al tramonto mostrano la costa meridionale della riviera con una luce completamente diversa da quella che si vede in città. Fermarsi in uno dei piccoli slarghi attrezzati per la sosta, scendere dall'auto e attendere i minuti del passaggio, significa cogliere un lato di Alghero che nessun bastione può offrire: quello selvaggio, meno urbanizzato, dove la costa torna a essere pura.

Alla fine di tutto, il vero consiglio su come vivere i tramonti della riviera non riguarda dove andare ma come arrivarci. Presto, con calma, senza fretta di scattare foto. I luoghi più belli sono quelli dove ci si ferma abbastanza a lungo da vedere non solo il sole scendere, ma tutta la sequenza

che lo precede e lo segue. Alghero, in questo, insegna una lentezza che altrove si è persa.

ESPERIENZE GASTRONOMICHE LOCALI

Chi arriva ad Alghero pensando di mangiare la solita cucina sarda si accorge presto che qualcosa non torna, e il qualcosa che non torna è esattamente ciò che rende unica la tavola di questa città. Sei secoli di presenza catalana non hanno cambiato solo la lingua e l'architettura: hanno riscritto anche la cucina, sovrapponendo alle ricette sarde tradizionali una grammatica gastronomica iberica che ha messo radici profonde. Il risultato è un territorio culinario che non esiste da nessun'altra parte dell'isola, e neppure sull'altra sponda del Mediterraneo: una cucina ibrida, autentica, che si riconosce da pochi dettagli precisi e che premia chi sa dove cercarla.

L'aragosta regina e la paella degli algheresi

Se un piatto racconta Alghero più di ogni altro, è l'**aragosta alla catalana**. Non si tratta di una semplice ricetta, è una dichiarazione d'identità servita in un piatto. L'esecuzione corretta richiede un'aragosta del Mediterraneo freschissima, lessata in acqua di mare o in un brodo vegetale leggero, raffreddata, servita fredda con una salsa di pomodoro crudo, cipolla rossa tagliata sottilissima, olio d'oliva, sale, pepe e un tocco di succo d'arancia che è il dettaglio inatteso

che tutto cambia. È una ricetta apparentemente semplice, quasi spoglia, ma proprio per questo inesorabile: la qualità del crostaceo non ha dove nascondersi, e bastano un minuto di cottura in più o una cipolla sbagliata per rovinare il risultato. Nei ristoranti buoni costa quanto ci si aspetta che costi, cioè non poco, e chi la propone a prezzi troppo bassi quasi sicuramente sta servendo aragoste surgelate importate. Meglio rinunciarci che mangiarla male.

Accanto all'aragosta regna la *paella algherese*, cugina più gentile e casalinga di quella valenciana. Qui la ricetta tende verso la versione di pesce, con scampi, calamari, cozze, vongole e qualche volta frutti di mare locali come i datteri o i tartufi di mare. Il riso è quasi sempre un Bomba o un Carnaroli, cotto al punto giusto in modo che resti leggermente al dente, profumato con zafferano sardo e spesso accompagnato da un tocco di pomodoro fresco. Gli algheresi più ortodossi la distinguono dalla paella spagnola vera e propria usando proprio il nome locale, *fidenà*, anche se tecnicamente la *fidenà* è un piatto leggermente diverso preparato con pasta corta al posto del riso. Molte trattorie servono entrambe le versioni, e assaggiarle in sequenza nel corso del soggiorno è un piccolo esercizio gastronomico che aiuta a capire le sfumature della cucina locale.

La cucina di mare di Alghero non si esaurisce certo in questi due piatti simbolo. La scuola dei pescatori ha prodotto preparazioni che si ritrovano in tutta la Riviera del Corallo: zuppe di pesce dense e generose che cambiano composizione a seconda del pescato del giorno, frittate di ricci nei mesi in cui la raccolta è consentita,

spaghetti ai ricci o alle arselles, grigliate miste dove convivono orate, saraghi, dentici e occhiate appena pescati la mattina. I crostacei trovano qui una particolare valorizzazione: oltre all'aragosta, vanno segnalati gli scampi locali, dalla carne dolcissima, e i gamberi rossi che in alcuni ristoranti si servono semplicemente crudi con un filo d'olio extravergine sardo e qualche goccia di limone. Quando il pesce è davvero fresco, meno si fa e meglio è, e i cuochi migliori della zona lo sanno benissimo.

Dolci, vini e l'eredità dolce della Catalogna

La parte dolce della tradizione algherese è uno dei suoi segreti meglio custoditi, probabilmente perché viene spesso trascurata dai ristoranti più turistici che preferiscono concludere il pasto con i classici sardi come il seadas. Peccato, perché qui esistono dessert che non si trovano da nessun'altra parte. Il re indiscusso è il *menjar blanc*, letteralmente "mangiare bianco", una crema a base di latte di mandorla, zucchero e scorza di limone, addensata con amido e servita fredda, talvolta aromatizzata con cannella. È un dolce di origine medievale catalana, approvato ad Alghero insieme ai conquistatori aragonesi e rimasto praticamente invariato da allora. La consistenza è quella di un budino delicato, il sapore è pulito e sottile, adatto a chiudere un pasto importante senza appesantire.

Un altro classico è la *coca*, parola catalana che designa una famiglia intera di preparazioni da forno a base di pasta bassa, dolci o salate. La versione dolce più tipica ad Alghero è la coca con le sarde, che a dispetto del nome è in realtà un pane dolce arricchito

chito con uvetta, pinoli e ricoperto di zucchero, tradizionalmente legato ad alcune feste religiose. Le pasticcerie storiche del centro la producono durante tutto l'anno, ma è a metà ottobre, intorno alla festa patronale, che raggiunge la sua massima diffusione. Vale la pena entrare in una pasticceria del centro nelle prime ore del mattino e chiedere cosa c'è di fresco: spesso si trovano preparazioni di giornata che non compaiono nei menù dei ristoranti ma rappresentano la vera dolcezza algherese.

I vini della zona accompagnano degnamente tutto questo. La Riviera del Corallo rientra nella zona di produzione della **Ver-naccia di Oristano**, anche se il suo territorio principale è leggermente più a sud, ma numerose cantine algheresi producono ottimi vini bianchi a base di Vermentino, Torbato e Cagnulari. Il Torbato, in particolare, è un vitigno praticamente esclusivo di questa zona, capace di dare bianchi strutturati e minerali, perfetti con i piatti di pesce più importanti. Tra i rossi, il Cagnulari ha negli ultimi anni guadagnato visibilità grazie al lavoro di alcune cantine locali che ne hanno valorizzato la freschezza e la bevibilità. Molti ristoranti del centro propongono carte dei vini interamente sarde, e chiedere al sommelier un abbinamento territoriale è quasi sempre una scelta vincente.

Dove si mangia bene davvero

Sapere cosa ordinare conta, ma sapere dove andare conta almeno altrettanto. Il centro storico di Alghero è denso di ristoranti, e la qualità varia enormemente da un locale all'altro. La regola generale è quella valida in tutte le località turistiche: diffidare

di chi espone menù plastificati in cinque lingue e foto dei piatti in vetrina, cercare invece i locali frequentati dai residenti, soprattutto nelle sere infrasettimanali fuori stagione. Alcune delle insegne storiche si trovano lungo i bastioni o nei vicoli interni del centro, con tavoli esterni durante la bella stagione e sale raccolte per l'inverno. I prezzi riflettono la posizione: un pasto completo con aragosta e buon vino può facilmente raggiungere cifre importanti, ma la qualità nei locali seri giustifica la spesa.

Per un'esperienza più ruvida e autentica bisogna spostarsi leggermente. Le **trattorie di pescatori** sono dislocate principalmente nella zona del porto e nei borghi costieri minori della riviera. Non sono sempre facili da individuare, perché spesso non hanno insegne vistose né vetrine particolarmente curate, ma offrono il pescato del giorno a prezzi più onesti e ricette di cucina familiare che raramente si trovano nei ristoranti più scenografici. La conversazione con il proprietario, al momento di scegliere cosa mangiare, è parte integrante dell'esperienza: spesso non c'è un menù scritto, si viene informati di quello che è arrivato quella mattina e si decide insieme.

La terza via sono gli agriturismi dell'entroterra algherese, molti dei quali situati tra Olmedo, Uri e i piccoli centri agricoli verso Sassari. Qui la cucina non è di mare ma di terra: porchetto arrosto, pasta fresca fatta in casa, formaggi di produzione propria, verdure dell'orto. Un agriturismo serio propone un menù fisso abbondante a un prezzo fisso, con vino della casa incluso e un'atmosfera informale che è l'opposto della ritualità dei ristoranti del centro. È un'esperienza che vale la pena program-

mare almeno una volta durante il soggiorno, possibilmente di domenica a pranzo, quando molti agriturismo organizzano tavolate conviviali frequentate più dai sardi che dai turisti. **È in questi pranzi lunghi che si scopre l'anima più profonda della cucina algherese**, quella in cui la tradizione catalana si fonde senza più distinzioni con quella sarda, e diventa semplicemente cucina di casa.

ORARI, COSTI E

CONSIGLI PRATICI PER LE

VISITE

Muoversi tra Alghero e la Riviera del Corallo richiede un minimo di strategia. Non perché le distanze siano proibitive o le attrazioni complicate da raggiungere, ma perché diversi fattori stagionali, meteorologici e logistici possono trasformare una giornata serena in una serie di piccoli contrattempi evitabili. Una volta capite le regole del gioco, tutto scorre con fluidità, e il tempo sottratto alla burocrazia si trasforma in tempo guadagnato tra spiagge, grotte e tramonti.

La questione Grotta di Nettuno e il peso del vento

Il primo nodo pratico riguarda la visita alla grotta, che merita un ragionamento dedicato perché è l'attrazione più sensibile alle variabili esterne. Il sito è aperto tutto l'anno con orari che cambiano sensibilmente tra alta e bassa stagione: nei mesi estivi le visite si susseguono dalla mattina presto fino al tardo pomeriggio, mentre in inverno l'apertura si riduce alla sola fascia

centrale della giornata e nelle settimane più fredde alcune corse saltano. Il biglietto d'ingresso ha un costo contenuto, paragonabile a quello di un museo di medie dimensioni, con riduzioni per bambini, famiglie e gruppi organizzati.

Il vero punto critico non è l'orario ma il meteo. **La Grotta di Nettuno è estremamente esposta al maestrale**, e quando il vento da nord-ovest supera una certa intensità le barche da Alghero cancellano le corse, a volte con poche ore di preavviso. Chi ha pochi giorni a disposizione deve tenere presente questa variabile: la regola pratica è controllare le previsioni con almeno due giorni di anticipo e pianificare la visita nella giornata più calma della settimana. In estate il maestrale tende a soffiare con maggiore costanza, ma le giornate di bonaccia non mancano; in primavera e autunno la variabilità è maggiore, ed è consigliabile tenere la grotta come "obiettivo flessibile" piuttosto che appuntamento fisso.

Per evitare code e affollamenti, la prima corsa della mattinata è quasi sempre la scelta migliore. L'imbarco avviene al porto di Alghero, e arrivare almeno mezz'ora prima della partenza è prudente sia per trovare parcheggio nella zona portuale, sia per sistemare i biglietti senza fretta. L'acquisto online in anticipo è possibile e in alta stagione decisamente consigliato. Chi invece sceglie la via terrestre con l'Escala del Cabiròl paga il biglietto direttamente al box all'ingresso della scalinata, senza possibilità di prenotazione: in questo caso l'unica variabile è la resistenza fisica, e arrivare entro le nove del mattino è obbligatorio per affrontare la risalita prima delle temperature più alte.

Bastioni, musei e i piccoli ingressi del centro storico

All'interno della città vecchia le cose si semplificano molto. I bastioni sono liberi, accessibili a qualsiasi ora del giorno e della notte, senza bigliettazione né controlli. Camminarli al tramonto è gratuito, viverli al mattino presto con il caffè in mano è uno dei lussi più economici che Alghero offra. I pochi spazi espositivi ospitati nelle torri, come la Torre di San Giovanni e la Torre di Porta Terra, prevedono un ingresso simbolico e orari che seguono il ritmo tipico dei piccoli musei: apertura a metà mattina, pausa pomeridiana fuori stagione, riapertura nel tardo pomeriggio. In alta stagione molti spazi adottano l'orario continuato, mentre da novembre a marzo le chiusure settimanali diventano frequenti, e conviene verificare prima di spostarsi.

La cattedrale di Santa Maria Immacolata ha ingresso gratuito, con la possibilità di salire sul campanile tramite biglietto separato che vale la pena acquistare nei giorni limpidi: la vista dalla sommità è una delle più ampie sul centro storico e sulla costa. La chiesa di San Francesco, con il suo chiostro, è accessibile senza biglietto ma con orari di visita rispettosi delle funzioni religiose. Il **Museo del Corallo**, situato in un palazzo del centro, richiede un biglietto contenuto e offre una lettura molto interessante del rapporto secolare tra Alghero e il corallo rosso che dà il nome alla riviera. È una visita breve, un'ora basta abbondantemente, ma illumina aspetti della storia cittadina che altrimenti resterebbero invisibili.

Il tema parcheggio merita un'attenzione particolare. Il centro storico è quasi interamente pedonale, e chi arriva in auto deve lasciare il mezzo nelle aree attrezzate esterne. In alta stagione i parcheggi più vicini alle mura si riempiono entro la tarda mattinata, e le tariffe sono in linea con le normali pratiche delle località turistiche italiane, con oscillazioni significative tra zona centrale e aree periferiche. Una strategia efficace è lasciare l'auto nelle zone leggermente più lontane, dove i prezzi scendono sensibilmente, e percorrere a piedi gli ultimi dieci o quindici minuti: si arriva alle mura senza stress e si risparmia il doppio. Fuori stagione la situazione è radicalmente diversa, e trovare parcheggio nelle vicinanze del centro è quasi sempre possibile, talvolta gratuitamente.

Navette estive, barche e collegamenti con la riviera

Fuori dal centro, tra le spiagge della Riviera del Corallo e il promontorio di Capo Caccia, entrano in gioco soluzioni di mobilità che vale la pena conoscere prima di arrivare. Durante i mesi estivi è attivo un servizio di navette pubbliche che collega Alghero alle principali spiagge della zona, da Le Bombarde al Lazzaretto fino a Mugoni e oltre. Le corse hanno frequenza regolare nelle ore centrali della giornata, con biglietti dal costo modesto acquistabili a bordo o presso le biglietterie dedicate. È un'opzione ottima per chi vuole evitare i problemi di parcheggio nelle spiagge più affollate o per chi preferisce concedersi un bicchiere di vino a pranzo senza pensieri. Gli orari delle navette variano ogni sta-

gione, e verificarli all'arrivo presso l'info-point cittadino o l'albergo è sempre consigliato.

Le escursioni in barca verso Capo Caccia e la Grotta di Nettuno sono gestite da diverse compagnie che partono dal porto con formule e prezzi simili. La differenza principale tra un operatore e l'altro riguarda il tipo di imbarcazione: barche più grandi e stabili, generalmente più economiche, offrono un servizio di linea tra Alghero e la grotta; imbarcazioni più piccole, come motoscafi o gozzi, propongono tour con più soste, inclusa la possibilità di fare il bagno in calette accessibili solo via mare, a un prezzo superiore ma con un'esperienza decisamente più completa. Chi ha mezza giornata a disposizione troverà nel tour breve la soluzione più pratica; chi può dedicarci una giornata intera farà bene a valutare i tour estesi, che permettono di vedere le falesie di Capo Caccia da angolazioni impossibili dalla terraferma.

Per raggiungere le spiagge più distanti, come Porto Ferro a nord, l'auto resta lo strumento più comodo. La strada costiera è ben tenuta, con qualche tratto stretto ma nessuna difficoltà reale, e i tempi di percorrenza sono quelli tipici di una costa tortuosa: sempre leggermente più lunghi di quanto il navigatore suggerisca. Calcolare un'ora abbondante per coprire i venti chilometri tra Alghero e Porto Ferro è realistico, considerando le soste panoramiche quasi inevitabili lungo il percorso. **Partire presto il mattino resta la strategia vincente**, valida per qualsiasi destinazione della riviera: si arriva quando i parcheggi sono liberi, l'acqua è ancora fresca e il sole non ha ancora trasformato la sabbia in un pavimento rovente. Alghero premia chi

sceglie il ritmo lento della giornata sarda, fatto di mattine attive e pomeriggi più morbidi, e costruisce la sua logistica attorno a chi sa aspettare la luce giusta.

CASTELSARDO E LA COSTA SETTENTRIONALE SELVAGGIA

IL BORGO MEDIEVALE E LE SUE VISTE

Ci sono borghi che si lasciano raccontare in una foto e altri che, per quanto si provi a fissarli in un'immagine, sfuggono sempre. Castelsardo appartiene alla seconda categoria. La prima volta che lo si vede, arrivando dalla costa verso Santa Teresa di Gallura o scendendo dalla provinciale interna, si resta fermi qualche secondo a cercare le parole giuste. Un cono di case color sabbia e rosa ammucciate una sopra l'altra, aggrappate a un promontorio di roccia rossa che precipita dritto nel mare, sovrastate da un castello che sembra uscito da un'illustrazione di un libro antico. È una cartolina che però, a differenza di tante altre, regge alla prova ravvicinata: entrare nel borgo non svela una scenografia svuotata, rivela un luogo ancora vivo, un po' ruvido, che racconta storie diverse a seconda dell'ora in cui ci si cammina.

La salita verso il castello, tra pietre e secoli

Si arriva quasi sempre dal basso, parcheggiando nella parte nuova della città che si sviluppa attorno al porto, e da lì si inizia a salire. Non c'è un solo modo per farlo: le strade si biforcano, i vicoli si intrecciano, le scalinate appaiono dietro gli

angoli più inaspettati. Il consiglio più onesto è abbandonare subito l'idea di un itinerario razionale e affidarsi all'istinto, tenendo semplicemente in mente di procedere verso l'alto. Prima o poi la trachite rossa del promontorio si riconosce ovunque, le case si stringono, e la strada diventa scala.

La storia di Castelsardo inizia nel 1102, quando la potente famiglia genovese dei Doria costruì qui la fortezza che domina ancora oggi il borgo. A quel tempo si chiamava Castelgenovese, nome che riflette senza finzioni le sue origini. La posizione era strategica: un promontorio isolato, difficile da assediare, con un controllo completo sulla costa settentrionale e sul traffico marittimo che collegava la Liguria con le coste sarde. Per quasi tre secoli il borgo rimase saldamente nelle mani dei Doria, prosperando come avamposto commerciale e militare. Il passaggio sotto la corona aragonese, nel 1448, cambiò nome al paese in Castellaragonese, e solo nel 1769, con il dominio sabauda, prese il nome attuale di Castelsardo. Tre nomi per tre epoche, sovrapposti come strati di intonaco sulle stesse pietre.

Queste stratificazioni si leggono ancora oggi nei dettagli architettonici del borgo. Alcune case mostrano finestre bifore di matrice ligure, altre portali a ogiva di chiaro gusto catalano, altre ancora semplici aper-

tura di pietra grezza che rimandano alla tradizione costruttiva locale. I vicoli sono labirintici con pietra scura irregolare, levigata dai secoli di passaggio, e in più punti si aprono affacci improvvisi sul mare che interrompono la salita e costringono a fermarsi. È un borgo fatto per essere camminato senza fretta, dove ogni deviazione ha un senso e dove la fatica di arrivare in alto viene ripagata gradualmente, non solo al traguardo.

Al vertice del promontorio si raggiunge il **Castello dei Doria**, la fortezza che regna sul borgo e che oggi ospita il **Museo dell'Intreccio Mediterraneo**. È una delle visite più sorprendenti dell'intera Sardegna settentrionale, perché coniuga lo splendido contenitore medievale con una collezione dedicata a un'arte popolare che qui ha radici profonde: l'intreccio delle palme nane, delle giunchiglie e del grano, realizzato dalle donne del paese secondo tecniche tramandate per generazioni. Cestini, stuoie, panieri da lavoro, oggetti domestici e liturgici compongono un percorso espositivo che non è pura antropologia museale ma racconto di un saper fare ancora attivo. Dal cammino di ronda del castello, inoltre, si domina uno dei panorami più ampi della costa nord, con l'Asinara che in giornate limpide appare netta all'orizzonte.

Vicoli, botteghe e mani che ancora intrecciano

Scendere dal castello e rifare il percorso inverso è un'esperienza completamente diversa da quella della salita. Le strade, viste dall'alto verso il basso, rivelano la loro struttura a gradoni e terrazze, e quello che in ascesa sembrava un labirinto casuale si

scopre ordinato secondo una logica medievale precisa, costruita attorno alle esigenze difensive e al controllo degli spazi aperti. Le piazzette minori si aprono in corrispondenza di vecchie cisterne, di piccole chiese di quartiere, di punti dove un tempo si riuniva la comunità.

È nei vicoli del borgo che Castelsardo mostra uno dei suoi tratti più autentici: **l'artigianato dell'intreccio**. Ancora oggi, soprattutto nelle ore mattutine e nei mesi di spalla, capita di vedere donne anziane sedute sulla soglia di casa o davanti alle proprie botteghe, intente a lavorare le fibre vegetali con gesti rapidi e precisi. È uno spettacolo silenzioso che in altre parti d'Italia sarebbe ormai quasi scomparso e che qui sopravvive per una combinazione di tradizione familiare, attenzione turistica e consapevolezza culturale. I cestini fatti con la palma nana, le stuoie intrecciate con lo sparto, le piccole opere decorative con il grano hanno tutte la stessa caratteristica: sono oggetti in cui il tempo di realizzazione è ancora misurato in ore di pazienza umana, non in cicli di macchina.

Le botteghe del centro storico alternano produzioni autentiche a souvenir industriali, e distinguere tra le due richiede un po' di occhio. I lavori veri hanno imperfezioni minime, colori non uniformi perché derivati dalle fibre naturali, prezzi coerenti con il tempo impiegato. Se qualcosa è troppo economico e perfetto, quasi certamente non è artigianato locale. Entrare in una bottega seria, chiedere come si lavora la palma, guardare le mani dell'artigiana che ti mostra il procedimento è un'esperienza che vale più di qualsiasi acquisto, e spesso finisce con un cestino portato a casa che

diventerà l'oggetto più significativo riportato dalla Sardegna.

Tra una bottega e l'altra si incontrano piccoli ristoranti e osterie che occupano spazi minuscoli, spesso ricavati in antiche cantine o magazzini. Qui la cucina è quella del nord Sardegna: zuppa gallurese nelle serate più fresche, pesce del giorno con contorni semplici, formaggi locali accompagnati da pane carasau e un bicchiere di vermentino. I tavoli esterni, quando ci sono, si affacciano su scorci che non si trovano da nessun'altra parte: un pezzo di mare incorniciato tra due facciate di trachite, un gatto addormentato su un muro, un gabbiano che plana sopra i tetti.

La cattedrale, la Roccia dell'Elefante e l'ora dorata

Poco sotto il castello, incastonata tra le case addensate del borgo, si apre la **Cattedrale di Sant'Antonio Abate**, uno degli edifici più fotografati e fotografabili della Sardegna settentrionale. Costruita nel Cinquecento sui resti di una chiesa precedente, la cattedrale si affaccia direttamente sulla scogliera, con il suo campanile rivestito di maiolica policroma che rompe il tono uniforme della pietra locale e si accende sotto il sole come un punto esclamativo colorato. All'interno si conservano opere importanti della pittura sardo-ligure del tardo medioevo, tra cui la famosa *Madonna con Bambino* del maestro di Castelsardo, tavola del Quattrocento che è uno dei vertici della pittura sarda del periodo.

L'elemento più scenografico della cattedrale resta però la sua posizione. Il presbiterio si affaccia su una balconata naturale sul mare, e uscendo dall'edificio ci si trova

quasi letteralmente sospesi sul vuoto, con la scogliera che precipita per decine di metri fino alle onde. In determinati orari, soprattutto al pomeriggio avanzato, la luce che entra dalle finestre dell'abside crea giochi cromatici che amplificano la sensazione di trovarsi in un luogo straordinariamente legato all'elemento acqua.

A pochi chilometri fuori dal borgo, lungo la strada che conduce verso Sedini, si incontra un altro simbolo inconfondibile del territorio: la **Roccia dell'Elefante**. È un grande masso di trachite modellato dall'erosione in una forma talmente fedele al profilo di un pachiderma, con proboscide e zampe ben riconoscibili, che nessuna fotografia riesce a renderle piena giustizia fino a quando non la si vede dal vivo. La particolarità non è solo esteriore: la roccia custodisce al suo interno due *domus de janas*, le case delle fate, antiche tombe neolitiche scavate nella pietra oltre cinquemila anni fa. Un luogo che condensa in pochi metri cubi di roccia la storia geologica e quella umana del territorio, e che merita una sosta anche solo di venti minuti.

La magia di Castelsardo si rivela al massimo nell'ora che precede il tramonto. Quando il sole scende verso ovest, i suoi raggi obliqui colpiscono le case e il promontorio trasformandoli in una scultura di luce arancione che sembra irradiare calore. La trachite, che di giorno mostra un rosso spento, si accende improvvisamente di tonalità ramate, le ombre si allungano nei vicoli, e il castello in alto si staglia contro un cielo che vira al rosa. **È il momento giusto per essere lì**, e chi riesce a pianificare la visita concludendola con quella luce

porta a casa un'immagine di Castelsardo che resta.

SPIAGGE AUTENTICHE E MENO AFFOLLATE

La costa che si sviluppa tra Castelsardo e Santa Teresa di Gallura è una delle parti di Sardegna più ingiustamente trascurate. Molti viaggiatori la attraversano in auto con l'unico obiettivo di raggiungere la Costa Smeralda, perdendo completamente un tratto di litorale che ha un carattere proprio, un paesaggio diverso, e una qualità del mare che non ha nulla da invidiare alle zone più celebrate. La differenza principale sta nell'atmosfera: qui la costa non è stata addomesticata dal turismo esclusivo, non ci sono porticcioli di lusso né resort à la carte, ma una sequenza di spiagge, calette e promontori dove la natura ha ancora l'ultima parola. È la Sardegna che cerca chi vuole stare veramente in spiaggia, non essere visto in spiaggia.

Dalle spiagge di Castelsardo a Isola Rossa

Appena fuori dal borgo medievale, scendendo verso ovest lungo la costa, si apre una sequenza di arenili che pochi visitatori associano a Castelsardo ma che ne fanno parte a pieno titolo. La prima spiaggia degna di nota è **Lu Bagnu**, che oggi è praticamente una frazione della città alta pur avendo un'identità balneare autonoma. La sabbia è chiara e a tratti granulosa, il fondale scende con una certa gradualità, e il lungomare offre diversi chioschi e servizi essenziali senza mai scivolare nell'affollamento delle grandi località turistiche. È

una spiaggia familiare, molto amata dai sardi del nord, che la frequentano soprattutto nei weekend estivi. In alta stagione si popola, certo, ma mantiene un tono locale che le spiagge più famose hanno perso da tempo.

Spostandosi verso ovest si incontra **la Marinedda**, probabilmente una delle spiagge più belle di tutto questo tratto di costa. Si trova nel comune di Trinità d'Agultu e si presenta come una profonda insenatura sabbiosa, aperta a nord, con due promontori rocciosi che la chiudono ai lati e un fondale che scende lentamente, perfetto per chi cerca acque calme e ampi spazi. La particolarità della Marinedda è la sua doppia anima: nelle giornate di bonaccia l'acqua assume un colore turchese intenso che ricorda quello delle spiagge della Gallura, mentre nelle giornate di maestrale sostenuto si trasforma in un paradiso per amanti del kitesurf, con onde generose e vento costante. La presenza di una scogliera laterale, oggetto di cura da parte di bagnanti esperti di snorkeling, arricchisce ulteriormente l'esperienza.

Isola Rossa è la tappa successiva, e il nome non lascia dubbi: un piccolo scoglio di porfido rossastro si alza al centro della baia, dando il nome all'intero borgo che si è sviluppato alle sue spalle. La spiaggia principale è lunga, sabbiosa, ben attrezzata, e a differenza di molte altre della zona offre servizi continui durante tutta la stagione estiva. Quello che la rende speciale però non è il servizio ma il contesto: il piccolo borgo di pescatori alle spalle, ancora vivo e autentico malgrado il turismo, regala un'atmosfera che nelle spiagge più organizzate della Gallura non esiste più. Le barche

a motore dei pescatori rientrano al porticciolo verso mezzogiorno, i ristoranti servono quello che è stato appena pescato, e passeggiare nel borgo al tramonto è un piccolo rito che vale il soggiorno.

Vale la pena, per chi ha un po' di tempo, deviare verso le piccole calette che si aprono a est e a ovest di Isola Rossa. Sono insenature più intime, accessibili attraverso brevi sentieri che partono dalle aree di parcheggio lungo la strada costiera, dove la sabbia lascia spesso il posto a ciottoli fini e l'acqua, protetta dalla conformazione della costa, resta cristallina anche nelle giornate ventose. Sono spazi che premiano chi cammina, chi accetta di percorrere qualche centinaio di metri a piedi con la borsa a tracolla, e che filtrano naturalmente i visitatori meno curiosi.

Costa Paradiso e il regno del granito rosa

Proseguendo verso est, il paesaggio cambia registro in modo netto. Si entra nell'area di **Costa Paradiso**, un comprensorio costiero che deve il suo nome alla spettacolare conformazione geologica: il granito rosa, tipico della Gallura, affiora qui in forme imponenti, arrotondate dal vento e dall'acqua per millenni, modellate in sculture naturali che sembrano opere astratte disposte lungo il litorale. La costa diventa più selvaggia, più aspra, meno sabbiosa, e l'esperienza balneare assume connotati diversi: si sta meno su distese di sabbia ampia e più dentro piccole anse nascoste tra le rocce, con l'acqua che arriva improvvisamente, di un turchese che sembra retroilluminato, circondata da massi dalle forme organiche.

La spiaggia più celebre dell'area è quella di Li Cossi, raggiungibile solo a piedi attraverso un sentiero che dura circa venti minuti dal punto di parcheggio più vicino. La camminata attraversa macchia mediterranea densa, con rosmarino selvatico, elicriso e mirto che profumano l'aria in modo intenso, soprattutto nelle ore più calde. L'arrivo in spiaggia, dopo la discesa finale, è uno di quei momenti in cui si capisce perché certe esperienze richiedono fatica: l'insenatura si apre improvvisa, perfetta nella sua geometria, chiusa tra rocce rosa e acque di un azzurro ipnotico. La mancanza di servizi in loco è una caratteristica, non un difetto: qui si viene preparati, con acqua, pranzo e tutto il necessario, per godersi una giornata vera di spiaggia selvaggia.

Tutto il tratto di Costa Paradiso è attraversato da sentieri minori che portano a calette meno conosciute, spesso senza nomi ufficiali, raggiungibili solo da chi conosce i percorsi o si fa guidare dal caso e dalla curiosità. La regola non scritta è semplice: dove c'è un'auto parcheggiata ai margini della strada, probabilmente da qualche parte inizia un sentiero. Seguirlo è un piccolo atto di esplorazione che spesso viene ripagato. Da segnalare anche Cala Sarraina, insenatura compatta a ovest di Costa Paradiso, che conserva un carattere selvaggio e un fondale ricchissimo per chi porta con sé maschera e pinne.

Il vento è un elemento che ritorna costantemente in questa parte di costa. Il maestrale soffia con intensità superiore alla media regionale, e le giornate davvero calme sono relativamente rare. Questo ha plasmato la vegetazione in modo visibile: i

ginepri crescono bassi e contorti, la macchia si accorcia vicino al mare, e le rocce levigate mostrano i segni del lavoro paziente del vento. Chi cerca spiagge protette deve imparare a leggere la mappa con occhio diverso: le insenature rivolte a est o sud-est offrono riparo nelle giornate di maestrale, quelle aperte a nord diventano invece palcoscenici spettacolari per gli amanti delle onde.

Verso Santa Teresa, tra pinete e spiagge selvagge

L'ultimo tratto, che si avvicina progressivamente a Santa Teresa di Gallura, riserva alcune delle spiagge più sorprendenti dell'intera costa settentrionale. Qui il paesaggio si addolcisce leggermente, il granito lascia spazio a tratti a sabbie bianchissime, e alcune insenature raggiungono una bellezza che competerebbe senza problemi con quella delle sorelle più famose della Costa Smeralda. La differenza resta nell'accoglienza: niente resort di lusso, pochi servizi, spesso solo un chiosco stagionale per acqua e panini.

Rena Maggiore è probabilmente la più nota di questo segmento. Una lunga distesa sabbiosa, orientata a nord-ovest, circondata da dune naturali e da una pineta di pini d'Aleppo che offre ombra preziosa nelle ore calde. La spiaggia è ampia a sufficienza da non sembrare mai sovraffollata anche nei giorni di punta, e il suo carattere più aperto la rende ideale per lunghe camminate a piedi nudi lungo la battigia. L'acqua cambia colore a seconda del vento: nelle giornate calme è un turchese pieno, con il maestrale sostenuto diventa blu scuro attraversato da onde schiumose.

Poco più a ovest si trova **Rena di Ponente**, spiaggia gemella ma più selvaggia, meno frequentata, spesso scelta dai visitatori abituali proprio per la sua atmosfera più raccolta. L'accesso passa attraverso una strada sterrata che scoraggia i turisti più pigri, e la spiaggia stessa non offre servizi. In cambio regala un senso di isolamento che si è perso quasi ovunque lungo le coste sarde. Andarci con un picnic, un libro e qualche ora di tempo davanti è una delle esperienze più autentiche che la costa settentrionale possa offrire.

Tra queste due spiagge maggiori e Santa Teresa vera e propria, la costa si frammenta in una sequenza di piccole calette che meriterebbero ciascuna un racconto separato. Alcune si raggiungono attraverso sentieri che partono da strade secondarie e che richiedono una mezz'ora di camminata, altre sono visibili dalla carreggiata ma richiedono un accesso tortuoso lungo pareti rocciose. Il filo conduttore resta sempre lo stesso: sabbia fine, acqua trasparente, una macchia mediterranea che in certi punti si spinge fino a pochi metri dalla battigia, regalando ombra naturale e profumi che accompagnano la permanenza.

Questa costa insegna una cosa che in Sardegna si dimentica spesso: la bellezza non sempre coincide con la fama. Chi decide di dedicarle due o tre giorni, rinunciando alla tentazione di correre subito verso destinazioni più celebrate, scopre un pezzo di isola che conserva ancora integro quel rapporto immediato e un po' scontroso tra terra e mare che caratterizzava tutta la Sardegna prima che certi nomi diventassero leggenda.

TRADIZIONI E ARTIGIANATO LOCALE

Ci sono luoghi in cui l'artigianato è diventato vetrina e luoghi in cui è rimasto gesto. Castelsardo appartiene ancora, almeno in parte, alla seconda categoria. In un'epoca in cui quasi ogni tradizione viene messa in scena per un pubblico di passaggio, qui sopravvive una geografia di mani esperte che continua a lavorare con le stesse tecniche di un secolo fa, non perché qualcuno le paghi per farlo ma perché quelle tecniche fanno parte di un'eredità familiare che non si sa bene come si potrebbe interrompere. Il risultato è un artigianato che non ha bisogno di essere autentico perché è autentico e basta, e che il visitatore attento riconosce subito dalla differenza rispetto alla paccottiglia che affolla tanti paesi turistici dell'isola.

Le mani che intrecciano la palma nana

Il gesto che più di ogni altro identifica Castelsardo è quello dell'intreccio. Seduta su uno sgabello basso, davanti alla porta aperta della sua bottega o semplicemente sulla soglia di casa, una donna lavora fibre vegetali con una velocità che sembra meccanica ma è invece frutto di decenni di pratica quotidiana. Le dita selezionano, piegano, sovrappongono, stringono, mentre la voce magari continua una conversazione con una vicina o risponde alle domande di un passante. In altri paesi questo tipo di scena si inscena; qui accade.

La materia prima è la *palma nana*, in sardo *tzirònia*, un arbusto basso dalla foglia a ventaglio che cresce spontaneo nella macchia mediterranea del nord Sardegna. Le foglie vengono raccolte nel periodo giusto, essiccate, a volte sbiancate al sole per ottenere tonalità più chiare, e poi utilizzate come elemento base dell'intreccio. Da questa lavorazione nascono cestini di forme diverse, panieri, cappelli, stuoie, piccoli contenitori per il pane, oggetti domestici che nei secoli hanno accompagnato la vita quotidiana delle case contadine. Accanto alla palma nana si usano anche altre fibre, come lo sparto, il giunco e il grano, ciascuna con proprietà diverse: più rigida una, più morbida l'altra, più adatta alla tenuta delle forme o alla finitura dei bordi.

L'intreccio di Castelsardo ha però una particolarità che lo rende unico nell'artigianato sardo: è storicamente un sapere femminile. Per secoli le donne del paese hanno tramandato le tecniche di madre in figlia, spesso iniziando le bambine fin dai sei o sette anni, prima con esercizi semplici e poi con lavorazioni più complesse. Alcune famiglie producono ancora oggi cestini seguendo schemi decorativi che risalgono a più generazioni fa, e chi visita il **Museo dell'Intreccio Mediterraneo** all'interno del castello dei Doria può seguire l'evoluzione di queste tecniche e capirne il valore culturale al di là della pura funzione oggettiva.

Chi vuole acquistare qualcosa di autentico deve entrare nelle botteghe con un po' di attenzione. I segni che distinguono un cestino lavorato a mano da uno industriale sono riconoscibili: le imperfezioni leggere nella simmetria, le tonalità leggermente

non uniformi delle fibre naturali, la presenza di piccole variazioni nei punti di intreccio. Il prezzo è un altro indicatore: un cestino vero non può costare pochi euro, perché il tempo di realizzazione è di ore, e chi vende a prezzi troppo bassi sta quasi certamente proponendo produzioni importate o semi-industriali. Chiedere all'artigiana di mostrare come si lavora, anche solo per qualche minuto, è gratuito e spesso accolto con piacere, e regala una comprensione di cosa si sta acquistando che nessuna etichetta riuscirebbe a trasmettere.

Ceramica, corallo, sughero e i mestieri della costa

Oltre all'intreccio, la costa settentrionale conserva altre lavorazioni artigianali che rispecchiano le risorse del territorio e le consuetudini delle comunità costiere. La **ceramica** di questa zona ha una tradizione meno celebre rispetto a quella di Assemini o Oristano ma comunque radicata, con piccole botteghe che producono stoviglie, contenitori decorativi e piastrelle ispirate ai motivi geometrici della tradizione sarda. Le tonalità preferite sono quelle terrose della costa: il rosso della trachite, il beige del tufo, il bianco gessoso che richiama le falesie dell'Asinara vista in lontananza. Alcuni ceramisti hanno sviluppato linee personali che reinterpretano i motivi classici con sensibilità contemporanea, e vale la pena entrare nei loro laboratori per vedere come il mestiere si evolve senza perdere le radici.

Il lavoro del **corallo rosso** è più associato ad Alghero, ma ha diramazioni anche qui nel nord, dove piccoli artigiani propongono gioielli e oggetti lavorati. La raccolta

del corallo è oggi severamente regolamentata per proteggere i banchi marini, e tutto ciò che viene messo in commercio deve rispettare una tracciabilità rigorosa. Quando si acquista un gioiello in corallo vale la pena chiedere la provenienza del materiale: i pezzi seri hanno documentazione che ne attesta la legalità della pesca e la conformità alle normative di tutela ambientale. Le lavorazioni più interessanti spesso uniscono il corallo ad argento sardo e filigrana, creando oggetti che sono insieme gioielli e testimonianze di tecniche antiche.

Il **sughero** è un altro materiale che attraversa l'artigianato della Gallura e dell'Anglona. La regione è storicamente una delle maggiori produttrici italiane di sughero, e oltre agli utilizzi industriali come i tappi per il vino, ha dato origine a una produzione artigianale di oggetti decorativi e di uso quotidiano: sottobicchieri, piccoli contenitori, borse, rivestimenti per mobili. Negli ultimi anni alcuni designer sardi hanno riscoperto il sughero come materiale naturale per realizzare oggetti di design contemporaneo, e le botteghe che propongono questi prodotti convivono con quelle che mantengono le forme tradizionali. Camminare tra le vie laterali dei borghi costieri e entrare in questi piccoli spazi artigianali è una delle attività che regalano la visione più autentica di un territorio che lavora ancora con le sue mani.

Una menzione a parte merita la lavorazione del **coltello sardo**, che in alcuni paesi della costa e dell'immediato entroterra mantiene una tradizione artigiana di grande qualità. La *resolza*, coltello a serramanico tipico della pastorizia sarda, è forse il simbolo più riconoscibile della cultura materiale isolana, e nelle piccole coltellerie

di questa zona si trovano pezzi realizzati ancora a mano, con manici in corno di muflone e lame temperate secondo procedimenti tradizionali.

La Lunissanti e le tradizioni che si rinnovano

Accanto all'artigianato, Castelsardo conserva un patrimonio di tradizioni religiose e civili che attraversa tutto l'anno ma trova il suo momento più alto nella Settimana Santa. La **Lunissanti**, ovvero il lunedì santo, è considerata una delle processioni più suggestive dell'intera Sardegna, ed è un esempio emblematico di tradizione viva che non è stata trasformata in spettacolo per turisti.

L'origine della celebrazione risale al Medioevo, quando i monaci benedettini introdussero a Castelsardo la pratica di una processione devozionale lungo i percorsi che collegano il paese all'antica abbazia di Nostra Signora di Tergu. I *Lunissanti* sono i confratelli della **Confraternita di Santa Croce**, che durante la giornata percorrono a piedi i sentieri tradizionali, indossando abiti bianchi con cappuccio e intonando i *Misteri*, canti polifonici a tre voci di straordinaria intensità che si sono tramandati oralmente da secoli. Questi canti sono stati riconosciuti come patrimonio culturale immateriale, e la loro esecuzione non è un evento organizzato per il pubblico ma una pratica religiosa autentica a cui il visitatore può assistere solo con rispetto e discrezione.

Il momento più intenso arriva al tramonto, quando i confratelli rientrano in paese e percorrono i vicoli di Castelsardo con i *Misteri* che risuonano nell'oscurità

del borgo illuminato solo dalle torce. Le voci si incrociano nelle strette pareti di pietra, riverberano contro la trachite rossa delle case, creando un'atmosfera che ha poco da invidiare alle grandi celebrazioni religiose europee più celebrate. Partecipare in qualche modo significa accettare il ritmo lento e contemplativo della tradizione, senza tentare di fotografarla come fosse un evento, riconoscendo che si è ospiti in un rito che appartiene alla comunità.

Oltre alla Lunissanti, il calendario delle tradizioni di Castelsardo e della costa settentrionale include le celebrazioni del patrono, i riti legati ai cicli agricoli, le feste dell'artigianato che alcune associazioni locali organizzano in collaborazione con le botteghe. **La cosa che distingue queste manifestazioni da quelle di molti altri luoghi sardi è la loro naturalezza:** non sono eventi pensati per il turismo ma continuano a essere vissuti dalle comunità locali che li hanno generati, e proprio per questo conservano una forza che altrove è stata diluita dal bisogno di intrattenere. Chi visita questa zona fuori dalla stagione balneare e si trova per caso dentro una di queste celebrazioni porta a casa un pezzo di Sardegna che resta sotto la pelle per anni.

STRADE PANORAMICHE DA NON PERDERE

Ci sono viaggi in cui la strada è un semplice collegamento tra due punti, e altri in cui è il viaggio stesso. In Sardegna, più che in molte altre regioni italiane, le seconde superano abbondantemente le prime, e il tratto costiero del nord-ovest è forse il caso più emblematico. Qui, tra Castelsardo e Santa Teresa di Gallura, la rete stradale

ha una caratteristica che poche altre coste mediterranee conservano ancora: corre quasi sempre a stretto contatto con il mare, si alza e si abbassa seguendo la morfologia naturale del terreno, senza gallerie che saltano i promontori né viadotti che appianano le curve. Il risultato è una sequenza continua di scorci che trasformano un trasferimento in un'esperienza. Basta accettare un'idea semplice: non si viene qui per arrivare, si viene per guidare.

La litoranea da Castelsardo a

Isola Rossa

Il punto di partenza ideale è Castelsardo, con il borgo medievale che si allontana nello specchietto retrovisore e la strada che, lasciato l'abitato, comincia quasi subito a disegnare curve ampie sopra la scogliera. I primi chilometri offrono scorci verso est, con le case in trachite rossa del borgo che restano visibili a lungo, adagiate sul promontorio come una composizione studiata. Poi la carreggiata piega, il panorama cambia, e davanti si apre il lungo tratto costiero che porta verso ovest.

Questa strada ha una caratteristica che la rende particolarmente piacevole: è costruita a una quota intermedia, né troppo alta né troppo bassa rispetto al livello del mare. La posizione permette di godersi contemporaneamente il dettaglio delle scogliere sottostanti, con le loro insenature e le loro piccole spiagge, e la vastità dell'orizzonte che si apre verso nord. Nelle giornate di bonaccia il mare assume tonalità turchesi che sembrano artificiali, con le sabbie sottomarine che filtrano la luce e creano fasce di colore nettamente distinte dal blu profondo del largo. Nei giorni di maestrale invece si trasforma in una distesa

increspata, percorsa da cavalloni bianchi che battono sulle rocce con regolarità ipnotica.

Il tratto tra **Lu Bagnu e la Marinedda** è particolarmente scenografico. La strada corre tra la macchia mediterranea, con ginepri bassi che si piegano sotto il vento costante, e si apre improvvisamente in piazzole panoramiche naturali dove fermarsi è quasi obbligatorio. Alcune di queste soste non sono attrezzate, semplici slarghi dove il manto si allarga per qualche metro e permette di accostare, ma regalano viste che nessun belvedere ufficiale potrebbe eguagliare. La regola pratica è semplice: appena si vede un'auto parcheggiata lungo la strada, vale la pena rallentare e cercare l'accostamento successivo. Di solito c'è una ragione per cui qualcuno si è fermato.

Avvicinandosi a **Isola Rossa** la costa cambia registro. Il piccolo porticciolo appare dal basso, con le barche multicolori ancorate nelle acque riparate e lo scoglio di porfido che dà il nome al luogo incorniciato da una curva perfetta della strada. L'arrivo è uno di quei momenti in cui la guida diventa cinema: la pellicola si svolge davanti al parabrezza con una regia che sembra studiata, e la tentazione di fermarsi per fotografare scompare di fronte alla constatazione che nessuna foto restituirebbe la profondità della scena. Vale la pena proseguire, concedersi un caffè al porto, e poi riprendere il viaggio con la luce ormai pienamente distesa sul litorale.

La SP90 lungo Costa Paradiso

Proseguendo verso est si imbecca la strada provinciale novanta, che attraversa

il cuore della Costa Paradiso. Questa è probabilmente la tratta più spettacolare dell'intero itinerario, e anche una delle più tecniche dal punto di vista della guida. Il tracciato serpeggia tra formazioni di granito rosa che si alzano ai lati della carreggiata come sculture, disegna tornanti stretti che si aprono improvvisamente su affacci sul mare, si inerpicava sulle alture interne per poi ridiscendere verso baie nascoste tra le rocce.

Il paesaggio qui cambia in modo radicale rispetto al tratto precedente. Se la litoranea da Castelsardo è una sequenza di spiagge e promontori sabbiosi, la SP90 attraversa un universo completamente minerale, dominato dalle forme arrotondate del granito gallurese. Le rocce, levigate dal vento e dall'acqua per millenni, hanno assunto profili che sembrano organici, quasi animali, e in certi tratti della strada si resta colpiti dalla sensazione di attraversare un paesaggio che ha più a che fare con la sudoovest americana o con certi deserti africani che con l'immaginario classico del Mediterraneo.

Il momento migliore per percorrere questo tratto è il tardo pomeriggio, quando la luce obliqua fa esplodere i toni rosati del granito e le ombre lunghe amplificano il rilievo delle rocce. In quelle ore la strada si svuota progressivamente, i turisti della giornata hanno già ripiegato verso gli alloggi, e ci si può permettere di guidare a velocità ridotta, fermandosi ogni volta che una vista chiama all'attenzione. Esistono diverse piazzole ufficiali lungo il percorso, alcune dotate di staccionate e cartelli informativi, altre semplicemente spazi liberi ai margini della carreggiata. La differenza non sta nel comfort ma nell'esperienza: le

soste improvvisate, lontane da altre auto e da altre persone, hanno un potere di sospensione che i belvedere ufficiali hanno perso quasi ovunque.

Un consiglio pratico che molti sottovalutano: percorrere questa strada due volte, nella stessa giornata, una in andata e una al ritorno. I panorami cambiano completamente a seconda del senso di marcia, perché nel primo caso il mare è alla propria destra e gli affacci sono frontali, nel secondo caso le curve si presentano in modo speculare e regalano scorci differenti. La luce, cambiata nell'arco di poche ore, completa la trasformazione. È un piccolo lusso temporale che trasforma un tratto di strada in due esperienze distinte.

Verso Santa Teresa e l'orizzonte della Corsica

L'ultimo segmento si estende progressivamente verso nord-est, in direzione di Santa Teresa di Gallura, e regala uno degli scenari più ampi dell'intera costa sarda. A partire da un certo punto del percorso, soprattutto superate le alture intorno a Vignola Mare, **il profilo della Corsica comincia a emergere all'orizzonte**, e nelle giornate di aria tersa appare con una nitidezza che stupisce anche chi conosce bene la geografia del Mediterraneo. Le Bocche di Bonifacio, lo stretto che separa le due isole, si leggono chiaramente: una massa rocciosa bassa a sud, rappresentata dal promontorio sardo, e le falesie bianche di Bonifacio che si alzano a nord, distanti solo una dozzina di chilometri in linea d'aria.

La strada che porta a Santa Teresa attraversa paesaggi più dolci di quelli della Costa Paradiso, con pinete che profumano l'aria e campi di graniti affiorati dal terreno come enormi schiene di cetacei addormentati. Le curve sono più ampie, i dislivelli meno marcati, e la guida diventa rilassante, ideale per chi vuole godersi gli ultimi chilometri senza concentrazione eccessiva. Diverse piazzole panoramiche permettono di fermarsi e di osservare la Corsica con calma, magari con un binocolo se si ha la fortuna di averlo portato: nelle giornate limpide si distinguono i dettagli delle falesie, le luci di Bonifacio, i profili dei trafiggetti che attraversano lo stretto.

Un'ultima raccomandazione riguarda il percorso al tramonto. Il tratto finale verso Santa Teresa si presta magnificamente a essere percorso nell'ora prima del calare del sole, quando l'orizzonte si tinge di arancione e la Corsica diventa una silhouette scura contro il cielo infuocato. **Arrivare al Capo Testa con quella luce** è una delle esperienze che la costa settentrionale sarda regala a chi ha saputo organizzare i tempi della giornata. Il promontorio di Capo Testa, raggiungibile con una breve deviazione, offre un belvedere naturale verso le Bocche di Bonifacio che al tramonto diventa un piccolo santuario laico, dove fotografi amatoriali, coppie in viaggio e turisti solitari si radunano in silenzio ad aspettare l'ultimo gesto della luce. Nessuno parla ad alta voce in quei momenti, e l'unica colonna sonora è il vento che attraversa la macchia mediterranea.

DOVE MANGIARE VISTA MARE

La formula "ristorante con vista mare" è una di quelle che in Italia vanno maneggiate con cautela. Troppo spesso indica locali dove si paga il panorama e si dimentica la cucina, dove il tavolo sul terrazzo giustifica prezzi che il piatto non sostiene, dove la fotografia pubblicata online supera largamente la qualità dell'esperienza reale. Lungo la costa settentrionale sarda il rischio c'è, come ovunque, ma è anche vero che in questa parte dell'isola sopravvivono alcuni luoghi dove la vista e la tavola sono davvero all'altezza l'una dell'altra. Il punto è saperli distinguere dai fratelli minori che vivono solo di cornice.

Castelsardo, tra balconate medievali e sapori del porto

Il borgo antico di Castelsardo offre una delle concentrazioni più interessanti di ristoranti panoramici dell'intero nord Sardegna, per una ragione geografica ovvia: l'abitato è costruito su un promontorio, e ogni terrazzo, ogni cortile, ogni vicolo largo un paio di metri regala un affaccio sul mare. I locali migliori occupano spazi ricavati all'interno di antiche case di pietra, con tavoli esterni che la sera d'estate diventano palchetti sospesi tra il cielo e l'acqua. La cucina segue la tradizione del nord-ovest sardo, con una predilezione naturale per il pesce e un'apertura verso le contaminazioni gallurese e sassarese che si sentono in certi piatti d'interno.

Qui vale la pena cercare la *zuppa gallurese*, nonostante il nome possa trarre in inganno: non è una zuppa liquida ma una sorta di lasagna asciutta di pane raffermo, brodo di carne e formaggio, cotta in forno fino a formare una crosta dorata in superficie. È un piatto di terra servito anche nei ristoranti di pesce, e rappresenta bene l'anima doppia di questo territorio che guarda al mare ma conserva radici contadine profondissime. Tra i piatti marini, la **bottarga di muggine** è un'esperienza da non perdere: Castelsardo ha una piccola ma notevole tradizione legata a questa specialità, con qualche produttore locale che lavora ancora in modo artigianale. Si serve tagliata sottile su fette di pane con olio d'oliva, oppure grattugiata sulla pasta con un filo di olio crudo, in combinazioni minimali dove il sapore del prodotto resta protagonista assoluto.

Nelle sere d'estate, sedersi a un tavolo che si affaccia verso l'Asinara mentre il sole tramonta è un'esperienza che aggiunge valore a qualsiasi cena. I locali del centro storico praticano prezzi coerenti con la loro posizione, che non è mai da trattoria popolare ma raramente diventa esagerata nei locali seri. Il trucco per orientarsi è sempre lo stesso: osservare quanti tavoli sono occupati da italiani che parlano in italiano e quanti da gruppi internazionali guidati solo dalle recensioni su portali di viaggio. Non è uno snobismo, è statistica. I locali che si reggono solo sul turismo di passaggio hanno meno incentivi a mantenere alta la qualità rispetto a quelli che hanno anche una clientela abituale di sardi e residenti stagionali.

Le trattorie di pescatori e la cucina del quotidiano

Abbassandosi verso Lu Bagnu, la zona balneare che si estende subito a ovest di Castelsardo, il registro cambia completamente. Qui i ristoranti panoramici con vista dall'alto lasciano spazio a trattorie disposte quasi a filo d'acqua, spesso ricavate in edifici semplici che hanno funzionato per decenni come punto di riferimento per le famiglie in vacanza e per i sardi che arrivano dall'interno nei weekend d'estate. L'atmosfera è meno curata, i tavoli sono di plastica o legno scuro, il servizio è rapido e informale. Ma è spesso qui che si mangia il pesce più fresco.

La ragione è pratica: molti di questi locali hanno rapporti diretti con i pescatori del porticciolo di Castelsardo, e il pescato del mattino arriva sui tavoli della stessa giornata. Le **zuppe di pesce** sono la specialità più rappresentativa di queste cucine, ricche, profumate, diverse da piatto a piatto a seconda di cosa è stato pescato. Una buona zuppa gallurese-turritana contiene una varietà di pesci da roccia, crostacei, molluschi, cotti insieme in un brodo denso insaporito con pomodoro, aglio e peperoncino, accompagnata da crostini di pane che si inzuppano lentamente nel sugo. È un piatto che richiede tempo, sia per la preparazione sia per il consumo, e ordinarlo in una trattoria di pescatori significa dedicare almeno un'ora a un'esperienza gastronomica completa.

Tra le altre specialità che meritano attenzione nelle trattorie del litorale ci sono i *ricci di mare*, disponibili in stagione tra i mesi più freddi, da novembre a fine aprile. La raccolta è regolamentata e in alcuni periodi

vietata, ma quando il prodotto è disponibile si serve in tre modi principali: spaccato e consumato crudo con un po' di pane, usato come condimento per gli spaghetti, oppure come base per una crema da spalmare su crostini. Il sapore intenso e leggermente iodato dei ricci sardi è considerato tra i più pregiati del Mediterraneo, e assaggiarli in stagione, in una trattoria seria, è una di quelle esperienze che lasciano un ricordo netto.

Anche i pesci cotti alla griglia, preparati con semplicità ma attenzione, sono un punto forte di queste cucine. Dentici, orate, saraghi, occhiate e ricciole vengono scelti direttamente dal bancone o dalla cassetta esposta, pesati davanti al cliente e cucinati con solo sale grosso, olio extravergine e qualche erba aromatica. Un pesce di mezzo chilo a persona è la porzione tipica, accompagnata da un contorno di verdure di stagione o da patate al forno insaporite con rosmarino. Un vino bianco della Gallura, un Vermentino giovane e fresco, completa la combinazione.

Vista vera e vista finta, come distinguere

Spostandosi verso est, tra Isola Rossa e la Costa Paradiso, il panorama cambia ancora e con esso l'offerta gastronomica. Alcuni ristoranti della zona hanno posizioni davvero eccezionali, con terrazze costruite direttamente sulle scogliere di granito rosa o sospese sopra le calette nascoste. Le cucine migliori di questo tratto propongono piatti di pesce eleganti ma non ostentati, con qualche concessione alla creatività contemporanea e una buona attenzione alla presentazione. I prezzi salgono di con-

seguenza, e in alta stagione possono raggiungere livelli da Costa Smeralda per ambienti che però offrono un'atmosfera molto più autentica.

Il problema principale, come ovunque lungo le coste turistiche italiane, è riconoscere i locali che investono davvero nella cucina da quelli che scommettono tutto sulla vista. Esistono alcuni segnali abbastanza affidabili. Il primo riguarda il menù: **un menù di pesce coerente presenta poche voci, probabilmente variabili a seconda del pescato, e quasi mai include piatti di carne complessi o pizze.** Un ristorante che sul fronte mare propone ottanta piatti tra pesce, carne, vegetariano e pizze sta raramente facendo qualcosa bene. Il secondo segnale è il personale: i locali seri hanno camerieri che conoscono i piatti, sanno descriverli, consigliano vini coerenti con quanto ordinato. Chi risponde con imbarazzo o rimanda al menù è un segnale che qualcosa nella catena non funziona.

Altri indicatori utili sono la stagionalità delle proposte, la presenza di prodotti locali esplicitamente dichiarati, l'origine dichiarata dei pesci più pregiati come il tonno o i crostacei. I ristoranti panoramici che meritano il nome propongono pescato locale quando disponibile e dichiarano chiaramente quando qualche ingrediente arriva da altre coste, senza fingere una provenienza che non c'è. Diffidare invece dei locali che parlano genericamente di "pesce fresco del giorno" senza specificare nulla: la vaghezza del linguaggio è quasi sempre specchio della vaghezza del prodotto.

L'ultimo consiglio riguarda gli orari. I ristoranti panoramici con vista al tramonto giocano tutti la stessa partita, e nei mesi

estivi i tavoli migliori si riempiono per quell'ora. Prenotare in anticipo è essenziale, ma esiste un'alternativa interessante: cenare più tardi, dopo le nove e mezza, quando il turno principale si è svuotato e l'atmosfera diventa più distesa. Il cielo è scuro, il mare è un fondale nero punteggiato dalle luci delle barche in lontananza, e ci si può concentrare sulla cena senza la pressione teatrale del panorama. Alcuni dei ricordi migliori di certe cene di mare restano proprio quelli del dopo-tramonto, quando la scena si fa intima e la cucina può finalmente prendersi tutta la scena.

ORARI E COSTI DELLE ATTRAZIONI PRINCIPALI

Visitare Castelsardo e la sua costa è relativamente semplice, ma qualche accorgimento pratico fa la differenza tra una giornata distesa e una passata a cercare parcheggio o a scoprire musei chiusi. Le attrazioni principali sono concentrate in un perimetro geografico contenuto, i costi di ingresso sono generalmente modesti, e l'intera logistica della zona è dimensionata per essere gestita senza stress, purché si rispettino alcune regole di buon senso e si conosca il ritmo di funzionamento dei siti. Organizzare una visita completa in una giornata è assolutamente possibile, anche se dedicare due giorni permette di godersi le cose con la lentezza che meritano.

Il castello, il museo e il ritmo del borgo antico

Il punto di riferimento per chiunque arrivi a Castelsardo è il **Castello dei Doria**, che oltre a essere il monumento simbolo

della città ospita anche il **Museo dell'Intreccio Mediterraneo**. La visita ai due spazi è combinata in un unico biglietto di ingresso dal costo contenuto, comparabile a quello di un museo civico di dimensioni medie. Esistono riduzioni per bambini, studenti, gruppi organizzati e residenti, mentre alcuni giorni dell'anno l'ingresso è gratuito in occasione di eventi culturali nazionali o di celebrazioni legate al patrimonio regionale.

Gli orari seguono il tipico schema dei piccoli musei sardi, con una netta distinzione tra alta e bassa stagione. Tra giugno e settembre le aperture si prolungano fino al tardo pomeriggio e spesso fino alla prima serata, con orario continuato che permette di visitare il museo anche nelle ore meno calde della giornata. Fuori stagione l'apertura si contrae sensibilmente, con pause pomeridiane che possono durare diverse ore e chiusure settimanali che variano di anno in anno. Verificare prima di partire è una buona abitudine, e nelle settimane invernali è prudente chiamare direttamente per evitare brutte sorprese.

Il momento migliore per visitare il castello è la mattina presto, idealmente subito dopo l'apertura. In quelle ore il borgo è ancora tranquillo, i gruppi organizzati non sono ancora arrivati, e le sale del museo si possono percorrere con calma. La visita completa richiede tra un'ora e un'ora e mezza, a seconda dell'interesse che si dedica ai manufatti esposti e alle spiegazioni delle didascalie. **Il cammino di ronda merita una sosta prolungata**, perché offre una delle viste panoramiche più complete della costa settentrionale sarda, con l'Asinara che appare nitida all'orizzonte nelle giornate limpide. Portarsi dietro un

cappello è utile nei mesi estivi, perché l'esposizione al sole sui bastioni è totale e priva di ombre.

La Cattedrale di Sant'Antonio Abate è visitabile gratuitamente, con orari che rispettano i tempi delle funzioni religiose. Di solito è accessibile in fasce orarie ampie mattutine e pomeridiane, ma chiude durante le messe e nei momenti di raccoglimento liturgico. Vale la pena entrare in orari di tranquillità, quando la luce che filtra dalle vetrate crea atmosfere di grande suggestione. Alcuni spazi adiacenti, come il piccolo museo diocesano che conserva opere di arte sacra tra cui la celebre tavola del Maestro di Castelsardo, richiedono un biglietto a parte dal costo modesto. Gli orari del museo diocesano sono più ridotti rispetto alla cattedrale, concentrati nelle ore centrali della giornata.

Parcheggi, accessi al centro e strategia temporale

Il centro storico di Castelsardo è completamente pedonale, e chi arriva in auto deve necessariamente lasciare il mezzo nelle aree di parcheggio esterne. Esistono diverse opzioni, distribuite ai piedi del promontorio, con tariffe variabili in base alla vicinanza al borgo antico e alla stagione. Nei mesi estivi i posti più vicini si riempiono rapidamente, soprattutto tra metà mattina e primo pomeriggio, e la ricerca di un'alternativa può costare tempo e nervosismo. La strategia più efficace è arrivare presto, entro le nove del mattino, quando i parcheggi della zona alta sono ancora ampiamente disponibili.

Un'alternativa valida, soprattutto in alta stagione, è parcheggiare nelle zone più distanti, a circa dieci o quindici minuti di cammino dal centro, dove le tariffe scendono sensibilmente e non ci sono praticamente problemi di disponibilità. La salita verso il borgo antico attraversa tratti in pendenza, e chi ha difficoltà motorie farà bene a valutare con attenzione quale opzione scegliere. Fuori stagione il problema non si pone, e trovare posto vicino alle mura è quasi sempre possibile, talvolta senza pagamento di alcuna tariffa.

Il borgo antico si visita rigorosamente a piedi, e percorrerlo tutto richiede almeno un paio d'ore se si vuole dedicare tempo alle botteghe artigianali e alle piccole soste panoramiche lungo il percorso. Non esistono biglietti di ingresso al centro storico in sé, solo i singoli accessi ai monumenti interni. Chi visita il borgo al di fuori degli orari di apertura dei musei può comunque godersi i vicoli, le terrazze sul mare e l'atmosfera generale senza spendere nulla: è uno dei vantaggi di questo tipo di visita, che resta accessibile anche nei momenti di totale chiusura istituzionale.

Un dettaglio che conviene considerare riguarda i giorni della settimana. Il lunedì è storicamente il giorno in cui diversi musei italiani osservano il turno di chiusura, e anche a Castelsardo alcune strutture possono essere chiuse in quella giornata, soprattutto in bassa stagione. Pianificare la visita al castello preferibilmente in altri giorni della settimana è una piccola cautela che evita brutte sorprese.

Roccia dell'Elefante, dintorni e piccoli ingressi

Fuori dal borgo, tra le attrazioni da considerare spicca la **Roccia dell'Elefante**, situata lungo la strada che collega Castelsardo a Sedini. L'accesso al monumento naturale è libero e gratuito, con una piccola area di sosta dove parcheggiare comodamente l'auto e salire a piedi attraverso un breve sentiero che permette di raggiungere il masso e osservarne da vicino la particolare conformazione. All'interno della roccia sono scavate due *domus de janas*, tombe neolitiche visitabili senza alcuna formalità. La visita completa, comprese le fotografie di rito, richiede tra i quindici e i trenta minuti, a seconda dell'interesse archeologico del visitatore.

La Roccia dell'Elefante si presta bene a essere combinata con altre tappe della zona circostante. A poca distanza si trovano il sito nuragico di Paddaghju, una delle aree archeologiche più importanti del territorio, e l'abbazia medievale di Nostra Signora di Tergu, con la sua chiesa in pietra rossa che è tra gli esempi più interessanti di architettura romanica dell'isola. L'abbazia ha orari di apertura legati agli uffici religiosi e alle visite guidate organizzate dalle parrocchie locali, e l'ingresso è gratuito o prevede un'offerta libera. Per il sito archeologico, invece, il biglietto è simbolico e gli orari seguono quelli tipici delle aree archeologiche regionali, con riduzione nella stagione invernale.

Per quanto riguarda le spiagge e le aree costiere, nessuna di quelle menzionate lungo il tratto settentrionale richiede biglietti di ingresso. L'accesso al mare è libero, fatti salvi eventuali stabilimenti

privati che offrono servizi specifici come noleggio ombrelloni e lettini, pagabili direttamente sul posto a tariffe che variano secondo la stagione. I parcheggi vicino alle spiagge principali possono essere a pagamento nei mesi di punta, con tariffe orarie o giornaliere che seguono le prassi consuete delle località balneari. Chi preferisce le calette più isolate della Costa Paradiso troverà spesso parcheggi liberi ai margini delle strade secondarie, purché si arrivi presto e si rispettino le aree segnalate.

Un'ultima osservazione pratica: il bancomat e gli esercizi che accettano carte di credito sono ormai diffusi anche nei borghi più piccoli, ma è sempre prudente avere qualche contante per piccoli acquisti, parcheggi automatici in zone isolate e piccole botteghe artigianali che in certi casi preferiscono ancora il pagamento in moneta. Castelsardo, come gran parte della Sardegna settentrionale, premia i visitatori che arrivano preparati e non si aspettano standard da metropoli, offrendo in cambio un'esperienza che vale molto più della sua scenografia.

COSTA EST: NATURA, TREKKING E SPIAGGE SPETTACOLARI

CALA GONONE E IL GOLFO DI OROSEI

Arrivare a Cala Gonone via terra è un'esperienza che prepara a quello che si troverà una volta scesi al mare. Dalla statale centrale della Sardegna orientale, il paese si raggiunge attraverso una strada che scavalca il crinale del Supramonte, si aggrappa alla montagna con tornanti stretti, entra in una galleria lunga e buia, e riemerge improvvisamente su un balcone aperto sul Tirreno. In quel momento il golfo di Orosei si presenta tutto insieme, con le sue falesie bianche che si tuffano verticali in un mare di un turchese quasi irrealista, e il paese sottostante che sembra una manciata di case posate con cautela tra la parete rocciosa e la costa. È uno di quegli arrivi che non si dimenticano, e che segnano il tono dell'intera visita. Qui non si viene a rilassarsi sulla sabbia, si viene a misurarsi con un paesaggio che ha pochi eguali in tutto il Mediterraneo.

Un paese sospeso tra montagna e mare

Cala Gonone è una frazione marittima del comune di Dorgali, comunità dell'interno barbaricino che per secoli ha vissuto di pastorizia ignorando quasi completamente la sua porzione costiera. Il paese,

nella sua forma attuale, è nato relativamente tardi, nella seconda metà del Novecento, quando l'isolamento fisico della costa ha iniziato a essere superato dalla strada moderna. Prima ancora, la zona era popolata solo da qualche pescatore e da alcuni pastori transumanti che scendevano ai pascoli costieri nei mesi invernali. Questa giovinezza urbanistica spiega perché Cala Gonone non ha un centro storico nel senso classico del termine, ma una struttura di strade pianificate a pettine che scendono verso il porto, con edifici di altezza contenuta e una disposizione razionale che rispetta i vincoli imposti dalla topografia.

La particolarità del paese è la sua posizione impossibile. Costruito su una stretta lingua di terra compresa tra la parete verticale del Supramonte e la linea costiera, Cala Gonone ha uno sviluppo insolito per un centro balneare: si allunga più che espandersi, segue la costa senza mai allontanarsi dal mare, si affaccia perennemente sia verso l'acqua sia verso la roccia. Camminando lungo le strade principali si ha costantemente la sensazione di essere in un luogo in bilico, con il calcare che domina dall'alto e l'orizzonte aperto che si apre verso est. Questo contrasto è forse l'elemento che definisce meglio l'identità del posto.

L'atmosfera cambia radicalmente tra stagione e stagione. Nei mesi estivi, da giugno a settembre, Cala Gonone si trasforma in

un organismo brulicante di turisti provenienti da tutta Europa, con bar affollati, ristoranti con liste di attesa, e la spiaggia principale che la mattina si riempie prima delle nove. La sera il lungomare diventa una passeggiata collettiva, con famiglie, coppie e gruppi di amici che escono dagli alloggi e convergono verso i locali del porto. Nelle settimane centrali di agosto l'affollamento raggiunge punte che alcuni visitatori trovano eccessive, ed è proprio in quel periodo che il paese mostra i suoi limiti strutturali, con parcheggi saturi e difficoltà logistiche che il dimensionamento urbanistico non riesce a gestire.

Fuori stagione la trasformazione è completa. Già a ottobre i ritmi rallentano, molti ristoranti chiudono, il paese si svuota progressivamente. Tra novembre e marzo Cala Gonone torna a essere un piccolo borgo abitato da poche centinaia di residenti, con un'atmosfera che ha poco a che vedere con quella estiva. È paradossalmente in questi mesi che si può cogliere la vera anima del luogo, quella legata al rapporto con la montagna e al silenzio delle falesie, con il vantaggio di poter parcheggiare ovunque e di avere le poche trattorie aperte tutte per sé. Chi visita Cala Gonone a marzo o a novembre, scegliendo una giornata di sole dopo le piogge invernali, porta a casa un'immagine del golfo che gli affollamenti estivi non permettono di cogliere.

Il porticciolo e le barche verso le cale

Il cuore pratico di Cala Gonone è il porticciolo, punto di partenza per quasi tutte le escursioni verso il golfo. Qui, nelle

prime ore del mattino, si concentra un'attività che ha qualcosa di ritualizzato: pescatori che rientrano con le cassette del pescato, bagnini che controllano l'attrezzatura, skipper che preparano le imbarcazioni per le uscite giornaliere, turisti che studiano le offerte delle varie compagnie. La flotta è composita: barche grandi da crociera turistica che portano decine di persone lungo un itinerario standard, motoscafi medi che permettono maggiore flessibilità di soste, piccoli gommoni noleggiabili con o senza skipper per chi vuole gestire in autonomia la propria giornata.

La scelta del mezzo influenza profondamente l'esperienza. Le escursioni collettive delle barche grandi sono l'opzione più economica e quella con la logistica più semplice, con partenze a orari fissi e percorsi prestabiliti che toccano le cale principali con soste limitate. Sono ottime per chi vuole un assaggio del golfo in una giornata, ma lasciano poco spazio alla contemplazione. I motoscafi medi, con capacità di dieci o quindici persone, offrono tempi di permanenza più lunghi nelle singole cale e itinerari meno affollati. I gommoni in noleggio rappresentano la soluzione più libera e più interessante, purché si abbia dimestichezza con la navigazione o si accetti di pagare qualcosa in più per avere uno skipper a bordo.

I costi variano in modo sensibile secondo la formula scelta, con l'opzione collettiva che si attesta intorno alla cifra di una cena media a persona, e il noleggio di un gommone per l'intera giornata che può raggiungere cifre importanti ma condivisibili tra più persone. Le prenotazioni in alta stagione sono praticamente obbligatorie per le formule più richieste, mentre in

bassa stagione molte compagnie riducono le corse o le sospendono del tutto, e la disponibilità diventa più flessibile ma anche meno garantita.

La navigazione lungo il golfo è in sé uno spettacolo completo. Appena usciti dal porto, la costa si apre verso sud con le prime falesie che salgono verticali, coperte da una vegetazione rada dove solo ginepri, lentischi e qualche leccio riescono a tenersi aggrappati alla pietra. L'acqua cambia colore a seconda della profondità: un turchese lattiginoso nelle zone vicine alla costa dove i fondali sabbiosi filtrano la luce, un blu profondo nei tratti dove la falesia continua sotto la superficie per decine di metri. Il contrasto visivo è uno di quelli che costringono a guardare in silenzio, e non è raro vedere i passeggeri delle barche restare muti per lunghi tratti di navigazione.

La Grotta del Bue Marino e il dialogo tra pietra e acqua

Tra le tappe che quasi tutte le escursioni includono, la **Grotta del Bue Marino** occupa un posto speciale. Il nome deriva dalla foca monaca, un tempo chiamata localmente bue marino, che fino agli anni sessanta del Novecento frequentava regolarmente questi anfratti costieri. Oggi la foca monaca è praticamente estinta in queste acque, ma la grotta conserva il nome e la memoria di quella presenza, che per secoli ha alimentato leggende e tradizioni tra i pescatori della zona.

La visita alla grotta si svolge accompagnati da guide specializzate, con biglietto acquistabile direttamente alla boa d'ingresso o in combinazione con le escursioni

in barca. Il percorso interno, in parte a piedi lungo passerelle e in parte a bordo di piccole imbarcazioni, attraversa sale di dimensioni impressionanti, laghetti di acqua dolce che si mescolano a quella salata, concrezioni calcaree modellate nei millenni. L'illuminazione è studiata per preservare l'atmosfera naturale del luogo, con punti luce discreti che valorizzano le formazioni principali senza snaturare la penombra generale. Particolarmente interessanti sono i graffiti preistorici conservati in una sezione della grotta, incisioni schematiche che testimoniano la presenza umana in queste cavità già diverse migliaia di anni fa.

La durata della visita è di circa un'ora, e la temperatura interna mantiene una media intorno ai diciotto gradi tutto l'anno, decisamente più fresca rispetto all'esterno nei mesi estivi. Un abbigliamento leggero a strati è la soluzione più comoda, insieme a scarpe con suola che non scivoli sulle passerelle talvolta umide.

Al di là della grotta, l'intero golfo di Orsei è un dialogo costante tra pietra e acqua. Le falesie calcaree che definiscono la costa raggiungono in alcuni punti altezze superiori ai cinquecento metri, e precipitano nel mare senza soluzione di continuità, creando pareti verticali di un bianco abbagliante che al tramonto si tingono di oro caldo. Le poche cale sabbiose si aprono come squarci improvvisi in questa muraglia, punti dove i torrenti stagionali che scendono dal Supramonte hanno eroso la roccia per millenni fino a creare aperture verso il mare. Ciascuna cala ha un nome, un carattere, una vocazione specifica, e vederne una soltanto significa non aver visto il golfo.

Il **Supramonte** che incombe sulla costa è l'altro protagonista del paesaggio. Si tratta di un altopiano calcareo che copre gran parte della Sardegna orientale interna, caratterizzato da una geologia carsica che ha generato grotte, voragini, sorgenti sotterranee e forme erosive spettacolari. Dal mare, guardando verso l'interno, le pareti del Supramonte appaiono come una quinta naturale che chiude l'orizzonte e impedisce qualsiasi fuga visiva verso l'entroterra. Questa chiusura è in realtà apertura: il Supramonte nasconde alcune delle escursioni più belle di tutta la Sardegna, e le sue grotte sono un universo parallelo ancora parzialmente inesplorato. Ma questa è una storia che richiede un capitolo a parte, e che si intreccia con il tema dei sentieri che dal mare portano in montagna e viceversa.

A chi visita Cala Gonone per la prima volta, il consiglio più sensato è dedicare almeno un giorno alle escursioni in barca e un altro a qualche attività alternativa, senza tentare di comprimere tutto in poche ore. Il golfo di Orosei non si divora, si assapora con calma, e l'unica maniera per capirlo davvero è accettare il suo ritmo lento, fatto di lunghe navigazioni, pause silenziose nelle cale e riflessioni sullo strano senso di piccolezza che certi paesaggi impongono a chi li attraversa.

CALA LUNA, CALA MARIOLU E LE ALTRE ICONE

Esistono spiagge che hanno avuto la fortuna, o la sfortuna, di diventare immagine prima che luogo. Le cale del Golfo di Oro-

sei occupano da tempo una posizione stabile in quell'immaginario collettivo fatto di cartoline, copertine di guide, fotografie di fondo schermo e post su piattaforme di viaggio. Chi arriva qui per la prima volta porta con sé una serie di aspettative costruite su quelle immagini, e nove volte su dieci si trova a dover riconciliare la memoria visiva con la realtà concreta. Il risultato di questo incontro dipende da come si arriva, da quando si arriva, e soprattutto da quanto si è disposti a cercare oltre la superficie delle foto più condivise. Alcune di queste cale reggono benissimo il confronto con il loro mito; altre lo superano; altre ancora richiedono un occhio disposto a vedere al di là dei gruppi di barche ancorate e degli asciugamani ammassati sulla sabbia.

Cala Luna e l'architettura delle grotte

Cala Luna è probabilmente la spiaggia più celebre dell'intero golfo, e una delle più fotografate della Sardegna. Il nome le è stato dato dalla forma della sua linea di costa, una mezzaluna perfetta di sassi e sabbia bianca compresa tra due promontori di calcare chiaro che scendono dritti nel mare. Sul lato interno della spiaggia, verso la falesia, si aprono sei grotte naturali che hanno il potere di trasformare la vista in scenografia: aperture scure nella pietra, alte fino a dieci metri, perfette per la sosta all'ombra nelle ore più calde e abbastanza profonde da offrire rifugio anche durante improvvisi acquazzoni. È grazie a queste grotte che Cala Luna è riconoscibile a colpo d'occhio in qualsiasi immagine, e che ha ispirato nei decenni fotografi, pittori e persino registi cinematografici.

L'acqua di fronte alla spiaggia è di un turchese luminoso quando il mare è calmo, con sfumature che virano verso il verde smeraldo nelle zone meno profonde vicino alla foce del Codula di Luna, il fiume stagionale che sfocia qui. Proprio questa foce contribuisce al carattere unico della cala: il torrente, asciutto per gran parte dell'anno, scorre con forza durante le piene invernali e primaverili, alimentando una piccola laguna retrostante popolata da canneti e uccelli acquatici. Nelle giornate di bassa stagione questa zona retrostante offre un paesaggio completamente diverso rispetto alla facciata marina, con un carattere quasi mediorientale di oasi verde incastonata nella pietra bianca.

Raggiungere Cala Luna è possibile in tre modi, e la scelta fa parte dell'esperienza. La via del mare è la più immediata: dalle barche di Cala Gonone si arriva in circa venticinque minuti di navigazione, e si può scendere per qualche ora prima di riprendere il tour verso le altre cale o tornare indietro. La via del trekking parte da Cala Fuili, una piccola spiaggia a sud di Cala Gonone, e segue un sentiero ben segnalato che si snoda per circa un'ora e mezza attraverso la macchia mediterranea e tratti di falesia, con un dislivello moderato ma alcuni passaggi che richiedono attenzione. Il percorso è affrontabile da escursionisti mediamente allenati, ma va evitato nelle ore centrali dei mesi estivi per ragioni di temperatura. La terza via, la più impegnativa, risale dall'interno attraverso la spettacolare forra del Codula di Luna, un canyon calcareo di oltre dieci chilometri che richiede una giornata intera di trekking e una preparazione adeguata. È un'opzione per escursionisti esperti, decisamente meno

frequentata e capace di regalare un arrivo al mare che sembra una rivelazione.

In piena estate Cala Luna è uno dei luoghi più affollati di tutta la Sardegna orientale, e bisogna saperlo. Le barche dei tour ancorate nella baia possono superare le cinquanta unità nelle ore di punta, e la spiaggia si copre di asciugamani al punto da perdere parte del suo fascino originario. Chi vuole viverla al meglio deve arrivare presto la mattina, preferibilmente col primo trekking dell'alba o con la prima corsa in barca, oppure tentarla in primavera o autunno quando l'affollamento si riduce drasticamente e la cala torna a essere il luogo sospeso che la sua forma prometterebbe.

Cala Mariolu e Cala Goloritzé, le regine del ciottolato

Proseguendo verso sud lungo il golfo si incontra **Cala Mariolu**, un'altra delle grandi protagoniste del mito di Orosei. La differenza immediata rispetto a Cala Luna sta nella composizione della spiaggia: qui la battigia è fatta di ciottoli rosati e bianchi levigati dal mare, di dimensioni minute, che al contatto con i piedi producono quel suono tintinnante tipico delle spiagge di quarzo. L'acqua sovrastante è probabilmente la più spettacolare dell'intero golfo, con trasparenze che restituiscono ogni dettaglio del fondale fino a dieci metri di profondità, e tonalità cromatiche che passano dal turchese chiarissimo al blu cobalto nel giro di pochi metri.

Il nome Mariolu, che in sardo significa ladro, deriva da un antico soprannome dato alle foche monache che un tempo rubavano il pesce dalle reti dei pescatori di

queste coste. Come per la Grotta del Bue Marino, anche qui la memoria faunistica è rimasta nel toponimo anche dopo la scomparsa degli animali che lo avevano originato. La spiaggia è racchiusa tra due alte pareti calcaree che creano un effetto anfiteatro, con la parte sud aperta verso il mare e piccole nicchie laterali dove ripararsi dal sole.

Cala Mariolu è raggiungibile praticamente solo via mare. Esiste un sentiero che scende dalla sommità del Supramonte, ma il percorso è riservato a escursionisti molto esperti e attrezzati, con tratti di quasi arrampicata che rendono la discesa impegnativa e la risalita un'impresa seria. La maggior parte dei visitatori arriva quindi con le barche che partono da Cala Gonone, Santa Maria Navarrese o Arbatax, in tour giornalieri che solitamente includono anche altre cale. Come per Cala Luna, l'affollamento estivo è intenso e la qualità dell'esperienza dipende molto dall'orario di arrivo.

Cala Goloritzé è forse la più spettacolare in senso scenografico di tutte le spiagge del golfo. Si riconosce da lontano per la guglia calcarea alta oltre centocinquanta metri che si alza dietro la spiaggia, l'**Aguglia di Goloritzé**, formazione geologica inconfondibile che è diventata simbolo della costa. Alla base della spiaggia si apre anche un arco naturale che si staglia direttamente sul mare, chiamato arco di Goloritzé, altro elemento iconico di questo luogo. La combinazione di guglia, arco, falesie e acqua trasparente crea una composizione visiva che ha pochi paragoni nel Mediterraneo.

Goloritzé è stata dichiarata monumento naturale nel 1995 e patrimonio naturalistico mondiale dall'Unesco nel 2021, e proprio per la sua fragilità ambientale è soggetta a **regolamentazione degli accessi con numero chiuso**. Il numero di visitatori giornalieri è limitato a poche centinaia di persone, con prenotazione obbligatoria online e biglietto di ingresso dal costo contenuto che finanzia la gestione dell'area. L'accesso via mare è consentito, ma con vincoli: le imbarcazioni non possono avvicinarsi oltre una certa distanza dalla costa, e non è permesso ancorare a ridosso della spiaggia, per preservare la prateria di posidonia sottostante. La via terrestre parte dall'altopiano del Golgo, nel comune di Baunei, e richiede una discesa di circa un'ora e mezza attraverso una valle calcarea spettacolare, con la successiva risalita che diventa la parte più impegnativa della giornata. Chi compie questo percorso arriva a una spiaggia meno affollata di Cala Luna e Cala Mariolu, proprio grazie al filtro del numero chiuso, e ha modo di godersi uno dei luoghi più intensi dell'intera isola.

Sisine, Biriala e le cale meno battute

Accanto alle icone più pubblicizzate, il golfo conserva alcune cale altrettanto straordinarie che per diverse ragioni sono rimaste meno esposte al racconto turistico. La più significativa tra queste è forse **Cala Sisine**, una lunga spiaggia di ciottoli e sabbia chiara posta a circa metà strada tra Cala Luna e Cala Mariolu. La cala si apre al termine del Codula di Sisine, un'altra forra del Supramonte che si estende per diversi chilometri verso l'interno, e il suo carattere è

più ampio e aperto rispetto alle sorelle più celebri. L'acqua è spettacolare, i fondali regalano esperienze di snorkeling notevoli, e il retrospiaggia alimentato dal torrente crea ambienti vegetazionali di grande interesse.

Cala Sisine è raggiungibile via mare con le stesse escursioni che toccano le altre cale, ma spesso resta meno affollata grazie alla sua dimensione più generosa, che diluisce il numero dei bagnanti su una superficie maggiore. L'accesso terrestre avviene tramite la forra di Sisine, un trekking lungo e di difficoltà media che attraversa alcuni degli scenari naturalistici più suggestivi del Supramonte. È un'escursione da affrontare con guida esperta, soprattutto per chi non conosce il territorio e per le variazioni improvvise che il torrente può avere in caso di piogge intense.

Cala Biriala è un'altra delle cale meno battute, nascosta a sud di Cala Mariolu e caratterizzata da un'atmosfera più intima. La spiaggia è piccola, con ciottoli rosati molto simili a quelli di Mariolu, e sovrastata da falesie calcaree che la isolano quasi completamente. L'arco naturale che si apre sulla scogliera laterale, perforazione della roccia a livello dell'acqua, permette alle piccole imbarcazioni di passare sotto e crea uno degli scorci più fotografati di tutta la zona. Il fondale di fronte alla cala è particolarmente ricco, ideale per lo snorkeling, con la presenza di un piccolo relitto poco profondo che attira appassionati di immersioni leggere.

Altre cale minori come Cala dei Gabbiani, Cala Ilune e Cala Osalla completano il quadro di questa costa straordinaria, ciascuna con le proprie caratteristiche e il proprio grado di affollamento. Alcune sono toccate dai tour in barca, altre richiedono

escursioni terrestri o noleggio di kayak per essere raggiunte, altre ancora sono praticamente private e si possono visitare solo in compagnia di pescatori locali o di guide specializzate. La varietà è tale che un soggiorno di una settimana dedicato interamente all'esplorazione del golfo lascerebbe ancora molte cale da scoprire.

La sensazione complessiva che si porta a casa dopo una visita al Golfo di Orosei è ambivalente. Da un lato la bellezza assoluta dei luoghi, capaci di reggere il confronto con le coste più celebrate del pianeta, dall'altro la consapevolezza che la pressione turistica ha cambiato irrimediabilmente il modo in cui queste cale si vivono. La fortuna è che la morfologia stessa del territorio impone un filtro naturale: chi vuole vedere davvero questo golfo deve fare qualche sforzo, accettare tempi lunghi, scegliere con cura stagioni e orari. A chi accetta queste condizioni, il golfo restituisce esperienze che pochi luoghi del Mediterraneo possono ancora offrire, e una relazione con la natura calcarea e marina che non si dimentica.

ESCURSIONI IN BARCA VS TREKKING

Scegliere come scoprire il Golfo di Orosei è una decisione che merita qualche minuto di riflessione in più rispetto a quella che si dedica di solito a un'escursione. Le due modalità principali, la navigazione e il cammino, non sono varianti dello stesso piatto ma proprio due esperienze diverse, che lasciano ricordi di natura differente. La barca regala l'ampiezza, la velocità, la possibilità di coprire in una giornata ciò che a

piedi richiederebbe una settimana. Il trekking regala la fatica, il silenzio, il senso di conquista personale di un luogo, e una percezione del paesaggio che dall'acqua sfugge quasi completamente. Nessuna delle due è migliore in assoluto, ma ciascuna è migliore per qualcuno. Capire a quale categoria si appartiene, e in che misura, è la vera domanda da porsi prima di prenotare qualsiasi cosa.

La via del mare, tra tour collettivi e barche private

Le escursioni in barca rappresentano la modalità di accesso più diffusa al golfo, e per molti visitatori sono l'unica davvero praticabile. I tour partono principalmente da tre porti: Cala Gonone a nord, Santa Maria Navarrese a sud, e in misura minore Arbatax, leggermente più distante. La scelta del punto di partenza influenza il tipo di itinerario, perché le barche da Cala Gonone tendono a concentrarsi sulla parte settentrionale del golfo, con Cala Luna come tappa forte, mentre quelle da Santa Maria Navarrese puntano più facilmente verso Cala Mariolu, Cala Goloritzé e le cale del versante sud. Chi soggiorna in uno dei due paesi troverà quindi un'offerta naturalmente orientata verso una parte del golfo, ma niente impedisce di prenotare un tour dall'altra base se si preferisce un itinerario specifico.

Le formule disponibili coprono un ventaglio ampio che va dall'escursione collettiva di massa al noleggio privato. Le barche grandi, quelle che portano anche cento passeggeri, offrono il costo più contenuto e una logistica semplicissima: si compra il biglietto, si sale a bordo a un orario presta-

bilito, si seguono le tappe del tour, si rientra in porto nel tardo pomeriggio. Sono la scelta ideale per chi vuole un'esperienza senza complicazioni e accetta di condividere l'esperienza con un gran numero di altri visitatori. Lo svantaggio principale è la rigidità degli orari nelle singole cale: di solito si scende per un'ora abbondante, poi si riparte, e chi avrebbe voluto restare mezza giornata in un posto specifico non può farlo.

Le imbarcazioni di medie dimensioni, che trasportano tra le dieci e le venticinque persone, offrono un compromesso interessante. I tempi nelle cale sono più generosi, gli itinerari più personalizzabili, l'atmosfera a bordo più intima. Molti di questi mezzi sono gestiti da piccoli operatori locali che conoscono il territorio nei dettagli e che arricchiscono il tour con spiegazioni su storia, fauna, geologia delle coste percorse. Il costo è superiore a quello delle formule di massa ma resta accessibile, soprattutto se ripartito tra più persone che viaggiano insieme.

La terza opzione è il **noleggio di un gommone o di un motoscafo privato**, con o senza skipper. Questa formula è la più libera: si decide personalmente il percorso, si sosta dove si vuole, si può raggiungere calette che i tour commerciali non toccano, si gestiscono gli orari della giornata in totale autonomia. I costi sono sensibilmente più alti, ma se si è in quattro o sei persone possono diventare ragionevoli. Per guidare i gommoni di potenza ridotta non serve la patente nautica, mentre per i mezzi più potenti è richiesta. Chi non ha esperienza con le imbarcazioni può richiedere uno skipper, aggiungendo una quota

al noleggio: è una soluzione che molte coppie e famiglie scelgono con successo, perché unisce la libertà dell'itinerario privato alla sicurezza di un navigatore esperto.

Un aspetto da considerare riguarda il meteo. Il Golfo di Orosei è esposto principalmente ai venti orientali, in particolare al levante e allo scirocco che possono rendere difficile o pericolosa la navigazione in alcune giornate. Le compagnie serie cancellano le uscite quando le condizioni non sono adeguate, rimborsando o riprogrammando l'escursione. Verificare le previsioni il giorno prima e avere un piano B sono accorgimenti sensati, soprattutto se si dispone di pochi giorni sul posto.

I sentieri del Supramonte e il trekking dei meno pigri

La via del cammino è quella scelta da chi vuole vivere il golfo in modo diverso, più intimo, più fisicamente coinvolgente. I sentieri che scendono dalla montagna al mare sono diversi, con gradi di difficoltà molto variabili, e ciascuno offre un'esperienza specifica che si differenzia radicalmente dalla visita in barca.

Il trekking più celebre, e probabilmente il più accessibile tra quelli iconici, è la discesa verso **Cala Goloritzé**. Il sentiero parte dall'altopiano del Golgo, nel territorio di Baunei, raggiungibile in auto attraverso una strada di montagna che già da sola merita il viaggio. Dal punto di partenza la discesa richiede tra un'ora e mezza e due ore, attraversando una valle calcarea ricca di vegetazione mediterranea e di formazioni rocciose spettacolari. Il percorso è segnalato, non tecnicamente difficile ma

lungo e con un dislivello significativo, particolarmente impegnativo sulla via del ritorno. È accessibile a escursionisti con preparazione di base, purché ben equipaggiati con scarpe adeguate, acqua abbondante e protezione solare. In estate è assolutamente da evitare nelle ore centrali della giornata: partire entro le sette del mattino è la regola per chiunque voglia compiere questo trekking senza soffrire eccessivamente il caldo.

Meno famoso ma altrettanto affascinante è il sentiero verso **Cala Luna** a partire da Cala Fuili, che a sua volta si raggiunge in auto da Cala Gonone. Il percorso dura circa un'ora e mezza all'andata, con un dislivello modesto ma alcuni passaggi su roccia che richiedono attenzione. La particolarità di questo trekking è il modo in cui si apre la vista sulla cala: dopo aver camminato tra la macchia mediterranea alta e densa, il sentiero scende improvvisamente e Cala Luna appare tutta insieme, circondata dalle grotte che la rendono inconfondibile. Arrivare a piedi dopo aver sudato per ore dà all'esperienza di quella spiaggia un sapore completamente diverso da quello che si ha scendendo comodamente dalla barca.

Esistono poi trekking più brevi e accessibili, adatti anche a chi non ha particolare allenamento. Alcuni sentieri partono direttamente da Cala Gonone e permettono di raggiungere punti panoramici sulla costa con camminate di un'ora o poco più, senza difficoltà tecniche. La Codula di Fuili e il sentiero costiero verso il belvedere sono esempi di escursioni accessibili che offrono scorci molto belli senza richiedere preparazione alpinistica. Chi viaggia con bambini o con persone di età avanzata può

tranquillamente considerare queste opzioni, che arricchiscono il soggiorno con un contatto autentico con il paesaggio senza sfide fisiche impegnative.

Il Selvaggio Blu e le scelte estreme

All'estremo opposto dello spettro di difficoltà si trova il **Selvaggio Blu**, considerato uno dei trekking più impegnativi d'Europa e probabilmente il più spettacolare di tutto il Mediterraneo. Si tratta di un percorso di cinque o sei giorni che attraversa l'intera costa del Golfo di Orosei da Santa Maria Navarrese a Cala Gonone, seguendo antichi sentieri dei carbonai e dei pastori, con tratti di arrampicata, corde fisse, bivacchi in grotte naturali, e un isolamento quasi totale dalle vie di comunicazione abituali.

Il Selvaggio Blu non è per tutti, e bisogna essere chiari su questo. Richiede esperienza alpinistica, capacità di gestire corde e passaggi esposti, resistenza fisica per marce giornaliere di otto o dieci ore, e la disponibilità psicologica ad affrontare situazioni di isolamento in un territorio che non perdona l'improvvisazione. Nonostante esistano varianti di difficoltà leggermente diversa, tutte le versioni restano sopra la soglia dell'escursionismo medio. Chi non ha esperienza specifica farebbe bene a rivolgersi a guide qualificate che organizzano trekking accompagnati, fornendo tutta l'attrezzatura tecnica necessaria e gestendo la logistica dei rifornimenti d'acqua che vengono depositati lungo il percorso con l'ausilio di barche di supporto.

Chi completa il Selvaggio Blu porta a casa un'esperienza che nessuna escursione in barca potrà mai replicare. La successione di paesaggi, la profondità del rapporto con il territorio, il senso di avventura autentica, la vista del mare da angolazioni che solo pochi hanno mai visto, creano un ricordo che resta per sempre. È un'avventura da cui si torna diversi, con un rapporto con la costa sarda che non si costruisce in nessun altro modo.

Per chi non se la sente di affrontare il Selvaggio Blu nella sua interezza, esistono piccole porzioni dello stesso percorso che si possono fare in giornata, con l'aiuto di guide locali, per avere un assaggio dell'atmosfera unica di questi sentieri senza impegnarsi nel trekking completo. Sono soluzioni intermedie che permettono di capire cosa significa camminare lungo la falesia di Orosei senza compromettere il resto del proprio viaggio.

Il consiglio finale, in questa scelta tra mare e montagna, è di non considerarle per forza in contrapposizione. Un soggiorno di una settimana a Cala Gonone o a Santa Maria Navarrese permette perfettamente di dedicare un paio di giorni al mare con le barche e altri due ai trekking più accessibili, integrando le due esperienze in un racconto unico che cattura il golfo nelle sue molteplici dimensioni. Il golfo visto dall'acqua e il golfo camminato sul crinale delle falesie sono due letture dello stesso paesaggio, ciascuna indispensabile a capire l'altra, e chi si concede entrambe porta a casa un'immagine completa di uno dei luoghi più straordinari della Sardegna.

BAUNEI E PANORAMI NASCOSTI

C'è un momento, salendo verso Baunei dalla costa di Santa Maria Navarrese, in cui si capisce di essere entrati in un territorio diverso. La strada abbandona il mare, si arrampica con tornanti stretti su pareti calcaree, e in pochi chilometri porta il viaggiatore da una dimensione mediterranea classica a qualcosa che ricorda certi altipiani dell'Appennino abruzzese o, per chi ha viaggiato lontano, certi paesaggi della Grecia continentale. Il blu intenso del Tirreno resta alle spalle, e davanti si apre una scenografia inattesa fatta di pietra chiara, erba bassa battuta dal vento, ginepri secolari contorti come sculture astratte, e un silenzio che sembra avere una consistenza fisica. Baunei e l'altopiano del Golgo non sono semplici tappe sulla via delle cale famose, sono una destinazione a sé, forse la più contemplativa dell'intera costa orientale.

Un paese verticale e la salita verso l'altopiano

Baunei si presenta a chi arriva come una cascata di case bianche e pietra che scende lungo il fianco di una parete calcarea, con una compattezza urbana che sembra scolpita nella montagna. Il paese è di dimensioni contenute, poche migliaia di abitanti, con una struttura stretta e lunga che segue la curva della roccia su cui è costruito. Le strade interne si muovono su piani diversi, con scalinate che collegano livelli sovrapposti, e ogni vicolo apre affacci su panorami che si alternano tra il mare lontano a est e le montagne del Supramonte a ovest.

È uno di quei borghi in cui l'identità è scritta nella topografia prima che nell'architettura, e dove camminare per le vie significa salire e scendere continuamente, senza possibilità di percorsi pianeggianti.

La cultura di Baunei è quella ogliastrina, con radici profonde nella pastorizia e una forte autonomia rispetto ai grandi centri dell'isola. Per secoli la comunità ha vissuto quasi esclusivamente dei prodotti dell'altopiano sovrastante, che offriva pascoli estesi per capre e pecore, e della raccolta delle erbe selvatiche che ancora oggi caratterizzano la cucina locale. Il rapporto con il mare è stato storicamente meno intenso di quanto si potrebbe pensare guardando una mappa: i pastori baunesi scendevano alla costa solo per occasioni specifiche, e la vera casa del paese è sempre stata l'altopiano, non la spiaggia. Questa identità montana si percepisce ancora oggi nei ritmi del luogo, nelle trattorie dove si servono piatti di terra molto più che di mare, nei racconti degli anziani che ricordano tempi in cui il mare era un'appendice e non un centro.

La strada che dal paese sale all'altopiano del Golgo è un'esperienza in sé. Si inerpica per circa dieci chilometri con curve continue, attraversa tratti boscosi di leccio e corbezzolo, supera pareti rocciose, e termina in una sorta di prateria elevata che sembra sospesa tra il cielo e il vuoto. L'altopiano si trova a circa quattrocento metri di quota, abbastanza per cambiare completamente le condizioni climatiche rispetto alla costa sottostante: l'aria è più fresca, il vento soffia costante, e in inverno non sono rare le gelate notturne. La temperatura, soprattutto in estate, può essere di dieci gradi più bassa rispetto al mare, e salire quassù nelle

ore centrali di una giornata afosa di agosto è quasi un sollievo terapeutico.

Arrivati in cima, il paesaggio si presenta subito con la sua inconfondibile personalità. Praterie di erba bassa, alberi isolati di ginepro che hanno forme plasmate dal vento, muretti a secco che segnano antichi confini pastorali, e quella luce particolare degli altopiani mediterranei che sembra leggermente più sottile rispetto a quella di pianura. In alcuni momenti l'illusione di trovarsi in un altrove geografico è completa: nessun elemento del paesaggio suggerisce il mare, eppure basterebbe camminare un paio di chilometri in direzione est per affacciarsi su strapiombi di quattrocento metri sul Tirreno.

Il pozzo sacro, la piscina di Venere, le presenze nuragiche

L'altopiano del Golgo non è solo natura, è un archivio a cielo aperto di presenze archeologiche e di luoghi che nei secoli hanno assunto una densità quasi mitica. Il più spettacolare tra questi è senza dubbio **Su Sterru**, un pozzo carsico naturale che si apre nel terreno come una ferita verticale, con una profondità di oltre duecentosettanta metri che lo rende la voragine carsica naturale più profonda d'Italia. L'ingresso si presenta quasi inaspettatamente, bordato da un muretto di protezione che evita accessi accidentali, e affacciarsi al suo orlo dà immediatamente il senso delle dimensioni coinvolte. La luce si spegne dopo pochi metri di discesa verticale, e l'eco delle voci si perde senza ritornare, restituendo un silenzio abissale che ha qualcosa di profondamente perturbante.

Su Sterru era considerato luogo sacro in epoca nuragica, e studi archeologici hanno recuperato dal fondo del pozzo reperti che testimoniano pratiche rituali durate secoli. La discesa vera e propria è riservata a speleologi esperti con attrezzatura tecnica, ma anche l'avvicinamento in superficie, con la possibilità di osservare il pozzo da distanza di sicurezza, è un'esperienza di forte suggestione. È uno di quei luoghi in cui la geologia e la storia umana si intrecciano in modo tale da rendere impossibile separarli, e dove la semplice presenza fa capire perché gli antichi considerassero certe formazioni naturali porte verso mondi sotterranei.

Non lontano dal pozzo si trova la **Piscina di Venere**, una piccola pozza di acqua sorgiva che si forma in una conca calcarea, alimentata da una sorgente perenne che sgorga dal sottosuolo dell'altopiano. L'acqua è freddissima anche in piena estate, perfettamente trasparente, con un fondo di sabbia chiara e ciottoli levigati che restituiscono tonalità cromatiche inaspettate in un contesto così arido. La piscina è circondata da vegetazione rada e da rocce modellate dall'erosione, e il contrasto tra la durezza del paesaggio circostante e la delicatezza di questo specchio d'acqua ha qualcosa di irreale. Il nome popolare richiama la bellezza quasi divina del luogo, ma il vero valore della piscina sta nella sorpresa: arrivarci dopo aver attraversato chilometri di altopiano asciutto produce un effetto di rivelazione che nessuna descrizione preventiva riesce a preparare del tutto.

Le presenze nuragiche sono diffuse sull'altopiano con una densità notevole. Il

Nuraghe Orgoduri è uno dei più interessanti, con una struttura ben conservata che permette di comprendere la logica costruttiva dei villaggi nuragici dell'interno. Diverse **domus de janas**, le case delle fate, compaiono nelle pareti rocciose che bordano l'altopiano, scavate nella pietra migliaia di anni fa e utilizzate come sepolture rituali. Molte di queste testimonianze archeologiche sono segnalate sommariamente, raggiungibili con brevi deviazioni dai sentieri principali, e richiedono un po' di pazienza e di attenzione per essere individuate. Proprio questa minima difficoltà di accesso è parte del loro fascino, e premia chi non si accontenta dei luoghi più battuti.

Un elemento che colpisce tutti i visitatori è la chiesetta campestre di **San Pietro**, immersa nella piana al centro dell'altopiano. L'edificio, di origini medievali ma rimaneggiato più volte nei secoli, è il centro rituale dell'omonima festa religiosa che ogni anno riunisce la comunità baunese in una celebrazione di diversi giorni, con riti religiosi, pasti collettivi e tradizioni pastorali che mostrano un volto autentico della cultura ogliastrina. Avvicinarsi alla chiesa in un giorno qualsiasi dell'anno, invece, offre un'esperienza diversa: il silenzio dell'altopiano, interrotto solo dal vento e dai campanacci delle capre al pascolo, dà al luogo un'atmosfera di raccoglimento che poche altre chiese campestri sarde riescono a eguagliare.

Le terrazze sul Tirreno e il silenzio che resta

La parte orientale dell'altopiano, quella che si affaccia direttamente sul mare, offre alcuni dei belvedere più straordinari dell'in-

tera Sardegna. Camminare dalla zona centrale verso il bordo della falesia significa attraversare progressivamente una terra che cambia morfologia, dalle praterie interne a pietraie più frequenti, fino a raggiungere il punto in cui il terreno si interrompe bruscamente e si apre un precipizio di oltre quattrocento metri sul Tirreno. Questo bordo è uno dei luoghi più vertiginosi e contemplativi di tutta la regione.

I punti panoramici sono diversi, alcuni segnalati sulle mappe escursionistiche, altri raggiungibili solo con guide locali o seguendo sentieri non ufficiali. Tutti hanno in comune la stessa caratteristica: un affaccio su un mare che sembra incredibilmente distante, con le cale del golfo che da quassù appaiono come piccole incisioni bianche nella muraglia calcarea. In certe giornate particolarmente limpide si distingue il profilo della costa fino all'isola dell'Ogliastra a sud, e nelle sere di foschia tropicale il mare si confonde con il cielo in una sfumatura continua che annulla qualsiasi senso della scala.

Uno dei belvedere più suggestivi è quello conosciuto come **Terrazza di Giradili**, da cui la vista abbraccia la costa verso Cala Goloritzé, con l'aguglia calcarea che si intravede lontano come un dito sollevato contro il blu. Un altro punto notevole è il belvedere naturale sopra il canyon di Bacu Goloritzé, dove il terreno si apre improvvisamente sul baratro e si può osservare dall'alto il percorso del sentiero che scende verso la famosa cala. Chi non ha tempo o forze per affrontare la discesa completa può trovare in questi affacci una soddisfazione comunque importante, con la vista che ripaga di quasi ogni sforzo.

La sensazione che l'altopiano del Golgo restituisce a chi lo attraversa con calma è quella di un luogo dove il tempo scorre secondo ritmi diversi rispetto alla costa. Qui non ci sono orari da rispettare, tour da seguire, biglietti da prenotare. C'è solo lo spazio, il vento, la pietra e il cielo, e la possibilità di attraversarli a passo lento, fermandosi dove si vuole, accettando l'invito al silenzio che un paesaggio così essenziale produce naturalmente. **Chi dedica una giornata intera all'altopiano, senza altri obiettivi che attraversarlo e lasciarsi attraversare**, porta a casa qualcosa che le visite più rapide e orientate alle cale non possono offrire: un incontro con una Sardegna che non si vende e non si consuma, ma si ascolta.

ORGANIZZARE LE ESCURSIONI SENZA ERRORI

La costa est della Sardegna non perdona l'improvvisazione. Non perché sia pericolosa, ma perché il suo fascino è costruito su un equilibrio sottile tra accessibilità e natura, tra infrastrutture turistiche e paesaggi ancora integri, e rompere quell'equilibrio con una pianificazione frettolosa significa perdere gran parte di quello che questa zona può offrire. Chi arriva senza prenotazioni, senza conoscere i vincoli climatici, senza aver letto nulla sul funzionamento degli accessi, finisce quasi sempre per trovarsi di fronte a una serie di piccoli ostacoli che trasformano una vacanza potenzialmente memorabile in un percorso a ostacoli fatto di ripieghi e compromessi. Al

contrario, una preparazione ragionata moltiplica le possibilità, permette di accedere ai luoghi migliori nei momenti migliori, e regala quella sensazione di fluidità che caratterizza le vacanze davvero riuscite.

Prenotare in tempo e scegliere bene

Il primo errore, il più diffuso, è sottovalutare la necessità di prenotare con largo anticipo. In alta stagione, soprattutto tra metà luglio e fine agosto, le escursioni in barca più richieste si esauriscono con settimane di preavviso, e chi arriva sul posto pensando di organizzarsi il giorno prima si trova quasi sempre a dover accettare quello che resta disponibile, spesso orari o itinerari non ideali. Il consiglio pratico è di pensare alle uscite in mare già dal momento in cui si prenota l'alloggio, informandosi sui principali operatori di Cala Gonone, Santa Maria Navarrese e Arbatax, e bloccando posti per i giorni in cui si intende navigare. La prenotazione online è ormai la norma, con possibilità di modifica e cancellazione secondo condizioni che variano da compagnia a compagnia.

La scelta tra tour di gruppo e barche più piccole merita un ragionamento specifico, perché non è una questione di budget ma di tipo di esperienza. Le barche grandi offrono la logistica più semplice e il prezzo più accessibile, ma comportano anche il maggior affollamento e la minor libertà di movimento. Le imbarcazioni intermedie, con dieci o quindici persone a bordo, rappresentano spesso il miglior compromesso per chi vuole un'esperienza più personale senza doversi lanciare nel noleggio di un gommone privato. **Chi può permettersi il**

noleggio privato trova un livello di flessibilità impareggiabile, con la possibilità di scegliere orari, soste, perfino cale meno battute che i tour commerciali non includono.

Un errore che molti commettono è prenotare un'unica uscita in barca per l'intera vacanza. Il golfo di Orosei è talmente vasto e diversificato che una sola giornata non basta a coglierne le sfumature, e chi prevede due o tre escursioni in giorni diversi, magari con operatori differenti, costruisce un'esperienza decisamente più ricca. In alternativa, alternare le uscite a sud da Santa Maria Navarrese con quelle a nord da Cala Gonone permette di scoprire tutto il golfo dalle sue due angolazioni opposte. Questa doppia prospettiva è probabilmente la strategia più efficace per capire davvero il carattere di questa costa.

Le escursioni a terra, incluso il trekking a Cala Goloritzé che prevede il numero chiuso giornaliero, richiedono anch'esse prenotazione anticipata. I posti disponibili sono limitati, e nei mesi di punta si esauriscono con giorni di anticipo. Il sito ufficiale del comune di Baunei raccoglie le prenotazioni e gestisce le fasce orarie di accesso, con un sistema che è stato pensato proprio per preservare l'integrità del sito da un turismo eccessivo. Arrivare al cancello senza prenotazione significa quasi certamente dover rinunciare alla discesa, almeno nei mesi estivi.

L'attrezzatura che serve davvero

Il secondo errore tipico riguarda l'equipaggiamento, spesso sottovalutato sia per le uscite in mare sia per i trekking. Per le escursioni in barca, la regola minima è quella di portare con sé acqua abbondante,

protezione solare molto alta, un cappello con visiera e una maglietta leggera a maniche lunghe per coprirsi durante la navigazione. Il sole riflesso dall'acqua moltiplica la sua intensità, e molti visitatori rientrano da una giornata in mare con scottature significative proprio perché non hanno considerato questo fattore. Una maschera e delle pinne sono un investimento minimo che permette di trasformare le soste nelle cale in sessioni di snorkeling memorabili: i fondali di gran parte del golfo sono tra i più ricchi del Mediterraneo, e perderseli non avendo una maschera semplice è un peccato evitabile.

Per i trekking il discorso si fa più serio. Anche i sentieri apparentemente semplici, come quello da Cala Fuili a Cala Luna o la discesa a Cala Goloritzé, richiedono **scarpe con suola scolpita**, non sandali o scarpe da ginnastica lisce. Il terreno calcareo è scivoloso quando è asciutto e levigato, e diversi infortuni riportati ogni anno dipendono proprio dalla scelta sbagliata delle calzature. L'acqua da portare è sempre più di quanto si pensi necessaria: almeno un litro e mezzo a persona per un trekking di un paio d'ore, due litri o più per escursioni più lunghe. Il sale perso con la sudorazione in estate è elevato, e una piccola scorta di frutta secca, barrette energetiche o banane aiuta a mantenere stabile l'energia durante il percorso.

Altre attrezzature utili includono una piccola torcia frontale se si prevede di terminare un trekking verso sera, un kit di primo soccorso essenziale con cerotti e disinfettante, un telo leggero per la spiaggia se il trekking termina sul mare. Chi pianifica di fare snorkeling nelle cale più selvagge può considerare una boa segnaletica

galleggiante, obbligatoria per legge quando ci si allontana più di cinquanta metri dalla costa e comunque un elemento di sicurezza importante per essere visibili dalle imbarcazioni.

Un aspetto spesso trascurato riguarda il cellulare. In gran parte del Supramonte e lungo diverse porzioni della costa il segnale è debole o assente, e fare affidamento sul telefono per orientarsi o per chiamare aiuto è rischioso. Scaricare mappe offline prima di partire, informare qualcuno del proprio percorso, portare con sé un power bank carico sono precauzioni minime che in qualche caso hanno fatto la differenza tra una piccola disavventura e un problema serio.

Il maestrale, il numero chiuso e la flessibilità come strategia

Il terzo errore, e forse il più frustrante per chi lo commette, è sottovalutare il peso del meteo sulla vita della costa est. Il maestrale da nord-ovest soffia con una certa regolarità anche in piena estate, e quando raggiunge una certa intensità le escursioni in barca vengono cancellate per ragioni di sicurezza. Chi ha programmato la giornata al mare come unica opzione si trova a dover improvvisare, spesso senza buone alternative pronte. La soluzione non è sperare che il tempo regga, ma costruire il soggiorno con una certa flessibilità temporale, tenendo come riserva sempre qualche attività alternativa in caso di cambiamenti meteorologici.

Una buona strategia è identificare in anticipo le tre o quattro giornate di soggiorno in cui le condizioni marine saranno più favorevoli, e concentrare le uscite in barca in

quelle finestre. Le previsioni meteo specifiche per le coste sarde sono disponibili su servizi dedicati, e controllarle quotidianamente diventa una buona abitudine. Nei giorni di vento forte ci si può dedicare ai trekking interni, alle visite a Baunei e all'altopiano del Golgo, alle escursioni archeologiche nei dintorni di Dorgali. Questa rotazione intelligente dei programmi permette di sfruttare al meglio ogni giornata senza trovarsi mai bloccati.

Le regole di accesso alle cale a numero chiuso meritano un'attenzione particolare, perché la loro violazione può comportare sanzioni significative e comunque rovinare la giornata. **Cala Goloritzé richiede biglietto nominale prenotato online**, e i controlli alla partenza del sentiero sono accurati. Anche le imbarcazioni che si avvicinano alla cala devono rispettare distanze minime dalla costa e divieti di ancoraggio, per preservare la posidonia sottostante. Informarsi in anticipo sulle regole specifiche di ciascuna meta evita problemi sul posto e contribuisce alla tutela di un territorio che sopravvive grazie anche alla pressione collettiva dei visitatori responsabili.

La lezione finale, per chi vuole vivere la costa est senza errori, è quella della pianificazione morbida. Non un'organizzazione militare che riempie ogni ora della giornata, ma una preparazione intelligente che identifica i punti fermi, anticipa i possibili ostacoli, costruisce alternative pronte. Una vacanza ben organizzata in questa zona della Sardegna non è quella che segue un itinerario rigido, ma quella che conosce il territorio abbastanza bene da adattarsi a ciò che il territorio stesso offre, giorno dopo giorno. Con questo approccio, la costa est si rivela nella sua forma migliore,

senza stress, senza compromessi, senza quella sensazione di aver toccato troppi luoghi senza viverne davvero nessuno.

COSTI, ACCESSI E PRENOTAZIONI

La costa est ha una struttura economica interessante per chi la visita: le esperienze di maggior valore non sono necessariamente le più care, e alcune delle più memorabili richiedono investimenti contenuti se confrontati con il ritorno in termini di bellezza vissuta. Capire come funzionano i costi, dove conviene prenotare, quando alcune attività si interrompono per la stagione, permette di costruire un budget realistico senza sorprese e di concentrare la spesa sulle esperienze che davvero cambiano il soggiorno. Come sempre nelle destinazioni a forte vocazione turistica, la differenza tra chi spende bene e chi spende male non dipende dalla cifra totale ma dalla scelta consapevole delle priorità.

Le barche, le cale e le logiche di prenotazione

Il capitolo più corposo di spesa per chi visita il Golfo di Orosei è quello delle escursioni in mare, e le oscillazioni di prezzo tra le varie formule sono significative. Le uscite collettive sulle grandi imbarcazioni partono da cifre modeste, comparabili al costo di un pranzo in trattoria, e includono generalmente la navigazione giornaliera con soste in tre o quattro cale, più la visita alla Grotta del Bue Marino quando prevista. I bambini sotto una certa età beneficiano di riduzioni consi-

stenti, spesso fino alla metà del prezzo intero, mentre sotto i tre o quattro anni l'ingresso è gratuito.

Le imbarcazioni medie di dieci o quindici posti praticano tariffe leggermente più alte, ma con vantaggi che giustificano spesso la differenza: tempi più lunghi nelle cale, gruppi più piccoli, skipper che diventano guide informali del territorio. Per il noleggio di gommoni e motoscafi privati il discorso cambia radicalmente: le cifre giornaliere possono sembrare importanti quando lette per l'intero mezzo, ma ripartite tra quattro o sei persone si collocano in una fascia di spesa ragionevole per un'esperienza davvero personalizzata. A questo vanno aggiunti il costo del carburante, variabile a seconda del tipo di motore e dei chilometri percorsi, ed eventualmente la quota per uno skipper professionista se non si ha la patente nautica o si preferisce non guidare. Diverse compagnie offrono pacchetti combinati che includono attrezzatura per lo snorkeling e piccole cambuse per il pranzo a bordo, e valutarli in anticipo può portare a risparmi significativi.

Per le cale con accesso regolamentato, il caso più emblematico resta **Cala Goloritzé**, dove il biglietto giornaliero ha un costo contenuto ma la prenotazione è obbligatoria e il numero di ingressi giornalieri è limitato. La prenotazione si effettua attraverso il portale ufficiale del comune di Baunei, con pagamento online al momento della scelta della data. I posti disponibili si esauriscono con giorni di anticipo nei mesi centrali dell'estate, quindi la programmazione deve avvenire almeno una settimana prima, meglio ancora due. I proventi finan-

ziano la manutenzione del sentiero, la gestione dell'accesso e le attività di tutela ambientale dell'area.

Le piattaforme di prenotazione più affidabili per le escursioni in barca sono i siti diretti degli operatori locali, spesso collegati alle cooperative di pescatori e pescaturismo che operano nel territorio. I portali internazionali di booking aggregano offerte ma praticano solitamente commissioni che si scaricano sul prezzo finale, mentre prenotare direttamente permette talvolta di ottenere tariffe migliori e un contatto umano più diretto utile per eventuali modifiche o chiarimenti. Gli uffici turistici di Cala Gonone e Santa Maria Navarrese offrono informazioni aggiornate sulle compagnie attive, sulle partenze giornaliere e sulle eventuali promozioni stagionali.

Parcheggi, guide e piccoli costi accessori

Il parcheggio al porto di **Cala Gonone** è uno degli elementi logistici più delicati nella gestione di una giornata in mare. I posti disponibili nelle aree più vicine alla banchina sono limitati, con tariffe orarie e giornaliere che variano secondo la stagione. In alta stagione la concorrenza è alta, e arrivare entro le otto del mattino è quasi necessario per trovare posto vicino all'imbarco. Esistono parcheggi più lontani, a dieci o quindici minuti a piedi dal porto, con tariffe sensibilmente inferiori e sempre disponibili anche nei giorni più affollati. La scelta tra comodità e risparmio dipende da quanto si è disposti a camminare con le borse e dagli orari della propria escursione.

Per i trekking il discorso dei costi cambia radicalmente. L'accesso ai sentieri è quasi sempre gratuito, con l'unica eccezione dei percorsi che conducono alle cale regolamentate come Goloritzé. Chi sceglie di affrontare i trekking in autonomia spende quindi solo per l'eventuale parcheggio all'inizio del sentiero, quasi sempre contenuto o gratuito. Il discorso cambia invece per chi opta per le escursioni guidate, scelta consigliata per i trekking più impegnativi come il Selvaggio Blu o per gli itinerari meno segnalati del Supramonte. Le guide alpine e ambientali qualificate praticano tariffe giornaliere che dipendono dalla durata dell'escursione, dal numero di partecipanti e dalla complessità tecnica del percorso. Una giornata con guida costa generalmente una cifra equivalente a un pranzo in ristorante di buon livello, con riduzioni per gruppi di più persone.

Per i trekking di più giorni, come le varie versioni del Selvaggio Blu, il costo complessivo include il compenso della guida, il supporto logistico per l'acqua e i viveri, eventuali pernottamenti in rifugi o bivacchi organizzati, e l'attrezzatura tecnica fornita. Le cifre sono più impegnative ma restano ragionevoli per un'esperienza di questa portata, e la sicurezza garantita dalla presenza di professionisti esperti è un valore non quantificabile in termini monetari.

Le escursioni in kayak rappresentano un'altra opzione interessante, con costi giornalieri contenuti per il noleggio dell'attrezzatura e possibilità di tour guidati per chi non ha esperienza. Le cooperative locali offrono anche corsi introduttivi per chi si avvicina per la prima volta a questa attività, con pacchetti che includono istruzione e primo tour a tariffe accessibili.

Stagionalità, sospensioni e dettagli da conoscere

Un aspetto che pochi considerano in anticipo è la stagionalità delle attività. La maggior parte dei servizi marini della costa est funziona a pieno regime da metà maggio a metà ottobre, con picchi di attività tra giugno e settembre. Fuori da questa finestra, molte compagnie riducono drasticamente le uscite o le sospendono del tutto, e alcune cale diventano di fatto inaccessibili per mesi. La **Grotta del Bue Marino** chiude tipicamente da novembre a marzo, riaprendo con orari ridotti ad aprile. Le escursioni in barca verso Cala Goloritzé e Cala Mariolu sono sospese nei mesi invernali, quando le condizioni del mare rendono la navigazione difficile e poco redditizia per gli operatori.

I trekking si possono praticare tutto l'anno, con le dovute cautele. In inverno le giornate sono più corte, il sentiero verso Goloritzé resta aperto ma richiede attrezzatura adeguata per le possibili piogge e per il fango. In primavera i torrenti del Supramonte possono essere in piena, rendendo alcuni percorsi delle codule impraticabili o pericolosi. La stagione ideale per i trekking resta quella tra la seconda metà di aprile e metà giugno, e poi da metà settembre a fine ottobre, quando le temperature sono piacevoli, la vegetazione è al suo massimo e l'affollamento dei sentieri è molto ridotto rispetto ai mesi estivi.

Un dettaglio che conviene conoscere riguarda il bancomat e i pagamenti elettronici. Nei paesi costieri più grandi come Cala Gonone e Santa Maria Navarrese le carte di credito sono accettate pratica-

mente ovunque, ma nei piccoli punti di ristoro sulle spiagge, nelle cooperative di noleggio kayak o presso alcune guide locali può essere richiesto il pagamento in contanti. Arrivare in zona con qualche centinaio di euro in banconote evita situazioni scomode, soprattutto se si prevede di muoversi tra luoghi diversi in una stessa giornata.

Un'ultima considerazione di metodo: conservare sempre le ricevute delle prenotazioni, sia in formato cartaceo sia digitale, con eventuali conferme via mail e numeri di pratica ben evidenziati. In caso di maltempo o cambiamenti dell'ultimo momento, avere tutto documentato facilita enormemente le pratiche di rimborso o riprogrammazione, ed evita discussioni che in alcune situazioni si possono creare. La costa est premia i visitatori organizzati, e una buona organizzazione amministrativa è l'altra faccia della medaglia di una buona organizzazione esperienziale.

OGLIASTRA: LA SARDEGNA PIÙ AUTENTICA

PAESAGGI TRA MARE E MONTAGNA

L'Ogliastra è una di quelle regioni che sembrano progettate per smentire le aspettative di chi arriva in Sardegna pensando di trovare solo spiagge. Qui la geografia compie un gesto quasi teatrale: in meno di venti chilometri di distanza lineare si passa dal livello del mare a vette che superano i mille metri, dalle falesie calcaree che si tuffano nel Tirreno alle foreste di leccio che vestono le pendici del Gennargentu, dai fondali di posidonia ai pascoli d'altura dove le greggi hanno le stesse abitudini di trecento anni fa. È una densità di paesaggi che altrove richiederebbe viaggi di giorni, e che qui si percorre nell'arco di una mattinata, con la curiosa sensazione di attraversare non un territorio ma un'antologia di territori diversi cuciti insieme dalla stessa identità culturale.

Questa compressione geografica ha plasmato in profondità il carattere dell'Ogliastra e dei suoi abitanti. Per secoli le comunità costiere e quelle montane hanno vissuto in contatto stretto, scambiando prodotti e genti nei mercati settimanali, e la cultura che ne è emersa tiene insieme pesca e pastorizia, formaggio e pesce, montagna e mare con una naturalezza che in altre regioni italiane si è persa da tempo. Chi viaggia in questa zona si muove quindi non

solo attraverso paesaggi diversi, ma attraverso modi di vivere e di raccontare lo stesso territorio che coesistono ancora, senza che uno abbia prevalso sull'altro.

I tacchi, isole di pietra nell'oceano verde

Uno degli elementi più distintivi del paesaggio ogliastrino sono i cosiddetti **tacchi**, formazioni rocciose tabulari che affiorano dalla macchia mediterranea con l'aspetto di giganteschi pianori sospesi. Sono rilievi calcarei dalle pareti verticali, con la sommità piatta e vegetazione rada, che si alzano improvvisamente sopra le colline circostanti creando effetti visivi di grande impatto. Li si vede da lontano, ciascuno riconoscibile per la propria silhouette caratteristica, e diventano punti di riferimento nel paesaggio al pari delle vette più alte del Gennargentu.

La loro origine è geologica e antichissima. Si tratta di residui di una copertura calcarea che un tempo ricopriva gran parte della Sardegna orientale e che l'erosione ha progressivamente smantellato, lasciando intatte solo queste porzioni più resistenti. Il risultato è un paesaggio che ha un carattere quasi americano, con mesas isolate che emergono da distese ondulate di vegetazione, un accostamento che chi ha viaggiato nel sudovest degli Stati Uniti riconosce immediatamente ma che qui si sposa con una macchia mediterranea densa

e profumata. Il Tacco di Ulassai, il Tacco di Osini, il Monte Tisiddu sono alcuni dei più noti, ciascuno con le proprie peculiarità morfologiche e con un rapporto specifico con i paesi che si sono sviluppati ai loro piedi.

Il Tacco di Ulassai merita una menzione particolare, perché il suo rilievo imponente domina l'omonimo paese creando una delle composizioni paesaggistiche più fotografate della zona. Le pareti del tacco superano i cento metri di altezza in alcuni punti, e nel corso dei decenni sono diventate una delle mete più apprezzate dagli appassionati di arrampicata sportiva di tutta Europa. Anche chi non arrampica può godersi la vista dal basso, o avventurarsi lungo i sentieri che salgono sulla sommità attraverso percorsi segnalati di difficoltà variabile. Dalla cima, il panorama si apre a trecentosessanta gradi e permette di cogliere l'intera geografia della zona: il mare a est, i tacchi gemelli che punteggiano la pianura, il Gennargentu che chiude l'orizzonte a ovest.

Ulassai è anche la patria di Maria Lai, una delle più grandi artiste sarde del Novecento, che ha lasciato nei paesi del tacco installazioni permanenti di land art tra cui il celebre intervento *Legarsi alla montagna*, realizzato nel 1981. Le tracce del suo lavoro sono visibili ancora oggi in diversi punti del territorio, e visitarle intreccia il rapporto con il paesaggio naturale a una dimensione culturale contemporanea che rende l'esperienza ancora più ricca. Camminando ai piedi del tacco si può riflettere sul modo in cui arte e natura si sono intrecciate in questi luoghi, producendo una forma di identità territoriale che è al tempo stesso antica e modernissima.

I tacchi minori sono diffusi ovunque nell'Ogliastra, e ciascuno racconta una storia leggermente diversa. Alcuni ospitano grotte frequentate fin dalla preistoria, altri conservano tracce di insediamenti nuragici, altri ancora sono stati scelti dai monaci medievali come luoghi di isolamento e preghiera. Attraversare la regione con un occhio attento a queste emergenze geologiche significa leggere il territorio a più livelli contemporaneamente, riconoscendo come la morfologia stessa abbia condizionato lo sviluppo storico delle comunità locali.

Il Gennargentu, il Supramonte e la quinta delle montagne

A ovest dell'Ogliastra si alza la catena del **Gennargentu**, il massiccio montuoso più importante della Sardegna, con vette che superano i milleottocento metri e un paesaggio che nulla ha da invidiare a quello degli Appennini continentali. Visto dalla costa, il profilo del Gennargentu crea una quinta naturale che chiude l'orizzonte occidentale e definisce il carattere panoramico dell'intera regione. In inverno le cime sono spesso coperte di neve, un dettaglio che stupisce sempre i visitatori che associano la Sardegna al solo immaginario balneare, e che crea scenari quasi alpini visibili anche dalle spiagge del Golfo di Orosei nelle giornate di aria particolarmente tersa.

La vetta più elevata è Punta La Marmora, che si raggiunge attraverso un trekking di alta quota particolarmente suggestivo in primavera quando la vegetazione è al suo massimo e i piccoli nevai residui creano contrasti cromatici con la fioritura delle ginestre. Il massiccio nel suo insieme ospita una biodiversità straordinaria, con specie

endemiche di flora e fauna che si sono evolute isolatamente per millenni, tra cui il muflone sardo, simbolo faunistico dell'isola, e il cervo sardo, una sottospecie reintrodotta dopo essere stata sull'orlo dell'estinzione.

Immediatamente a nord del Gennargentu si estende il **Supramonte**, quell'altopiano calcareo che già abbiamo visto incombere sulle cale di Orosei dal versante opposto. L'Ogliastra ne tocca la parte meridionale, con i territori di Urzulei e Talana che rappresentano alcuni dei luoghi più selvaggi e meno antropizzati dell'intera isola. Qui la densità di popolazione è bassissima, i paesi sono piccoli nuclei isolati, e la natura mantiene il sopravvento in modo quasi integrale. Le foreste di lecci del Supramonte ogliastrino sono tra le più estese e intatte del Mediterraneo, con alberi secolari che in alcuni casi hanno dimensioni monumentali e creano ambienti dal carattere quasi primevo.

Attraversare la regione ogliastrina da est verso ovest, partendo dal mare e salendo progressivamente verso le montagne, significa compiere un piccolo viaggio nei climi e nelle vegetazioni del Mediterraneo. Sulla costa si trovano oleandri, tamerici, macchia bassa battuta dal vento salino. Salendo di quota si incontrano boschi misti di sughere, lecci, corbezzoli, con un sottobosco di cisti e mirto che profuma intensamente nelle ore più calde. Oltre i seicento metri predomina il leccio puro, con foreste dense dove la luce filtra in modo radente e dove l'atmosfera diventa più fresca anche nei mesi estivi. Sopra i mille metri iniziano le formazioni di quota, con ginepri nani, gi-

nestre di montagna e praterie di alta montagna dove pascolano ancora le greggi transumanti.

Strade che si arrampicano e il senso della scala

Le strade dell'Ogliastra sono uno degli aspetti più sottovalutati del suo fascino. Percorrerle significa accettare ritmi di viaggio diversi da quelli a cui si è abituati: i chilometri scorrono lentamente, le curve si susseguono senza pause, i dislivelli sono continui, e quello che sulla carta geografica sembra un breve trasferimento si rivela spesso un'escursione di mezza giornata. Ma è proprio questa lentezza forzata a restituire la vera scala del territorio, quella che l'autostrada cancella dappertutto.

La statale che da Tortolì sale verso Lanusei e poi prosegue verso i paesi interni è uno dei percorsi più scenografici dell'isola. Dopo i primi chilometri in piano nella pianura costiera, la strada inizia a guadagnare quota rapidamente, con tornanti che si aprono su panorami sempre più ampi verso il mare. A un certo punto ci si rende conto di essere saliti senza accorgersene, e guardando indietro si vede il Tirreno ormai distante, con la costa che si allunga fino a Capo Bellavista e oltre. Lanusei, il principale centro interno dell'Ogliastra, si trova a circa seicento metri di quota, e da alcuni punti del paese si può vedere il mare e le montagne del Gennargentu con un colpo d'occhio unico.

Le strade minori che collegano i paesi dell'entroterra sono ancora più spettacolari e richiedono guida attenta. Quelle che portano a Baunei, Urzulei, Villagrande Strisaili, Talana attraversano vallate strette,

costeggiano burroni, si infilano in gole ombrose dove il sole entra solo a mezzogiorno. I tempi di percorrenza effettivi sono sempre più lunghi di quelli stimati dai navigatori, perché questi ultimi non considerano le soste inevitabili nei punti panoramici, le curve che richiedono decelerazione, i brevi tratti in cui il fondo stradale presenta irregolarità tipiche delle strade di montagna.

Una raccomandazione che vale la pena tenere in mente: nei mesi invernali alcune di queste strade possono essere interessate da ghiaccio o neve, soprattutto nei tratti più alti. Verificare le condizioni prima di partire, soprattutto se si proviene da climi più miti, evita situazioni scomode. In estate, al contrario, le stesse strade sono percorribili senza problemi, ma alcune sezioni possono essere affollate nelle ore di punta da chi si sposta tra i paesi interni e le località costiere.

Il senso della scala che queste strade restituiscono è forse il dono più prezioso dell'Ogliastra. Arrivati in cima a un passo, dopo chilometri di curve, fermarsi a guardare il territorio sotto di sé significa capire con il corpo, non solo con la mente, cosa sia la dimensione verticale di una terra dove il mare e la montagna non sono mondi separati ma facce diverse della stessa presenza geografica. **È questa sintesi di paesaggi che fa dell'Ogliastra una delle regioni più sorprendenti della Sardegna**, e che premia chi le dedica tempo, lentezza e curiosità con un'esperienza impossibile da condensare in qualche giorno di visita superficiale.

BORGHİ MENO TURISTICI DA SCOPRIRE

L'Ogliastra interna è un mosaico di paesi che sembrano essersi fermati da qualche parte tra il Novecento e un tempo ancora precedente. Non è nostalgia, è semplicemente il loro modo di stare al mondo. Qui le strade si arrampicano su crinali ventosi, scendono verso vallate dove il silenzio è un compagno costante, e ogni borgo racconta una storia che nessuna brochure turistica saprebbe restituire. Chi arriva fin qui lo fa quasi sempre per caso, oppure perché qualcuno gli ha sussurrato che vale la pena deviare dalla costa. Fa bene ad ascoltare quel consiglio.

Ulassai e l'eredità di una donna che cuciva il cielo

Arrivare a Ulassai significa alzare lo sguardo. **Le pareti calcaree dei Tacchi** incombono sopra il paese come cattedrali naturali, grigie e rosate a seconda della luce, e a chi le vede per la prima volta tolgono letteralmente il fiato. Il borgo si è adagiato ai loro piedi con una certa umiltà, come se sapesse di non poter competere con quella meraviglia geologica. Eppure Ulassai ha qualcosa che nessun'altra montagna può offrire: l'eredità di **Maria Lai**, l'artista che ha trasformato il suo paese in un museo a cielo aperto.

Camminando tra le viuzze si incontrano le sue opere senza quasi accorgersene. Un murales qui, un'installazione là, una cucitura di pietra che lega due muri come fossero stati feriti e poi rammendati. È proprio così che nasce la storia più celebre:

nel 1981 Maria Lai legò case, chiese e montagna con un lunghissimo nastro azzurro, *Legarsi alla montagna*, chiedendo a ogni famiglia di tenerne un pezzo. Fu il primo esempio in Italia di arte relazionale, e nessuno allora capì davvero cosa stesse succedendo. Oggi la **Stazione dell'Arte**, il museo dedicato a lei in un ex edificio ferroviario, è uno dei motivi più belli per fermarsi qui qualche ora.

Ma Ulassai è anche il bar della piazza dove gli anziani giocano a *scopa* col mazzo consumato dagli anni, la bottega dove si comprano ancora il pane e due cose di salumeria, la signora che stende il bucato affacciandosi su una vista che in altri posti costerebbe un milione. L'accoglienza è discreta, mai invadente. Se ti fermi a chiedere un'informazione ti rispondono con gentilezza asciutta, e se insisti a curiosare magari ti raccontano anche qualcosa in più. Ma nessuno cerca di venderti niente, e questa è forse la cosa più rara di tutte.

Jerzu, dove il Cannonau è una questione di famiglia

A Jerzu il vino non è un prodotto, è una biografia collettiva. Il paese è abbracciato da vigneti che risalgono i fianchi delle colline fino a toccare quasi il cielo, e ogni famiglia ha avuto o ha ancora qualche filare, qualche botte, qualche storia legata al **Cannonau**. La cantina sociale, fondata nel 1950, è ancora oggi il cuore pulsante dell'economia locale, e visitarla non ha niente del tour prefabbricato: ti raccontano davvero come si fa il vino, e lo fanno con l'orgoglio di chi sa che quel rosso denso, speziato, leggermente amaro, è roba seria.

Il centro storico di Jerzu si inerpica tra case di pietra e scalinate che sembrano non finire mai. A un certo punto, girato un angolo, ci si ritrova sotto una delle pareti rocciose che cingono il paese, e l'effetto è spiazzante: sei in un borgo abitato, eppure hai l'impressione di essere finito in un canyon. La piazza centrale è piccola, animata al momento giusto, con quel via vai di persone che si salutano per nome e si fermano a scambiare due parole. I bar servono caffè forti e, se capita l'ora giusta, qualche bicchiere di Cannonau che nessun menù pretende di presentare con descrizioni ridicole.

Chi viene a Jerzu per il vino scopre presto che **il Cannonau qui non si beve da solo**. Va accompagnato da un pezzo di *pecorino stagionato*, da una fetta di *culurgiones* se si ha la fortuna di capitare in un'osteria giusta, da una conversazione che può durare ore. Le cantine private più piccole, quelle a conduzione familiare, sono disseminate nei dintorni e spesso si visitano solo su appuntamento. Vale la pena cercarle: l'ospitalità in queste realtà è qualcosa che a volte commuove, senza che nessuno abbia voluto commuoverti.

Osini vecchio, il paese che il tempo ha deciso di lasciare in pace

C'è un posto, a pochi chilometri da Ulassai, che ha qualcosa di spettrale e bellissimo insieme. È **Osini vecchio**, il borgo abbandonato dopo l'alluvione del 1951, quando il paese venne spostato più a valle per sicurezza. Le case rimaste sono ancora lì, con i tetti crollati e le pareti ingiallite dal sole, i vicoli stretti che conducono a porte che non si apriranno mai più, i davanzali dove

un tempo fiorivano i gerani e dove oggi crescono piante selvatiche con pazienza.

Camminare tra le rovine di Osini vecchio non ha niente di malinconico nel senso pesante del termine. È più un camminare lento, attento, curioso. Si immaginano le vite che si sono svolte lì, si leggono le tracce sui muri, si cerca di capire dove stava il forno, dove la stalla, dove il pozzo. È un luogo che richiede rispetto e che lo restituisce, a chi sa ascoltare. Nelle giornate di vento, quando le nuvole corrono veloci sui **Tacchi d'Ogliastro** che fanno da cornice, l'effetto è quasi cinematografico.

Il nuovo Osini, quello vivo, è a breve distanza. Un paese tranquillo, di poche centinaia di anime, dove la vita scorre con ritmo contadino. Il mercato settimanale è un'occasione per vedere i produttori della zona che arrivano con miele, formaggi, pane carasau appena sfornato. Non c'è niente di pittoresco nel senso turistico del termine: è solo gente che lavora e vende il proprio lavoro. Ma è proprio questa autenticità senza pose che rende certi posti indimenticabili.

Triei, Lanusei e Villagrande: il respiro dell'entroterra

Triei è uno di quei borghi che si attraversano in pochi minuti ma che rimangono addosso a lungo. Le case in pietra scura, i muri ricoperti di edera, le piazzette piccole dove due panchine sono più che sufficienti per chi ci si siede. C'è un'atmosfera raccolta, quasi monastica in certe ore del pomeriggio, quando il paese si svuota per il riposo e solo il rumore delle cicale rompe il silenzio. Nelle vicinanze si trovano al-

cune delle **escursioni più belle dell'Ogliastro**, ma al centro storico basta dedicare un'ora per capirne l'anima: le botteghe minuscole, l'odore di legna che sale dai camini anche in estate tarda, il bar con la televisione accesa su un canale che nessuno sta davvero guardando.

Lanusei è una sorpresa di altro genere. Più grande, capoluogo di fatto dell'area, è un paese che si sviluppa lungo un crinale e che offre panorami lunghissimi, fino al mare nei giorni tersi. Il centro storico è fatto di *vicoli acciottolati*, scalinate improvvisate e chiese piccole ma ben tenute. I bar della via principale sono punti di ritrovo reali, non coreografie: ci si incontra davvero, ci si saluta davvero, e se ci si ferma a fare colazione ci si sente parte di qualcosa anche senza essere di lì. La sera, quando le luci dei paesi vicini iniziano ad accendersi nel buio della valle, Lanusei ha un fascino tutto suo, quieto e generoso.

Villagrande Strisaili chiude idealmente questo giro dell'entroterra ogliastrino, ma è anche il paese che forse più di tutti custodisce le tradizioni pastorali della zona. Qui la longevità è quasi leggendaria, tanto che il borgo rientra tra i luoghi studiati dagli scienziati per capire perché si vive così a lungo da queste parti. La risposta, probabilmente, non sta solo nella genetica o nella dieta, ma in un modo di stare al mondo che queste comunità hanno preservato: pasti lenti, camminate quotidiane, rapporti umani stretti, un ritmo che non si lascia accelerare. I bar di Villagrande la domenica mattina sono un piccolo spettacolo: uomini con la coppola che discutono animatamente, il macchiato che fuma nelle tazzine, il mazzo di carte che compare appena terminata la seconda tazza di caffè.

In tutti questi borghi, quello che colpisce di più è l'**accoglienza senza orpelli**. Nessuno ti tratta come un turista da spremere, nessuno mette in scena la Sardegna autentica. Semmai, a volte, bisogna meritarsela quella autenticità: significa accettare che non tutto sia immediatamente comprensibile, che il sardo si parli ancora molto tra vicini, che i ritmi siano diversi da quelli a cui si è abituati. Ma chi si dispone con pazienza scopre presto che questi paesi non sono pittoreschi sullo sfondo: sono vivi, sono abitati, sono il cuore di una regione che sulla costa mostra solo una parte di sé. L'altra parte, quella più profonda, si rivela soltanto a chi accetta di fermarsi e di stare un po' in silenzio.

TRADIZIONI LOCALI E VITA QUOTIDIANA

Ci sono luoghi in cui le tradizioni vengono ripescate per occasioni speciali, spolperate per i turisti, rimesse nel cassetto appena cala il sipario. L'Ogliastra non è uno di questi. Qui la cultura popolare non è un fondale, è la trama stessa delle giornate. Si manifesta nei gesti di chi impasta il pane alle cinque del mattino, nei rituali delle cantine familiari, nelle conversazioni dei pastori che al tramonto riportano le pecore, nelle feste che coinvolgono interi paesi senza bisogno di essere spiegate a nessuno. È un sapere antico che si trasmette per osmosi, non per decreto, e che proprio per questo risulta così vivo a chi ha la fortuna di incrociarlo.

Il tempo dei pastori e il respiro della terra

La transumanza in Ogliastra non è un ricordo da museo etnografico. Sopravvive, adattata ai tempi moderni ma ancora riconoscibile nei suoi ritmi fondamentali. Alcuni pastori continuano a spostare le greggi tra i pascoli montani dell'entroterra e le zone più miti verso la costa, seguendo un calendario scritto nella memoria delle generazioni prima che nei registri. Chi attraversa certe strade interne in primavera o in autunno può ancora imbattersi in un fiume lento di pecore che occupa la carreggiata con pazienza assoluta, mentre il pastore — spesso accompagnato da un paio di cani attentissimi — segnala il passaggio con un cenno appena accennato. Non c'è fretta, non c'è spettacolo. C'è un lavoro che si fa così da secoli, e che così continua a farsi perché funziona.

Da questo mondo nascono i formaggi che hanno reso celebre la regione. Il *pecorino* locale, nelle sue molteplici stagionature, è qualcosa che non ha niente a che vedere con le versioni industriali vendute altrove: ogni ovile produce il suo, ogni casara aggiunge piccole variazioni che si tramandano di famiglia in famiglia. La lavorazione è ancora in molti casi artigianale, con il latte appena munto, il caglio naturale, le forme lasciate riposare in ambienti freschi dove il tempo fa il lavoro più importante. Il **ricotta mustia**, affumicata leggermente, è uno di quei prodotti che racconta da solo secoli di economia pastorale: nasce dal bisogno di conservare, e col tempo è diventato un piccolo capolavoro del gusto.

Poi c'è il *pane carasau*, che a dispetto del nome lungo e della fama internazionale resta, nelle case ogliastrine, una faccenda domestica. Le donne più anziane ancora lo impastano, lo stendono in fogli sottilissimi, lo cuociono due volte perché si asciughi e diventi croccante. È un procedimento che richiede ore e gesti precisi, spesso fatto in gruppo: tre o quattro donne della stessa famiglia o dello stesso vicinato si ritrovano, e mentre lavorano parlano, si raccontano, ridono. Chi ha avuto occasione di assistere a una giornata di *pane fattu in domu* sa che quello che si produce non è solo un alimento: è un momento di comunità che si ripete uguale a se stesso da generazioni.

Il Cannonau come rito e il pane come gesto

Il rapporto degli ogliastrini con il vino merita un'attenzione particolare. Il **Cannonau** non è qui una bevanda da consumare, è quasi un modo di stare insieme. Molte famiglie hanno ancora la propria piccola produzione, anche chi non fa il vignaiolo di mestiere: qualche filare, una cantina ricavata sotto casa, le botti passate di padre in figlio. La vendemmia è un momento che mobilita parenti e amici, e la pigiatura — oggi spesso aiutata da attrezzature moderne — mantiene tratti di socialità antica. Si lavora tutto il giorno, si pranza insieme, si beve il vino dell'annata precedente mentre si prepara quella nuova.

Ci sono gesti che si ripetono identici da tempo memorabile. Il primo bicchiere del pranzo domenicale versato con una lentezza quasi cerimoniale. L'offerta al visitatore che entra in casa, a cui è difficile rifiutare senza sembrare scortesi. La bottiglia stappata per il vicino che ha dato una

mano in campagna. Il Cannonau accompagna matrimoni, battesimi, funerali, cene di lavoro, incontri casuali al bar. È una presenza continua, mai ostentata. *A sa salute*, il brindisi, non è una formula di circostanza: è un riconoscimento di ciò che lega chi sta intorno allo stesso tavolo.

Le feste patronali sono il momento in cui tutto questo tessuto diventa visibile anche a chi viene da fuori. Ogni paese ha il suo santo, la sua data, la sua processione. Le strade si riempiono di fedeli e curiosi, le case vengono addobbate con tappeti e fiori, le donne tirano fuori i costumi tradizionali dai bauli dove riposano per il resto dell'anno. Non è nostalgia travestita da festa: è la conferma annuale di un'appartenenza che non ha bisogno di slogan. La statua del santo attraversa il paese portata a spalla da uomini che si alternano, seguita da preti, autorità, bambini della prima comunione e dalla folla che si aggrega silenziosa.

Dentro questi riti religiosi si inseriscono, come filo sottile e potente, i **canti a tenore**. Sono eseguiti da quattro voci maschili che si dispongono in cerchio e intonano armonie gutturali di origine antichissima, riconosciute dall'UNESCO come patrimonio dell'umanità. Ascoltarli dal vivo, in una piazza di paese durante una sagra, è un'esperienza che si imprime. Le voci si sovrappongono creando un effetto quasi ipnotico, e i testi — spesso in sardo — raccontano amori, lotte, lavori, paesaggi. Non si tratta di folklore ricostruito per i forestieri: sono gruppi di cantori che si ritrovano per piacere, che si tramandano il repertorio tra amici, che cantano perché così si è sempre fatto.

La casa, la famiglia, il filo che tiene

La dimensione familiare, in Ogliastro, conserva un peso che altrove è andato smarrendosi. Non si parla solo della famiglia nucleare, ma di una rete allargata di parenti, cugini, compari e comari che continua a essere punto di riferimento quotidiano. Nei paesi più piccoli è frequente vedere tre generazioni che pranzano insieme la domenica, nonni che portano i nipoti a scuola, zii che si occupano dell'orto collettivo. Il *comparatico*, la figura del compare, mantiene una sua dignità istituzionale: essere compare di un bambino significa impegnarsi nella sua vita ben oltre il giorno del battesimo.

Questa fittissima trama di relazioni ha conseguenze pratiche che si notano subito. Le case con le porte aperte durante il giorno, la vicina che entra senza bussare per chiedere del sale, il parente di passaggio che si ferma a dormire senza che sia necessario avvisare con giorni di anticipo. L'ospitalità ogliastrina nasce da qui: non è una performance per il turista, è l'estensione naturale di un modo di stare al mondo dove la porta chiusa è più rara di quella socchiusa. Chi viene accolto in una casa del posto spesso si trova davanti a una tavola che non finisce mai: si comincia con i *culturiones*, si passa all'arrosto, si finisce con il dolce fatto in casa e il *filu 'e ferru* che brucia in gola. Rifiutare è difficile, anche a fine serata.

Il rapporto con la terra e con gli animali resta centrale anche per chi non fa più il pastore o il contadino di mestiere. Moltissime famiglie hanno ancora un pezzo di

campagna, un orto, qualche capo di bestiame tenuto per consumo proprio. I giardini delle case in paese sono spesso piccole aziende agricole in miniatura: pomodori, zucchine, fichi, mandorli, qualche gallina. È un'autosufficienza che non ha nulla di ideologico: è semplicemente il modo più sensato di vivere in un territorio dove la terra ha sempre dato quello che serviva, a saperla lavorare.

I momenti collettivi punteggiano tutto l'anno senza bisogno di calendario ufficiale. La potatura degli olivi in inverno chiama aiuti tra vicini, la mietitura del grano in estate — dove resiste — è ancora occasione di incontro, l'uccisione del maiale in autunno coinvolge intere famiglie e si conclude con cene che durano fino a tarda notte. La *su boccidura de su porcu* è forse il rito più antico di tutti, una giornata in cui ogni parte dell'animale trova la sua destinazione e niente si spreca, tra salsicce, prosciutti, lardo e quei sanguinacci che ormai pochi sanno ancora preparare come si deve.

Chi trascorre qualche giorno vero in Ogliastro, non di passaggio verso il mare ma fermandosi davvero in un borgo, finisce per cogliere una cosa: qui la tradizione non è qualcosa di esterno alle persone, non è un bene culturale da preservare con bandi e contributi. È il modo in cui si cucina, si parla, si lavora, si festeggia, si piange. È fragile, certo, come lo sono tutte le culture che si poggiano su pratiche viventi più che su documenti scritti. Ma per ora resiste, e continua a offrirsi — a chi sa guardare senza invadere — come uno dei patrimoni più preziosi e meno raccontati della Sardegna intera.

STRADE PANORAMICHE INCREDIBILI

Ci sono viaggi in cui la macchina è solo un mezzo per arrivare da qualche parte, e poi ci sono i viaggi in Ogliastra. Qui le cose funzionano diversamente. Qui si parte la mattina con un'idea precisa di destinazione e si arriva a sera con la sensazione di aver già vissuto metà del viaggio prima ancora di scendere dall'auto. Perché in questa regione la strada non è il tragitto tra un posto e l'altro: è uno dei posti.

Chi guida per la prima volta lungo certi tratti si ritrova a fermarsi ogni dieci minuti, a cercare una piazzola, a scendere per guardare meglio, a riprendere il volante con una strana sensazione addosso. Non è turismo, è qualcosa di più fisico. È il modo in cui il paesaggio si impone, curva dopo curva, finché il finestrino diventa una specie di schermo cinematografico da cui non si riesce più a staccare gli occhi. Vale la pena organizzare il viaggio pensando alla guida stessa come esperienza, concedendo tempo agli spostamenti, scegliendo magari di fare meno cose in una giornata per farle meglio. Le strade ogliastrine non si lasciano percorrere di fretta, e chiunque abbia provato a farlo lo ha scoperto nel modo peggiore.

La regina indiscussa: il tratto Tortoli–Dorgali

Se dovessi indicare una sola strada che racconta l'Ogliastra in pieno, sarebbe questa. **La SS125 Orientale Sarda**, nel tratto che va da Tortoli fino a Dorgali passando per Baunei, è stata più volte inserita tra i

percorsi automobilistici più spettacolari d'Europa, e basta percorrerla una volta per capire perché. Sono poco più di settanta chilometri che sembrano durare un pomeriggio intero, non perché si vada piano — anche se si va piano, obbligatoriamente — ma perché ogni curva propone qualcosa che sfida quella precedente.

Si parte dalla costa, si risale tra macchia mediterranea e ginepri, e a un certo punto la strada inizia a salire sul serio. L'asfalto si stringe, i tornanti si infittiscono, e davanti si aprono vallate profonde dove le rocce assumono colori che cambiano con la luce. Nelle ore del primo pomeriggio dominano il bianco accecante del calcare e il verde scuro dei lecci; verso sera tutto vira al rosato, all'arancio bruciato, con ombre che allungano il disegno delle montagne fino a renderlo irreali. Le piazzole panoramiche sono frequenti ma non sufficienti: si finisce per fermarsi anche dove non si dovrebbe, approfittando di una curva larga o di uno spiazzo creato dagli operai.

Il momento più celebre del percorso è quello vicino a **Urzulei**, dove un belvedere si affaccia sulle gole di Gorropu, il canyon più profondo d'Europa. Da lassù si vedono solo le spaccature della montagna e un filo sottile di vegetazione che segue il torrente nascosto duecento metri più in basso. Il silenzio, quando si spegne il motore, è di quelli che non si dimenticano. Più avanti la strada scende verso Dorgali con una serie di tornanti stretti che richiedono attenzione vera — non è un percorso per chi guida distratto — ma ripagano con scorci sul Supramonte che sembrano dipinti. Un consiglio pratico: il pieno conviene farlo a Tortoli o a Dorgali, perché nel

tratto centrale i distributori sono rari e chiudono presto.

Salire fino al cuore del Gennargentu

Cambiare direzione e puntare verso l'interno significa entrare in un altro mondo ancora. Le strade che dall'Ogliastra risalgono verso il massiccio del Gennargentu hanno un carattere completamente diverso da quello costiero. Qui il mare scompare in fretta, sostituito da una successione di dorsali e vallate che si aprono a ventaglio verso l'orizzonte. L'aria cambia odore — da salso diventa resinoso — e anche la temperatura può scendere di parecchi gradi anche in pieno agosto.

La strada che da Villagrande Strisaili sale verso i contrafforti del Gennargentu è una delle più belle per chi vuole assaggiare questa dimensione montana senza affrontare traversate troppo lunghe. Le curve si susseguono a ritmo costante, e ad ogni tornante il panorama si ricompone: prima le colline coperte di vigneti, poi le foreste di lecci e sughere, poi le distese di rocce granitiche dove pascolano mufloni e greggi lasciati liberi per buona parte dell'anno. Nelle giornate limpide, dai punti più alti, si riesce a scorgere contemporaneamente la costa tirrenica a est e le montagne del nuorese a ovest, una doppia vista che è un piccolo regalo della geografia.

Chi vuole spingersi oltre può puntare sulla strada che attraversa il passo di Correboi, in direzione Fonni, per poi rientrare verso la costa seguendo itinerari che durano una giornata intera ma regalano un'idea chiara di quanto sia articolata la geografia dell'isola. Nei mesi invernali

qualche tratto può essere innevato — la Sardegna sa sorprendere anche così — ed è bene informarsi prima di partire. Tra la primavera e l'inizio dell'autunno, invece, queste strade sono percorribili senza problemi, e in maggio in particolare regalano fioriture spontanee che trasformano i prati in tappeti di colore. Piccola avvertenza: il telefono qui prende a macchie, il navigatore può fare scherzi, e conviene avere almeno un'idea generale del percorso su una mappa cartacea o scaricata offline prima di inoltrarsi nei tratti più isolati.

Il teatro naturale dei tacchi

C'è un angolo di Ogliastra dove la strada diventa quasi un gesto teatrale, un'apertura di sipario su qualcosa di inaspettato. Parlo della via che conduce al **Tacco di Osini**, nel tratto che sale dal paese ricostruito verso la piana sommitale. All'inizio sembra una stradina come tante, con il suo manto dissestato e qualche muretto a secco ai lati. Poi, all'improvviso, la roccia si apre. Due pareti verticali di calcare si fronteggiano lasciando un corridoio stretto, e la macchina ci passa in mezzo come dentro una porta monumentale. Questa è la Scala di San Giorgio, e percorrerla in auto è un'esperienza diversa da osservarla a piedi: più rapida, più cinematografica, con quella sensazione di passaggio rituale che certi luoghi trasmettono anche senza volerlo. Subito dopo il tacco si spalanca, la vista si apre sulla vallata, e vale la pena fermarsi nel primo spiazzo utile per godersi il panorama con calma.

Non meno bella, anche se con tutt'altra anima, è la strada che collega Ulassai a Jerzu. Sono pochi chilometri, si percorrono in una ventina di minuti senza fretta,

ma condensano due anime dell'Ogliastra interna. Si parte sotto le enormi pareti calcaree che dominano Ulassai, quelle stesse falesie che hanno reso il paese una meta dell'arrampicata sportiva di livello europeo. La strada le costeggia con una certa deferenza, come se sapesse di essere ospite, e poi scende tra colline sempre più morbide, dove il paesaggio si trasforma progressivamente in un mosaico di vigneti terrazzati. Quando Jerzu appare in lontananza, con le sue case incastonate nella pietra, si ha la sensazione di aver attraversato non tanto una distanza geografica quanto due modi diversi di interpretare lo stesso territorio: quello verticale della roccia e quello orizzontale della vite. Chi viaggia al tramonto qui trova uno spettacolo difficile da descrivere, con la luce radente che accende i filari e le pareti ogliastrine che diventano dorate come se fossero illuminate da dentro.

Una cosa importante, prima di mettersi al volante in queste zone: le strade secondarie sono splendide ma richiedono rispetto. Manto irregolare, qualche buca, curve cieche frequenti, animali che attraversano senza preavviso — capre, pecore, qualche cinghiale nelle ore serali. La velocità media reale è sempre più bassa di quanto i chilometri suggeriscano, e un percorso che sulla mappa sembra di un'ora può facilmente diventare un'ora e mezza senza che ci si accorga. Meglio saperlo prima, organizzarsi con calma, partire presto al mattino quando la luce è più tenera e il traffico praticamente inesistente. Un paio di soste per un caffè in un paese attraversato lungo la via fanno parte del gioco, ed è anzi il modo in cui queste strade vanno vissute davvero.

Quando si rientra in albergo a sera, dopo una giornata passata principalmente al volante, capita spesso di non ricordare nemmeno bene dove si è arrivati. Ci si ricorda invece di una curva, di un tornante in cui la valle si è aperta di colpo, di un momento in cui il mare è riapparso tra due alberi dopo chilometri di interno. Le strade ogliastrine lavorano così: costruiscono memoria per frammenti, per lampi, per brevi apparizioni che restano molto più dei grandi monumenti visitati di fretta. Ed è forse questa la ragione più sincera per cui vale la pena percorrerle prendendosi tutto il tempo che meritano.

DOVE DORMIRE PER VIVERE LA ZONA

Scegliere dove posare la valigia in Ogliastra è una decisione che incide più di quanto sembri sull'esperienza complessiva. Questa non è una regione che si lascia scoprire con le mordi e fuggi: le distanze sembrano brevi guardando la cartina, ma le strade sinuose dilatano i tempi, e il vero ritmo della zona si rivela solo a chi decide di stare. La scelta dell'alloggio diventa quindi un atto quasi strategico, perché determina non solo la base logistica ma il tipo stesso di giornate che si vivranno. Sveglia col mare davanti o con il profumo di macchia mediterranea che sale dall'entroterra? Cena a due passi dalle barche o in una piazzetta dove si sente suonare una fisarmonica da una finestra aperta? Qui sotto si cercherà di fare chiarezza, senza scorciatoie.

La fascia costiera: vicinanza al mare e praticità

Chi arriva in Ogliastra con l'idea prevalente del mare trova la sua dimensione naturale lungo la striscia costiera che va da **Santa Maria Navarrese fino ad Arbatax**, passando per Tortolì. Sono tre realtà diverse, spesso confuse da chi non conosce bene la zona, eppure ciascuna con una personalità ben riconoscibile.

Santa Maria Navarrese è il borgo marinaro più a sud, piccolo, raccolto, con un porticciolo turistico vivace ma non sovra-dimensionato. Alloggiare qui significa avere la spiaggia praticamente ai piedi e trovarsi nel punto di partenza ideale per tutte le escursioni via mare verso i panorami più celebri della costa. La sera il paese si anima di un'atmosfera rilassata, con i ristoranti sul lungomare e i locali dove si beve un Cannonau guardando le barche rientrare. Gli alloggi qui vanno da piccoli hotel di medio livello a B&B curati, con prezzi che in alta stagione si fanno sentire ma che in giugno o settembre tornano ragionevoli.

Tortolì è il centro più grande dell'Ogliastra costiera, il cuore amministrativo e commerciale della zona. Non ha la cartolina perfetta di altri posti, ma offre qualcosa di prezioso: **l'autenticità di un paese che vive dodici mesi all'anno**, non dei soli due estivi. Ci sono supermercati, farmacie, meccanici, botteghe che aprono anche a febbraio. Chi sceglie Tortolì come base guadagna in praticità e risparmia qualcosa sull'alloggio, con la possibilità di raggiungere in pochi minuti le spiagge più belle della zona. È una scelta intelligente per soggiorni medio-lunghi o

per famiglie che vogliono evitare le atmosfere da villaggio turistico.

Arbatax, frazione di Tortolì affacciata direttamente sul mare, è riconoscibile per le sue celebri *rocce rosse*, il porto che collega alla terraferma e un'anima un po' più industriale mitigata da calette sorprendenti. Qui gli alloggi spaziano dagli hotel strutturati alle case vacanza, e l'atmosfera serale è diversa: meno intima di Santa Maria Navarrese, più funzionale. Può essere una buona opzione per chi arriva in traghetto e vuole limitare gli spostamenti iniziali, o per chi apprezza il carattere un po' ibrido del posto.

Un discorso a parte meritano i **resort e le strutture più grandi** disseminati nella fascia costiera. Sono scelte valide per chi cerca servizi completi, piscine, animazione, e va bene così. Ma è giusto essere onesti: inserirsi davvero nella cultura ogliastrina da un resort è difficile. L'esperienza si orienta verso una standardizzazione che assomiglia a quella di qualsiasi altra località balneare del Mediterraneo, e la zona perde buona parte della sua specificità.

L'entroterra come scelta consapevole

Cambia tutto spostando la base nei borghi interni. Non è per tutti, bisogna ammetterlo, ma per chi ha curiosità culturale e un minimo di spirito d'adattamento si apre un altro mondo. **Baunei** è probabilmente la scelta più interessante per chi vuole unire la dimensione del paese di montagna all'accesso alle spiagge più spettacolari della costa. Il borgo, arrampicato su un altipiano calcareo, offre panorami

immensi e una manciata di alloggi di carattere: piccole strutture familiari, qualche agriturismo sull'altopiano del Golgo, case in pietra ristrutturate con gusto. La sera si cena in trattorie dove i pastori portano ancora il formaggio appena fatto, e al mattino si scende verso le cale più famose con un senso di privilegio che chi alloggia in riva al mare difficilmente prova.

Jerzu è un'altra alternativa di grande fascino, soprattutto per chi apprezza il vino e la dimensione contadina. Dormire qui significa svegliarsi tra i vigneti, partecipare se capita a qualche momento della vita del paese, trovarsi a tavola con proposte che raccontano la zona in modo diretto. Gli alloggi sono pochi ma spesso molto curati: alcuni agriturismi sulle colline offrono stanze semplici e accoglienza familiare, con cene contadine che lasciano il segno. La sera il paese vive di una quiete densa, quasi commovente, rotta solo dalle voci dei bar e dal passaggio occasionale di un'auto.

Lanusei è la scelta per chi vuole una base più strutturata nell'entroterra, con qualche servizio in più e una buona posizione per esplorare sia la costa che la montagna. Il centro storico, disteso su un crinale panoramico, ospita alcuni B&B ricavati in edifici d'epoca e hotel di livello medio dalla gestione attenta. **Il vantaggio di Lanusei è la sua posizione baricentrica:** in meno di un'ora si raggiungono sia le spiagge più celebri, sia i sentieri di montagna, sia i borghi minori che meritano una deviazione.

Chi ha una curiosità più profonda per l'identità della zona può spingersi oltre, verso i paesi davvero piccoli: Ulassai, Osini, Villagrande. Qui gli alloggi sono pochissimi, a volte una sola struttura per

paese, ma l'esperienza è di quelle che si ricordano. Si mangia a casa dei gestori, si parla con loro, ci si ritrova inseriti in un ritmo che non ha niente di costruito. Non è un soggiorno per chi cerca comfort standardizzati, ma per chi capisce che certe esperienze valgono molto più di un minibar.

Tipologie di alloggio e il valore di restare

Al di là della geografia, vale la pena soffermarsi sul tipo di struttura che si sceglie, perché in Ogliastra la tipologia di alloggio è spesso determinante quanto la posizione. **Gli agriturismi di montagna** restano una delle opzioni più rappresentative: quelli veri, s'intende, non le versioni ripulite per i social. Stanze essenziali, cene che arrivano a tavola in quattro o cinque portate senza menù scritto, prodotti che provengono dalla stessa azienda dove si dorme. Il prezzo di una mezza pensione in questi posti è spesso sorprendentemente onesto, e la sensazione di essere ospiti più che clienti è qualcosa di raro.

Le case in pietra ristrutturate rappresentano un'alternativa in crescita, soprattutto nei borghi interni dove molti edifici storici sono stati recuperati con sensibilità. Si affittano per settimane o weekend lunghi, e permettono una permanenza indipendente pur restando inseriti nel tessuto urbano del paese. Chi sceglie questa formula può cucinare con i prodotti del mercato locale, frequentare il bar del paese la mattina, sentirsi parte della vita che scorre intorno. Per chi viaggia in coppia o in piccolo gruppo è una delle soluzioni più appaganti.

I B&B familiari, spesso ricavati in case di residenti, meritano una menzione speciale. Sono quelli dove a colazione si trova pane carasau fatto in casa, miele di corbezzolo del vicino, marmellate di frutta dell'orto. L'accoglienza è diretta, a volte un po' timida, ma senza maschere. Alcuni proprietari diventano, nel giro di un paio di giorni, veri e propri consiglieri personali: suggeriscono il ristorante giusto, la spiaggia senza folla, il sentiero che nessuna guida cita.

Gli **alberghi diffusi** sono un fenomeno che in alcuni borghi dell'entroterra ha trovato terreno fertile. Consistono in camere sparse in diverse case del paese, con la reception centralizzata in un punto di riferimento. L'esperienza è particolare: si dorme in un vicolo, si fa colazione in un altro edificio, si vive il borgo in modo più completo rispetto a un hotel tradizionale.

Resta però un punto che conta più di ogni tipologia: **il tempo che si decide di dedicare**. Tre notti in Ogliastra non bastano, quattro nemmeno. Una settimana comincia a permettere di cogliere qualcosa, dieci giorni aprono davvero le porte. Chi arriva con la fretta di spuntare le spiagge come tappe di un circuito riparte con le foto ma senza la sostanza. Chi accetta di rallentare, di fare colazione due volte nello stesso bar, di salutare due volte il pescatore del porticciolo, di tornare al tramonto sulla stessa collina, porta via qualcosa che non si misura. L'Ogliastra si offre per gradi, e l'alloggio giusto è semplicemente quello che permette di aspettare quel momento.

INFORMAZIONI

PRATICHE PER VISITARE SENZA STRESS

Muoversi in Ogliastra richiede un piccolo aggiustamento mentale. Chi arriva abituato ai ritmi della pianura o delle grandi direttrici autostradali deve ricalibrare aspettative e orari già il primo giorno, altrimenti finisce per lottare contro il territorio invece di lasciarsi accompagnare. La buona notizia è che questa zona ripaga chi accetta di rallentare con un'intensità di esperienze che i viaggi frettolosi non riescono neppure a intravedere. La meno buona è che sottovalutare certi dettagli pratici — distanze, servizi, stagionalità — può trasformare una vacanza promettente in una sequenza di frustrazioni evitabili. Vediamo allora cosa conviene sapere prima di partire, e soprattutto cosa conviene ricordare giorno per giorno.

Distanze reali e strade che non perdonano la fretta

La cartina inganna. Guardandola sembra che tutto sia a due passi: Baunei dista poco più di venti chilometri da Santa Maria Navarrese, Jerzu è appena oltre il confine, Lanusei non sembra lontana da Tortolì. Poi si mette in moto l'auto e ci si accorge che **quei chilometri sono tutti tornanti, salite, discese**, tratti in cui superare i cinquanta all'ora è pura fantasia. Un trasferimento da Santa Maria Navarrese a Ulassai, che sulla mappa pare una passeggiata, diventa facilmente un'ora di guida effettiva, e non perché ci sia traffico.

Semplicemente, la strada attraversa paesaggi di straordinaria bellezza ma impone il suo passo.

Le provinciali interne sono generalmente in condizioni accettabili, ma presentano caratteristiche che conviene conoscere. Molti tratti sono stretti, con guardrail laterali che sembrano disegnati per auto di altre epoche, e il fondo stradale può essere irregolare dopo inverni particolarmente piovosi. Gli animali al pascolo — pecore soprattutto, ma anche maiali bradi e vitelli che vagano per conto loro — sono una presenza costante, non un'eccezione. Bisogna guidare con la consapevolezza che dietro ogni curva può esserci un gregge che attraversa, e prenderla con filosofia quando capita di fermarsi cinque minuti ad aspettare.

Consiglio concreto: **raddoppiare le tempistiche suggerite dai navigatori**, soprattutto quando si pianifica un trasferimento che coinvolge strade interne. Se l'app dice quarantacinque minuti, mettere in conto almeno un'ora e un quarto. Questo non significa essere pessimisti, significa essere onesti con se stessi e godersi la strada invece di maledirla. I panorami che si incontrano lungo queste direttrici interne — valloni improvvisi, scorci sulla costa, pareti rocciose che si aprono all'improvviso — meritano soste fotografiche che non si riescono a programmare. Semmai, si inseguono.

Per chi arriva in traghetto ad Arbatax la prima sera conviene dimenticare l'idea di coprire subito distanze significative. Raggiungere un alloggio in zona costiera, cenare con calma, lasciare gli spostamenti importanti al giorno successivo quando la luce aiuta e i riflessi sono riposati. Le strade

di montagna di notte, soprattutto nei tratti meno illuminati, richiedono attenzione doppia e nessuna fretta.

Servizi, orari e piccole accortezze nei borghi

L'Ogliastra non è un luogo ostile ai visitatori, ma è un luogo che vive soprattutto per sé stesso. Questo si traduce in una serie di dettagli pratici che è meglio conoscere. I borghi interni più piccoli hanno servizi essenziali ma non sovrabbondanti: un bar, una piccola bottega alimentare, a volte un ufficio postale con orari ridotti, raramente un bancomat. Chi alloggia in paesi come Ulassai, Osini o Triei farà bene a **prelevare contanti nei centri maggiori** — Tortolì, Lanusei, Jerzu — prima di arrivare, e a non contare sulla disponibilità di cambio o servizi finanziari sul posto.

Il discorso ristorazione merita un'attenzione particolare. In alta stagione, da metà giugno a metà settembre, la maggior parte dei locali è aperta con orari estesi e cucine attive. Fuori stagione la musica cambia radicalmente: molti ristoranti chiudono nei giorni infrasettimanali, qualcuno riduce l'attività al solo fine settimana, le trattorie più tradizionali dei borghi interni funzionano spesso solo a pranzo o solo su prenotazione. Se si viaggia in aprile, maggio, ottobre o novembre conviene telefonare al ristorante scelto il mattino stesso, anche quando Google segnala orari ottimistici. Le informazioni online sono spesso ferme a un aggiornamento vecchio di anni.

Le cucine chiudono presto. Questo è un dato culturale ogliastrino che sorprende molti visitatori. Entrare in trattoria alle ventuno e trenta, soprattutto fuori dalla

costa, significa rischiare di trovare già la cucina spenta. Il pranzo si serve indicativamente tra le tredici e le quindici, la cena tra le venti e le ventidue, con eccezioni che si restringono ulteriormente nei periodi di bassa stagione. Non è inospitalità, è solo un ritmo diverso, più legato a quando la gente del posto mangia davvero.

Il carburante è un altro tema da gestire con un minimo di pianificazione. Le stazioni di servizio sono concentrate nei centri principali e lungo la statale costiera, mentre nell'entroterra possono diventare rare. Muoversi tra i borghi interni con il serbatoio mezzo vuoto non è una buona idea: meglio **fare il pieno quando si passa davanti a un distributore aperto**, anche se non è strettamente necessario. Le stazioni nei piccoli paesi hanno orari ridotti, spesso chiudono all'ora di pranzo e la domenica, e quelle self-service non sempre funzionano con carte straniere.

Il ritmo giusto e le prenotazioni che servono davvero

Molte delle esperienze più intense che questa zona offre richiedono una prenotazione anticipata, non perché ci sia un sistema burocratico complicato ma perché i posti sono limitati e la domanda cresce ogni anno. Le **escursioni in barca verso le cale più celebri** durante luglio e agosto si esauriscono con giorni di anticipo, e presentarsi al porticciolo la mattina sperando in un posto libero è un'illusione che costa la giornata. Conviene contattare gli operatori almeno quattro o cinque giorni prima, di più se si viaggia in pieno agosto, e diffidare delle offerte troppo economiche comparse all'ultimo momento.

Anche le escursioni guidate verso le zone più spettacolari dell'entroterra richiedono la stessa accortezza. Le guide locali autorizzate sono un numero contenuto, e nei periodi di punta lavorano in pieno. Prenotare con anticipo non è solo questione di disponibilità: è anche il modo per assicurarsi la persona giusta, quella che conosce davvero il territorio e non improvvisa percorsi che possono risultare pericolosi per chi non è allenato.

Sulla lentezza bisogna spendere un'ultima parola, perché è il concetto che più di tutti definisce un buon viaggio da queste parti. L'Ogliastra premia chi fa meno cose ma le fa bene, e penalizza chi cerca di infilare in una settimana il programma di un mese. Tentare di vedere in un giorno la costa di Baunei, un borgo dell'interno, un sito archeologico e un agriturismo significa non vedere davvero nessuno di questi luoghi. Significa guidare sempre, fermarsi sempre poco, mangiare di corsa, ripartire prima del tramonto. Significa, alla fine, portare via una sequenza di cartoline sfocate al posto di un'esperienza.

Il viaggio ben riuscito in Ogliastra assomiglia a una respirazione lunga. Fai poche cose al giorno, ma bene: ritmi lenti, tempo per goderti ogni momento e giornate dedicate a un'unica esperienza. Non serve correre: rallentare ti fa vivere di più e portare a casa di più.

CENTRO SARDEGNA: TRA MONTAGNE E IDENTITÀ PROFONDA

BARBAGIA E CUORE SELVAGGIO DELL'ISOLA

C'è un nome che i Romani diedero a questa regione e che è sopravvissuto a duemila anni di storia: *Barbaria*, la terra dei barbari, perché i suoi abitanti non si lasciavano soggiogare. Nessun altro territorio dell'impero ha mantenuto una denominazione del genere così a lungo, e nessun altro territorio dell'isola porta con sé un peso identitario così evidente. La Barbagia non è semplicemente una regione geografica, è un modo di essere sardi che ha attraversato cartaginesi, romani, vandali, bizantini, pisani, genovesi, aragonesi, spagnoli, piemontesi, senza mai farsi piegare fino in fondo. Le montagne hanno custodito questa ostinazione come uno scrigno naturale, e ancora oggi chi arriva qui sente di essere entrato in qualcosa di diverso dal resto della Sardegna. Qualcosa di più antico, più severo, più profondo.

Il massiccio del Gennargentu e il silenzio delle vette

Il paesaggio della Barbagia è dominato dalla presenza imponente del **Gennargentu**, il massiccio montuoso più alto dell'isola. Il nome deriverebbe da *Iannua Argenti*, la porta d'argento, per via del riflesso della neve invernale che ancora oggi copre

le cime più alte per diversi mesi l'anno. Si tratta di un sistema montuoso atipico, poco verticale rispetto ad altre catene italiane, ma di una vastità e severità che colpisce subito. Non ci sono vette dolomitiche o guglie spettacolari: ci sono piuttosto ondulazioni potenti, altipiani pietrosi, vallate profonde in cui la mano dell'uomo ha lasciato segni discreti.

Punta La Marmora, con i suoi 1834 metri, è la cima più alta della Sardegna. Si raggiunge a piedi da diversi versanti, e l'escursione è alla portata di camminatori mediamente allenati, senza richiedere tecniche alpinistiche particolari. Chi arriva in vetta nelle giornate terse vede contemporaneamente entrambi i mari che bagnano l'isola, il Tirreno a est e il mare di Sardegna a ovest, e coglie in un solo sguardo la geografia intera di questa terra. **Bruncu Spina**, seconda per altezza con i suoi 1829 metri, ospita anche un piccolo impianto sciistico che funziona nelle rare annate di neve abbondante, testimonianza di una Sardegna invernale che pochi immaginano.

I boschi del Gennargentu sono tra i più antichi e integri del Mediterraneo. *Lecci* secolari, corbezzoli, agrifogli giganti e soprattutto i rari *tassi* — alcuni dei quali superano il millennio di vita — formano cattedrali vegetali silenziose dove la luce filtra a gocce. Camminare in questi boschi in pieno giorno dà sensazioni strane, per-

ché il silenzio è così denso da sembrare rumoroso. Si sente solo il vento tra i rami alti, qualche richiamo di ghiandaia, il rumore dei propri passi sulle foglie. Non è un caso che molti abbiano descritto la Barbagia come un luogo di *mistero*: qui la natura ha una qualità arcaica che in Italia si è persa quasi ovunque.

Gli altipiani che circondano le vette principali sono territori di pastorizia antica. Ci si imbatte in *cules*, i ricoveri di pietra dei pastori, costruiti con la stessa tecnica a secco di migliaia di anni fa. Alcuni sono abbandonati, altri ancora utilizzati stagionalmente da chi sale con le greggi. In questi spazi aperti, spazzati dal vento, con le nuvole che corrono basse sui crinali, si percepisce quanto la cultura barbaricina sia stata plasmata dal territorio. Non si può comprendere la fierezza di questa gente senza aver visto dove vivono e dove hanno sempre vissuto: non terre comode, non pianure fertili, ma montagne che pretendono resistenza.

I paesi della Barbagia: sette anime in un mosaico

I borghi della Barbagia non si somigliano come possono farlo altri paesi sardi. Ciascuno ha una sua fisionomia, una sua tradizione, a volte persino una sua variante linguistica. **Fonni** è il paese più alto della Sardegna, a oltre mille metri di quota, e si nota subito: l'aria è sottile, le case di granito sembrano preparate all'inverno, gli abitanti hanno un'andatura e un modo di parlare che raccontano secoli di vita montana. Qui si celebrano feste religiose di straordinaria intensità, con abiti tradizionali ricamati che sono opere d'arte a sé, e la relazione con la pastorizia è ancora centrale. Fonni è anche

la base naturale per molte escursioni verso le vette più alte.

Mamoiada deve la sua fama internazionale ai *Mamuthones* e agli *Issobadores*, le maschere che ogni anno a gennaio e a Carnevale occupano le strade del paese con una processione di origine preistorica. I Mamuthones indossano pelli scure di pecora nera, maschere lignee dal volto severo e campanacci di bronzo che pesano fino a trenta chili ciascuno. La loro danza è lenta, cadenzata, ossessiva, e chi la osserva dal vivo non riesce a sottrarsi a una sensazione quasi fisica di contatto con qualcosa di antichissimo. Non è folklore ricostruito: è un rito che si tramanda così da quando nessuno ricorda più, e il Museo delle Maschere Mediterranee del paese contestualizza questa tradizione con grande intelligenza.

Oliena, ai piedi del monte **Corrasi**, è considerata da molti una delle porte più spettacolari al mondo barbaricino. La parete rocciosa del Corrasi domina il paese con una presenza quasi brutale, cambiando colore durante la giornata dal grigio all'arancio al rosa acceso al tramonto. Oliena è celebre per il suo *Cannonau*, prodotto qui con intensità e struttura che la rendono una delle denominazioni più ambite della regione, e per i suoi *gioielli in filigrana*, lavorati con una maestria che si tramanda da generazioni. Il centro storico, raccolto e ordinato, conserva case di pietra calcarea chiara e vicoli dove si respira una dignità antica.

Orgosolo è il paese più conosciuto fuori dai confini sardi, spesso in modo stereotipato, per via dei celebri *murales* che dagli anni Settanta ricoprono le case del centro. Non si tratta di murales decorativi: sono

opere di denuncia politica, sociale, antropologica, realizzate in parte da artisti locali e in parte da autori internazionali. Attraversare le strade di Orgosolo significa leggere una storia del Novecento raccontata da un punto di vista che raramente trova spazio altrove. Al di là dei murales, il paese è un concentrato di identità barbaricina: qui la lingua sarda è parlata quotidianamente da tutti, e il rapporto con la pastorizia e il bosco della *Foresta di Montes* è ancora vitalissimo.

Desulo si arrampica sui fianchi del Genargentu a quasi novecento metri di quota, con le sue case distribuite su tre rioni storici che un tempo erano paesi distinti. Le donne anziane indossano ancora con naturalezza il costume tradizionale, non per mostra ma perché è l'abito con cui hanno vissuto sempre. Desulo è famosa per i suoi *pisetteris*, intagliatori di cucchiaini di legno che hanno fatto di questo mestiere un'arte, e per la produzione di castagne in una Sardegna che pochi associano a questo frutto. Oltre Desulo, spingendosi verso le pendici più alte, si entra in territori di grande silenzio e bellezza rigorosa, dove i paesini si diradano e la natura riprende il dominio.

La lingua, la terra, il silenzio

Viaggiare in Barbagia ascoltando bene è fondamentale. Qui si parla **sardo** tutti i giorni, non come reperto da conservare ma come mezzo di comunicazione ordinaria. I bambini imparano l'italiano a scuola ma crescono in un ambiente dove i nonni, i genitori, i vicini si rivolgono loro in sardo con naturalezza. Questa vitalità linguistica è qualcosa che altrove in Italia è andata perduta da decenni, e che in Barbagia resiste

per ragioni complesse: isolamento geografico, orgoglio culturale, convinzione profonda che la propria lingua racconti cose che l'italiano non riesce a dire. Il sardo barbaricino ha sonorità diverse da quello delle altre aree dell'isola, con accenti più aspri e vocaboli specifici legati alla pastorizia, alla montagna, ai rapporti sociali. Non ci si aspetti di capirlo, ma vale la pena provare a coglierne la musica.

Il rapporto con la terra è in Barbagia qualcosa di più che una relazione economica. È un legame quasi sacrale, visibile nei gesti di chi ara piccoli campi in pendio con metodi antichi, di chi pota i meli e i peri selvatici come faceva suo nonno, di chi porta le pecore al pascolo seguendo percorsi che sono incisi nella memoria familiare da generazioni. **La proprietà della terra**, qui, non è mai stata solo una questione catastale: ha sempre avuto una dimensione simbolica fortissima, e i conflitti legati ai pascoli hanno punteggiato la storia della regione per secoli. Oggi queste tensioni si sono in gran parte stemperate, ma l'attaccamento profondo al proprio pezzo di montagna resta una costante antropologica.

Il **silenzio** è forse la dimensione più difficile da raccontare di questa regione, ma anche la più caratteristica. Esistono tipi diversi di silenzio in Barbagia: quello dei boschi alti, quello dei paesi nelle ore del pomeriggio, quello delle chiese vuote, quello delle strade montane dopo il tramonto. Non è assenza di rumore: è una qualità dello spazio e del tempo che difficilmente si trova altrove in Italia. Molti visitatori attenti raccontano di esserne stati destabilizzati all'inizio, per poi ricono-

scerlo come uno degli elementi più preziosi del soggiorno. Il silenzio barbaricino ha il potere di riportare le persone a una dimensione interna che la vita quotidiana copre costantemente, e chi lo riconosce come dono difficilmente se lo dimentica.

C'è una dimensione antropologica, in tutto questo, che sopravvive alla modernità senza apparenti contraddizioni. I giovani barbaricini usano gli smartphone come quelli di Milano, guardano le stesse serie televisive, viaggiano in Europa. Ma poi tornano a casa, parlano sardo con i genitori, partecipano alle processioni del santo patrono, mangiano *su porcheddu* alle feste di paese e si riconoscono pienamente nella propria cultura. Non c'è nostalgia, non c'è finzione: c'è una capacità rara di tenere insieme contemporaneità e tradizione senza sentirle in contraddizione. È un equilibrio fragile, certo, ma finora ha retto sorprendentemente bene.

Chi attraversa la Barbagia con rispetto ne esce cambiato in modo impercettibile. Non perché sia stato testimone di qualcosa di esotico o pittoresco — e anzi, ogni tentativo di leggere questa regione in chiave folkloristica è destinato a fallire miseramente — ma perché ha incontrato una delle ultime culture viventi del Mediterraneo che ha mantenuto un rapporto diretto con la propria storia. In un'Europa sempre più uniforme, questo angolo di Sardegna continua a offrire una testimonianza silenziosa e potente: **esistono modi di stare al mondo che resistono al tempo**, e farlo non richiede musei ma semplicemente persone che continuano a viverli, giorno dopo giorno, generazione dopo generazione.

ORGOSOLO E I MURALES

Pochi paesi al mondo hanno un rapporto così intenso tra la propria identità e le proprie mura. A Orgosolo i muri parlano, raccontano, protestano, ricordano. Il visitatore che percorre per la prima volta via Mannu, la strada principale del centro storico, si trova immerso in una galleria a cielo aperto che non ha eguali in Italia e pochi paragoni nel Mediterraneo. Oltre trecento opere si succedono sulle facciate delle case, tra portoni consunti e scalinate, raccontando una storia che non è solo quella del paese ma di intere battaglie sociali del Novecento. Eppure Orgosolo non è un museo, e chi lo attraversa pensando di trovarsi in un'attrazione turistica sbaglia in quadratura fin dal primo passo. Qui i murali sono nati in rottura con qualcosa, e ancora oggi sfuggono a qualsiasi tentativo di normalizzazione.

Le radici di una rivolta silenziosa

Per capire perché Orgosolo sia diventata quello che è, bisogna risalire a un contesto che i libri di storia spesso trascurano. Il paese, arroccato a oltre seicento metri tra i fianchi del **Supramonte**, ha una tradizione secolare di indipendenza, pastorizia e diffidenza verso il potere centrale. Già nell'Ottocento era noto per conflitti legati alla proprietà delle terre, e nel Novecento la sua fama si intrecciò con episodi di banditismo che alimentarono una narrazione sensazionalistica alimentata da cronache nazionali spesso grossolane. Ma dietro i titoli di giornale si celava una realtà più complessa: comunità pastorali schiacciate dalla povertà, pascoli comunitari progressivamente sottratti, giovani senza prospettive

che la montagna non riusciva più a trattenere.

Il momento di svolta arriva nel 1969, quando il governo italiano tenta di espropriare vasti territori del Supramonte per trasformarli in poligono militare della NATO. L'operazione, denominata *Pratobello*, doveva essere rapida e silenziosa, ma incontra una resistenza popolare che rimane un caso di scuola. **Interre famiglie di Orgosolo salgono in montagna**, occupano i terreni con pecore, tende e bambini, e per settimane bloccano ogni attività militare. Il governo arretra, le terre restano ai pastori, e il paese scopre che la lotta collettiva può funzionare anche in una società apparentemente rassegnata. Pratobello entra nella memoria sarda come uno dei pochi esempi riusciti di resistenza popolare non violenta, e Orgosolo diventa simbolo di qualcosa che va oltre i propri confini.

Pochi anni dopo, nel 1975, arriva in paese **Francesco Del Casino**, un insegnante di educazione artistica di origine senese che si era formato politicamente nei movimenti del Sessantotto. Insieme agli studenti della scuola media locale realizza i primi murales per celebrare il trentennale della Resistenza italiana. L'idea iniziale era limitata, quasi didattica. Ma il paese reagisce con un'intensità che nessuno aveva previsto. Le pareti delle case diventano supporto per una narrazione collettiva che si fa strada quasi da sola: ai primi murales se ne aggiungono altri, realizzati da artisti locali, da collettivi sardi, da pittori che arrivano da tutta Italia e poi da tutto il mondo. Negli anni successivi l'esperienza si consolida, si stratifica, si trasforma in qualcosa di molto più grande del progetto di partenza.

Una galleria dove ogni muro è una presa di posizione

Camminare tra i murales di Orgosolo significa attraversare decenni di lotte, cause, battaglie ideali. Alcune opere sono datate, altre recentissime, tutte dialogano tra loro in un flusso continuo. Le temi della **lotta dei pastori** occupano una porzione importante di questo patrimonio, con scene che ritraggono volti segnati dal sole, greggi che attraversano vallate, mani callose che impugnano bastoni o strumenti agricoli. Queste immagini non sono celebrative in senso retorico: raccontano la durezza di una vita e al tempo stesso la dignità di chi l'ha scelta o l'ha ereditata, senza sentimentalismi.

Accanto alle tematiche più strettamente locali, i murales si aprono presto al mondo. Le ingiustizie globali entrano nei muri di Orgosolo con una rapidità e una pertinenza che colpiscono. Il colpo di stato in Cile del 1973, la guerra in Vietnam, l'apartheid sudafricano, le lotte indigene latinoamericane, i conflitti nel Medio Oriente, le vicende palestinesi, le crisi ecologiche contemporanee: ogni stagione politica ha trovato traduzione pittorica sui muri del paese. Alcuni murales sono apertamente militanti, altri più metaforici, altri ancora giocano sull'ironia. Un'opera celebre reinterpreta *Guernica* di Picasso in chiave sarda, un'altra cita Goya, un'altra ancora parafrasa la cartellonistica pubblicitaria per rovesciarne i messaggi.

C'è poi una linea tematica che riguarda la **cultura sarda** nel suo complesso: la lingua, le tradizioni, il costume, la musica, la memoria storica. Scene di matrimoni tradizionali convivono con ritratti di *pastori anziani*,

processioni religiose con omaggi ai poeti sardi, antichi riti con rivendicazioni linguistiche. Questa dimensione identitaria non si oppone a quella internazionalista: al contrario, le due prospettive si parlano e si rafforzano a vicenda, nella convinzione che difendere la propria cultura locale e schierarsi contro le oppressioni globali siano facce della stessa medaglia.

Il valore artistico delle opere è disuguale, bisogna dirlo con onestà. Alcuni murales sono capolavori che reggono il confronto con grandi esempi internazionali del genere, altri sono lavori più semplici, quasi naïf, altri ancora sono stati ritoccati o ridipinti nel corso degli anni perdendo parte dell'impatto originario. **L'esperienza non sta nel confronto con la storia dell'arte**, ma nella densità complessiva di una comunità che ha scelto di raccontarsi attraverso le immagini. Camminare in via Mannu con attenzione, soffermandosi sui dettagli, leggendo le didascalie che spesso accompagnano le opere, restituisce una stratificazione di significati che nessun museo tradizionale potrebbe offrire con la stessa immediatezza.

Il paese oltre i muri: pietra, fuoco e carne arrosto

Orgosolo non si esaurisce nei suoi murales, ed è un errore visitarla trattandola come un'attrazione da spuntare in un'ora. Il centro storico conserva un tessuto urbano antico, con case in pietra grigia, cortili interni, vicoli stretti che salgono e scendono seguendo la pendenza naturale del terreno. Le porte di legno scuro, i piccoli balconi di ferro battuto, le finestre piccole fatte per proteggere dal freddo invernale raccontano una storia architettonica che

prescinde dai murales e che vale la pena osservare con calma. La chiesa del Santissimo Salvatore, dalla facciata sobria, è al centro di processioni religiose che ogni anno animano il paese con una partecipazione popolare diretta e sentita.

Le botteghe artigianali, pur non essendo numerose quanto in altri centri turistici, offrono prodotti di qualità che riflettono la tradizione locale. Si trovano tessuti tinti ancora con metodi antichi, coltelli sardi realizzati a mano, piccoli oggetti in legno di ginepro o corno, il tutto senza l'ostentazione commerciale che altrove riduce l'artigianato a souvenir. Alcuni laboratori sono aperti al pubblico e permettono di vedere le lavorazioni dal vivo, un'occasione che vale qualche minuto in più di sosta. In paese si trovano anche produttori locali di formaggi e vini che propongono degustazioni informali, spesso su appuntamento, con una naturalezza che sorprende.

La cucina orgolese merita un discorso dedicato. Il piatto simbolo è senza dubbio **su porceddu**, il maialetto arrosto che in Barbagia raggiunge una perfezione difficile da trovare altrove. Viene cotto allo spiedo, sulla brace di mirto e lentisco, per ore, con una pazienza che trasforma la carne in qualcosa di tenero e profumato allo stesso tempo. I ristoranti tradizionali del paese, alcuni inseriti in agriturismo dei dintorni, propongono questo piatto secondo ritualità antiche, spesso accompagnato da pane carasau, formaggi della zona, olive, e naturalmente dal Cannonau locale che a queste altitudini acquista una struttura particolare.

Oltre al porceddu, la tavola orgolese offre *culurgiones* ripieni di patate e menta chiusi a mano secondo una tecnica che richiede anni per essere padroneggiata,

zuppe pastorali dense di sapore, formaggi freschi e stagionati che raccontano l'economia silenziosa del territorio. Pranzare o cenare a Orgosolo significa partecipare a un rito che non ha fretta: i tempi sono lunghi, le portate si susseguono senza affanno, la chiacchiera tra i tavoli è parte integrante dell'esperienza. Chi cerca la cena veloce farebbe meglio a fermarsi altrove, ma chi concede il tempo giusto scopre una delle cucine più autentiche di tutta l'isola.

La sera il paese si svuota presto, e questo è un altro aspetto da accettare con intelligenza. Orgosolo non è una destinazione di vita notturna, e non lo è mai stata. Dopo cena i bar della via principale ospitano gruppi di abitanti che conversano tra loro in sardo, le strade si fanno silenziose, le luci fioche illuminano i murales che di notte acquistano un'aura diversa, quasi spettrale. È il momento in cui il paese torna pienamente a sé stesso, e chi resta abbastanza a lungo da assistere a questa transizione porta via un'impressione che nessuna visita diurna può restituire. Orgosolo, allora, si rivela per quello che è davvero: non un luogo da consumare, ma una comunità che ha scelto di continuare a esistere secondo le proprie regole, mostrando al mondo ciò che vuole mostrare e tenendo per sé il resto. I muri parlano, ma dietro i muri c'è una vita che continua da sempre.

TRADIZIONI, FESTE E CULTURA VIVA

Nessun altro angolo del Mediterraneo conserva una densità di riti, maschere e celebrazioni come il centro della Sardegna. Non si tratta di un caso, né di una felice

sopravvivenza accidentale. Queste tradizioni sono giunte fino a noi perché la comunità che le pratica non ha mai smesso di riconoscersi, di investirle di significato, di rinnovarle anno dopo anno. Il visitatore che assiste per la prima volta a un rito barbaricino percepisce immediatamente che non sta guardando una rievocazione: sta guardando un gesto vivo, che si compie perché si deve compiere, e che compirà le sue funzioni simboliche anche se nessun turista fosse presente. È in questa distinzione sottile ma decisiva che si misura il valore antropologico di ciò che ancora avviene nei paesi dell'interno, e la dignità di chi continua a farlo vivere.

Il Carnevale come antico rituale di passaggio

Il Carnevale della Barbagia non ha nulla a che vedere con l'idea festosa e giocosa che associamo di solito a questa ricorrenza. È piuttosto un rito arcaico, cupo e potente, che affonda le radici in cerimonie preistoriche legate al passaggio delle stagioni, alla fertilità della terra, al rapporto tra uomo e animale. La forma che ha assunto in alcuni paesi è tra le più impressionanti dell'Europa intera, tanto che studiosi e antropologi vi riconoscono tracce di culti risalenti a migliaia di anni prima dell'era cristiana.

A Mamoiada il Carnevale ruota intorno a due figure che sono diventate simbolo stesso della Sardegna interna: i *Mamuthones* e gli *Issobadores*. I primi indossano pelli di pecora nera che coprono interamente la parte anteriore del corpo, maschere di legno di pero selvatico dai lineamenti scavati e severi, e soprattutto portano sulla schiena fino a trenta chili di campanacci di bronzo disposti in file ordinate. Il loro cammino

non è una sfilata: è una marcia cadenzata, lenta, quasi solenne, durante la quale ogni passo fa risuonare i campanacci con una sincronia che sembra impossibile da ottenere tra tanti portatori diversi. Gli *Issohadores*, vestiti con abiti rossi e bianchi e volto scoperto, guidano i *Mamuthones* con una corda chiamata *soba*, e ogni tanto la lanciano verso le donne del pubblico in un gesto che conserva evidenti significati di fertilità.

Vedere questa processione in una fredda mattina di gennaio, con il cielo plumbeo sul paese e il suono dei campanacci che risale dai vicoli, è un'esperienza che lascia disarmati. Non c'è spettacolo in senso moderno: c'è un rito che si svolge in pubblico come si è sempre svolto, e che il pubblico può contemplare solo se accetta le sue regole. Il **Museo delle Maschere Mediterranee** di Mamoiada offre una chiave di lettura preziosa, mostrando come riti simili esistano o siano esistiti in altre zone del Mediterraneo e dell'Europa balcanica, e come la persistenza sarda sia uno degli ultimi esempi pienamente vitali.

A **Ottana**, paese vicino ma con una sua fisionomia ben distinta, il Carnevale ha protagonisti diversi e altrettanto impressionanti. I *Boes* indossano maschere zoomorfe che rappresentano tori o buoi, con corna imponenti e volti lignei dall'espressione assorta. I *Merdules* sono invece i pastori-padroni, coperti di pelli scure e armati di bastoni, che guidano i Boes in una rappresentazione del rapporto arcaico tra uomo e bestia, tra civiltà e natura selvaggia. La *Filonzana*, figura femminile vestita a lutto che fila con un fuso ancora antico, completa il corteo aggiungendo un elemento simbo-

lico legato al destino e alla morte. Il Carnevale di Ottana ha una tonalità ancora più tragica e ancestrale rispetto a quello di Mamoiada, e chi lo osserva percepisce senza fatica di essere di fronte a qualcosa di molto più antico del cristianesimo stesso.

Altri paesi della zona propongono varianti di questi riti carnevaleschi, ciascuna con sue peculiarità. Samugheo ha le sue *Mamuthones* e i *Mascaras*, Ollolai i *Bumbones*, Orotelli i *Thurpos*. Ogni comunità ha sviluppato nei secoli il proprio linguaggio simbolico, e visitare più paesi nello stesso periodo permette di cogliere le variazioni di un tema comune che è insieme universale e radicalmente locale.

Settimana Santa, Candelieri e i riti dell'anno liturgico

Accanto alle tradizioni di origine pagana, il centro Sardegna custodisce riti religiosi di straordinaria intensità che si legano all'anno liturgico cristiano. La **Settimana Santa** è uno dei momenti più sentiti di tutta l'isola, e nei paesi dell'interno assume forme di partecipazione popolare commovente. Le processioni del Giovedì e Venerdì Santo coinvolgono intere comunità, con confraternite dagli abiti secolari che accompagnano le statue del Cristo morto e della Madonna Addolorata attraverso le strade illuminate da candele. A Cuglieri, a Desulo, a Fonni, ma anche in molti centri minori, questi cortei attraversano i paesi in silenzio assoluto, rotto solo dal passo cadenzato dei portatori e dai canti antichi intonati dai gruppi corali locali.

Il culmine arriva spesso con *S'Iscravamentu*, il rito della deposizione del Cristo dalla croce, che in alcuni paesi si svolge

all'interno delle chiese principali con una drammaticità visiva e acustica rara. La Madonna e il Cristo risorto si incontrano poi la domenica di Pasqua in quella che viene chiamata *S'Incontru*, una processione gioiosa che scioglie il dolore della passione e riconcilia la comunità con la stagione nuova. Chi partecipa a questi momenti con rispetto e silenzio ne esce spesso con la sensazione di aver assistito a qualcosa di più profondo di una cerimonia religiosa: a una forma di ritualità collettiva che la modernità sta perdendo ovunque.

Spostandosi verso Sassari — tecnicamente nel nord-ovest, ma culturalmente intrecciata con l'interno — si incontra la **Discesa dei Candelieri**, che ogni 14 agosto vede sfilare enormi ceri lignei portati a spalla dai rappresentanti dei *Gremi*, le antiche corporazioni medievali della città. Si tratta di un rito che la comunità ha promesso alla Madonna nel 1580 per la liberazione dalla peste, e che da allora si ripete ogni anno senza interruzione. I Candelieri pesano centinaia di chili e vengono trasportati con una danza cadenzata lungo le strade della città, in un'esplosione di colori, musiche e partecipazione popolare che ha pochi paragoni in Italia. Il rito è stato riconosciuto patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO, ma il suo valore non dipende dal riconoscimento: dipende dall'intensità con cui ancora oggi i sassaresi lo sentono proprio.

Altre feste religiose punteggiano il calendario della Sardegna centrale. La festa di Sant'Efisio a Cagliari, le processioni per San Francesco di Lula, i pellegrinaggi del santuario di Nostra Signora di Gonare sopra Sarule, le novene estive di Fonni e Orgosolo. Ciascuna ha una storia, ciascuna ha

un pubblico di fedeli che spesso torna anche da lontano per partecipare. Per chi viaggia, informarsi in anticipo sul calendario delle feste può trasformare un soggiorno banale in un'esperienza memorabile, purché si entri in questi contesti con la discrezione di chi sa di essere ospite.

Autunno in Barbagia: le cortes aperte come atto di fiducia

Se le feste tradizionali rappresentano momenti culminanti dell'anno, esiste in Sardegna centrale un'iniziativa più recente ma ormai profondamente radicata che permette di accedere alla cultura popolare in modo diverso: **Autunno in Barbagia**. Nato alla fine degli anni Novanta come progetto di valorizzazione dei paesi interni nelle stagioni di minor afflusso turistico, si è trasformato in un appuntamento che da settembre a dicembre coinvolge decine di comuni barbaricini, ciascuno per uno o due fine settimana.

Il cuore dell'iniziativa sono le *cortes aper-tas*, letteralmente cortili aperti. Le famiglie dei paesi aderenti aprono le porte delle proprie case ai visitatori, mostrando come si preparano i prodotti tradizionali, come si lavora la pasta fresca, come si distilla il *filu 'e ferru*, come si intessono i tappeti, come si lavora il legno o la filigrana. Non ci sono performance pagate o guide professionali: ci sono nonne che impastano *pane carasau* come l'hanno sempre impastato, pastori che mostrano i loro formaggi, artigiani che lavorano mentre rispondono alle domande con la naturalezza di chi racconta la propria vita.

L'atmosfera che si crea nei paesi durante queste giornate ha qualcosa di raro. Le strade si popolano senza eccesso, le piazze ospitano bancarelle di produttori locali, i bar traboccano di conversazioni in sardo e in italiano, gli odori di cibo cucinato a legna invadono i vicoli. Visitatori sardi e continentali camminano a fianco di abitanti del posto senza gerarchie evidenti, e la distinzione tra spettatore e partecipante si assottiglia fino a quasi scomparire. Chi accetta di dedicare un fine settimana intero a un singolo paese, senza la smania di spuntare più cortili possibili, esce da questa esperienza con una comprensione della cultura barbaricina che nessuna lettura potrebbe offrire.

Il calendario di Autunno in Barbagia include paesi noti come Mamoiada, Oliena, Orgosolo, Desulo, Fonni, ma anche centri meno battuti come Aritzo, Belvì, Gavoi, Tonara, Sorgono. Ogni borgo sceglie il proprio fine settimana, ogni borgo propone il meglio della propria tradizione, e spesso lega la manifestazione a un prodotto tipico — le castagne di Aritzo, il torrone di Tonara, i dolci di Gavoi. Chi organizza un viaggio in questo periodo ha la possibilità di seguire un vero e proprio itinerario di cultura viva, scegliendo due o tre tappe che permettano di cogliere le variazioni del territorio.

Vale la pena sottolineare un aspetto che spesso sfugge. Le tradizioni del centro Sardegna non sono state conservate perché qualcuno lo ha deciso a tavolino, e non sono messe in scena per il turismo come accade in altri contesti italiani. Sono arrivate fino a noi perché le comunità che le praticano continuano a sentirle come proprie, e tollerano la presenza dei visitatori

solo in quanto non interferisce con il loro significato originale. Chi si avvicina a questi riti con la curiosità di un ospite discreto, senza invadenza fotografica o pretese, viene generalmente accolto con calore asciutto e genuino. Chi si comporta invece come davanti a un'attrazione da consumare rischia di non cogliere nulla, e talvolta di provocare piccoli disagi. La differenza la fa, come sempre in questa regione, **la qualità della presenza**: lenta, attenta, rispettosa. Con queste premesse, l'accesso che si apre all'anima dell'isola è davvero privilegiato, e raramente si dimentica.

ESPERIENZE CULINARIE AUTENTICHE

In Sardegna centrale la cucina non è un argomento da recensione: è un territorio che si attraversa con tutti i sensi aperti. Qui la distanza tra il prodotto e il piatto è quasi sempre minima, spesso nulla, e questa vicinanza si sente in ogni boccone con una nettezza che sorprende chi è abituato alle elaborazioni urbane. Non c'è spettacolo, non c'è impiattamento studiato per i social, non c'è ricerca di contaminazioni esotiche. C'è invece una fedeltà quasi testarda a ciò che il territorio produce, e la consapevolezza che trasformare pochi ingredienti in qualcosa di memorabile richiede tecnica, pazienza e una conoscenza che si trasmette per generazioni. Il risultato è una cucina potente, a tratti austera, capace di sorprendere per la sua capacità di dire molto con poco.

La carne, il fuoco, l'attesa

Nessun piatto racconta il centro Sardegna come **su porceddu**, il maialetto arrosto preparato secondo la tradizione barbaricina. Ma bisogna intendersi: non si tratta semplicemente di carne cotta al forno. Il porceddu vero, quello che si mangia a Orgosolo o Oliena in un agriturismo dei dintorni, è il risultato di un rituale che comincia la mattina presto e si conclude a tavola molte ore dopo. L'animale, giovane e di piccola taglia, viene disposto allo spiedo orizzontale e cotto lentamente sulla brace di legna aromatica, quasi sempre mirto e lentisco, che bruciano a una distanza calcolata con occhio esperto. Non ci sono termostati, non ci sono tempi stabiliti: c'è solo chi presidia il fuoco girando l'animale con regolarità, bagnandolo occasionalmente con il proprio grasso, valutando il punto giusto attraverso segnali che i pastori imparano fin da bambini.

Quando il porceddu arriva a tavola, l'aroma precede di parecchio l'impatto visivo. La crosta esterna è di un colore ambrato scuro, croccante al punto da spezzarsi sotto la pressione minima della forchetta, mentre la carne sottostante mantiene una tenerezza quasi burrosa. Il sapore è complesso: dolce, affumicato, selvatico, con i profumi delle erbe della brace che si sono depositati sulla superficie durante le ore di cottura. Non servono salse, non servono contorni elaborati. Una fetta di pane carasau, qualche oliva, un bicchiere di Cannonau locale, ed è tutto. Mangiare bene un porceddu è anche imparare che certi piatti non ammettono complicazioni.

La stessa attenzione alla materia prima caratterizza gli altri piatti di carne del territorio. Gli arrosti di agnello e capretto, tipici

della cucina pastorale, seguono logiche simili: cotture lunghe, condimenti essenziali, frollature rispettate. In alcuni agriturismi dell'interno si serve ancora la *carne a carràxiu*, cotta in una buca scavata nel terreno e ricoperta di braci e mirto, una tecnica antica che si conserva in pochissimi luoghi e che restituisce sapori impossibili da ottenere con metodi moderni. Chi ha la fortuna di assistere alla preparazione di un *carràxiu* vede un rituale che somiglia più a un'archeologia vivente che a un atto di cucina.

Accanto alla carne, il ruolo del pane è fondamentale e mai marginale. Il **pane carasau** barbaricino è diverso da quello di altre zone dell'isola: più scuro, più croccante, più fragrante. Lo si serve in fogli sottili che si spezzano con le mani, accompagnando ogni portata. La sua variante calda è il *pane guttiau*, appena passato nel forno con olio d'oliva e sale grosso, che risveglia aromi nascosti e si trasforma in uno snack irresistibile. Il *pane civraxu*, più compatto e scuro, e il *pane pintau*, decorato nelle occasioni speciali, completano una cultura panaria che in Sardegna è tra le più ricche e stratificate d'Italia.

La pasta fatta a mano, i formaggi, il miele

Nei territori di confine tra Barbagia e Ogliastra si incontrano i **culurgiones**, uno dei piatti più rappresentativi dell'intera isola. Sono ravioli chiusi a mano con una tecnica sofisticata che forma una spiga sulla superficie, chiamata *sa spighitta*. Padroneggiarla richiede anni di pratica, e osservare una donna anziana che ne chiude dieci al minuto è uno spettacolo in sé. Il ripieno classico unisce patate, pecorino

fresco e menta in proporzioni che variano da famiglia a famiglia, creando un equilibrio tra dolcezza amidacea, sapidità e freschezza aromatica che non ha paragoni in altre paste ripiene italiane.

I culurgiones si servono solitamente con un sugo di pomodoro semplice o, nelle versioni più austere e apprezzate, con un condimento essenziale di burro fuso e pecorino grattugiato. La semplicità del condimento serve a esaltare la complessità del ripieno e la consistenza elastica della sfoglia, tirata sottile ma tenace. Altre paste tradizionali della zona meritano attenzione: i *maccarones de busa* formati intorno a un ferro da calza, i *fregula* dalla consistenza granulosa perfetti per zuppe, i *ravioli dolci* ripieni di ricotta e scorza d'arancia tipici delle feste.

Il capitolo dei formaggi merita un'attenzione quasi reverenziale. I **pecorini del centro Sardegna** rappresentano probabilmente la più alta espressione del formaggio pastorale italiano, e in molti casi mediterraneo. Le stagionature possono spingersi fino ai tre o quattro anni, con forme che vengono conservate in grotte naturali o in locali freschi a temperatura costante, dove il formaggio sviluppa sentori di muffa nobile, note di fieno, frutta secca, erbe selvatiche. I pecorini *fiore sardo* prodotti nelle zone più alte della Barbagia hanno una DOP riconosciuta, ma altrettanto interessanti sono le produzioni fuori disciplinare, quelle che i pastori fanno per sé e vendono solo su richiesta.

Provare un pecorino stagionato del posto con una goccia di miele amaro di corbezzolo è un'esperienza che cambia il rapporto di chi la fa con questi prodotti. Il

miele di corbezzolo, raro e prezioso perché prodotto solo quando i fiori della pianta sbocciano a novembre e le api riescono a lavorare, ha un retrogusto amaro inconfondibile che trasforma qualsiasi abbinamento. È uno dei tesori meno noti della Sardegna, e nei paesi dell'interno si trovano piccoli produttori che lo vendono direttamente, spesso in vasetti etichettati a mano.

Sul versante dolce, il piatto che non può mancare è **sa seada**, ravioli fritti ripieni di formaggio fresco e acidulo, serviti caldi e ricoperti proprio con il miele di corbezzolo. Il contrasto tra il formaggio caldo che fila, la sfoglia frita e croccante, e l'amaro intenso del miele crea un equilibrio che ha conquistato cuochi di tutto il mondo, ma che assaggiato nella sua terra d'origine ha un'intensità difficile da replicare altrove. Altri dolci tradizionali includono gli *amarretti* di mandorle locali, il *pabassinu* con uvetta e mandorle tipico delle feste, i *papasini* glassati che in Barbagia si preparano in autunno.

Il Cannonau, i camini, i pranzi che non finiscono

Nessuna cucina può essere raccontata senza il vino che l'accompagna, e in Sardegna centrale il vino ha un nome che ricorre quasi ovunque: **Cannonau**. Le versioni di Mamoiada e Oliena sono tra le più apprezzate dell'isola e rappresentano due espressioni diverse di uno stesso vitigno che in Sardegna ha trovato la sua terra d'elezione. A Mamoiada le vigne crescono su terreni granitici a quote che superano i quattrocento metri, producendo vini strutturati ma eleganti, con tannini presenti e un profilo aromatico che ricorda le erbe della

montagna. A Oliena, ai piedi del Corraisi, il *Nepente*, versione storica del Cannonau locale celebrata da Gabriele D'Annunzio, ha corpo denso e calore alcolico che si armonizza sorprendentemente con la pesantezza dei piatti tradizionali.

La nuova generazione di produttori di Mamoiada ha portato il Cannonau a un livello di considerazione internazionale che fino a vent'anni fa sembrava impensabile. Piccole cantine a conduzione familiare, vinificazioni attente, attenzione al terroir e rispetto per l'autoctono hanno trasformato il paese in una delle mete più interessanti dell'enologia italiana contemporanea. Visitare queste cantine, spesso in case private dove il produttore stesso accoglie pochi visitatori alla volta, è un'esperienza che va oltre la semplice degustazione: è un ingresso in una filosofia del lavoro che rispetta i tempi della vigna e della fermentazione naturale.

L'esperienza completa della cucina del centro Sardegna si vive però negli **agriturismi di montagna**, nelle ore lunghe di un pranzo che comincia quando il sole è alto e finisce quando le ombre si allungano. Si arriva spesso in strutture ricavate da vecchi ovili ristrutturati o da case pastorali tramandate di generazione in generazione. Il camino è acceso in quasi tutte le stagioni, perché anche in estate le sere barbaricine portano freschezza, e l'odore della legna che brucia diventa parte integrante dell'esperienza sensoriale. I tavoli sono semplici, spesso di legno massiccio, le tovaglie ricamate a mano, i piatti serviti direttamente dai proprietari che raccontano origine e preparazione di ciò che mangi.

Il ritmo è quello delle cose serie. Antipasti che sembrano non finire mai, con salumi stagionati in casa, formaggi di più età, verdure sott'olio, olive, pane in più varianti. Un primo di pasta fatta a mano, a volte due. Poi la carne, sempre importante, sempre preparata secondo le tecniche della tradizione. I dolci fatti in casa, il caffè, il *filu 'e ferru* che brucia in gola e che viene offerto più volte fino a quando non si accetta almeno un goccio. In mezzo, la conversazione. Sempre la conversazione. Racconti di vita pastorale, aneddoti di stagioni passate, notizie di parenti emigrati, ricordi di anziani che non ci sono più. Chi accetta questo ritmo si accorge, verso la fine del pranzo, di aver ricevuto molto più di un pasto: ha ricevuto un accesso, anche se parziale, a un modo di stare al mondo che la velocità contemporanea rende sempre più raro e prezioso.

COME VISITARE IL CENTRO IN MODO INTERESSANTE

Il centro della Sardegna soffre, per paradosso, di una notorietà troppo concentrata. Orgosolo è diventata negli anni una tappa quasi obbligata dei tour organizzati, al punto che la visita standard al paese si è ridotta a un'ora tra i murales più fotografati e un pranzo veloce in un ristorante del centro. Il resto della Barbagia, con la sua ricchezza sorprendente di sfumature, rischia di rimanere fuori dall'orizzonte di chi arriva qui con la sola idea di spuntare una cassella. Chi accetta invece di ragionare in termini diversi scopre che questa regione

offre alcuni dei viaggi tematici più interessanti di tutta l'isola, e che basta poco per trasformare una mattinata corsa in un'esperienza di giorni che lascia il segno.

Costruire un itinerario tematico invece di una lista di paesi

La chiave per visitare bene il centro Sardegna sta nel capovolgere la logica abituale. Invece di chiedersi "quali paesi devo vedere", conviene chiedersi "cosa voglio capire di questa regione". La differenza sembra sottile, ma cambia tutto. Nel primo caso si finisce inevitabilmente per cercare di infilare più centri possibili in un singolo giorno, guidando più che osservando, mangiando di fretta, fotografando più che ascoltando. Nel secondo caso si sceglie un filo narrativo, lo si segue con calma, e si permette a quel filo di rivelare dettagli che altrimenti sfuggirebbero.

Il primo itinerario tematico possibile è quello delle **maschere tradizionali**, che permette di comprendere una delle espressioni culturali più antiche e potenti dell'isola. Il punto di partenza naturale è Mamoiada, dove il Museo delle Maschere Mediterranee offre un inquadramento storico e antropologico indispensabile prima di incontrare le vere maschere in occasione del Carnevale o delle feste di Sant'Antonio Abate in gennaio. Da Mamoiada ci si sposta verso Ottana, un'ora abbondante di strade interne, per conoscere i Boes e Merdules che rappresentano una variante diversa e altrettanto impressionante del rito carnevalesco. Chi ha tempo e curiosità può spingersi fino a Samugheo, dove la lavorazione artigianale delle maschere lignee continua in alcuni laboratori aperti su appuntamento, oppure fino a Ollolai e

Orotelli per scoprire altre varianti del tema. Tre o quattro giorni dedicati esclusivamente a questo percorso, anche fuori dal periodo carnevalesco, consentono di cogliere una stratificazione simbolica che va ben oltre la semplice visita fotografica.

Un secondo itinerario possibile, forse il più godibile dal punto di vista sensoriale, è quello del **Cannonau**. Oliena, Orgosolo e Mamoiada costituiscono un triangolo geografico ristretto che racchiude alcune delle interpretazioni più interessanti di questo vitigno in tutta Italia. A Oliena ci si ferma per scoprire il Nepente, la versione storica del Cannonau locale, visitando una delle cantine storiche del paese. A Orgosolo si può combinare l'esplorazione dei murali con una degustazione presso piccoli produttori che operano con tecniche tradizionali. A Mamoiada si concentra invece quella che molti considerano la rivoluzione qualitativa del Cannonau degli ultimi vent'anni, con una manciata di vignaioli artigiani le cui bottiglie hanno conquistato la critica internazionale. Tre giornate, una per paese, con visite alle cantine prenotate in anticipo, permettono di capire come uno stesso vitigno cambi personalità a pochi chilometri di distanza a seconda del terreno, dell'esposizione e soprattutto della filosofia di chi lo lavora.

Il terzo filo possibile è quello della **natura selvaggia**, che unisce il Gennargentu al Supramonte passando per le sorgenti di Su Gologone. Si può partire da Fonni per affrontare l'escursione a Punta La Marmora o a Bruncu Spina, scegliendo la giornata in base alle condizioni meteo che in queste quote possono cambiare rapidamente. Da lì si scende verso Oliena, si visita la sorgente carsica di Su Gologone

dove l'acqua sgorga con un turchese irreale dalle pareti rocciose, e si prosegue verso il Supramonte per una seconda escursione di carattere completamente diverso. I sentieri intorno al Supramonte richiedono preparazione adeguata e, per alcuni percorsi, l'accompagnamento di una guida locale: la regione è tra le meno antropizzate d'Italia, le carte non sempre riportano tutte le varianti dei tracciati, e farsi trovare soli al calar del sole in queste zone non è un'esperienza piacevole.

Il valore della notte e del ritmo lento

Il più grande errore che si può commettere nel visitare il centro Sardegna è trattarlo come una tappa diurna da consumare durante uno spostamento tra la costa orientale e quella occidentale. I paesi barbaricini mostrano una faccia di giorno e una molto diversa dopo il tramonto, e perdere questa seconda dimensione significa non vedere davvero niente. **Pernottare almeno una notte** in un borgo dell'interno trasforma radicalmente l'esperienza, anche quando la logistica del viaggio sembra rendere complicata questa scelta.

Cosa cambia, concretamente, passando una notte a Mamoiada o a Oliena invece di limitarsi alla visita diurna? Cambia che si cena in una trattoria locale con chi abita il paese e non solo con altri turisti, che si sente l'odore del legno che brucia dai camini delle case, che si assiste alla transizione lenta tra il giorno di lavoro e la serata tra amici al bar, che si vede come il paese si svuota progressivamente e come le luci fioche lungo i vicoli creano un'atmosfera che nessuna visita pomeridiana può restituire. E poi c'è la mattina successiva, quella

che forse conta ancora di più. Svegliarsi presto in un paese dell'interno, fare colazione al bar principale con i pensionati che commentano il giornale, vedere il via vai delle prime ore, prendere parte silenziosamente al ritmo della comunità: sono piccole cose che nessun itinerario frettoloso può offrire.

Per chi dispone di più tempo, due o tre notti nello stesso luogo amplificano ulteriormente questo effetto. Scegliere un paese come base e utilizzarlo come punto di partenza per escursioni giornaliere ai dintorni, invece di cambiare alloggio ogni sera, permette di costruire rapporti minimi ma preziosi con i luoghi. Il barista che riconosce, il ristoratore che consiglia qualcosa di diverso dalla seconda sera in poi, il commerciante che si ferma a chiacchierare per curiosità: sono piccoli segnali di un'accoglienza che ha bisogno di tempo per manifestarsi e che la fretta non permette di raggiungere.

Evitare la trappola della visita-cartolina

Una tentazione che colpisce molti visitatori, soprattutto quelli che hanno a disposizione pochi giorni, è quella di cercare di vedere il più possibile in poco tempo. L'idea di toccare Mamoiada, Orgosolo, Oliena, Fonni e magari anche Desulo in una singola giornata è tecnicamente fattibile guardando le distanze sulla carta, ma produce risultati generalmente mediocri. Ogni paese richiede un minimo di tempo per manifestare la propria identità, e saltare da uno all'altro lascia solo una sovrapposizione confusa di impressioni che il giorno dopo si riducono a poche foto poco significative.

Meglio scegliere due o tre paesi al massimo per chi dispone di tre o quattro giorni, dedicando a ciascuno almeno mezza giornata oltre al tempo dei pasti. Una mattinata a Mamoiada con visita al museo e passeggiata nel centro, seguita da un pranzo lento e da un pomeriggio a Orgosolo per i murales, è già un programma intenso ma sostenibile. Il giorno dopo si può dedicare a Oliena e alla sorgente di Su Gologone, con calma sufficiente per pranzare bene e visitare una cantina nel pomeriggio. Il terzo giorno si riserva a un'escursione in natura o a un paese minore scelto secondo l'interesse prevalente. Più semplice di così, più ricco di così.

La regola pratica più utile è forse questa: meglio conoscere un paese davvero che attraversarne quattro di corsa. L'incontro con un artigiano nel suo laboratorio, la chiacchierata con un pastore incontrato per caso, il pranzo in una trattoria che non si lascia trovare facilmente, valgono nella memoria molto più di un elenco di località visitate. Il centro Sardegna non è una regione che si lascia afferrare per accumulo, ma per profondità. Chi accetta questa logica torna a casa con un bagaglio di esperienze che nessuna guida turistica potrebbe prevedere, e spesso con la certezza di dover tornare ancora, perché quello che ha visto gli ha aperto solo la prima porta di una stanza molto più grande. Ed è esattamente così che si visita bene la Barbagia: accettando di non poter vedere tutto, e scegliendo con cura ciò che si vuole davvero incontrare.

ACCESSI, DISTANZE E CONSIGLI UTILI

Arrivare nel centro della Sardegna richiede un cambio di prospettiva rispetto a quello che abitualmente si associa all'isola. Niente aeroporti vicini, niente arterie veloci che attraversano il territorio, niente segnaletica turistica martellante. La Barbagia si raggiunge attraverso strade che salgono per ore verso l'interno, e questa relativa difficoltà di accesso è uno dei motivi per cui la regione ha conservato la propria identità così a lungo. Chi parte con la consapevolezza che i tempi saranno diversi da quelli delle mete costiere si ritrova già a metà dell'opera. Chi invece si aspetta efficienze autostradali e servizi continui rischia di spendere la prima mezza giornata in frustrazioni evitabili.

Come ci si arriva davvero e cosa aspettarsi dalle strade

Il centro Sardegna non ha un punto d'accesso unico. Da nord si scende in genere dall'aeroporto di Olbia o dal porto di Golfo Aranci, prendendo la superstrada fino a Nuoro e poi inoltrandosi nelle strade provinciali che conducono ai paesi barbaricini. Il tempo complessivo da Olbia a Orgosolo o a Mamoiada si aggira intorno alle due ore abbondanti, a condizione di non incontrare traffico estivo sulla SS131 DCN. Da sud si parte invece da Cagliari: la distanza è maggiore, circa centoquaranta chilometri fino al cuore della Barbagia, ma la SS131 è scorrevole fino a Nuoro e poi si comincia a salire davvero. Chi arriva dalla costa orientale può utilizzare le strade interne che dall'Ogliastra risalgono verso il

Gennargentu, itinerari molto più lunghi in termini di tempo ma spettacolari dal punto di vista paesaggistico.

Una volta lasciate le direttrici principali, si entra in un mondo di strade provinciali che pretendono guida attenta. **I tornanti si susseguono**, il fondo stradale può essere buono nei tratti restaurati di recente e peggiorare bruscamente in altri, e le carreggiate sono spesso strette al punto da richiedere manovre delicate quando si incrocia un pullman o un camion dei rifornimenti. Le pendenze sono significative, soprattutto nelle strade che portano a Fonni o a Desulo, e in inverno o nelle prime settimane di primavera non è impossibile incontrare tratti ghiacciati nelle ore del mattino. Neve e grandine sono possibilità reali sopra i mille metri, e la viabilità può essere temporaneamente interrotta da frane o allagamenti dopo piogge intense.

Le distanze tra paesi, come accennato in altre sezioni, sono tutte ingannevoli. Da Mamoiada a Orgosolo ci sono tecnicamente quindici chilometri, ma per percorrerli servono circa trenta minuti di guida tranquilla. Da Oliena a Fonni la distanza è di trenta chilometri ma il tempo reale supera l'ora. Da Orgosolo a Ottana, attraversando strade interne, si rischia di impiegare un'ora e mezza. La regola è semplice: qualsiasi tempo indicato dai navigatori va maggiorato di almeno un trenta per cento, soprattutto se si ha l'intenzione di fermarsi qualche minuto lungo il tragitto per una fotografia o un panorama. Gli scorci che si aprono a ogni curva sono spesso uno dei motivi stessi del viaggio.

Una nota sulla copertura telefonica. Nelle aree più remote del Gennargentu e

del Supramonte il segnale dei cellulari diventa **a tratti debole o assente**, e non è raro trovarsi per mezz'ora senza possibilità di effettuare chiamate o utilizzare il navigatore online. Questo non rappresenta un problema serio, a patto di aver scaricato le mappe offline in anticipo e di aver salvato l'indirizzo dell'alloggio in modo accessibile senza rete. Chi viaggia in solitaria farebbe bene a comunicare ai propri riferimenti l'itinerario indicativo della giornata, specialmente quando si intraprendono escursioni in natura in zone poco frequentate. Le guide locali, in questo, sono un alleato prezioso che vale l'investimento.

Servizi, carburante e prenotazioni

I paesi della Barbagia, anche quelli più piccoli, dispongono generalmente dei servizi essenziali. Un bar, una piccola bottega alimentare, una farmacia che funziona con turni territoriali, a volte una filiale bancaria o un ufficio postale. Ma bisogna ragionare su scala diversa rispetto a quella delle località costiere. Le botteghe chiudono nei giorni di pausa, spesso il mercoledì pomeriggio o l'intera giornata della domenica, e chi arriva a metà pomeriggio in un paese minore può trovare saracinesche abbassate ovunque. Conviene **fare la spesa di base nei centri maggiori** come Nuoro, Sorghono o Lanusei, dove i supermercati rispettano orari più regolari e l'assortimento è più completo.

Il tema del carburante merita attenzione perché le stazioni di servizio sono distribuite in modo irregolare. Nuoro, Fonni, Oliena e Orgosolo ne dispongono di funzionanti, ma nei paesi più piccoli o lungo alcune tratte interne i distributori possono

essere rari o avere orari di apertura ridotti. Una pratica saggia è quella di fare il pieno ogni volta che si passa davanti a una stazione aperta, anche quando il serbatoio è ancora a metà. Le macchine moderne consumano poco, certo, ma restare a secco su una strada di montagna all'imbrunire è un'esperienza che vale la pena evitare. Alcuni distributori self-service non accettano tutte le carte di credito estere, dettaglio da verificare prima di fare affidamento esclusivamente sul pagamento automatico.

La ristorazione e l'alloggio richiedono un discorso a parte, soprattutto riguardo alle prenotazioni. Gli agriturismo delle montagne barbaricine sono spesso strutture familiari a conduzione diretta, con un numero limitato di coperti e di camere. Durante i fine settimana, le festività e l'intero periodo di **Autunno in Barbagia**, tra settembre e dicembre, queste strutture si riempiono velocemente e trovarle disponibili all'ultimo momento è sempre più difficile. Prenotare con almeno due settimane di anticipo per i weekend e un mese per le manifestazioni principali è una buona norma, anche perché consente spesso di comunicare preferenze dietetiche o richieste particolari che molti agriturismo accolgono con piacere.

Per i pasti vale una logica simile. I ristoranti tradizionali dei paesi minori non sono sempre aperti tutti i giorni, e in bassa stagione molti lavorano solo nei fine settimana o su prenotazione. Una telefonata il mattino stesso o il giorno prima evita di trovare la porta chiusa dopo un'ora di strada. Il numero di telefono delle strutture principali è facilmente reperibile online, e chi risponde parla italiano correntemente, anche se a volte con un accento marcato

che aggiunge carattere alla conversazione. Nei paesi più piccoli può capitare che il titolare chiedi al telefono di farsi chiamare più tardi perché sta cucinando: normalità che fa parte dell'esperienza.

L'arte di viaggiare flessibile

Pianificare troppo, in Barbagia, è quasi sempre controproducente. Il centro della Sardegna premia i viaggiatori che tengono il calendario aperto, che sanno modificare il programma se scoprono qualcosa di interessante, che accettano il fatto che una chiacchierata imprevista con un anziano al bar possa valere più del sito archeologico in programma nel pomeriggio. Partire con un'ossatura di itinerario flessibile, con alcuni punti fermi e molti spazi bianchi, è l'approccio che meglio si adatta a un territorio dove le sorprese piacevoli sono più frequenti delle delusioni.

Qualche accortezza pratica aiuta però a rendere questa flessibilità davvero serena. Portare contanti a sufficienza, perché non tutti i piccoli agriturismo e le botteghe accettano le carte, soprattutto quelle straniere. Avere scarpe comode e resistenti, perché anche una semplice passeggiata in un paese barbaricino può trasformarsi in un percorso acciottolato ripido. Vestirsi a strati, anche in estate, perché le escursioni termiche tra giorno e notte possono essere significative, specialmente alle quote più alte. Portare una scorta d'acqua in macchina, perché nei tratti più remoti le possibilità di rifornimento si diradano. Tenere a portata di mano un caricabatterie da auto, perché il telefono si scarica rapidamente con la ricerca continua di segnale.

La flessibilità vale anche sul piano emotivo. Chi viaggia qui con l'aspettativa di efficienze milanesi finisce per scontrarsi con un mondo che non funziona secondo quelle regole. **Chi si dispone all'imprevisto**, invece, si accorge presto che questi apparenti intoppi sono spesso occasioni di incontri e scoperte. Il bar che apre un'ora più tardi del previsto è il bar dove si fa una colazione memorabile perché il titolare ha tempo di raccontare. Il ristorante che ha chiuso inaspettatamente porta a cercarne un altro che si rivelerà migliore. Il percorso stradale un po' più lungo passa per un paese che non si pensava di visitare e che resta impresso nella memoria. Il centro Sardegna ha tempi propri, regole proprie, una sua logica interna che non accetta scorciatoie. Accettare questo è già la prima forma di rispetto verso una terra che ha saputo conservare così tanto senza chiedere il permesso a nessuno.



SUD SARDEGNA: MARE CRISTALLINO E CITTÀ VIVE

CAGLIARI: COSA VEDERE DAVVERO

Cagliari è una di quelle città che rischiano di essere viste solo di sfuggita, come tappa funzionale tra un volo e una spiaggia. Eppure chi le concede tempo scopre una capitale mediterranea di rara complessità, un luogo che somma oltre duemila anni di storia senza trasformarsi in un museo a cielo aperto, che vive di luce e rumore quotidiano, che alterna la fatica popolare di certi

quartieri con la raffinatezza silenziosa di altri. Arrampicata su sette colli come Roma, affacciata su un golfo che i fenici scelsero tremila anni fa per fondarvi un insediamento, Cagliari possiede una stratificazione urbana che pochi capoluoghi italiani possono vantare. Dietro le sue facciate giallo ocre si nascondono templi punici, domus romane, chiese pisane, palazzi spagnoli, interventi piemontesi, contaminazioni del Novecento che si sono amalgamate senza mai perdere carattere.

Castello: il cuore alto della città

La prima immagine che resta impressa a chi vede Cagliari dal mare è il quartiere di **Castello**, sospeso sopra il tessuto urbano come una rocca bianca disegnata contro il cielo. È da qui che conviene cominciare, perché qui la città ha concentrato per secoli il proprio potere politico, religioso e militare, e perché camminare tra le sue strade strette significa percorrere la spina dorsale della storia cagliaritano. Si sale in Castello con l'ascensore pubblico di via Regina Elena, con lo sguardo che si alza gradualmente fino a raggiungere i bastioni, oppure risalendo a piedi le scalinate che partono da piazza Yenne, scelta più faticosa ma ricca di scorci che sorprendono a ogni pianerottolo.

Una volta arrivati in quota, ci si trova davanti alla **Torre di San Pancrazio** e alla **Torre dell'Elefante**, le due sentinelle in pietra bianca calcarea che dominavano le porte di accesso al quartiere fin dal Trecento. Entrambe furono costruite dai pisani durante il loro breve dominio sulla città, con una tecnica difensiva che aveva pochi pari nel Mediterraneo dell'epoca. La Torre dell'Elefante prende il nome dalla piccola scultura del pachiderma che decora un'architrave, simbolo medievale di forza e pazienza. Salire in cima a una di queste torri è un'esperienza che vale il biglietto, perché la vista abbraccia il golfo, le saline, le montagne dell'entroterra e i tetti del centro storico in un colpo d'occhio che fa capire in pochi secondi la geografia complessiva della città.

Nel cuore del quartiere si apre piazza Palazzo, con la **Cattedrale di Santa Maria** che guarda la piazza con la sua facciata di marmo bianco rifatta nel Novecento in

stile neoromanico pisano. All'interno l'impatto è ben diverso dall'esterno: un'esplosione barocca di marmi policromi, cappelle laterali ricche di sculture, il celebre pulpito di Guglielmo di Innsbruck che era stato originariamente commissionato per il duomo di Pisa, la cripta sottostante dove riposano i resti di decine di martiri sardi. Il contrasto tra la sobrietà esterna e la sovrabbondanza interna è tipico della sensibilità religiosa mediterranea, che concentra negli spazi sacri una ricchezza che altrove si spande sulle facciate. Nella stessa piazza si affacciano il Palazzo Reale, oggi sede della Prefettura, e il Palazzo Arcivescovile, che testimoniano il legame stretto tra potere temporale e spirituale che ha caratterizzato Castello fino all'Ottocento.

Percorrere le vie interne del quartiere significa perdersi in un dedalo di vicoli dove la luce si insinua a strisce oblique tra le case alte. Via Lamarmora, via Cannelles, via dei Genovesi conservano botteghe di antiquariato, piccoli atelier artigianali, librerie specializzate che resistono nonostante la progressiva trasformazione turistica. Le abitazioni mostrano spesso portali di legno scuro, maniglie di ottone consumate, finestrelle laterali dalle quali si intravedono cortili interni fioriti. Alcune case-museo aperte al pubblico, come la Cittadella dei Musei, raccolgono collezioni archeologiche e artistiche che permettono di approfondire stratigrafie storiche altrimenti difficili da decifrare. Il Museo Archeologico Nazionale, in particolare, custodisce i celebri **Giganti di Mont'e Prama**, le statue nuragiche riemerse negli anni Settanta che hanno rivoluzionato la conoscenza dell'arte sarda antica.

Marina, Stampace, Villanova: le anime della città bassa

Scendendo da Castello si entra nella città bassa, quella che pulsa davvero del ritmo quotidiano dei cagliaritani. Tre quartieri storici si dividono lo spazio sotto la rocca, ciascuno con una personalità che non si confonde con le altre, e percorrerli tutti e tre nella stessa giornata è uno degli esercizi urbani più interessanti che Cagliari offra.

Il quartiere di **Marina** è quello più vicino al porto, un tempo zona di pescatori e portuali, oggi punto di riferimento della vita serale. Le sue strette vie lastricate si riempiono ogni sera di tavolini all'aperto, piccoli ristoranti di pesce, enoteche che propongono selezioni di vini sardi e non solo. Via Sardegna e via Cavour sono le arterie più animate, con una densità di locali che nei weekend produce un effetto quasi da teatro di strada. Ma a Marina si trovano anche chiese gioiello come Sant'Eulalia, sotto la quale si conserva un'intera area archeologica romana e paleocristiana visitabile, e scorci portuali che ricordano la vocazione marittima antica della città. La passeggiata lungo via Roma, il viale alberato che costeggia il porto, unisce il quartiere al vicino Largo Carlo Felice e rappresenta uno dei luoghi preferiti dai cagliaritani per il rito della sera.

Stampace è il quartiere che ha conservato forse l'anima più autenticamente popolare, pur essendo centrale e frequentato. Le sue strade si sviluppano tra piazza Yenne e la chiesa di Sant'Anna, attraversando botteghe storiche, trattorie familiari, piccoli negozi di quartiere che sembrano non essere mai cambiati. Qui si trova l'anfiteatro romano, di cui parleremo a breve,

ma anche chiese medievali come Sant'Eufisio, legata alla più importante festa religiosa della città, e piccole piazze dove la vita scorre con un ritmo distinto. A Stampace si mangia bene spendendo poco, si trovano bar dove il caffè viene ancora servito nei bicchierini di vetro, si incontrano persone che parlano sardo con l'orecchio acuto del passante. È il quartiere che restituisce meglio l'idea di Cagliari come città vera, non limata per il turismo.

Villanova è storicamente il quartiere degli agricoltori e degli artigiani, cresciuto fuori dalle mura medievali a ridosso delle campagne che un tempo circondavano la città. Oggi le campagne non ci sono più, ma Villanova ha conservato un carattere di piccole case basse, cortili interni, chiese minori dall'intenso valore devozionale. Via Garibaldi è la spina commerciale del quartiere, animata dalle botteghe storiche e da una clientela prevalentemente cagliaritana. Nei vicoli laterali si aprono invece piccoli laboratori di ceramica, legno, tessuti, e alcuni studi di artisti contemporanei che hanno scelto questa zona per il suo equilibrio tra centralità e riservatezza. Passeggiare a Villanova la mattina, quando il quartiere si sveglia lentamente, offre un'immagine della Cagliari meno spettacolare e forse più vera.

Il punto di connessione tra i tre quartieri e il resto della città è il **Mercato di San Benedetto**, considerato uno dei più grandi mercati coperti d'Europa. Distribuito su due piani, al piano terra ospita la sezione del pesce, impressionante per varietà e freschezza, mentre al primo piano si trovano le carni, i formaggi, le verdure, i salumi. Ma descriverlo così è riduttivo. **Il vero valore del mercato è sociologico:** qui si vede

come Cagliari vive davvero, tra pescivendoli che chiamano a gran voce i clienti, signore che contrattano sul prezzo dei gamberi, bambini che osservano incuriositi polpi e aragoste, anziani che discutono di pesca con lo stesso linguaggio di cinquant'anni fa. Una visita al mattino, prima delle undici, è un'esperienza antropologica oltre che gastronomica, e chi ha un alloggio con cucina può approfittarne per comprare il pesce più fresco che si possa immaginare.

Il tempo lungo tra anfiteatro romano e bastioni

Cagliari conserva tracce romane di grande valore che spesso sfuggono al visitatore frettoloso. La più spettacolare è senza dubbio **l'anfiteatro romano**, costruito nel II secolo dopo Cristo e scavato direttamente nella roccia calcarea del colle di Buon Cammino. Gran parte della struttura originale è stata recuperata nei secoli per costruire altri edifici, ma ciò che resta è sufficiente per intuire le proporzioni monumentali dell'opera. Le gradinate scavate nella pietra viva, la cavea che poteva ospitare oltre diecimila spettatori, i resti degli ambienti sotterranei dove venivano preparati gladiatori e animali, restituiscono un'immagine di Cagliari come capitale romana della provincia di Sardinia.

Le visite guidate permettono di accedere ad aree normalmente chiuse al pubblico e di comprendere le fasi costruttive, ma anche semplicemente osservare l'anfiteatro dal belvedere esterno nel tardo pomeriggio, quando la luce radente esalta i volumi scolpiti nella roccia, è un'esperienza che lascia il segno. Poco distante si trova la Villa di Tigellio, complesso residenziale romano

parzialmente conservato, e l'intera zona archeologica che da qui si estende verso via Porcell meriterebbe una visita dedicata per chi si appassiona alla stratigrafia urbana antica.

L'ultima sosta che nessuno dovrebbe mancare è rappresentata dai **Bastioni di Saint Remy**, la grande terrazza panoramica ottocentesca costruita sulle antiche fortificazioni medievali. Si raggiungono dalla piazza Costituzione salendo una monumentale doppia scalinata in marmo chiaro, e una volta in cima si apre uno degli spazi urbani più suggestivi dell'intera Sardegna. La terrazza principale, ampia come una piazza, si allunga fino a un belvedere che abbraccia tutta la città bassa, il golfo degli Angeli, le montagne del Sulcis all'orizzonte.

Salire ai Bastioni al tramonto è un appuntamento quasi sacro per cagliaritari e visitatori attenti. Il sole cala dietro le colline a ovest, le facciate delle case si accendono di tonalità dorate, il mare passa dal turchese all'ardesia in pochi minuti, le luci della città cominciano ad accendersi mentre il cielo assume sfumature rosa e viola che durano molto più a lungo di quanto si penserebbe. Nelle serate estive la terrazza si popola di persone che si siedono sui parapetti, di coppie che passeggiano, di ragazzi con bicchieri di vino acquistati nei locali vicini. Non c'è niente di organizzato, nessuna cerimonia, nessuno spettacolo: c'è solo una città che si ritrova, sera dopo sera, davanti al proprio mare.

Cagliari lascia addosso questa sensazione di calore contenuto. Non cerca di impressionare come altre capitali mediterranee più teatrali, non ostenta il proprio patrimonio con grandi campagne pubblicitarie,

non si traveste da cartolina. Offre se stessa con una certa sobrietà aristocratica, lasciando al visitatore il compito di scoprirla davvero. Chi le concede almeno due o tre giorni, girandola a piedi, fermandosi nei bar a bere un caffè, salendo in Castello nelle ore diverse del giorno, visitando i mercati e mangiando nei locali dei quartieri popolari, esce con la convinzione di aver conosciuto una delle città più interessanti e umane del Sud Europa. Il paradosso è che spesso se ne parla poco, e forse è meglio così. I luoghi che non sono stati consumati dal successo turistico sono quelli che ancora sanno parlare a chi li sa ascoltare.

POETTO E LE SPIAGGE URBANE

Ci sono città di mare dove la spiaggia è una periferia, un luogo dove andare nei fine settimana dopo aver preso l'auto e consultato le previsioni. E poi c'è Cagliari, dove la spiaggia è letteralmente parte della città, raggiungibile con un autobus da piazza Matteotti, frequentata in ogni stagione, abitata quanto i quartieri del centro. Il Poetto non è semplicemente la spiaggia più lunga della Sardegna meridionale, è il salotto all'aperto dei cagliaritari, un lungomare che vive dodici mesi all'anno con ritmi che cambiano ma non si interrompono mai. Capire il Poetto significa capire un pezzo fondamentale dell'anima cittadina, e chi visita Cagliari senza concedersi almeno mezza giornata qui esce con una comprensione zoppa di questa capitale mediterranea.

Otto chilometri tra due promontori

Il Poetto si sviluppa per circa otto chilometri di sabbia chiara, finissima, che scivolano dolcemente in un mare dai fondali bassi e dalle tonalità turchesi. Il tratto inizia sotto la **Sella del Diavolo**, il promontorio roccioso dal profilo inconfondibile che chiude a sud la spiaggia e che domina il golfo degli Angeli con i suoi 135 metri di altezza. Si allunga poi verso nord-est attraversando diversi tratti, cambiando gestione e carattere, fino a terminare in territorio di Quartu Sant'Elena, comune separato amministrativamente da Cagliari ma del tutto continuo dal punto di vista urbano e sociale.

La larghezza della spiaggia varia lungo il percorso. Nei primi chilometri verso la Sella del Diavolo la fascia sabbiosa è relativamente contenuta, con lo **Stagno di Molentargius** alle spalle, una zona umida di importanza internazionale dove ogni anno nidificano migliaia di fenicotteri rosa. Procedendo verso Quartu la spiaggia si allarga progressivamente, raggiungendo in alcuni punti un'ampiezza sufficiente ad accogliere contemporaneamente stabilimenti balneari, tratti liberi e aree attrezzate per lo sport senza alcuna sensazione di sovraffollamento, almeno al di fuori dei weekend di luglio e agosto. Il fondale mantiene una pendenza minima per decine di metri, caratteristica che rende la spiaggia particolarmente adatta alle famiglie con bambini piccoli e a chi ama nuotare senza sentire sotto i piedi il vuoto troppo rapidamente.

La sabbia del Poetto, un tempo famosa per il suo candore quasi bianco derivato da una particolare composizione minerale, ha

subito decenni fa un intervento di ripascimento che ne ha alterato in parte le caratteristiche originarie. Ancora oggi i cagliaritari più anziani ricordano il colore della sabbia della loro infanzia con una sfumatura di nostalgia, e sottolineano come l'attuale granulometria, più grossa e scura, non restituisca la stessa sensazione di allora. Ma si tratta di un dibattito locale che un visitatore difficilmente coglie: la spiaggia resta oggi di grande bellezza, con un'acqua cristallina e una cornice paesaggistica di prim'ordine.

Accanto al Poetto, lungo la stessa linea costiera ma in posizione più riparata, si aprono due gemme minori che meritano una deviazione. **Calamosca** è una piccola baia protetta dalla Sella del Diavolo, raggiungibile in auto o con i mezzi pubblici attraverso la strada panoramica che passa dal vicino quartiere militare. La spiaggia è contenuta nelle dimensioni, circa trecento metri, ma offre acqua trasparente e un fondale più profondo rispetto al Poetto, caratteristiche che la rendono ideale per chi preferisce il nuoto allo sdraio. Poco oltre, camminando su un sentiero che si snoda tra le rocce, si raggiunge **Cala Fighera**, un'insenatura ancora più piccola e intima, frequentata soprattutto da cagliaritari che cercano un po' di tranquillità lontano dalla vivacità del Poetto. Sono luoghi che pochi turisti inseriscono nei loro programmi, e proprio per questo mantengono un'atmosfera quasi segreta.

I chioschi, le età, la democrazia della sabbia

Ciò che distingue davvero il Poetto da molte altre spiagge urbane del Mediterra-

neo è la sua **dimensione sociale trasversale**. Qui la spiaggia attraversa tutte le classi, tutte le età, tutte le provenienze, e lo fa senza quei confini visibili che altrove separano pubblico pagante da frequentatori gratuiti. Il tratto di spiaggia libera è ampio e accessibile, gli stabilimenti non dominano il litorale come in alcune località della costa tirrenica, e il risultato è un mescolarsi spontaneo di famiglie del quartiere popolare e coppie alla moda, di pensionati che giocano a carte sotto gli ombrelloni e di giovani che studiano per gli esami universitari sdraiati sulla sabbia, di sportivi che fanno jogging sul bagnasciuga e di turisti che osservano tutto questo con un po' di stupore.

I **chioschi storici** del Poetto sono istituzioni locali che meritano una menzione a parte. Alcuni di essi sono gestiti dalle stesse famiglie da tre generazioni, e hanno sviluppato nel tempo una personalità riconoscibile che i cagliaritari conoscono perfettamente. C'è il chiosco dove si mangia la focaccia migliore del lungomare, quello dove il pranzo di pesce è sempre affidabile, quello che ha inventato un aperitivo particolare, quello dove la musica del pomeriggio attira un pubblico specifico. Nomi come D'Aquila, Marlin, Bahia Beach, Emerson, Il Lido, Mario's sono pronunciati dai cagliaritari con la stessa familiarità con cui si parla del bar di quartiere.

La giornata al Poetto ha un suo ritmo consolidato. Le prime ore del mattino appartengono agli sportivi: corridori, ciclisti, praticanti di yoga che si dispongono sulla sabbia all'alba per le sedute all'aperto, nuotatori in allenamento che tagliano l'acqua calma in parallelo alla riva. Man mano che il sole sale, arrivano i primi pensionati con

sedie pieghevoli e ombrelloni, poi le famiglie con i bambini, poi i gruppi di amici e le coppie, fino al picco del primo pomeriggio quando la spiaggia raggiunge la sua piena animazione. L'ora di pranzo spesso si consuma sulla sabbia stessa, con pranzi al sacco preparati a casa oppure con incursioni nei chioschi per panini, focacce, insalate di pasta, *panzerotti* fritti che hanno fatto la storia del Poetto.

Il pomeriggio si distende lento, scandito da bagni ripetuti, conversazioni che durano ore, letture appoggiate su ginocchia abbronzate. Il vento si alza spesso nel tardo pomeriggio, cambiando l'atmosfera e facendo arrivare da est le correnti fresche che rendono la spiaggia sopportabile anche nelle giornate più calde. I surfisti da spiaggia e i praticanti di kitesurf approfittano di questi venti serali per sessioni che aggiungono colore al paesaggio con le loro vele multicolori. Mentre il sole comincia a calare, una parte dei frequentatori ripone i teli e risale verso la città, mentre un'altra parte inizia a prepararsi per il secondo tempo della giornata.

L'aperitivo, la musica, la notte sul mare

Il Poetto serale è un'altra cosa, e vale la pena sperimentarlo almeno una volta. A partire dal tramonto i chioschi si trasformano in locali a tutti gli effetti, con luci soffuse, musica che parte dolce per poi alzare progressivamente il volume, tavolini che si riempiono di aperitivi. L'aperitivo al Poetto è ormai un rito consolidato per i cagliaritani, tanto che durante i mesi caldi può essere difficile trovare posto senza una prenotazione nei locali più richiesti. Il format è semplice ma efficace: un cocktail o

un calice di vino, un piattino di finger food o un tagliere, il piedi ancora scalzi sulla sabbia, la vista del mare che assume tonalità viola e poi blu profondo.

La notte al Poetto non ha nulla della discoteca chiusa o della movida urbana rumorosa. L'atmosfera resta rilassata anche quando i locali sono pieni, con musica che si mescola al suono delle onde e gruppi di persone che si spostano da un chiosco all'altro a piedi lungo il lungomare. Qualche locale propone serate con dj set, altri puntano su concerti live di gruppi locali che spaziano tra jazz, blues, pop sardo e sonorità mediterranee. La cucina serale dei chioschi offre piatti di pesce, specialità della tradizione isolana, e una buona selezione di vini sardi che accompagnano bene l'atmosfera marina.

Un capitolo speciale sono le notti estive di agosto, quando il caldo urbano spinge decine di migliaia di cagliaritani verso il Poetto per cercare refrigerio. In queste occasioni la spiaggia può rimanere animata fino a notte fonda, con famiglie che rientrano a casa a mezzanotte e gruppi di giovani che restano fino alle prime luci dell'alba. Non è raro assistere a piccole feste spontanee sulla sabbia, chitarre suonate sotto le stelle, tuffi notturni nel mare calmo. È una dimensione della città che pochi turisti conoscono davvero, perché richiede di stare a Cagliari nel periodo giusto e di accettare il ritmo locale.

Vale la pena spendere una parola sul sistema di trasporto che collega il Poetto al centro. L'autobus numero PF e PQ parte regolarmente da piazza Matteotti, con frequenze elevate soprattutto in estate, e impiega circa venti minuti per raggiungere

l'inizio del lungomare. Chi alloggia in centro città non ha quindi alcun bisogno di affittare un'auto per godersi la spiaggia, e può concedersi aperitivi serali senza preoccuparsi di guidare. Questa accessibilità è forse l'elemento che più di ogni altro rende il Poetto inseparabile dall'identità di Cagliari: è una spiaggia che non richiede progetti particolari per essere goduta, basta uscire di casa con un asciugamano e qualche moneta per il biglietto. E così hanno fatto, generazione dopo generazione, i cagliaritani che hanno costruito intorno a questi otto chilometri di sabbia uno dei pezzi più belli e democratici della loro vita quotidiana.

CHIA E VILLASIMIUS: DIFFERENZE E SCELTA

Quando si parla di mare del sud Sardegna, due nomi emergono con insistenza: Chia e Villasimius. Entrambe celebrate per acque di una trasparenza che sfida qualsiasi descrizione, entrambe inserite in tutte le classifiche delle spiagge più belle d'Italia, entrambe mete desiderate da chi sogna il mare sardo senza aver mai messo piede sull'isola. Eppure basta trascorrere qualche giorno in una e qualche giorno nell'altra per capire che si tratta di due mondi profondamente diversi, con personalità quasi opposte pur condividendo lo stesso tipo di paesaggio costiero. Scegliere dove dirigersi, o decidere di dividersi tra le due, richiede di capire prima di tutto cosa si sta cercando davvero. Una vacanza contemplativa immersa nella natura o un soggiorno più sociale e dinamico? Un luogo dove rallentare o un polo dove muoversi? La risposta non è universale, ma esiste per ciascuno.

Chia, la natura che respira

Chia è la costa della Sardegna sud-occidentale che comincia oltre Pula e si estende per decine di chilometri verso Capo Spartivento e oltre. Non è in realtà un paese, ma una frazione del comune di Domus de Maria, e questa caratteristica rivela molto del suo temperamento. **Chia non è un centro vero e proprio**, è un sistema di spiagge, resort, piccole zone residenziali disseminate in un territorio ampio e ancora prevalentemente naturale. Chi sceglie Chia lo fa sapendo che troverà pochi negozi, pochi ristoranti concentrati, poche piazze animate. Troverà invece uno degli ambienti costieri più intatti del Mediterraneo, con dune sabbiose, pinete, stagni retrostanti, promontori rocciosi, macchia mediterranea fitta che profuma di lentisco, rosmarino selvatico e mirto.

Le spiagge di Chia sono tra le più celebrate della Sardegna e non per caso. **Sa Colonia** apre il litorale con un ampio arenile delimitato dalla Torre di Chia, antica fortificazione spagnola del Cinquecento che oggi ospita un piccolo museo. La sabbia è chiara, il mare trasparente, le dune alle spalle della spiaggia creano un effetto visivo che ricorda paesaggi nordafricani. Proseguendo verso sud si incontra **Su Giudeu**, probabilmente la spiaggia più fotografata dell'intera costa, con la sua isoletta raggiungibile a piedi quando la marea lo permette, il fondale basso che si estende per decine di metri dalla riva, le sfumature di turchese che virano al cobalto più al largo. Poi ancora Porto Campana, Cala Cipolla, fino ai tratti meno affollati vicino al faro di Capo Spartivento.

Tuerredda merita un discorso a parte. Tecnicamente appartiene al comune di

Teulada, qualche chilometro più a ovest di Chia propriamente detta, ma chi alloggia nella zona la include naturalmente nel proprio orizzonte balneare. È un'insenatura a forma di mezza luna, chiusa tra promontori rocciosi, con un'isoletta al centro della baia che aggiunge un tocco quasi caraibico. Negli ultimi anni l'accesso è stato regolamentato per proteggere l'ecosistema, con un numero massimo di visitatori giornalieri, e questa è una buona notizia per chi ci andrà, perché contribuisce a mantenerla vicina allo stato originale.

Ciò che rende Chia davvero unica, al di là delle singole spiagge, è l'**entroterra naturalistico** che si può esplorare senza quasi muoversi. Gli stagni retrostanti, formati nel tempo tra le dune e le colline, ospitano una delle colonie di fenicotteri rosa più importanti della Sardegna meridionale. Osservarli mentre pascolano nelle acque basse, in piccoli gruppi dispersi sull'acqua calma, è una visione che aggiunge una dimensione inattesa alla vacanza balneare. Le dune stesse, che in alcuni tratti raggiungono altezze di diversi metri, costituiscono un ecosistema delicato popolato da piante endemiche, rettili, insetti rari. Camminare nelle prime ore del mattino o al tramonto lungo i sentieri che attraversano queste dune è un'esperienza quasi meditativa.

L'atmosfera serale di Chia si adatta perfettamente al carattere del luogo. Non esistono locali notturni nel senso urbano del termine, non ci sono piazze affollate di passeggio, non si balla fino all'alba. Ci sono invece cene rilassate in ristoranti inseriti nella natura, alcuni dei quali aperti solo nei mesi estivi, dove si mangia bene senza la frenesia delle mete più commerciali. Ci

sono aperitivi nei resort con vista mare, passeggiate al chiaro di luna sulle spiagge, cieli stellati di una qualità che chi vive in città ha dimenticato esistesse. Chi sceglie Chia cerca questo ritmo disteso, e lo trova.

Villasimius, il ritmo del turismo vivo

Villasimius presenta da subito un carattere completamente diverso. Si tratta di un vero paese, con una sua storia, una sua piazza centrale, un suo tessuto urbano, e questo fa la differenza. Il centro conta circa quattromila abitanti stabili, numero che durante l'estate può moltiplicarsi di dieci volte grazie all'afflusso turistico. Le strade principali sono animate, i negozi sono numerosi e variegati, i ristoranti si contano a decine, la vita notturna esiste e funziona. Chi cerca un soggiorno in cui le ore serali siano altrettanto importanti di quelle diurne trova a Villasimius l'ambiente adatto.

Il paese si sviluppa a pochi chilometri dalla costa, con le spiagge raggiungibili in auto in una manciata di minuti. Questa configurazione permette di avere insieme i vantaggi di un centro urbano e la vicinanza al mare, una combinazione che a Chia semplicemente non esiste. Via Roma e via del Mare sono le arterie principali, animate in estate fino a notte fonda, con boutique che propongono moda mare e artigianato locale, gelaterie affollate, pizzerie al taglio, enoteche con degustazioni, locali per aperitivi che si susseguono uno dopo l'altro. La piazza principale ospita spesso eventi estivi, concerti dal vivo, mercatini notturni, animazioni per bambini. C'è un vivacità urbana che in Chia non cercheresti neppure.

Le spiagge di Villasimius sono altrettanto belle di quelle di Chia, ma hanno un temperamento visivo diverso. **Porto Giunco** è forse la più famosa, conosciuta come la spiaggia del Mari Pintau per i colori incredibili della sua acqua. Alle spalle ha lo stagno di Notteri, altro importante sito frequentato da fenicotteri rosa, che separa la spiaggia dalla strada e crea quella particolare configurazione di lingua di sabbia tra due specchi d'acqua che la rende fotograficamente inconfondibile. Il fondale digrada dolcemente, i colori dell'acqua passano dal bianco candido vicino alla riva al turchese intenso e poi al blu cobalto, e il tutto è incorniciato dal profilo di Capo Carbonara all'orizzonte.

Punta Molentis è un'altra icona della zona, una piccola baia raccolta tra scogliere di granito rosso levigato dal vento e dal mare. Lo spettacolo cromatico è notevole, con le sfumature rossicce della roccia che si riflettono nell'acqua creando effetti visivi sorprendenti. La spiaggia è contingentata in alta stagione, come Tuerredda, e questo aiuta a preservarne il fascino. Poco oltre si trova **Cala Pira**, più piccola e intima, con una vecchia torre spagnola affacciata sulla baia e un'atmosfera ancora relativamente raccolta anche nei mesi di punta. Altre spiagge di grande bellezza come Simius, Campus, Cala Giunco, Cala Caterina si distribuiscono lungo la costa attorno al paese, offrendo alternative per chi vuole variare ogni giorno la propria destinazione balneare.

La vita serale di Villasimius è una componente essenziale dell'esperienza. Gli aperitivi cominciano presto, spesso nei locali che si affacciano direttamente sul mare

nei lidi più attrezzati, con vista sul tramonto e musica dal vivo. Le cene si propongono, le passeggiate in centro si prolungano fino a tarda notte, qualche locale resta aperto fino all'alba per chi cerca la dimensione della discoteca. Il pubblico è misto: famiglie italiane che tornano anno dopo anno, coppie giovani, gruppi di amici, turisti stranieri prevalentemente europei. L'atmosfera resta generalmente rilassata, non cade mai nell'eccesso mondano di certe località costiere d'altro genere, ma rispetto a Chia la differenza è notevole.

Come scegliere senza sbagliare

A questo punto il lettore avrà già intuito su quale versante pende la propria inclinazione. Ma vale la pena mettere a fuoco alcune variabili concrete che possono orientare la decisione. Chia è la scelta naturale per chi viaggia con bambini piccoli e cerca tranquillità, per chi ha bisogno di un ritmo decompresso dopo mesi di stress lavorativo, per gli amanti della natura e della fotografia paesaggistica, per le coppie in cerca di un'atmosfera romantica senza interferenze, per chi considera la cena un momento contemplativo e non sociale. Villasimius è invece ideale per chi viaggia in gruppo di amici, per chi ama combinare mare e vita serale, per le famiglie con adolescenti che si annoiano rapidamente nel silenzio, per chi vuole uscire a piedi dall'alloggio per cena e trovarsi immediatamente in un contesto animato.

C'è poi una variabile economica che conviene considerare. **Chia presenta in media prezzi più alti** di Villasimius, soprattutto nel comparto alberghiero.

L'offerta è composta in buona parte da resort e hotel di fascia alta, con pochi alloggi economici, e anche i ristoranti mantengono in genere un livello di prezzo sostenuto. Villasimius offre una gamma più variegata, con soluzioni che vanno dal lusso assoluto al B&B familiare, dalla casa vacanza al campeggio, permettendo una pianificazione più flessibile. Chi ha un budget contenuto troverà più opzioni a Villasimius, mentre chi cerca il comfort di fascia alta può scegliere serenamente Chia.

Anche la stagione incide sulla scelta. **Villasimius vive davvero da metà giugno a metà settembre**, con un picco tra la seconda metà di luglio e la prima di agosto. Fuori da questa finestra il paese si svuota, molti locali chiudono, l'atmosfera si fa molto più quieta. Chia, pur avendo anch'essa la sua alta stagione, mantiene una dimensione più continua tutto l'anno, con resort che operano da aprile a ottobre e un turismo italiano e straniero che si distribuisce più uniformemente nei mesi. Chi viaggia in bassa stagione troverà a Chia un'atmosfera rarefatta e magica, mentre a Villasimius potrebbe percepire una certa tristezza da località fuori stagione.

Una terza via possibile è quella di dividere il soggiorno tra le due località, dedicando qualche giorno a Chia per immergersi nella natura e qualche giorno a Villasimius per godere di ritmi più vivaci. La distanza non è neppure proibitiva: circa novanta chilometri tra le due, poco più di un'ora e mezza di strada. Questo permette di sperimentare entrambe le anime del sud Sardegna senza dover rinunciare a nulla. È la scelta che molti viaggiatori esperti adottano, e che consente di tornare a casa con un'immagine completa del sud dell'isola,

con tutte le sue sfumature e le sue contraddizioni belle. Chia e Villasimius, in fondo, non sono in competizione tra loro: sono due modi diversi di abitare lo stesso mare straordinario.

SPIAGGE ICONICHE E ALTERNATIVE MENO AFFOLLATE

Il sud della Sardegna è un campionario marino che racchiude in relativamente pochi chilometri una varietà paesaggistica sorprendente. Si passa dalle insenature mediterranee classiche, con sabbie chiare e fondali bassi azzurrissimi, alle dune desertiche che ricordano paesaggi nordafricani, dalle scogliere granitiche rossastre alle lunghe spiagge ventose della costa sud-occidentale. Ogni fascia costiera ha un proprio temperamento, e conoscerli tutti significa poter organizzare giornate molto diverse tra loro senza allontanarsi troppo dalla base scelta. Il problema, semmai, è che le icone più celebri tendono a concentrare l'attenzione dei visitatori in pochi punti specifici, mentre a pochi chilometri si aprono spiagge altrettanto belle e infinitamente meno frequentate. Sapere come bilanciare queste due anime della costa meridionale è forse il segreto per vivere davvero il mare del sud.

Le icone celebri tra Villasimius e Chia

Procedendo lungo il versante sud-orientale dell'isola si incontrano alcune delle spiagge più fotografate d'Italia, e a ragione.

Porto Giunco, nel territorio di Villasimius, è una striscia di sabbia bianchissima compresa tra il mare e lo stagno di Notteri. Guardandola dall'alto del promontorio adiacente, raggiungibile con una breve passeggiata, si apre uno di quei panorami che giustificano da soli la venuta nel sud Sardegna. I colori dell'acqua virano dal bianco latte vicino alla riva al turchese intenso delle zone più profonde, con il profilo scuro di Capo Carbonara all'orizzonte e, nelle giornate giuste, i fenicotteri rosa che pascolano nello stagno retrostante. La spiaggia è ampia e ben attrezzata, il che permette di gestire anche l'affluenza significativa dei mesi estivi senza dare mai la sensazione di essere troppo vicini ai propri vicini di ombrellone.

Pochi chilometri più a nord si trova **Punta Molentis**, un gioiello incastonato tra rocce di granito rosato levigate dal tempo. La baia è relativamente piccola, il che spiega perché negli ultimi anni sia stata introdotta una regolamentazione degli accessi in alta stagione, con un numero massimo giornaliero di visitatori. La decisione, che inizialmente aveva suscitato polemiche, si è rivelata lungimirante: chi ci arriva oggi trova un ambiente pulito e non stravolto, con quella sabbia dorata mescolata a piccoli granuli di granito e quell'acqua trasparente che sembra uno specchio finché non la si attraversa a nuoto. Le rocce rosastre che chiudono la baia creano un effetto cromatico con il mare che è difficile da replicare altrove, soprattutto nelle prime ore del mattino quando la luce radente esalta ogni sfumatura.

Cala Pira chiude idealmente il triangolo delle spiagge iconiche di Villasimius. Si-

tuata a una manciata di chilometri dal centro del paese, è un'insenatura raccolta con una piccola torre spagnola del Seicento affacciata sulla baia, uno dei simboli visivi della zona. Il pinetone alle spalle della spiaggia regala ombra naturale per chi non vuole affidarsi agli ombrelloni a pagamento, e il fondale degradante in modo dolcissimo la rende ideale per famiglie con bambini. L'affollamento in alta stagione esiste, ma resta tollerabile rispetto a Porto Giunco, e fuori dal picco estivo mantiene una dimensione intima sorprendente.

Spostandosi verso il versante sud-occidentale, nel territorio di Chia e oltre, la celebrità si concentra soprattutto su **Tuerredda**. Questa mezza luna di sabbia con l'isoletta al centro ha ricevuto negli ultimi anni una copertura mediatica che l'ha trasformata in meta obbligata, tanto che nei weekend di luglio e agosto arrivarci dopo le nove del mattino significa spesso trovare il parcheggio pieno. L'amministrazione ha adottato anche qui un sistema di contingentamento, con prenotazione dell'accesso nei mesi più frequentati. Il paesaggio comunque vale l'organizzazione necessaria: il mare di Tuerredda, nelle giornate senza vento, raggiunge trasparenze quasi caraibiche, e lo scenario complessivo, con la macchia mediterranea fitta che cinge la baia, rimane uno dei più scenografici del Mediterraneo occidentale.

Non lontano, sempre nella zona di Chia, si trova **Su Giudeu**, probabilmente la spiaggia più grande e versatile della costa sud-occidentale. L'isolotto che emerge dall'acqua a poche decine di metri dalla riva, raggiungibile a piedi nei momenti di bassa marea, è diventato icona visiva del Sud Sardegna. Dietro la spiaggia si aprono

le dune sabbiose ricoperte di ginepri, e poi gli stagni costieri frequentati dai fenicotteri. La lunghezza dell'arenile, superiore al chilometro, permette di distribuire bene anche grandi afflussi, e chi cammina fino alle estremità trova sempre zone relativamente tranquille anche nei mesi di punta.

Le alternative intelligenti che pochi conoscono

Basta allontanarsi di pochi chilometri dalle icone per scoprire un arcipelago di spiagge che offrono qualità quasi identica senza la pressione mediatica. Tra Villasimius e Cagliari si distribuiscono alcune gemme che i locali conoscono bene e che ai turisti di passaggio spesso sfuggono. **Cala Sa Figu** è una piccola insenatura raggiungibile solo via mare o attraverso un sentiero impegnativo, con acqua cristallina e fondale sabbioso, un'alternativa perfetta per chi cerca intimità assoluta. La difficoltà di accesso è la migliore garanzia di tranquillità: chi ci arriva lo fa con intenzione, e trova ricompensa nell'isolamento quasi totale.

Nella zona di Chia, **Cala Cipolla** rappresenta l'alternativa più immediata alle spiagge più note. Compresa tra Capo Spartivento e Porto Campana, è una caletta raccolta circondata da una pineta che scende quasi fino alla riva. I fondali sono ricchi di vita marina e risultano ottimi per fare snorkeling. La spiaggia è servita da un piccolo stabilimento che offre servizi essenziali, ma mantiene un'atmosfera discreta che la distingue dalle mete più mediatizzate. Nei mesi estivi si riempie, ma con una clientela più locale e meno frettolosa.

Proseguendo verso ovest dopo Tuerredda, si entra nel territorio di Teulada, una fascia costiera che conserva caratteristiche più selvagge. **Porto Tramatzu** è una delle spiagge principali della zona, un ampio arenile con dune sabbiose che lo separano dalla strada e acqua cristallina che si presta a lunghe nuotate. Le spiagge di Porto Zafferano e Cala Sa Tenda sono in parte comprese nelle zone militari della base di Capo Teulada e quindi accessibili solo in determinati periodi dell'anno, ma chi riesce a raggiungerle nei mesi estivi trova un ambiente naturale di eccezionale integrità. La gestione militare, paradossalmente, ha protetto queste coste dallo sviluppo edilizio che ha invece interessato tratti vicini.

Un discorso diverso merita il tratto che da Villasimius prosegue verso est e nord-est, in direzione Costa Rei. **Cala Sinzias** è un arenile di oltre due chilometri con sabbia chiara e fondale digradante, meno fotografato delle spiagge più celebri ma di qualità comparabile. I servizi sono essenziali, il che la rende ideale per chi cerca la giornata di mare semplice senza l'apparato turistico troppo strutturato. Cala Pira stessa, nonostante la crescente notorietà, mantiene durante la settimana una dimensione più raccolta rispetto al sabato e alla domenica. Qualche chilometro più a nord, Costa Rei si allunga per quasi otto chilometri con un litorale quasi ininterrotto di sabbia bianca, dove scegliere il proprio tratto significa davvero trovare spazio per sé.

Anche nell'entroterra dell'area di Cagliari esistono alternative interessanti. Gereameas, Solanas, Mari Pintau offrono possibilità di bagni vicino alla città, con

caratteristiche molto diverse tra loro. Solanas, in particolare, è una baia ampia con un fondale sabbioso perfetto per le famiglie, mentre Mari Pintau prende il nome dai colori della sua acqua, talmente vividi da sembrare dipinti. Queste spiagge, raggiungibili in meno di mezz'ora dal centro di Cagliari, permettono ai viaggiatori che scelgono la capitale come base di alternare visite cittadine a giornate di mare senza dover organizzare lunghi trasferimenti.

La Costa Verde, tra dune sahariane e vento d'oceano

La scoperta più straordinaria che il sud Sardegna riserva a chi si spinge oltre le mete più note è la **Costa Verde**, una fascia costiera sud-occidentale che si estende dalla foce del Rio Piscinas fino all'area di Capo Pecora. Qui il paesaggio cambia radicalmente rispetto al resto dell'isola, e entrare in questa zona significa avere la sensazione di essere stati trasportati in un altro continente.

Piscinas è probabilmente la spiaggia più spettacolare della Costa Verde, forse dell'intera Sardegna meridionale. Non è tanto la spiaggia in sé, per quanto ampia e bellissima, a lasciare il segno, quanto le dune sabbiose alle sue spalle. Alcune di queste raggiungono altezze prossime ai cento metri e si estendono per diversi chilometri verso l'entroterra, costituendo il più grande sistema dunale d'Europa. Camminare su queste dune al tramonto, con le loro creste modellate dal vento e i giochi di luce che cambiano ogni minuto, offre una delle esperienze paesaggistiche più singolari del Mediterraneo. La sensazione è davvero quella di trovarsi in un piccolo Sahara affacciato sul mare.

La spiaggia stessa è lunga diversi chilometri, con sabbia dorata e acqua cristallina ma spesso mossa da onde consistenti. La Costa Verde è esposta al vento di maestrale, che qui soffia con intensità notevole in molti periodi dell'anno, e questo determina caratteristiche molto diverse dalle spiagge più riparate del sud-est. Chi cerca mare calmo per nuotare a lungo non troverà sempre le condizioni ideali, ma chi ama surfare o semplicemente osservare la potenza dell'oceano trova qui uno spettacolo difficilmente replicabile altrove in Italia. La presenza di un grande albergo di fascia alta inserito tra le dune non altera la sensazione di remotezza del luogo, in parte perché la vastità del paesaggio assorbe qualsiasi intervento umano, in parte perché i sentieri per raggiungere le zone più remote della spiaggia richiedono camminate di chilometri attraverso la sabbia.

Scivu si trova poco più a nord di Piscinas ed è forse l'alternativa più selvaggia dell'intera costa. Accessibile attraverso una strada sterrata che scoraggia i visitatori meno decisi, offre una spiaggia praticamente vuota anche nei mesi di punta, con scogliere rossastre che si alternano a tratti sabbiosi e un mare che mantiene un carattere atlantico. Le onde sono quasi sempre presenti, il che attrae surfisti e amanti del mare aperto, ma rende la balneazione meno adatta a famiglie con bambini piccoli. Il fascino di Scivu sta proprio nella sua integrità selvaggia, in quella sensazione di essere fuori dal tempo che nessuna spiaggia attrezzata può offrire.

Proseguendo ancora verso nord si raggiunge **Portixeddu**, al confine tra il territorio di Fluminimaggiore e quello di Buggerru. La spiaggia è ampia, incorniciata

tra due promontori, con sabbia dorata e acqua che varia di colore a seconda della giornata. È un'altra meta prediletta dai surfisti, con onde regolari soprattutto nei mesi autunnali e invernali. L'atmosfera di Portixeddu è quella di un piccolo villaggio balneare senza pretese, con servizi essenziali e una clientela prevalentemente sarda che conosce bene il carattere di questa costa. Chi cerca la spiaggia da copertina delle riviste resterà forse deluso, ma chi apprezza l'autenticità trova qui uno dei tratti più genuini dell'intera Sardegna.

La scelta, in definitiva, dipende da cosa si vuole vedere e da come si vuole stare al mare. Le icone del sud-est regalano paesaggi mozzafiato ma richiedono di fare pace con un certo affollamento estivo. Le alternative meno note offrono quasi la stessa bellezza con la metà dei visitatori. La Costa Verde, infine, propone uno scenario completamente diverso, più severo e affascinante, adatto a chi cerca nell'esperienza del mare qualcosa che va oltre la semplice balneazione. Chi ha il tempo di esplorare più di una di queste anime marine torna a casa con la certezza che il sud Sardegna non è riducibile a una sola immagine, ma è un mosaico che ogni viaggio permette di ricomporre in modo diverso.

VITA SERALE E LOCALI

Il sud della Sardegna, quando cala la sera, si rivela in una dimensione che chi ha conosciuto solo le sue spiagge difficilmente immagina. La luce del tramonto dilata i tempi, l'aria diventa più respirabile dopo il calore del giorno, le piazze si popolano in quell'ora che i sardi chiamano con natura-

lezza *il fresco*, e la giornata conosce una seconda vita che spesso si rivela più intensa della prima. Non esiste una sola forma di vita notturna qui, ma molte, distribuite tra città e costa, tra quartieri storici e lungomare stagionali, tra locali che funzionano dodici mesi all'anno e realtà che respirano soltanto nei mesi caldi. Capire questa geografia serale significa completare il ritratto di un territorio che ha imparato a godersi le ore notturne con un equilibrio raro.

Cagliari e la movida diffusa dei quartieri storici

Cagliari è la capitale indiscussa della vita serale dell'isola, e la sua peculiarità rispetto ad altre città italiane sta nella distribuzione della movida tra diversi quartieri, ognuno con una sua personalità e un suo pubblico. Non esiste una zona unica dedicata al divertimento notturno: esiste piuttosto una rete di polarità complementari, dove ciascuno trova l'atmosfera più adatta alle proprie corde. Questo modello policentrico è uno dei motivi per cui la movida cagliaritana non stanca, perché permette di cambiare scenario anche nello stesso arco di una sera passando da un vicolo all'altro nel giro di pochi minuti.

Il quartiere di **Marina** è probabilmente il più animato e frequentato, soprattutto nei fine settimana e durante i mesi estivi. Via Sardegna, via Cavour, via Manno, vicolo del Collegio: queste strade strette e lastricate si riempiono di tavolini che occupano quasi tutto lo spazio disponibile, con ristoranti, trattorie di pesce, enoteche, pub e cocktail bar che si alternano in un ritmo continuo. L'offerta gastronomica è varia, con locali che vanno dal pub irlandese tra-

dizionale al bistrot di cucina contemporanea, dalla pizzeria a taglio alla vineria con selezioni di vini naturali. La vicinanza al porto e al centro storico fa di Marina il punto di approdo naturale di chi arriva in città con le navi da crociera, ma il quartiere mantiene una sua dimensione cittadina autentica che non è stata completamente erosa dal turismo.

Castello offre un'esperienza serale di tutt'altra natura. Salire nel quartiere alto dopo il tramonto significa entrare in un'atmosfera sospesa, quasi teatrale. I pochi locali del quartiere sono spesso ricavati in antichi palazzi con terrazze affacciate sulla città sottostante, e bere qualcosa all'aperto su una di queste terrazze mentre le luci di Cagliari si accendono progressivamente è un'esperienza che rimane nella memoria. Il ritmo è più lento rispetto a Marina, le conversazioni più intime, l'affluenza meno intensa. Alcuni locali propongono musica dal vivo, spesso di qualità, con concerti di jazz, cantautorato mediterraneo, world music. La scelta è limitata ma quasi sempre di carattere, e chi cerca una serata senza la confusione dei quartieri bassi trova qui la propria dimensione.

Villanova si è affermato negli ultimi anni come polo di una movida più contemporanea e ricercata. Via Garibaldi e le strade adiacenti ospitano cocktail bar di livello, piccoli locali con dehors curati, enoteche specializzate in vini naturali sardi e italiani. Il pubblico tende a essere più locale rispetto a Marina, con una presenza significativa di cagliaritani trentenni e quarantenni che preferiscono il ritmo raccolto e la qualità delle proposte alla vivacità più rumorosa dei quartieri turistici. Alcuni cocktail bar del quartiere hanno ricevuto

riconoscimenti nazionali per la loro mixology, proponendo carte di drink che giocano con prodotti sardi come il mirto, il corbezzolo, il Cannonau, il filu e ferru, in abbinamenti talvolta sorprendenti.

A queste tre polarità storiche si aggiunge la zona del **lungomare di Sant'Elia** e del porticciolo di Marina Piccola, che nei mesi estivi attira una clientela interessata a cenare e bere qualcosa con vista diretta sul mare. Il Ghetto degli Ebrei in Castello ospita durante l'estate rassegne culturali all'aperto con concerti e spettacoli che aggiungono un'offerta colta alla dimensione più puramente ricreativa. Cagliari, nel complesso, offre una movida che funziona tutto l'anno, con un'intensificazione estiva ma senza quella dipendenza stagionale che caratterizza le località costiere.

Il Poetto e i chioschi musicali

Il Poetto merita un capitolo a sé nella geografia serale del sud. Durante i mesi caldi il lungomare si trasforma in una delle destinazioni notturne più frequentate dell'intera regione, con un'offerta che va dall'aperitivo al tramonto fino alla festa che prosegue oltre la mezzanotte. **I chioschi storici** del Poetto non sono semplici stabilimenti balneari: sono veri e propri locali a tutti gli effetti quando il sole tramonta, con cucine che sfornano piatti di pesce fino a tarda ora, barman che preparano cocktail davanti al mare, dj set e concerti live che animano le serate.

Il rito dell'aperitivo al Poetto ha assunto negli anni proporzioni quasi cerimoniali. Comincia intorno alle diciannove, quando l'aria si fa più fresca e il sole comincia a calare sulla Sella del Diavolo dipingendo l'acqua di tonalità dorate. I tavoli esterni dei

chioschi si riempiono rapidamente, le prenotazioni nei locali più richiesti sono spesso necessarie con qualche giorno di anticipo, le playlist scelte dai dj cominciano a filtrare verso la sabbia. Il formato è quello dell'aperitivo mediterraneo allargato, con bevande accompagnate da taglieri di prodotti locali, focacce, tartare di pesce crudo, finger food creativi. I prezzi restano in genere più contenuti rispetto ad altre località turistiche italiane, pur variando significativamente tra i diversi chioschi.

Procedendo verso la notte, alcuni chioschi si specializzano in serate a tema con musica elettronica, concerti live, esibizioni di artisti emergenti della scena sarda e italiana. Non si tratta di discoteche nel senso classico del termine, con piste da ballo chiuse e biglietti d'ingresso: si tratta piuttosto di feste open air dove la sabbia stessa diventa spazio di movimento, dove il confine tra tavolini e pista è fluido, dove la musica si mescola al suono delle onde. In alcune serate di punta, soprattutto nei weekend di luglio e agosto, il lungomare accoglie migliaia di persone che si spostano da un chiosco all'altro a piedi, creando un flusso continuo di vita notturna all'aperto. L'atmosfera resta generalmente rilassata e non cade mai nell'eccesso del turismo di massa più aggressivo, forse perché la conformazione stessa della spiaggia permette una dispersione naturale.

Una caratteristica preziosa del Poetto serale è la presenza costante di un pubblico misto, con famiglie che cenano ai tavoli accanto a gruppi di giovani che si preparano alla nottata, turisti stranieri che scoprono l'usanza locale e cagliaritari di tutte le età che frequentano i propri chioschi preferiti da generazioni. Questa trasversalità evita

che il lungomare diventi ghetto per una sola categoria, e conserva quell'atmosfera democratica che distingue la cultura del tempo libero cagliaritano dal modello più elitario di altre località costiere.

Villasimius, Chia e le due velocità della costa

Villasimius è l'altro grande polo della vita notturna del sud, ma con una natura completamente diversa. Mentre Cagliari funziona tutto l'anno, Villasimius esiste davvero come destinazione serale solo da giugno a settembre, con un'intensificazione massima tra metà luglio e metà agosto. Fuori da questa finestra il paese rallenta drasticamente, molti locali chiudono o riducono gli orari, e l'atmosfera si fa molto più quieta. Chi ci arriva in agosto trova invece un centro letteralmente in ebollizione, con via Roma e via del Mare che si trasformano in corsi pedonali affollati fino alle ore piccole, locali che si susseguono senza soluzione di continuità, un passeggio serale che ha qualcosa di festivo.

L'offerta di Villasimius combina ristoranti di pesce con cocktail bar, pizzerie con enoteche, gelaterie che lavorano fino a mezzanotte con discoteche aperte fino all'alba. Le serate nei locali più richiesti prevedono musica dal vivo o dj set, con una programmazione che copre vari generi musicali a seconda del locale. Diverse discoteche della zona attirano pubblico da tutto il sud dell'isola, con eventi speciali e ospiti internazionali durante i mesi di punta. Il carattere della movida di Villasimius è più giovane e dinamico rispetto a quello di Cagliari, con un pubblico prevalentemente estivo che include molti turisti

italiani di età compresa tra i venti e i quaranta, accompagnati da una quota significativa di visitatori stranieri.

Chia rappresenta l'altra faccia della moneta. Chi cerca qui la vita notturna delle altre località costiere resta inevitabilmente deluso, perché la zona non è stata strutturata per questa dimensione. La sera a Chia si vive prevalentemente nei ristoranti, alcuni dei quali di notevole livello gastronomico, e nelle terrazze dei resort che offrono aperitivi e cene con vista sul mare. Non esistono discoteche nel territorio, i locali notturni si contano sulle dita di una mano, il passeggio serale è quasi inesistente per mancanza di un vero centro dove passeggiare. Questo non è un difetto: è una scelta, corrispondente al tipo di vacanza che Chia propone. Chi sceglie questa costa per fuggire dalla frenesia apprezza proprio l'assenza di vita notturna organizzata, e trova nelle cene in riva al mare, nelle stellate notti estive, nei cieli privi di inquinamento luminoso quella dimensione serale che cercava.

Le differenze tra movida cittadina e stagionale costiera si riflettono in aspetti molto concreti. La prima mantiene una continuità che permette di organizzare soggiorni urbani in qualsiasi mese dell'anno senza rinunciare alla vita notturna. La seconda concentra tutto in una finestra temporale limitata, offrendo esperienze intense ma fuori stagione lasciando il posto a un silenzio quasi totale. Chi pianifica una vacanza nel sud Sardegna farebbe bene a considerare questa variabile quando sceglie la propria base, perché la delusione di chi cerca vita serale in una località spenta può compromettere l'intero

soggiorno tanto quanto il rumore indesiderato può rovinare la tranquillità che si era cercata. Nel sud dell'isola c'è davvero spazio per tutti, a patto di sapere cosa si sta davvero cercando.

ORARI, COSTI E

ORGANIZZAZIONE VISITE

Organizzare le giornate nel sud della Sardegna richiede un minimo di pianificazione che molti visitatori sottovalutano. Non tanto per la complessità logistica, che resta alla portata di qualsiasi viaggiatore mediamente autonomo, quanto per la necessità di calibrare bene tempi, costi e ritmi in un contesto dove la stagionalità cambia tutto. Un programma che funziona impeccabilmente a giugno può rivelarsi frustrante ad agosto, e viceversa. Una visita che a maggio costa una cifra modesta può raddoppiare nelle settimane di punta estive. Conoscere qualche punto fermo su orari, tariffe e tempi giusti della giornata permette di godere il sud dell'isola senza sprecare energie in difficoltà facilmente evitabili.

Musei, siti archeologici e realtà culturali di Cagliari

Il tessuto culturale di Cagliari merita una pianificazione accurata, perché i principali siti sono concentrati in due poli specifici che conviene visitare con strategia. La **Cittadella dei Musei**, nel cuore del quartiere di Castello, raccoglie in un unico complesso architettonico il Museo Archeologico Nazionale, la Pinacoteca Nazionale, il Museo d'Arte Siamese, la Collezione delle Cere Anatomiche. Visitarli tutti nello

stesso giorno è teoricamente possibile ma sconsigliabile: la mole di contenuti finisce per saturare anche i più appassionati. Molto meglio dedicare una mattinata al solo Museo Archeologico, dove i celebri Giganti di Mont'e Prama e le collezioni numismatiche richiedono tempo di sosta e lettura, e riservare eventualmente un secondo momento per gli altri musei del complesso.

Gli orari della Cittadella seguono il classico modello italiano dei musei statali, con apertura mattutina intorno alle nove e chiusura nel primo pomeriggio, spesso con un prolungamento serale nei giorni di punta settimanale. Il lunedì molti spazi sono chiusi per il riposo istituzionale, e vale la pena verificare sul sito ufficiale nei giorni precedenti alla visita, perché gli orari cambiano tra alta e bassa stagione. Il costo del biglietto singolo per il Museo Archeologico si attesta nella fascia media dei musei nazionali italiani, intorno alle cifre standard degli altri grandi spazi statali, con riduzioni per giovani sotto i venticinque anni e gratuità per i minori di diciotto. Formule cumulative permettono di visitare più musei della Cittadella con sconti significativi, scelta conveniente per chi ha deciso di dedicare più tempo al complesso.

L'anfiteatro romano, nel quartiere di Stampace, vive una stagione di fruizione particolare. Dopo anni di restauri complessi, le visite guidate sono state riorganizzate con ingressi scaglionati che richiedono la prenotazione, soprattutto nei mesi di punta turistica. I tour condotti da guide professionali durano circa un'ora e permettono di accedere a porzioni del monumento altrimenti inaccessibili al pubblico libero, con una spiegazione storica che arricchisce notevolmente la visita. Il costo è

contenuto rispetto al valore dell'esperienza, e rappresenta un investimento consigliabile per chi si interessa alla stratigrafia romana della città. Chi preferisce limitarsi alla vista panoramica dell'anfiteatro dall'esterno può farlo liberamente dal belvedere di Buon Cammino, soprattutto suggestivo nelle ore del tardo pomeriggio quando la luce rasante scolpisce i volumi.

Altre realtà culturali meritano attenzione. La **Torre dell'Elefante** e la **Torre di San Pancrazio** sono visitabili con biglietti singoli di modesta entità, e offrono viste panoramiche che da sole giustificano la salita. Le chiese principali del centro storico, dalla Cattedrale di Santa Maria a Sant'Eulalia con il suo complesso archeologico sotterraneo, applicano contributi simbolici per l'accesso alle aree di interesse storico-artistico, con orari che seguono il calendario liturgico più che quello turistico. Conviene informarsi sugli orari delle funzioni per non trovarsi in mezzo a cerimonie durante la visita, situazione che richiederebbe discrezione e ritardi non programmati.

Tariffe sulle spiagge regolamentate e aree protette

Negli ultimi anni, alcune spiagge del sud hanno introdotto **accessi limitati e prenotazioni obbligatorie** (con numero chiuso e, a volte, tariffe per i non residenti), quindi è fondamentale informarsi prima perché le regole cambiano spesso.

Anche i **parking sono a pagamento** e in alta stagione possono incidere molto sul costo totale della giornata. Conviene arrivare presto o parcheggiare più lontano per risparmiare.

Nell'Area Marina Protetta di Capo Carbonara ci sono regole precise e tariffe per barche, immersioni e snorkeling: i tour organizzati se ne occupano, mentre chi noleggia autonomamente deve informarsi per evitare sanzioni e rispettare l'ambiente.

Stesso discorso vale per le zone umide del sud, come lo stagno di Molentargius vicino a Cagliari e gli stagni della costa di Chia. L'accesso alle aree di osservazione dei fenicotteri e della fauna è spesso libero, ma alcuni percorsi interni richiedono accompagnamento con guide naturalistiche autorizzate che organizzano escursioni a pagamento. Il costo di queste esperienze è generalmente ragionevole rispetto al valore scientifico e naturalistico, e permette di accedere a ambienti altrimenti chiusi al pubblico per ragioni di tutela.

Una nota pratica sulle modalità di pagamento. Nei siti statali e museali le carte di credito sono generalmente accettate, ma nelle realtà minori, nelle concessioni balneari e nei piccoli tour operator locali il contante resta spesso preferito, quando non unica opzione. Conservare una scorta di contanti in tagli piccoli evita complicazioni all'ultimo minuto, soprattutto quando si decide di noleggiare lettini sulla spiaggia o di partecipare a un'escursione improvvisata.

Tempi giusti della giornata e ritmo stagionale

La scelta del momento giusto per ogni tipo di visita cambia profondamente l'esperienza. I musei di Cagliari sono generalmente più vivibili nelle prime ore del mattino, quando l'afflusso è minore e la

temperatura delle sale è ancora gradevole. Nel pomeriggio, soprattutto in estate, i gruppi delle navi da crociera e dei pullman turistici si concentrano nei siti principali, rendendo la visita più stressante. Chi ha flessibilità di orario farebbe bene a puntare sull'apertura mattutina per le realtà culturali, riservando il pomeriggio alle zone all'aperto come il Poetto o i quartieri storici, che al tramonto acquistano una luce che nessuna guida può descrivere a sufficienza.

Vai al mare **presto (prima delle 9) o tardo pomeriggio (dopo le 16)** per evitare caldo e folla. Evita le ore centrali (11–15).

Preferisci i **giorni feriali** alle spiagge più famose, lasciando il weekend a luoghi meno noti.

Per il periodo:

- **Giugno e settembre:** miglior equilibrio
- **Luglio-agosto:** più affollati e costosi
- **Maggio e ottobre:** più tranquilli, mare più fresco
- **Aprile e novembre:** ideali per natura e cultura, meno servizi balneari

In sintesi: scegli bene orari, giorni e stagione per vivere una Sardegna molto diversa.

TURISMO DI NICCHIA: LA SARDEGNA CHE POCHI CONOSCONO

MINIERE ABBANDONATE E ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE

Esiste una Sardegna che pochi visitatori mettono nei loro itinerari, eppure racconta forse più di ogni altra la complessità storica di questa terra. È la Sardegna dei paesaggi post-industriali del sud-occidentale, dove per oltre un secolo migliaia di uomini e donne hanno estratto dalle viscere della terra minerali preziosi che hanno alimentato l'economia europea, lasciando in eredità un territorio punteggiato di villaggi silenziosi, impianti scheletrici, gallerie ora chiuse, edifici eleganti abbandonati alla macchia mediterranea. Attraversare il Sulcis Iglesiente significa entrare in un museo a cielo aperto che nessun museo tradizionale potrebbe eguagliare, dove la natura ha cominciato a riprendersi i suoi spazi lasciando però intatte le tracce di un'epoca che ha plasmato profondamente l'identità sarda moderna.

Il Sulcis Iglesiente come paesaggio industriale

La Sardegna sud-occidentale ospita uno dei distretti minerari più ricchi e antichi d'Europa. Le attività estrattive in questo

territorio risalgono all'epoca fenicia e proseguirono con romani, pisani, spagnoli, ma fu dall'Ottocento in poi che le miniere di piombo, zinco, argento, antimonio e carbone trasformarono profondamente il paesaggio e la società della zona. Compagnie belghe, francesi, inglesi e italiane investirono capitali enormi in un territorio che fino a pochi decenni prima era rimasto ai margini della storia industriale, creando un tessuto produttivo che attirò lavoratori da tutta l'isola e dal continente. **Nel periodo di massima espansione, le miniere del Sulcis Iglesiente davano lavoro a decine di migliaia di persone**, e città come Iglesias e Carbonia conobbero una crescita demografica e urbana che sembrava destinata a durare nel tempo.

Poi tutto finì, in un tempo che può sembrare lungo ma che sulla scala del territorio è stato un lampo. Le crisi del mercato internazionale, l'esaurimento dei filoni più ricchi, i costi crescenti dell'estrazione in profondità, le trasformazioni dell'economia italiana nel secondo dopoguerra portarono progressivamente alla chiusura di quasi tutte le miniere della zona. Gli ultimi impianti smisero di lavorare negli anni Novanta, lasciando dietro di sé un paesaggio fatto di macchinari arrugginiti, pozzi chiusi, villaggi svuotati, impianti di laveria che conservano ancora la grandiosità della loro funzione originaria. Invece di essere smantellato come è avvenuto in molte altre

aree industriali dismesse, questo patrimonio è stato in buona parte conservato, alcuni siti sono stati restaurati e resi visitabili, e dal 1997 l'intera area è inclusa nel **Parco Geominerario Storico Ambientale della Sardegna**, riconosciuto dall'UNESCO come primo parco al mondo di questo genere.

L'impatto visivo di questi luoghi è difficile da raccontare a chi non li ha visti. Si tratta spesso di complessi architettonici di grande valore estetico, con edifici in pietra locale dalle forme solenni, strutture metalliche di impressionante ingegneria, ciminiere che si stagliano contro il cielo blu del Sulcis, sistemi di teleferiche di cui restano ancora i piloni, ferrovie minerarie di cui si scorgono i binari arrugginiti tra la macchia mediterranea. Sullo sfondo, sempre, il mare di Sardegna o i paesaggi ondulati dell'entroterra minerario, creando contrasti che hanno colpito fotografi, registi, scrittori di tutto il mondo. Chi arriva qui preparato solo all'idea di una Sardegna balneare rimane letteralmente disorientato dalla scoperta di un territorio così denso di storia diversa.

Montevecchio, Ingurtosu, Porto Flavia: tre volti del patrimonio

Il distretto di **Montevecchio** rappresenta uno degli esempi più completi e visitabili dell'archeologia mineraria sarda. Situato nel cuore del Sulcis, tra Guspini e Arbus, Montevecchio era un vero e proprio villaggio minerario con tutti i servizi necessari alla comunità dei lavoratori: case, scuole, chiesa, ospedale, teatro, circolo ricreativo, direzione, uffici amministrativi. Gli edifici principali conservano un'eleganza sorprendente per strutture destinate

a funzioni industriali, con facciate curate, dettagli decorativi, una dignità architettonica che testimonia l'importanza economica e sociale del sito. Il Palazzo della Direzione, sede oggi di un percorso museale, è un raffinato edificio ottocentesco che ospita mobili, documenti, arredi originali dell'epoca d'oro delle miniere.

La visita guidata a Montevecchio permette di entrare in alcune gallerie sotterranee, di scendere in cavità dove il silenzio è così denso da sembrare rumoroso, di osservare i binari, gli strumenti, le tracce materiali del lavoro minerario. Guide locali, spesso figli o nipoti di minatori, accompagnano i visitatori raccontando storie familiari che arricchiscono enormemente l'esperienza storica. La narrazione non si limita agli aspetti tecnici dell'estrazione: comprende le condizioni di lavoro, gli incidenti, le lotte sindacali, le migrazioni, i drammi delle silicosi che colpivano i minatori dopo anni di esposizione alle polveri. È un racconto che dà spessore umano a quello che altrimenti sarebbe solo un percorso archeologico.

Ingurtosu è forse il sito più spettacolare dal punto di vista architettonico. Questo villaggio minerario, costruito tra Ottocento e primo Novecento sulle colline affacciate sulla Costa Verde, ha un'eleganza quasi aristocratica che contrasta con la durezza del lavoro che vi si svolgeva. Il Palazzo della Direzione, in stile neogotico, sembra una dimora signorile trapiantata in Sardegna da chissà quale regione europea, con torrette, finestre ogivali, decorazioni ricercate che raccontano del prestigio che il distretto aveva raggiunto all'apice della sua produzione. Gli edifici degli operai, di-

tribuiti lungo la valle, hanno una loro dignità architettonica pur nella sobrietà delle proporzioni, e il sistema complessivo del villaggio mostra una pianificazione urbana sofisticata che sorprende chi si aspettava un insediamento puramente funzionale.

Oggi Ingurtosu è in gran parte abbandonata, e camminare tra le sue rovine in un pomeriggio di tarda estate è un'esperienza quasi cinematografica. Alcuni edifici conservano ancora il tetto e le finestre, altri sono ridotti a scheletri tra cui crescono piante selvatiche, altri ancora mostrano segni di un recupero iniziato ma mai completato. Il silenzio è totale, rotto solo dal vento e dal richiamo di qualche uccello, e il contrasto tra l'eleganza delle costruzioni e lo stato di abbandono crea una malinconia che ha qualcosa di struggente. Non si tratta di un luogo morto, però. Alcune associazioni locali si stanno impegnando per il recupero, qualche struttura viene progressivamente restaurata, e l'inserimento nel Parco Geominerario ha garantito una forma di tutela che rende impossibile la distruzione definitiva.

Porto Flavia rappresenta forse il capolavoro ingegneristico dell'intero distretto minerario sardo. Si tratta di un porto sotterraneo scavato direttamente nella falesia a picco sul mare nel territorio di Iglesias, nelle vicinanze della celebre Pan di Zuccherò, la grande roccia calcarea che emerge dalle acque del Mar di Sardegna. Costruito negli anni Venti del Novecento con un progetto rivoluzionario per l'epoca, Porto Flavia permetteva di caricare direttamente i minerali sulle navi attraverso un sistema di gallerie, silos interni e un molo di caricamento sospeso sul mare. Il tutto risparmiava settimane di trasporto terrestre e

rivoluzionò l'efficienza del distretto minerario.

Visitare Porto Flavia oggi significa scendere in un pozzo di cento metri, attraversare le gallerie interne scavate nella roccia viva, arrivare all'apertura sul mare dove la vista sulla falesia e sul Pan di Zuccherò lascia senza parole. Le visite guidate si organizzano in più turni giornalieri, con durata di circa un'ora, e richiedono spesso prenotazione anticipata nei periodi di punta. L'esperienza combina il fascino della grande opera ingegneristica con il paesaggio straordinario della costa sud-occidentale, offrendo una delle giornate più memorabili che il Sulcis possa regalare.

La Grande Miniera di Serbariu, Piscine e la memoria che resta

La **Grande Miniera di Serbariu**, a Carbonia, rappresenta il lato più recente e più drammatico del patrimonio minerario sardo. Carbonia è una città nata dal nulla nel 1938, progettata e costruita dal regime fascista per ospitare i lavoratori della miniera di carbone che doveva rendere l'Italia autarchica nelle fonti energetiche. L'architettura della città riflette il razionalismo dell'epoca, con edifici pubblici monumentali, case per i minatori disposte secondo una pianificazione urbana moderna, una geometria che ricorda altre città di fondazione italiane del periodo. La miniera era il cuore pulsante di questa creazione artificiale, con impianti di estrazione e trattamento che rimasero attivi fino agli anni Sessanta, quando l'esaurimento dei filoni e la concorrenza internazionale portarono alla chiusura.

Il Museo del Carbone, ricavato all'interno degli impianti restaurati, permette oggi di ripercorrere la storia della miniera attraverso documenti, fotografie, attrezzature originali, e soprattutto attraverso la discesa nella galleria Anna Maria, oggi allestita come percorso didattico. Camminare a decine di metri sotto terra, nelle stesse gallerie dove i minatori lavoravano dieci ore al giorno in condizioni durissime, è un'esperienza che lascia il segno. Le voci registrate di ex minatori, i nomi incisi sulle pareti, gli strumenti consumati dall'uso restituiscono una dimensione umana che la storia scritta difficilmente raggiunge. La visita si svolge con guide specializzate e richiede circa un'ora, con attrezzatura di sicurezza fornita all'ingresso.

La parabola della miniera di Serbariu è intrecciata con quella di Carbonia stessa, città che dopo la chiusura dell'attività estrattiva ha dovuto reinventarsi, perdendo una parte importante della propria popolazione e cercando con fatica nuove vocazioni economiche. Visitare il museo significa anche attraversare la città, osservare gli edifici di fondazione, leggere nel tessuto urbano le tracce di un progetto autoritario che ha lasciato però un patrimonio architettonico di interesse. È un esempio raro in Italia di città interamente pianificata e ancora riconoscibile nella sua struttura originaria.

Piscinas chiude idealmente questo viaggio tra i segni dell'archeologia industriale sarda, aggiungendo al racconto un elemento paesaggistico che ha del miracoloso. La lunga spiaggia sabbiosa della Costa Verde, celebre per le sue dune alte fino a cento metri, fu per decenni punto di sbocco del sistema minerario di Ingurtosu

e Naracauli. Le rotaie del trenino che trasportava il minerale al mare sono in gran parte scomparse sotto la sabbia, ma in alcuni tratti riaffiorano creando un contrasto visivo che ha qualcosa di surreale. Gli edifici della laveria, che trattava il minerale prima del carico, sono visibili tra le dune, con le loro strutture che emergono parzialmente dalla sabbia che li sta lentamente inghiottendo.

Il vento, il mare, la vegetazione, la natura tutta stanno riprendendo possesso di questi luoghi con una lentezza silenziosa che non ha nulla di violento. Non sono rovine aggressive come quelle di molti altri siti industriali dismessi: sono piuttosto memorie che si sciolgono gradualmente nel paesaggio, diventandone parte integrante. Camminare lungo la spiaggia di Piscinas al tramonto, con i resti dell'attività mineraria che sbucano qui e là tra le dune dorate, restituisce una sensazione di tempo lungo che poche esperienze di viaggio sanno offrire.

Chi si concede una o due giornate per esplorare il Sulcis Iglesiente porta a casa una Sardegna che i cataloghi turistici mostrano raramente. Una Sardegna fatta di fatica, di migrazioni interne ed esterne, di lotte operaie che hanno segnato la storia sociale italiana, di comunità intere costruite e poi abbandonate, di un patrimonio tecnico e architettonico di livello europeo. I luoghi raccontati in queste pagine richiedono un approccio diverso da quello della spiaggia o del ristorante tipico: richiedono attenzione, curiosità storica, disponibilità a farsi toccare da storie che non sono sempre consolatorie. Chi accetta questa sfida scopre una dimensione dell'isola che cambia il modo stesso di guardare tutto il resto,

e torna a casa con una comprensione della Sardegna molto più profonda di quella che avrebbe avuto limitandosi alle sue coste più celebri.

VILLAGGI FANTASMA E LUOGHI DIMENTICATI

Ci sono posti in Sardegna dove il tempo si è fermato senza chiedere permesso. Villaggi dove le ultime persone sono andate via portando con sé pochi oggetti e lasciando tutto il resto, case con le porte chiuse su vite interrotte, strade che non portano più da nessuna parte. Alcuni sono stati abbandonati per catastrofi naturali improvvise, altri per il lento svuotarsi delle comunità di montagna, altri ancora per la fine di attività economiche che reggevano interi insediamenti nati apposta per quello. Visitarli non è un'attrazione turistica nel senso ordinario del termine. È piuttosto un atto di attenzione, una forma di rispetto verso storie che ancora respirano tra quelle mura sbrecciate, se si sa ascoltare. Chi attraversa questi luoghi con la disposizione giusta scopre una Sardegna segreta e potente, che racconta più della sua storia sociale di quanto facciano molti musei tradizionali.

Gairo e Osini: quando la terra decise per le comunità

Nel cuore dell'Ogliastra, tra le montagne che degradano verso la costa, due paesi fantasma raccontano una delle pagine più drammatiche del Novecento sardo. **Gairo Vecchio** è probabilmente il più impressionante dei villaggi abbandonati dell'isola, un intero centro urbano lasciato al silenzio

dopo che le alluvioni del 1951 e del 1954 resero impossibile viverci. Le piogge torrenziali provocarono frane che destabilizzarono il terreno sotto le case, compromettendo la staticità di buona parte dell'abitato. Le autorità decisero per l'evacuazione progressiva, e i gairesi si trasferirono in due nuovi insediamenti costruiti a valle, Gairo Sant'Elena e Gairo Taquisara, lasciando alle spalle il paese dei loro antenati.

Camminare oggi tra le strade di Gairo Vecchio è un'esperienza che nessuna fotografia riesce a restituire. Le case mantengono le facciate, i portoni di legno, le inferriate alle finestre, le targhe con i numeri civici. Alcune conservano persino le tende alle finestre, sbiadite dal sole di decenni. I tetti sono per lo più crollati, e dentro le abitazioni cresce la macchia mediterranea mescolata a ortiche e fichi selvatici. La chiesa parrocchiale, pur diroccata, conserva ancora il suo profilo riconoscibile, e chi si ferma davanti al portale sente una densità emotiva che cambia il ritmo del respiro. Qua e là si incontrano dettagli domestici che fanno male per la loro intimità: una scarpa in una stanza, un piatto rotto per terra, un piccolo quadro ancora appeso a un muro. Sono residui di vite che hanno dovuto partire in fretta, lasciando dietro di sé le cose di tutti i giorni.

Il silenzio di Gairo Vecchio ha qualità particolari. Non è un silenzio vuoto, è un silenzio stratificato, dove il vento tra i ruderi, il richiamo occasionale di un uccello, il suono lontano di una campana proveniente dalla vallata creano una sinfonia sottile che riempie lo spazio. Chi visita il paese nelle ore del tardo pomeriggio, quando la luce radente colora di arancione le pietre e

allunga le ombre nei vicoli, prova spesso una commozione che non si aspettava. Non ci sono biglietti, non ci sono guide ufficiali, non ci sono percorsi segnati. Si entra e si cammina dove si vuole, con l'unica avvertenza del rispetto per un luogo che è anche la storia viva di una comunità ancora profondamente legata a queste pietre.

Poco distante, ma con una storia simile e diversa insieme, si trova **Osini Vecchio**. Anche qui fu l'alluvione del 1951 a rendere necessario l'abbandono, e la nuova Osini sorge a breve distanza. Ma Osini Vecchio ha conservato una grazia particolare, legata alla sua posizione ai piedi delle pareti calcaree dei Tacchi d'Ogliastro. Il borgo si sviluppa lungo un pendio panoramico, con le case che si scalano l'una sull'altra creando una composizione urbana di grande bellezza anche nello stato attuale. Le rovine sono immerse nella vegetazione che negli anni ha rivendicato il suo spazio, e i fiori di campo crescono nelle piazzette dove un tempo giocavano i bambini.

Visitare Osini Vecchio insieme al vicino Gairo in una singola giornata permette di cogliere sfumature diverse della stessa tragedia. Osini ha qualcosa di più pacificato, forse per la vicinanza della nuova Osini che continua idealmente la storia del paese, forse per la bellezza naturale del contesto che ingentilisce le rovine. Gairo Vecchio, più isolato e più vasto, conserva invece un'intensità drammatica che lascia meno scampo alla contemplazione serena. Entrambi meritano visite prolungate, senza fretta, con il tempo di sedersi su una pietra e lasciare che il luogo parli.

L'eleganza in rovina di Ingurtosu e Argentiera

Un altro tipo di villaggio fantasma, completamente diverso per origini ma altrettanto carico di malinconia, è quello nato attorno alle miniere e abbandonato dopo la loro chiusura. **Ingurtosu**, immersa nelle colline della Costa Verde, è l'esempio più spettacolare di questa categoria. Qui non fu una catastrofe naturale a svuotare il paese, ma la fine di un'attività economica che aveva dato vita all'insediamento stesso. Quando negli anni Sessanta cessò l'estrazione del minerale, il villaggio che era nato per i lavoratori delle miniere perse ogni ragione di esistere, e le famiglie si dispersero altrove, a volte in pochi mesi, portando con sé ciò che potevano e lasciando il resto.

Ingurtosu ha una caratteristica che la distingue dagli altri villaggi fantasma dell'isola: la sua **eleganza architettonica quasi aristocratica**. Il palazzo della direzione, in stile neogotico con torrette e finestre ogivali, sembra appartenere a un romanzo ottocentesco piuttosto che a un villaggio minerario sardo. Le case degli operai, distribuite lungo la valle con una pianificazione studiata, hanno una dignità architettonica inconsueta per le abitazioni popolari dell'epoca. La chiesa, i servizi collettivi, la scuola, tutto racconta di una comunità che aveva raggiunto un livello di sviluppo urbano sofisticato prima di svanire nel nulla.

Oggi Ingurtosu è in parziale rovina, con alcuni edifici che crollano lentamente e altri che sono stati oggetto di interventi di recupero mai portati a compimento. Camminare per le sue strade silenziose nei

giorni di bassa frequenza turistica, con il vento che soffia dal mare non troppo distante e la luce che attraversa le finestre prive di vetri, è un'esperienza quasi mistica. Il contrasto tra la raffinatezza delle costruzioni e il loro stato attuale amplifica l'effetto emotivo, trasformando la passeggiata in un atto di meditazione involontaria sulla caducità delle cose umane.

Sul versante opposto dell'isola, affacciata sulla costa nord-occidentale, si trova **Argentiera**, altro villaggio minerario con una storia analoga ma una posizione completamente diversa. L'abitato si arrampica su una collina a picco sul mare, con le case degli operai e gli edifici industriali che si dispongono quasi verticalmente lungo il pendio. La miniera di argento, zinco e piombo che aveva dato vita al paese ha funzionato fino agli anni Sessanta, dopodiché è iniziato il lungo periodo di declino e progressivo abbandono. Oggi Argentiera è un borgo quasi spettrale, con alcune abitazioni ancora utilizzate stagionalmente e altre ridotte a scheletri che si affacciano sul Mar di Sardegna.

La particolarità di Argentiera è la sua posizione straordinaria. Mentre altri villaggi fantasma sono immersi nell'interno dell'isola, qui il mare è parte integrante del paesaggio, e il grigio delle rovine produce effetti visivi che nessun regista saprebbe progettare così bene. Alcuni edifici dell'antica lavorazione sono stati recuperati e trasformati in spazi culturali, e l'amministrazione sta lavorando per valorizzare l'intero sito, ma il processo è lento e incompleto, e proprio questa incompletezza mantiene al borgo il suo fascino di luogo sospeso. La spiaggia sottostante è frequentata durante l'estate, il

che crea una sovrapposizione particolare tra turismo balneare e contemplazione di un passato industriale scomparso.

Rebeccu e gli altri luoghi che il tempo ha dimenticato

Oltre ai villaggi abbandonati per cause precise, la Sardegna conserva numerosi luoghi che hanno subito lo spopolamento lento e inesorabile delle zone interne durante il Novecento. **Rebeccu**, in provincia di Sassari, è uno degli esempi più toccanti di questo fenomeno. Si tratta di un piccolo borgo rurale che in epoca medievale contava diverse centinaia di abitanti e che oggi è ridotto a poche case diroccate immerse nella campagna. Le vicende storiche del villaggio sono complesse, con epidemie, trasferimenti forzati, tensioni interne che ne hanno segnato il destino nel corso dei secoli.

Camminare tra le rovine di Rebeccu oggi significa entrare in un paesaggio quasi pastorale, dove le pietre degli edifici medievali si mescolano alla vegetazione spontanea e dove un silenzio quasi irreale accompagna ogni passo. I muri delle case conservano ancora tracce di intonaco, porzioni di camini, aperture che lasciano intravedere gli spazi interni dove oggi crescono erbe selvatiche. La chiesa, parzialmente conservata, è il punto di riferimento visivo del luogo, con i suoi muri in pietra che hanno resistito al tempo meglio delle abitazioni civili. La leggenda locale, che attribuisce al villaggio l'aura di luogo maledetto, non fa che aggiungere mistero a un sito che ha già di per sé una forte carica evocativa.

Altri luoghi dimenticati si distribuiscono nell'isola con caratteristiche diverse. **Lol-love**, in provincia di Nuoro, è un piccolo borgo quasi completamente spopolato ma non del tutto abbandonato, dove poche famiglie resistono mantenendo viva la presenza umana in un contesto altrimenti destinato al silenzio. **Tratalias Vecchia**, nel Sulcis, fu evacuata negli anni Settanta per la costruzione di una diga che minacciava di sommergere il paese. L'invaso poi non raggiunse mai le quote previste, e il villaggio resta oggi come un'area urbana prosciugata e cristallizzata, con le case ancora in buone condizioni ma senza abitanti stabili.

Ogni villaggio fantasma ha la sua storia e richiede un approccio specifico. Alcuni sono stati recuperati in parte e offrono percorsi di visita strutturati, altri restano completamente liberi e accessibili a chi li sa raggiungere attraverso sentieri non sempre segnalati. L'avvicinamento deve essere sempre rispettoso, consapevole del fatto che molti di questi luoghi non sono semplicemente ruderi archeologici ma luoghi carichi di memoria familiare per chi ancora vive nei dintorni. Non è raro incontrare, durante le visite, discendenti degli antichi abitanti che tornano periodicamente a prendersi cura delle tombe nei cimiteri abbandonati, o a verificare lo stato delle case dei nonni.

Una pratica consigliabile è quella di informarsi localmente prima della visita, parlando con abitanti dei paesi vicini o con guide del territorio. Questi incontri arricchiscono enormemente l'esperienza, aggiungendo al paesaggio silenzioso voci umane che completano il racconto. Le fotografie sono generalmente ammesse, ma

andrebbero fatte con la discrezione che si userebbe in un cimitero, perché in fondo questi villaggi sono cimiteri di comunità, e meritano la stessa attenzione che si riserva ai luoghi di memoria. **Chi si avvicina a questi spazi con la giusta disposizione interiore** scopre una dimensione della Sardegna che nessuna guida turistica può descrivere a parole: il peso di una storia fatta anche di perdite e abbandoni, di resistenze e rassegnazioni, di comunità che hanno dovuto piegarsi al corso degli eventi senza mai dimenticare da dove venivano. Tornare a casa dopo aver attraversato Gairo Vecchio o Ingurtosu significa portare con sé una Sardegna diversa, più malinconica ma anche più vera, che ogni visitatore attento finisce per custodire tra i ricordi più preziosi del proprio viaggio.

SARDEGNA

SOTTERRANEA: GROTT MENO TURISTICHE

Sotto la Sardegna che tutti conoscono, quella dei promontori granitici e delle spiagge bianche, delle montagne nude e dei paesi arroccati, esiste un'altra Sardegna che pochi immaginano. È la Sardegna ipogea, un mondo sotterraneo di straordinaria ricchezza scavato nei millenni dall'acqua nelle rocce calcaree di diverse regioni dell'isola. Centinaia di grotte, alcune tra le più vaste del Mediterraneo, si aprono sotto colline e montagne, custodendo concrezioni spettacolari, sale monumentali, laghi interni, corridoi che scendono per chilometri nel ventre della terra. La maggior parte dei visitatori si limita alla celebre Grotta di Nettuno presso Capo Caccia, che pure merita

la fama di cui gode. Ma al di fuori di questo circuito consolidato si estende un patrimonio speleologico che offre esperienze di una potenza evocativa difficile da descrivere a chi non le ha vissute in prima persona.

Nel Sulcis tra Su Mannau e Is Zuddas

Il territorio del Sulcis-Iglesiente custodisce alcune delle grotte più spettacolari dell'isola, e non è un caso: questa regione sud-occidentale è caratterizzata da rocce calcaree di età antichissima, tra le più antiche d'Europa, risalenti in alcuni casi a oltre cinquecento milioni di anni fa. L'azione dell'acqua ha lavorato con pazienza infinita questi strati geologici, creando sistemi carsici di grandi dimensioni che oggi si aprono al visitatore con una sontuosità che stupisce.

La **Grotta di Su Mannau**, nei pressi di Fluminimaggiore, è probabilmente la più spettacolare del Sulcis. L'ingresso si apre ai piedi di una collina, e già dai primi metri all'interno si percepisce il cambiamento radicale di atmosfera. La temperatura scende e si stabilizza intorno ai sedici gradi costanti tutto l'anno, l'umidità aumenta, i suoni esterni scompaiono sostituiti dal gocciolio regolare dell'acqua che continua il suo lavoro di scavo. La visita guidata percorre circa mezzo chilometro di gallerie e conduce attraverso sale successive, ciascuna con caratteristiche diverse. La Sala delle Stalattiti ospita formazioni calcaree di grande bellezza, mentre la Sala del Lago, attraversata da un corso d'acqua perenne, regala un'immagine di straordinaria suggestione con i riflessi sulle pareti umide.

Su Mannau ha anche un interesse archeologico oltre a quello geologico. All'interno della grotta sono stati rinvenuti reperti di epoca nuragica che testimoniano un uso cultuale del luogo, probabilmente legato a riti delle acque che dovevano svolgersi qui migliaia di anni fa. Camminare nelle sale pensando che gli antichi sardi abbiano percorso queste stesse gallerie per offrire ex voto alle divinità delle profondità aggiunge una dimensione storica a quella già impressionante dell'ambiente naturale. Le visite guidate durano circa un'ora e si svolgono più volte al giorno nei mesi di alta frequenza, con una pausa invernale che conviene verificare in anticipo.

Le **Grotte di Is Zuddas**, presso Santadi, offrono un'esperienza differente ma altrettanto affascinante. Il sistema carsico comprende una serie di sale collegate da corridoi, con concrezioni che hanno caratteristiche uniche nel panorama speleologico italiano. La particolarità maggiore è rappresentata dalle eccentriche, formazioni calcaree che crescono in direzioni apparentemente contrarie alla gravità, sfidando la logica con cui si formano le stalattiti comuni. Queste eccentriche di Is Zuddas sono considerate tra gli esemplari più straordinari al mondo, e la loro osservazione sotto le luci installate lungo il percorso produce un effetto quasi onirico.

Il percorso turistico delle Grotte di Is Zuddas si sviluppa per circa cinquecento metri e attraversa sale di notevoli dimensioni, con punti di massima altezza che superano i dieci metri e colate calcaree che ricordano cascate pietrificate. La Sala del Teatro, nome dato al più vasto degli ambienti, offre una vista panoramica sulle profondità del sistema e un'acustica che

amplifica ogni sussurro delle guide. Anche qui la temperatura resta costante, il silenzio è denso e solo interrotto dalle spiegazioni dei professionisti che conducono i gruppi, e l'esperienza complessiva lascia una sensazione di quiete profonda che prosegue a lungo dopo il ritorno in superficie.

Merita una menzione la **Grotta di San Giovanni** a Domusnovas, esperienza di natura completamente diversa. Si tratta di uno dei pochissimi esempi al mondo di grotta naturale attraversabile in automobile, con una galleria di circa ottocento metri che taglia il massiccio calcareo permettendo il passaggio veicolare. Fino a qualche anno fa il transito era liberamente consentito, oggi è stato regolamentato per ragioni di tutela ambientale, ma l'esperienza di percorrere a piedi la galleria, che resta aperta a pedoni e ciclisti, mantiene il suo fascino singolare. Il torrente che scorre parallelo al percorso, le pareti di calcare grigio modellate dall'acqua, la luce che entra filtrata dai due imbocchi creano un'atmosfera che nessuna altra grotta dell'isola può offrire.

Nel cuore dell'Ogliastra: Su Marmuri e le cavità del Supramonte

Spostandosi sul versante orientale dell'isola, l'Ogliastra ospita uno dei sistemi speleologici più imponenti dell'intero continente europeo. La **Grotta di Su Marmuri**, nei pressi di Ulassai, è semplicemente enorme. Il suo nome significa in sardo "il marmo", per via delle concrezioni che ricoprono le pareti con un aspetto lucido e levigato, e l'impressione visiva al primo ingresso è quella di entrare in una cattedrale naturale di proporzioni difficili

da comprendere finché non le si attraversa fisicamente.

La galleria principale di Su Marmuri si sviluppa per oltre un chilometro in un unico ambiente continuo, con altezze che raggiungono e superano in alcuni punti i settanta metri. Le stalattiti più grandi superano i dieci metri di lunghezza, le colonne formate dall'unione di stalattiti e stalagmiti hanno circonferenze che richiedono più di una persona per essere abbracciate. Camminare in questo spazio con le sole luci artificiali installate per il percorso turistico, mentre la guida illumina porzioni di parete con torce più potenti rivelando dettagli che altrimenti resterebbero nascosti, produce una sensazione di minuscolezza umana che ricalibra immediatamente il rapporto con la scala delle cose.

La visita guidata dura circa un'ora e richiede un minimo di prudenza fisica, perché il percorso presenta dislivelli che mettono alla prova chi non è abituato a camminare su terreni irregolari. Le scarpe adatte sono indispensabili, così come un maglione leggero per compensare la temperatura sempre fresca dell'interno. Una caratteristica preziosa di Su Marmuri è che la sua lontananza dai circuiti turistici più battuti mantiene l'afflusso contenuto, permettendo di vivere l'esperienza senza la pressione di gruppi troppo numerosi. Nei giorni feriali di bassa stagione può capitare di essere in pochi, talvolta in due o tre soltanto, e la grandiosità della grotta in queste condizioni raggiunge effetti quasi mistici.

Il Supramonte, il massiccio calcareo che occupa buona parte dell'entroterra tra Ogliastra e Barbagia, nasconde uno dei patrimoni speleologici più ricchi d'Europa. Le cavità qui si contano a centinaia, dalle

grotte orizzontali alle voragini verticali che scendono per centinaia di metri, dai complessi sistemi con laghi sotterranei ai corridoi che gli speleologi continuano a esplorare scoprendo ancora oggi nuove diramazioni. Gran parte di questo patrimonio è accessibile solo a speleologi esperti con attrezzatura adeguata, ma alcuni siti aperti al pubblico con guide professionali permettono a visitatori non specialistici di sperimentare un primo contatto con questo mondo sotterraneo.

Tra le esperienze più accessibili si trova **Is Janas** nelle vicinanze di Sadali, nel territorio del Sarcidano. Il nome in sardo significa "le fate", riferimento alle antiche leggende che popolavano questi luoghi di creature mitologiche legate all'acqua e alle profondità. La grotta si sviluppa per diverse centinaia di metri attraverso sale di medie dimensioni ricche di concrezioni, con un percorso accessibile che richiede circa quaranta minuti. La zona circostante è caratterizzata da cascate, corsi d'acqua e boschi di tasso, elementi che trasformano la visita della grotta in una giornata completa nella natura del centro Sardegna.

Le grotte marine e l'esperienza della sospensione

Un capitolo a sé meritano le grotte marine sarde, cavità naturali il cui ingresso si apre direttamente sul mare e che si raggiungono in genere con imbarcazioni. La più celebre è la Grotta di Nettuno a Capo Caccia, giustamente inclusa nei circuiti turistici principali. Ma altre cavità costiere offrono esperienze di pari intensità con affollamenti decisamente inferiori.

Le **Grotte del Bue Marino**, nel Golfo di Orosei, sono probabilmente le più impressionanti tra le grotte marine dell'isola dopo Nettuno. Il nome deriva dalla foca monaca, il "bue marino" in sardo, che fino alla seconda metà del Novecento popolava queste acque e trovava rifugio nelle cavità costiere per partorire e allevare i piccoli. Oggi la foca monaca è estinta nella zona, anche se periodicamente qualche avvistamento alimenta la speranza di un ritorno. Le grotte restano accessibili attraverso tour organizzati in barca che partono da Cala Gonone, con visite guidate che percorrono alcuni tratti delle cavità più spettacolari.

L'esperienza di entrare in una grotta marina dal mare è molto diversa da quella delle grotte terrestri. L'ingresso è uno squarcio nella falesia, spesso grandioso per dimensioni, attraverso cui la barca passa lentamente lasciando alle spalle il sole mediterraneo ed entrando in un mondo di acqua salata, pareti umide, luci che filtrano creando riflessi azzurri sulle volte. Il Bue Marino ospita stalattiti e stalagmiti anche nelle zone marine, un fenomeno relativamente raro che testimonia come il livello del mare sia cambiato nei millenni, lasciando in quota concrezioni formatesi in epoche in cui le cavità erano completamente asciutte. Le sale interne raggiungibili dal percorso turistico presentano colonne calcaree, laghi intermedi, formazioni che giocano con il chiaroscuro delle luci in modo spettacolare.

La temperatura delle grotte marine resta più fresca dell'ambiente esterno ma meno costante di quella delle grotte terrestri, perché l'acqua del mare che entra e esce con le maree modifica continuamente l'equili-

brio termico. Il rumore costante della rissacca contro le pareti si amplifica nelle sale interne creando un'acustica particolarissima, diversa dal silenzio assoluto delle cavità di terra. Chi visita una grotta marina entra quindi in una dimensione sospesa tra il mondo sotterraneo e quello acquatico, con caratteristiche ibride che la rendono un'esperienza unica nel panorama delle visite speleologiche.

Visitare le grotte della Sardegna richiede qualche accortezza ma premia con esperienze che restano tra i ricordi più vividi di chi le ha vissute. Le visite guidate sono generalmente obbligatorie per ragioni di sicurezza e tutela, con biglietti di costo contenuto e orari che seguono calendari stagionali. Abbigliamento adeguato, scarpe antiscivolo, piccole fonti di luce personali per integrare quelle delle guide sono accorgimenti semplici che migliorano l'esperienza. Soprattutto, conta l'atteggiamento: entrare in una grotta non è come entrare in un museo, richiede una disposizione al silenzio, alla lentezza, all'ascolto di ambienti che parlano attraverso la loro stessa vastità. Chi accetta questa dimensione contemplativa porta a casa una Sardegna che pochi conoscono davvero, fatta di profondità, di tempi geologici, di quella sospensione dalla vita ordinaria che solo pochi ambienti naturali sanno produrre così pienamente.

SPIAGGE SEGRETE E ACCESSI NON CONVENZIONALI

C'è un momento preciso, durante un viaggio in Sardegna, in cui smetti di cercare la spiaggia più bella e inizi a cercare quella

più **difficile da raggiungere**. È uno scatto mentale che arriva quasi sempre allo stesso modo: stai camminando lungo una caletta già piena alle dieci del mattino, guardi l'acqua, guardi la folla, e capisci che la bellezza in Sardegna si paga in qualche modo. Non in soldi. In tempo, in sudore, in chilometri fatti su strade dove il telefono perde campo e il navigatore sembra improvvisare.

Le spiagge che ti racconto adesso non stanno nelle classifiche dei quotidiani. Alcune non hanno nemmeno un nome ufficiale, solo quello che gli abitanti dei paesi vicini usano da generazioni. Sono posti dove arrivare è già mezza vacanza, e dove il filtro della fatica fa un lavoro che nessun biglietto a pagamento potrà mai fare: **tiene lontano chi non ha davvero voglia di eserci**.

Il sud che si nasconde tra macchia e dune

Tra Teulada e Porto Pino si apre uno di quei tratti di costa che sembrano pensati apposta per chi cerca silenzio. La zona militare di Capo Teulada, paradossalmente, ha protetto per decenni chilometri di litorale dall'edilizia selvaggia, e il risultato oggi è una serie di calette che si raggiungono solo scendendo a piedi lungo sentieri che si inerpicano tra ginepri e lentischi. Piscinì, con le sue due pozze naturali protette dagli scogli, è ancora gestibile da un turista medio. Ma poco più in là, verso Cala Zafferano e le insenature che si aprono a occidente, la faccenda si complica: servono scarpe chiuse, acqua in abbondanza, e la pazienza di tornare indietro se la strada si fa ambigua.

Porto Pino ha una fama consolidata per le sue dune bianche, ma **il segreto vero sta nella seconda spiaggia**, quella che si apre dopo aver camminato per quasi un'ora lungo la battigia oltre la zona libera. Le dune qui sono alte diversi metri, modellate dal maestrale, e in giorni di vento forte cambiano forma sotto i tuoi occhi. L'accesso passa attraverso un'area militare che apre solo in determinati periodi dell'anno: prima di partire vale sempre la pena chiamare il comune o l'ufficio turistico per verificare, perché una visita sbagliata può voler dire trovarsi la sbarra abbassata dopo due ore di auto.

Più a est, nel Sulcis, i nomi si fanno meno familiari. Cala Sapone, Cala Domestica vecchia, le insenature tra Masua e Buggeru: sono luoghi dove l'archeologia mineraria e il mare si fondono in paesaggi che in Italia non esistono altrove. **Qui la Sardegna ti mostra la sua doppia anima**, quella turchese che tutti conoscono e quella nera e ocre delle miniere dismesse, che incornicia il mare come una scenografia teatrale abbandonata dagli attori.

La Costa Verde e il sogno del fuoristrada

Se c'è una zona dell'isola dove l'auto giusta fa la differenza tra vedere e non vedere, è la Costa Verde. Qui, nel tratto che va da Capo Pecora fino a Torre dei Corsari, le strade asfaltate finiscono molto prima delle spiagge più interessanti. Scivu si raggiunge percorrendo diversi chilometri di sterrato che in alcuni punti diventa una prova per le sospensioni di qualunque utilitaria: la raccomandazione classica delle agenzie di noleggio è di non provarci con una city car,

e non è una formalità burocratica. Ci sono tratti dove la pietraia è seria.

Piscinas, la spiaggia delle dune giganti, è famosa ma resta filtrata proprio dalla qualità della strada che la precede. Arrivare in piena estate richiede nervi saldi al volante, e quando si scende finalmente sulla sabbia il contrasto è spiazzante: dune che superano i cinquanta metri di altezza, vegetazione rada, un oceano di sabbia che sembra aver sbagliato continente. **È uno dei pochi posti in Europa dove si può parlare di deserto costiero senza esagerare**, e la fatica fatta per arrivarci cambia completamente il modo in cui lo guardi.

Tra Piscinas e Scivu si nascondono poi calette minori, senza nome sulle mappe turistiche, che si raggiungono lasciando la macchina dove finisce lo sterrato e proseguendo a piedi lungo la costa. Non aspettatevi segnaletica. Non aspettatevi altri esseri umani. Aspettatevi acqua verde smeraldo, rocce scure, e una sensazione che il turismo di massa qui semplicemente non sia arrivato, come se il grande rumore del mondo avesse saltato un pezzo di costa per distrazione.

Un consiglio pratico che vale per tutta la zona: fare il pieno prima di imboccare le strade interne. I distributori sono radi, e rimanere senza benzina in un pomeriggio d'agosto su uno sterrato della Costa Verde non è un aneddoto che vorrete raccontare agli amici.

Quando lo sterrato chiede rispetto

C'è una differenza sostanziale tra uno sterrato battuto che tutti percorrono e uno sterrato che sembra un sentiero di capre.

In Sardegna esistono entrambi, spesso a distanza di pochi chilometri, e il confine tra i due non è sempre chiaro a chi guida. La regola d'oro è semplice: **se davanti a te in un'ora non è passata nessun'altra auto, probabilmente non sei sulla strada giusta**, o almeno non su quella più ragionevole. Tornare indietro costa meno che spaccare un sottoscocca in un fondovalle senza campo telefonico.

L'Ogliastra e le calette che si conquistano

Il Golfo di Orosei è il regno delle spiagge che richiedono un patto con sé stessi. Cala Luna, Cala Mariolu, Cala Goloritzé sono i nomi che chiunque conosca vagamente la Sardegna ha sentito almeno una volta, ma esistono due modi radicalmente diversi di visitarle. Il primo è il gommone da Cala Gonone o da Santa Maria Navarrese, che ti deposita sulla sabbia insieme a qualche decina di altre persone per tre o quattro ore scarse. Il secondo è il trekking.

Scendere a Cala Goloritzé dall'altopiano del Golgo è un'esperienza che non dimentichi. Si parte presto, quando l'aria ha ancora quella freschezza che in estate dura poco, e si scende per un sentiero scavato nella roccia calcarea che perde quota rapidamente, tra lecci secolari e pareti verticali che sembrano sospese. **Non è un'escursione banale**: un'ora e mezza all'andata, ma il ritorno in salita sotto il sole di mezzogiorno è un altro film, ed è lì che si capisce perché molti preferiscono la barca. Scarpe da trekking, tre litri d'acqua a testa, partenza entro le sette del mattino in piena estate. Chi prova a farlo con le infradito torna in lacrime, e ogni anno qualcuno si infortuna in modo serio.

Cala Biriala e Ispuligidene sono altre calette raggiungibili via terra da chi abbia fiato, gambe e un minimo di senso dell'orientamento. I sentieri non sono sempre segnati con chiarezza, e in alcuni tratti la traccia si confonde con i passaggi delle capre. Una guida locale, per chi non è esperto, non è un lusso ma una forma di assicurazione sulla vita. Chi vive da queste parti lo ripete come un mantra: **il Supramonte non perdona**.

Per chi vuole un'esperienza più autonoma ma meno rischiosa, il kayak è la risposta più elegante. Partendo da Cala Gonone si possono raggiungere in una giornata calette che dalla barca affollata si vedono solo di passaggio, e fermarsi dove il vento suggerisce. Serve un minimo di preparazione fisica, un'occhiata seria al meteo del mattino, e la disponibilità ad ascoltare chi noleggia i mezzi quando dice di non superare un certo punto per via delle correnti. I salvataggi in mare, lungo questa costa, non sono una formalità e le cronache locali li raccontano ogni estate.

Il filtro naturale della fatica

Una cosa che colpisce, arrivati in queste calette dopo un cammino serio, è il tipo di persone che si incontra. Nessun gonfiabile, nessuna musica a tutto volume, conversazioni a bassa voce. Non è snobismo: è semplicemente che chi ha camminato due ore per arrivare lì ha sviluppato durante il tragitto un certo rispetto per il posto. **La fatica seleziona, e la selezione restituisce al mare sardo qualcosa del suo silenzio originario**, quello che i pescatori di cinquant'anni fa davano per scontato e che oggi è diventato il bene più raro dell'isola.

Il sud-est dimenticato dalle guide

Tra Villasimius e Costa Rei tutti si fermano, e spesso non si muovono più. Eppure, proseguendo verso nord lungo la costa, si entra in un territorio che le guide dedicano appena mezza pagina. Cala Sinzias, Porto Sa Ruxi, le insenature tra Capo Ferrato e Muravera sono frequentate dai sardi stessi, e questo è già un buon segno. Alcune richiedono di lasciare la macchina in cima a una scogliera e scendere per sentieri non segnalati, altre si aprono dopo curve secche lungo la statale 125 che sembrano non portare da nessuna parte.

Più a nord, nella zona di Santa Lucia e Capo Comino, ci sono tratti di costa dove le dune arrivano fino al mare e la vegetazione impedisce di vedere la battigia finché non ci sei sopra. La sensazione di arrivo è potente: esci dal bosco e ti trovi davanti un arco di sabbia bianca che gira per centinaia di metri, senza ombrelloni, senza bar, senza nulla. Solo da portare, non da trovare. **Se non ti organizzi, l'avventura diventa un errore rapidamente:** niente acqua, niente ombra, niente cibo.

Il segreto, in tutti questi posti, è accettare un cambio di logica. La spiaggia comoda è un prodotto, con tutto ciò che ne consegue, servizi compresi. La spiaggia difficile è un'esperienza, e richiede che tu porti con te la comodità. Zaino con il necessario, maschera e pinne per sfruttare l'assenza di folla, una sacca impermeabile se passi dal kayak, un cappello serio perché sui sentieri di calcare il sole batte in modi che cambiano la chimica del sangue.

Tornare da una di queste giornate stanchi, salati, con i piedi che bruciano e la pelle

che tira, è un tipo di fatica che in vacanza non ti aspetti. Ma è anche il momento in cui capisci perché chi torna in Sardegna una volta, tende a tornarci per sempre. **Non è la spiaggia che ricordi: è il fatto che te la sei guadagnata,** un metro dopo l'altro, e che per qualche ora quel pezzo di mare è stato, in tutti i sensi, un posto tuo.

ESPERIENZE RURALI E VITA NEI PICCOLI BORGHI

La prima volta che capisci davvero la Sardegna dell'interno è spesso a tavola, in una cucina che non è la tua, con persone che fino a quella mattina non conoscevi. Ti stanno raccontando come si fa il formaggio mentre lo stai mangiando, e a un certo punto ti accorgi che nessuno ha fretta: non tu, non loro, non il tempo stesso, che in questi posti sembra regolato da orologi diversi. È una sensazione che non si compra in un resort e che non si trova sulle recensioni di un hotel a cinque stelle. Si conquista entrando, letteralmente, nelle case di chi vive questa terra.

Negli ultimi quindici anni qualcosa è cambiato in profondità nell'entroterra sardo. I borghi che si svuotavano hanno iniziato a ragionare sul proprio futuro, e alcuni sindaci, alcune famiglie, alcuni giovani che avevano fatto le valigie per Milano o Londra sono tornati con un'idea diversa: trasformare la marginalità in valore, offrire a chi arriva da fuori non una versione turistica del paese, ma **il paese esattamente com'è**, con le sue lentezze, le sue contraddizioni, la sua straordinaria capacità di accogliere.

Gli alberghi diffusi e il ritorno dei borghi

L'albergo diffuso è un'invenzione italiana che in Sardegna ha trovato un terreno fertile oltre ogni previsione. Il principio è semplice quanto rivoluzionario: invece di costruire un nuovo hotel in un luogo dove molte case sono vuote, si ristrutturano quelle case e si trasforma l'intero borgo in una struttura ricettiva diffusa, con una reception centrale e le camere sparse tra vicoli e piazzette. Il risultato è che non dormi in un albergo: dormi in paese.

Santu Lussurgiu, nel Montiferru, è uno dei casi più riusciti. Cammini lungo stradine lastricate in basalto scuro, entri dalla porta di una casa restaurata con i materiali originali, e la mattina scendi per colazione in un forno a legna che serve anche gli abitanti del posto. Non c'è un corridoio con i carrelli delle pulizie, non c'è un buffet sterminato: c'è un paese che ha deciso di restare vivo ospitando. A Galtellì, ai piedi del monte Tuttavista, la stessa logica si declina tra vicoli medievali e memorie di Grazia Deledda, che qui ambientò *Canne al vento*. A Posada, arroccata su uno sperone di roccia, le camere si aprono su viste che dal castello scendono fino al mare, e la distanza tra l'intimità della casa e la grandezza del panorama è di pochi passi.

Questi posti funzionano perché **non finiscono di essere altro da ciò che sono**. Il lusso, se così vogliamo chiamarlo, è l'autenticità. Al mattino senti il vicino di porta che rientra dalla campagna con le uova fresche, la sera sali a un'*agorà* improvvisata dove due anziani discutono in limba e qualcuno ti offre un bicchiere di mirto

senza conoscerti. È in questa normalità offerta che sta il valore dell'esperienza, ed è il motivo per cui chi ha provato una volta difficilmente torna indietro al format standardizzato.

Un consiglio pratico: scegliere un albergo diffuso richiede di accettare qualche asimmetria. Le camere sono diverse una dall'altra, i bagni a volte si adattano a strutture antiche, il wi-fi può essere capriccioso. Chi ha bisogno di standard rigorosi preferisca un'altra formula. Chi invece cerca un pezzo di verità rurale è nel posto giusto.

La fattoria come aula e come tavola

Esistono due tipi di agriturismo in Sardegna: quelli che ti servono un pranzo e quelli che ti aprono la vita. La differenza la senti appena arrivi. Nei primi paghi un menù, nei secondi vieni accolto come si accoglie un parente che non vedi da tempo, anche se è la prima volta che varchi il cancello.

Nel Logudoro, nella Marmilla, nel Goceano, decine di aziende agricole hanno iniziato ad aprire le porte ai visitatori non solo per il pranzo della domenica, ma per giornate intere che includono il lavoro nei campi, la mungitura, la preparazione del *casu marzu* e dei formaggi più miti, la visita agli oliveti secolari. Non è folklore organizzato: è **quello che succederebbe comunque quel giorno**, con la differenza che tu sei lì a guardare, a chiedere, a provare.

I laboratori del pane sono forse l'esperienza più memorabile. Il *pane carasau*, la celebre carta da musica dei pastori, non si capisce finché non lo vedi nascere. La pasta si lavora in grandi tavolate di legno, si

stende in dischi sottili, si inforna e si osserva il momento esatto in cui i dischi si gonfiano come cuscini. È lì che serve la mano veloce di chi li separa in due sfoglie, le ripassa nel forno, le adagia ancora calde. Le massaie di certi paesi lo fanno in gruppo, una volta alla settimana, e alcune famiglie hanno iniziato ad accogliere piccoli gruppi di visitatori che prendono parte al lavoro. È un'esperienza che dura ore, non minuti, e che cambia per sempre il modo in cui guarderai una busta di pane carasau al supermercato.

Nelle zone del pastoralismo, dal Gerrei alla Barbagia, si possono passare giornate intere con i pastori. Si parte all'alba, si raggiungono i pascoli, si assiste alla mungitura, si entra nel *cuile* dove il casaro lavora il latte ancora tiepido. Il pranzo arriva all'aperto, sotto una quercia, con pane, formaggio appena fatto e un bicchiere di vino che sa di casa. **Non è una messa in scena per turisti:** è quello che fanno ogni giorno, e ti stanno semplicemente facendo spazio. In alcune zone queste esperienze sono coordinate da cooperative locali che garantiscono serietà e continuità, in altre basta chiedere al bar del paese e qualcuno ti indirizza.

La vendemmia come rito collettivo

Settembre, in certe vallate, ha un odore che resta addosso per giorni. È il profumo del mosto che si alza dalle cantine, mischiato alla polvere delle strade di campagna e al fumo dei primi fuochi serali. La vendemmia partecipata, nata come curiosità enoturistica, è diventata in alcune cantine una tradizione vera: i visitatori

arrivano la mattina presto, si infilano gli stivali, scendono tra i filari.

Nelle zone del Cannonau, dall'Ogliastra alla Barbagia, si lavorano uve che crescono a volte a seicento metri di altitudine, in vigneti minuscoli ritagliati tra rocce e querce. I grappoli scuri, concentrati, vengono raccolti a mano perché non esiste altro modo di farlo su questi pendii. A fine mattinata si torna in cantina, si partecipa alla pigiatura, si pranza con i produttori. È un'esperienza che non ha nulla di turistico nel senso volgare del termine: è lavoro condiviso, e il bicchiere che bevi a fine giornata ha un sapore diverso perché sai esattamente da dove viene.

Il Vermentino di Gallura racconta una storia parallela. Vigneti più vicini al mare, suoli granitici, una brezza che asciuga le foglie e concentra i profumi. Alcune cantine familiari tra Monti, Berchidda e Luras accolgono piccoli gruppi durante la vendemmia di fine agosto, e il confine tra ospite e lavoratore si fa poroso in un modo che difficilmente trovi altrove in Italia. **Arrivi come estraneo, esci con il numero di telefono di almeno tre persone,** un invito per Natale e la promessa di mandare una foto al prossimo compleanno.

Gli stazzi della Gallura e il silenzio di pietra

Uno degli esempi più originali di ricettività rurale sarda riguarda gli stazzi della Gallura. Lo *stazzu* era la casa-azienda della famiglia pastorale gallurese, costruita con il granito locale, isolata tra le colline, pensata per autosufficienza. Per secoli queste case hanno ospitato generazioni intere, con

stalle, cantine, forni, piccoli vigneti intorno. Con lo spopolamento del secondo Novecento molti stazzi sono stati abbandonati, lasciati al vento e ai rovi.

Negli ultimi decenni un movimento silenzioso li ha riportati in vita. Architetti sensibili, famiglie che hanno ritrovato le proprietà degli avi, imprenditori che hanno scelto di restaurare con rispetto filologico anziché demolire e rifare. Il risultato sono strutture ricettive di una bellezza sobria che non ha nulla di paragonabile: muri spessi in pietra a vista, travi di ginepro, camini che scaldano davvero nelle sere fresche di primavera. Intorno, oliveti, cisti, il profumo denso della macchia mediterranea. **Il silenzio qui è quasi una presenza fisica**, interrotto solo dal vento tra i sughereti e da qualche campanaccio lontano.

Dormire in uno stazzo ristrutturato è scegliere un ritmo. La mattina si fa colazione con miele, ricotta e marmellate fatte in casa, si gira per i sentieri tra le colline, si torna per un pranzo lento, ci si perde in un libro all'ombra di una quercia da sughero. La sera cala presto in queste valli, e con il buio arriva un cielo stellato che in buona parte del continente ormai non esiste più per inquinamento luminoso. È un'esperienza che ricalibra le priorità, e spiega perché molti viaggiatori scelgano la Gallura interna come base anche se il mare è a mezz'ora.

Essere riconosciuti, finalmente

C'è un fenomeno che tutti i viaggiatori lenti in Sardegna prima o poi sperimentano: **dopo pochi giorni in un piccolo borgo, qualcuno ti saluta per nome**. Il panettiere ti tiene da parte il pane, la signora del bar ti chiede se oggi vuoi il caffè

solito, un anziano sulla panchina ti fa un cenno di testa come se fossi lì da sempre. Questo riconoscimento immediato, che nelle grandi città non esiste più da decenni, è uno dei regali meno pubblicizzati del turismo rurale sardo.

Succede perché nei paesi di cinquecento, ottocento, duemila abitanti tu sei un evento. Il fatto stesso che tu abbia scelto di fermarti lì, anziché correre verso le spiagge, è interpretato come un gesto di rispetto e viene ricambiato. Le conversazioni al bar diventano lunghe, gli inviti a cena arrivano senza preavviso, i suggerimenti su cosa vedere si trasformano in accompagnamenti. Bisogna essere pronti a questa intimità: non è turismo con distanza di sicurezza, è un'immersione che richiede disponibilità umana.

Il turismo rurale in Sardegna non è per tutti, ed è giusto dirlo. Chi ha bisogno di servizi h24, di infrastrutture impeccabili, di una separazione netta tra vacanza e ospite, probabilmente si troverà meglio altrove. Ma chi è disposto ad accettare che un posto ti entri dentro, che il confine tra visitatore e abitante si possa dissolvere per qualche giorno, troverà qui una delle esperienze di viaggio più vere che l'Italia possa offrire. **La Sardegna dell'interno non si visita: si frequenta**, e la differenza tra i due verbi racconta tutto.

FESTIVAL, TRADIZIONI E EVENTI LOCALI AUTENTICI

C'è un calendario parallelo, in Sardegna, che non compare quasi mai sulle brochure

degli hotel. È un calendario fatto di date mobili e ricorrenze fisse, di processioni che hanno attraversato i secoli quasi intatte e di festival nati in paesi di mille anime che oggi attirano pubblico internazionale. Chi viaggia sull'isola seguendo solo il ritmo del mare rischia di non incrociarlo mai. Eppure basta spostare una settimana, anticipare una partenza, prolungare un ritorno, e improvvisamente l'esperienza cambia di segno. Ti ritrovi dentro qualcosa che nessun itinerario può riassumere, perché è un pezzo vivo di identità collettiva.

Queste manifestazioni non vanno guardate con lo sguardo del turista che cerca il colore locale, ma con l'attenzione di chi entra in una casa altrui. **Hanno regole non scritte, codici interni, significati che si svelano lentamente.** Partecipare è un privilegio, non un diritto, e il rispetto con cui ci si avvicina determina in larga parte ciò che si porterà via.

Le grandi liturgie civili

Il primo maggio, a Cagliari, comincia una delle processioni più antiche e meno conosciute d'Europa. **Sant'Efisio** viene portato in spalla dai *guardiani* fuori dalla sua chiesetta di Stampace, in un cocchio dorato, e inizia un viaggio di quattro giorni che lo porterà fino a Nora e ritorno. Davanti a lui, migliaia di figuranti in costume arrivati da ogni angolo dell'isola: Oliena con i suoi scialli neri ricamati, Desulo con gli abiti rosso sangue, i cavalieri di Santu Lussurgiu, le donne di Quartu con i copricapi merlettati che hanno richiesto generazioni di mani. La processione dura ore, migliaia di persone assistono, e quello che colpisce chi la vede per la prima volta è il silenzio. Non è una festa nel senso chiassoso: è un voto

che la città rinnova dal 1657, quando la peste fu sconfitta. **Quel passaggio lento per via Roma tiene dentro un pezzo di Sardegna che altrove non si trova**, condensato in poche ore di sfilata.

Oristano aspetta il suo momento in un altro mese, tra febbraio e marzo, con una manifestazione che sembra uscita da una miniatura medievale. La *Sartiglia* è una giostra equestre che si svolge l'ultima domenica di Carnevale e il martedì grasso, in due corporazioni distinte, quella dei contadini e quella dei falegnami. I cavalieri, in costume nero e bianco con maschere androgine dai tratti inquietanti, galoppo a piena velocità lungo una pista tracciata in città tentando di infilare la spada in una stella sospesa. Il numero di stelle centrate è un presagio per il raccolto dell'anno. Nel *Componidori*, il capocorsa, la tradizione vede la figura del re-sacerdote: una volta vestito nella cerimonia della *vestizione*, non può più toccare terra con i piedi fino alla fine della manifestazione. Tutto è denso di simboli arcaici, e il confine tra festa popolare e rito sacro qui si dissolve completamente.

Sassari ha il suo appuntamento più radicato nella prima domenica di maggio, con la **Cavalcata Sarda**. Centinaia di gruppi folk provenienti da tutta l'isola sfilano per le vie del centro in una processione laica che è anche un censimento vivente dei costumi tradizionali. Ogni abito racconta un paese, un mestiere, uno stato civile: i copricapi differenziano le sposate dalle nubili, i ricami indicano la provenienza, i gioielli in filigrana dicono la ricchezza della famiglia. È la più grande esposizione etnografica itinerante d'Italia, e a guardarla bene si capisce perché la Sardegna sia un arcipelago culturale prima ancora che geografico.

Ogni valle ha la sua variante, ogni paese la sua firma, e questa molteplicità sfilava sotto gli occhi in poche ore di pomeriggio.

L'autunno che apre le case

Se esiste un formato che ha cambiato la percezione del turismo interno in Sardegna, è *Autunno in Barbagia*. Nato alla fine degli anni Novanta in un paese, Oliena, si è progressivamente esteso a decine di comuni del centro-nord, e oggi occupa tutti i fine settimana da settembre a dicembre. Ogni weekend tocca uno o due paesi diversi, e la formula è semplice e geniale insieme: **le famiglie aprono le loro case**, i cortili interni diventano botteghe temporanee, le cantine si trasformano in osterie, i cuochi preparano piatti che fuori da quel giorno non troveresti mai.

Cammini per vicoli stretti in cui la gente del posto ti invita a entrare, ti offre un bicchiere di vino, ti fa vedere come si fila la lana o come si intaglia il legno di ginepro. Nelle cucine, donne che potrebbero essere tue zie preparano *culurgiones* chiusi a spiga con le dita, *pardulas* di ricotta e zafferano, *seadas* calde da versare con il miele amaro di corbezzolo. In una stanza un anziano ti spiega come si prepara il filu 'e ferru, il distillato di vinacce, in un'altra una ragazza giovane ti racconta che ha lasciato Milano per tornare a fare il pane nel forno di sua nonna. **È turismo, certo, ma è anche resistenza culturale**, e ogni paese partecipa a modo suo.

Alcuni appuntamenti sono diventati cult: Mamoiada con le sue maschere dei *Mamuthones*, Orgosolo con i murales e i cortili aperti, Aritzo con le castagne, Desulo con i costumi. Ma il segreto è scegliere anche i paesi meno battuti, quelli dove il visitatore

è ancora un'eccezione, perché lì l'accoglienza ha quel grado di sorpresa e di sincerità che nei luoghi più affollati inevitabilmente si diluisce. Tonara, Gavoi, Sarule, Fonni: nomi che al viaggiatore medio dicono poco, e che per chi li attraversa durante *Autunno in Barbagia* diventano ricordi precisi, riconoscibili anni dopo.

Le feste patronali lontano dai riflettori

Accanto a queste grandi manifestazioni, la Sardegna è punteggiata da centinaia di feste patronali minori che un viaggiatore attento può intercettare quasi in ogni settimana dell'anno. Il Redentore di Nuoro, l'ultima domenica di agosto, con il pellegrinaggio e la statua sul monte Ortobene. La festa di San Simplicio a Olbia, a maggio, che fonde antichi riti religiosi e fiere gastronomiche. Il *Lunissanti* di Castelsardo, il lunedì di Pasqua, con una processione che parte di notte dalla chiesa di Nostra Signora di Tergu e percorre chilometri al lume delle torce, tra canti polivocali che pochi orecchi esterni hanno il privilegio di ascoltare.

Sono eventi in cui il confine tra sacro e festa è ancora permeabile, dove il religioso non si è separato dalla quotidianità come altrove in Italia. Per chi arriva da fuori, la regola è quella del rispetto silenzioso: restare ai margini, osservare, non fotografare quando lo sguardo di qualcuno ti dice che non è il momento. **Un buon viaggiatore in Sardegna è prima di tutto un buon ospite**, e la differenza la fanno i dettagli.

Dove la cultura contemporanea incontra l'isola

Sarebbe un errore raccontare gli eventi sardi fermandosi alla tradizione. Negli ultimi decenni l'isola ha sviluppato una vivacità culturale contemporanea che ha pochi eguali in regioni di queste dimensioni. Festival di musica, letteratura, cinema, teatro si sono radicati in luoghi spesso remoti, trasformando piazze di piccoli paesi in capitali temporanee.

Time in Jazz, il festival ideato da Paolo Fresu a Berchidda, è diventato un riferimento europeo per chi ama la musica jazz e le sue contaminazioni. Si svolge in agosto, dura una decina di giorni, e ha la particolarità di portare i concerti non solo nel paese di Berchidda ma in decine di luoghi del Monte Acuto e dintorni: chiese romaniche sperdute, boschi, piazze di frazioni di poche case, sughereti. Suonare all'alba in una radura, con il sole che sale dietro i profili del Limbara, è diventata una cifra del festival, e il pubblico segue gli artisti in vere e proprie migrazioni mattutine con termos di caffè e coperte. È un modello di cultura diffusa che ha ispirato molte altre rassegne in Italia.

A Gavoi, nel cuore della Barbagia, a luglio si tiene **L'Isola delle Storie**, festival letterario che porta scrittori italiani e internazionali in un paese di duemilacinquecento abitanti. Gli incontri si svolgono in piazze piccole, con il pubblico seduto su sedie prestate dai bar, i libri che circolano di mano in mano, autori che tra un panel e l'altro prendono il caffè al circolo con chiunque passi. L'atmosfera è di un'intimità che nei grandi festival urbani si è persa, e molti scrittori ci tornano anno

dopo anno proprio per questo. A Macomer, il salone del libro *Monumenti Aperti* e altre rassegne minori completano un calendario che chi ama la letteratura può seguire con attenzione.

Sul fronte del cinema, il *Babel Film Festival* di Cagliari si dedica alle lingue minoritarie e alle culture di minoranza, un posizionamento coerente con un'isola che vive la questione linguistica come identitaria. Skepto International Film Festival, sempre a Cagliari, lavora sul cortometraggio con uno sguardo fresco e internazionale. E poi ci sono le mille rassegne estive di teatro di strada e arte contemporanea, dai borghi di Villanovaforru ai siti archeologici di Oristano, che trasformano l'estate sarda in un palinsesto culturale stratificato.

Un'osservazione sul modo di parteciparvi

Partecipare a questi eventi richiede un minimo di pianificazione, perché molti si svolgono in paesi dove la ricettività è limitata e in date precise dell'anno. Prenotare con largo anticipo è spesso indispensabile, soprattutto per *Autunno in Barbagia* nei weekend più celebrati e per le grandi processioni primaverili. Ma la preparazione più importante è un'altra. È mentale: **arrivare consapevoli che non stai andando a uno spettacolo, stai entrando in una comunità che si sta mettendo in scena per sé stessa, e ti concede di guardare.**

Questa differenza di prospettiva cambia tutto. Trasforma la ricerca di foto belle in disponibilità a ricevere, il desiderio di esotismo in curiosità autentica, la fretta di consumare l'evento in capacità di restare anche dopo. Perché spesso è a festa finita,

quando le bancarelle si smontano e i costumi si piegano, che si aprono le conversazioni più vere e che l'isola ti racconta la sua versione meno appariscente e più duratura. Chi sa aspettare quel momento ha capito come viaggiare in Sardegna.

STRADE PANORAMICHE POCO CONOSCIUTE

Ci sono viaggi in cui la meta conta meno del tragitto, e in Sardegna succede più spesso di quanto si immagini. L'isola non è solo spiagge e borghi: è anche una rete di strade che salgono, scendono, si inerpicano, costeggiano precipizi e si perdono in altipiani, e che presi insieme raccontano un'idea di geografia lenta in via d'estinzione nel resto d'Europa. Percorrerle richiede una disposizione mentale diversa. Devi accettare che la media oraria si dimezzi, che il navigatore stimi tempi improbabili, che ogni curva possa diventare una sosta. In cambio, **ricevi un tipo di paesaggio che dall'autostrada non esiste.**

Chi guida in Sardegna per la prima volta spesso si innervosisce. I chilometri sulla carta sembrano pochi, ma i tempi reali raccontano un'altra storia, specialmente nei tratti interni. Eppure è proprio questa apparente inefficienza a custodire il valore delle strade meno conosciute. Sono residui di un tempo lento, e attraversarle è come sintonizzarsi su una frequenza diversa. Basta accendere il motore, abbassare il finestrino, e lasciare che la strada faccia il suo lavoro.

Le strade del ferro e del vento

Il Sulcis-Iglesiente si attraversa lungo arterie che sembrano disegnate da un geografo innamorato delle curve. La strada del Marganai, che sale dalla piana di Iglesias verso l'omonima foresta demaniale, è una di quelle che fanno dimenticare la destinazione. Si imbecca dopo Domusnovas, subito oltre la grotta di San Giovanni, e comincia a inerpicarsi tra boschi di lecci secolari dove la luce arriva filtrata in lame verdi. Il fondo stradale è asfaltato ma stretto, con tornanti che obbligano a rallentare, e ogni tanto si apre una radura da cui lo sguardo spazia su un entroterra minerario che porta ancora le cicatrici di un secolo di estrazioni. In certe giornate d'autunno, quando la nebbia si impiglia nei crinali e il silenzio è totale, si ha la sensazione di essere finiti in un pezzo di Scozia trapiantato nel Mediterraneo.

Poco più a ovest, lungo la costa, la strada che collega **Buggerru ad Arbus** attraverso la Costa Verde è uno dei tratti paesaggistici più spettacolari e meno frequentati dell'isola. Dopo Buggerru si sale subito sopra il mare, e per chilometri e chilometri non ci sono case, distributori, bar. Solo la macchia bassa, le rocce rosse, il blu profondo dell'acqua che scende verso il fondale senza mediazioni. In lontananza, quando la visibilità è buona, si intravedono le dune di Piscinas come una piega chiara nel paesaggio, e più in là il profilo della Torre di Flumetorgiu. Qui il tempo di percorrenza si dilata per due motivi: perché la strada è tortuosa, e perché ti fermerai più volte, a ogni slargo, a prendere una foto che non renderà mai quello che hai davanti.

Questa stessa direttrice, nei giorni di vento forte, cambia completamente carattere. Il maestrale investe i rettilinei con raffiche che scuotono l'auto, la sabbia delle dune arriva fino all'asfalto, e percorrere quei chilometri diventa un esercizio di guida che sveglia l'attenzione. **È uno dei pochi posti in Italia dove ti senti davvero in un angolo remoto del paese,** senza servizi, senza segnaletica turistica invadente, senza niente che non sia il paesaggio puro.

Il cuore montano dell'isola

Chi pensa alla Sardegna solo in chiave costiera ignora che gran parte dell'isola è montagna, e che alcune delle sue strade più memorabili si trovano lontano dal mare. La salita a Bruncu Spina, sul massiccio del Gennargentu, è un esempio perfetto. Partendo da Fonni, si affronta una serie di tornanti che in poco tempo portano oltre i milleseicento metri di altitudine. L'aria si fa più fresca, gli alberi si diradano lasciando spazio a un paesaggio alpino di ginepri nani, rocce di granito e pendii d'erba. Nelle giornate limpide, dal valico più alto si vede il mare da entrambi i lati dell'isola, una condizione geografica che pochi massicci al mondo concedono con questa chiarezza.

Da Aritzo a Desulo, invece, si percorre una delle strade più letterarie della Sardegna. I paesi del Mandrolisai sono arroccati su crinali tra i milleduecento e i mille metri, separati da vallate profonde e collegati da una viabilità che sembra ostinarsi a non voler diventare moderna. Si passa tra castagneti, nocciuleti, vecchi vigneti tenuti in piedi da generazioni di famiglie, e ogni curva apre vedute sul Gennargentu che cambiano di luce minuto dopo minuto. È

una strada lenta nel senso più nobile del termine: **non puoi correre anche se vuoi,** perché la carreggiata è stretta, le pendenze esigenti, le curve continue. E allora smetti di provarci, metti una marcia in meno, e cominci a guardare davvero.

Nel cuore della Barbagia, ci sono poi tratti minori che meritano di essere cercati sulle carte. La strada che da Orgosolo sale verso il Supramonte, fino alla Funtana Bona, attraversa boschi di lecci dove è normale incrociare cinghiali e greggi di pecore che paralizzano il traffico per interi minuti. La via che da Oliena porta verso Su Gologone e oltre, inoltrandosi nella valle di Lannaitho, è un'altra occasione di guida contemplativa, con pareti calcaree che si alzano ai lati come cattedrali di roccia. **Tutte queste strade chiedono un pieno di benzina fatto a valle** e una buona scorta di pazienza, perché le stazioni di servizio in quota sono rare e spesso chiuse fuori dagli orari convenzionali.

Il piacere dimenticato del finestrino abbassato

Una delle cose che colpisce di più, guidando nell'entroterra sardo, è che torni a un gesto semplice che altrove abbiamo quasi perso: abbassare il finestrino. In autostrada non lo fai per il rumore, in città non lo fai per l'aria, ma qui, su una strada del Gennargentu a trenta chilometri all'ora, lo fai spontaneamente. E cambia tutto. Entrano gli odori del timo e del mirto, il rumore del vento tra i cisti, il campanaccio lontano di una mandria. La guida diventa un'esperienza multisensoriale, e il viaggio smette di essere spostamento per diventare presenza. È un piccolo lusso che queste strade restituiscono senza chiedere nulla in

cambio, oltre alla disponibilità a non avere fretta.

La costa ovest e il suo chilometro più spettacolare

La strada che da **Bosa sale verso Alghero** lungo la costa occidentale è probabilmente il tratto costiero panoramico più celebrato dell'isola, e nonostante questo resta meno affollato di quanto ci si aspetterebbe. Il motivo è semplice: non porta a nessuna grande attrazione di massa, non è comodo né rapido, e chi cerca la Sardegna del consumo veloce la evita. Si svolge per una cinquantina di chilometri sospesi tra il mare e le rocce, con tornanti continui, piazzole panoramiche ricavate sui tornanti più larghi, e una costante alternanza di promontori rossi e insenature verde smeraldo.

Il tratto più memorabile è quello centrale, dove la strada sembra correre in bilico sopra un precipizio. In alcuni punti si affaccia su falesie di oltre cento metri, con gli avvoltoi grifoni che planano proprio alla tua altezza, in un volo lento che è una delle esperienze naturalistiche più rare del Mediterraneo. Sono uccelli enormi, con un'apertura alare impressionante, e vederli dall'auto sospesi nel vuoto tra te e il mare è un momento che sposta l'asticella di quello che pensavi di aspettarti da una passeggiata in macchina.

Un consiglio per chi percorre questa strada: farla due volte, una al mattino presto e una al tramonto, nella stessa giornata se possibile. La luce cambia così tanto da farla sembrare un'altra strada. Al mattino il sole arriva da est e illumina le pareti rocciose rendendole ramate, la sera il mare diventa un piatto d'oro fuso e l'asfalto rosa.

Chi ha il tempo di farlo, torna a casa convinto di aver visto due Sardegne diverse in un solo giorno. E non si sbaglia.

Ci sono altre strade minori che meritano di entrare in questa famiglia: il tratto tra Santa Lucia e Cala Liberotto lungo la costa di Siniscola, la salita da Dorgali al passo del Genna Silana, la dorsale interna tra Seui e Aritzo che attraversa foreste di leccio fino a sbucare su altipiani aperti. Tutte condividono la stessa qualità di fondo: **non sono scorciatoie, sono esperienze**, e il loro valore si misura nella quantità di volte che, tornando a casa, ti sorprenderai a pensarle.

CONSIGLI PRATICI PER ESPLORARE IN SICUREZZA

L'idea di avventura, sulle isole grandi, si porta dietro una seduzione che può giocare brutti scherzi. In Sardegna capita spesso che viaggiatori perfettamente ragionevoli a casa loro, abituati a valutare un sentiero alpino con attenzione e a non sfidare il mare del nord, si ritrovino qui a fare scelte che da lucidi non farebbero mai. Succede perché il paesaggio, con la sua luminosità quasi artificiale, sembra rassicurante. Succede perché le temperature non trasmettono urgenza. Succede perché il mare, a vederlo dal lungomare, appare sempre disponibile. Ed è proprio questa apparente benevolenza a rendere necessario un minimo di cultura dell'esplorazione, che non è paura ma **la forma più elegante di rispetto per un territorio**.

Chi si avventura nelle zone meno battute dell'isola non ha bisogno di diventare un

alpinista o un navigatore esperto. Ha bisogno di poche, chiare abitudini mentali, e di una disponibilità a correggere i piani quando i segnali lo suggeriscono. La differenza tra una giornata memorabile e un'ora di panico passa spesso per due o tre decisioni prese al mattino, quando tutto sembra ancora possibile.

Leggere il meteo come lo leggono i sardi

In Sardegna il meteo non è un'informazione accessoria: è una variabile strutturale che condiziona cosa si può fare quel giorno e cosa no. Il maestrale, il vento dominante da nord-ovest, può alzarsi in poche ore e trasformare una costa piatta in un fronte di onde che rendono impossibile uscire in kayak o in barca piccola. Sulla costa ovest, da Alghero fino a Capo Teulada, le raffiche possono superare regolarmente gli ottanta chilometri orari, e non è raro che i traghetti dalla Corsica vengano sospesi o che le escursioni in gommone nel Golfo di Orosei saltino per motivi di sicurezza.

Prima di pianificare un'uscita in mare, un trekking lungo le falesie, una visita a calette raggiungibili solo con condizioni favorevoli, vale la pena consultare più fonti contemporaneamente. I bollettini dell'aeronautica, le app specializzate in vento per i windsurfisti, i gruppi social locali dove la gente del posto scrive in tempo reale cosa succede. **In montagna, il discorso si fa ancora più delicato.** Il Genargentu e il Supramonte possono generare nebbie fitte anche in estate, temporali estivi improvvisi, sbalzi termici serali che nessun turista si aspetta da un'isola mediterranea. Chi parte per un sentiero in

quota a luglio con una maglietta e una bottiglia d'acqua, tornando tardi, può trovarsi al freddo nel giro di poche ore.

L'abitudine giusta è quella di immaginare sempre uno scenario leggermente peggiore di quello previsto, e attrezzarsi di conseguenza. Una giacca leggera antivento nello zaino pesa poco e salva giornate. Una torcia frontale con le pile cariche è uno di quegli oggetti che sperai di non usare mai, finché non ti accorgi che il tramonto in una gola del Supramonte arriva prima di quanto credessi. La ragione in questi contesti ha un nome preciso: *margini*. Lo costruisci prima, e lo spendi se serve.

Quando un sentiero non è una passeggiata

La Sardegna ha trekking di bellezza straordinaria e di difficoltà spesso sottovalutata. Il **Selvaggio Blu**, il percorso che collega in più giorni Pedra Longa a Cala Sisine lungo il Golfo di Orosei, è probabilmente il trekking più celebre d'Italia nel suo genere. È anche uno dei più impegnativi. Richiede esperienza di arrampicata, capacità di muoversi su cenge esposte, abilità nel calarsi in corda doppia, resistenza fisica per trasportare acqua sufficiente a giorni in cui non troverai una sorgente. Affrontarlo da soli, senza preparazione alpinistica, è un errore che ogni anno produce interventi di soccorso e, in qualche caso, tragedie.

Questo non significa che sia un percorso off-limits. Significa che va affrontato nel modo corretto: con guide locali certificate, in piccoli gruppi, portando il giusto equipaggiamento, scegliendo il periodo dell'anno. La primavera e l'autunno sono le stagioni ragionevoli; luglio e agosto, con il

caldo di questa costa, sono scelte che andrebbero fortemente scoraggiate anche per chi è allenato. Le guide del posto, organizzate in cooperative che lavorano da decenni su questi sentieri, non sono un lusso turistico ma **un filtro di sicurezza e un'enciclopedia vivente** del territorio che attraversano.

Anche trekking meno famosi meritano attenzione. La discesa a Cala Goloritzé, apparentemente gestibile, ha causato più infortuni di quanti si immagini, soprattutto nel ritorno in salita sotto il sole. I sentieri del Supramonte, a volte poco segnalati, si assomigliano tra loro in modi ingannevoli, e perdere l'orientamento in zone dove il telefono non ha campo può significare passare la notte all'aperto. Una regola semplice e valida ovunque in Sardegna: comunicare sempre a qualcuno, prima di partire, dove si va e a che ora si prevede di tornare. È il minimo gesto di buon senso, e in caso di bisogno accorcia drasticamente i tempi di soccorso.

L'acqua, prima di tutto

L'errore più comune e più pericoloso di chi esplora le zone interne o costiere meno servite della Sardegna è sottostimare l'acqua. In molte aree, tra un paese e l'altro, tra un parcheggio e una spiaggia, tra un inizio e una fine di sentiero, i servizi sono assenti. Non ci sono bar, non ci sono fontanelle, non ci sono bagnini con una cassa di bottiglie da vendere. **Quello che porti con te è quello che hai**, e in estate la disidratazione arriva più in fretta di quanto il corpo ti comunichi.

La regola di base per chi cammina in Sardegna tra maggio e settembre è di portare almeno tre litri di acqua a testa per una

giornata piena, di più se si affrontano tratti esposti o lunghi. Vale lo stesso per chi va in spiaggia in zone remote: l'ombra naturale in molte calette sarde è minima o assente, il sole batte per tutte le ore centrali, e un frigorifero portatile con acqua fresca non è un vezzo ma un'attrezzatura di base. Piccola nota che vale per chi guida: tenere sempre in macchina una tanica di acqua da tre o cinque litri, indipendentemente dalla stagione. Nei mesi caldi serve a te, negli altri mesi potrebbe servire al radiatore di qualcun altro che incontri sulla strada.

Il patto silenzioso con il territorio

Esplorare la Sardegna meno turistica significa rispettare un ambiente fragile: seguire le regole delle aree protette, non prelevare nulla (sabbia, sassi, conchiglie), evitare comportamenti rischiosi come fuochi o intrusioni in proprietà private.

Serve attenzione e rispetto verso natura e comunità locali: chiedere permesso, non forzare accessi e mantenere un atteggiamento responsabile.

Il principio chiave è uno solo: **non lasciare tracce**. Porta via i rifiuti e lascia intatto ciò che trovi, così che anche altri possano vivere la stessa esperienza autentica.

I SITI ARCHEOLOGICI CHE VALGONO DAVVERO IL VIAGGIO



NURAGHI PIÙ SPETTACOLARI

Ci sono monumenti che impressionano perché sono enormi, altri perché sono raffinati, altri ancora perché custodiscono storie famose. I nuraghi sardi appartengono a una categoria diversa e quasi solitaria nel panorama archeologico mondiale: impressionano perché **nessuno sa esattamente cosa fossero**. Torri? Fortezze? Templi? Abitazioni comunitarie? Centri politici? Osservatori astronomici? La ricerca degli ultimi decenni ha smontato certezze consolidate senza proporre di definitive, e questo vuoto interpretativo è forse il loro tratto più affascinante. Quando ne attraversi l'ingresso chinandoti sotto un architrave di due tonnellate, e ti ritrovi dentro una camera a tholos con volta conica perfetta, capisci che qualcosa di non banale è successo in Sardegna tra il

XVIII e l'VIII secolo avanti Cristo. Qualcosa che il resto del Mediterraneo non ha duplicato.

Se ne contano oltre settemila sparsi sull'isola, di cui molti ridotti a cumuli di pietre ma diverse centinaia ancora imponenti, visibili, decifrabili. Rappresentano una densità architettonica preistorica unica al mondo, e camminare in certe zone dell'entroterra significa letteralmente vederli spuntare uno dopo l'altro dai crinali. Scegliere quali visitare è una questione di gusto, di tempo, di curiosità. Ma esistono alcuni siti che per conservazione, posizione e valore scientifico rappresentano delle vere **cerniere di senso** tra noi e quella civiltà silenziosa.

Barumini e la rivelazione di un mondo

Il viaggio attraverso i nuraghi comincia inevitabilmente da **Su Nuraxi di Barumini**, in Marmilla, unico sito sardo iscritto nella lista del patrimonio UNESCO. È il nuraghe più studiato, più visitato, più raccontato, e paradossalmente è anche il meno spettacolare dei grandi se lo giudichi solo per altezza o imponentza. Il suo valore sta altrove: sta nella stratificazione che ti permette di leggere, camminando, millecinquecento anni di vita ininterrotta. La torre centrale risale al XVII-XVI secolo avanti Cristo, il bastione quadrilobato che la circonda è di qualche secolo più tardi, il

villaggio di capanne circolari che si sviluppava intorno copre un arco di vita che arriva fin dopo la conquista romana.

Quando Giovanni Lilliu, padre dell'archeologia nuragica, iniziò gli scavi a metà del Novecento, il sito era coperto da una collinetta di terra e rovi. Gli abitanti del posto la chiamavano *su nuraxi*, il nuraghe per antonomasia, senza sapere che sotto si nascondeva uno dei complessi più importanti della preistoria europea. Oggi cammini tra le vie lastricate del villaggio, entri nelle capanne di pietra, sali sulla piattaforma della torre principale, e hai davanti un'intera società ricostruita nei suoi luoghi di vita quotidiana: la capanna delle riunioni, quella della macina, i vicoli di servizio, le cisterne per la raccolta dell'acqua.

La visita dura almeno un'ora e mezza se fatta bene, e richiede le guide che il centro visite mette a disposizione a orari fissi. Non è possibile girare liberamente, ed è una scelta giusta: **Su Nuraxi non si regge solo sulla pietra, si regge sulla narrazione**, e senza qualcuno che ti racconti cosa stai vedendo rischi di uscire con un album di foto ma poca comprensione. Il caldo estivo in Marmilla, peraltro, è implacabile: scegliere le prime ore del mattino o il tardo pomeriggio è quasi obbligatorio tra giugno e settembre.

Le tre corone del Logudoro

Il cuore architettonicamente più puro dei nuraghi si trova nel Logudoro e nel Meilogu, le aree collinari tra Sassari e la piana del Campidano, dove alcune delle strutture meglio conservate d'Italia si possono visitare in giornate consecutive.

Il Nuraghe Santu Antine di Torralba, soprannominato già nell'Ottocento la *Reggia Nuragica*, è probabilmente il più suggestivo dei grandi nuraghi trilobati dell'isola. Si erge isolato nella Valle dei Nuraghi, pianura che da sola ne conta oltre trenta visibili a occhio nudo, e conserva ancora oggi tre piani sovrapposti di camere con volta a tholos, collegati da scale interne alla parete. Salire quelle scale nel semibuio, con una mano che segue la pietra consumata da migliaia di anni, ti dà la misura esatta di cosa significhi maestria costruttiva senza calce né malta. Le pietre sono squadrate con precisione, incastrate per pura gravità, e la struttura ha resistito a tre millenni di venti, piogge, terremoti minori e saccheggi.

Il termine *reggia* non è archeologicamente accurato — i nuraghi non erano palazzi regi nel senso classico — ma quando sali in cima alla torre centrale, a oltre venti metri di altezza originaria, e vedi la pianura estendersi in tutte le direzioni punteggiata da altre torri più piccole, capisci perché i viaggiatori ottocenteschi scelsero quella parola. C'è un senso di dominio visivo sul territorio che non è casuale. Santu Antine era forse un centro di riferimento politico, religioso o entrambi, per un sistema di piccoli nuraghi satellite che dipendevano da lui in modi che stiamo ancora cercando di capire.

Poco distante, sull'altopiano di Abbassanta, il **Nuraghe Losa** offre l'esempio più intatto di struttura trilobata esistente. La sua pianta, vista dall'alto, sembra un trifoglio perfetto: una torre centrale e tre torri minori disposte intorno, tutte racchiuse in un bastione murario spesso diversi metri. All'interno, i corridoi stretti e le camere a tholos minori conservano la loro integrità

strutturale originale, e il visitatore si muove in spazi che sono rimasti identici dai tempi della loro costruzione. È uno dei pochi nuraghi dove l'effetto claustrofobico e insieme sacrale dei corridoi stretti ti raggiunge in modo fisico, quasi sensuale. Consiglio pratico: nei mesi caldi l'umidità interna è notevole, e chi soffre di claustrofobia può trovare scomodo il passaggio in alcuni cunicoli. Meglio saperlo prima.

A chiudere questa trilogia del Logudoro c'è il **Nuraghe Palmavera** vicino ad Alghero, meno imponente ma prezioso per il villaggio che lo circonda e per la celebre Capanna delle Riunioni, dove all'interno si trova ancora il modellino in pietra di un nuraghe che alcuni studiosi interpretano come simbolo rituale del ruolo identitario di queste architetture. Vederlo è un piccolo brivido: **una raffigurazione di nuraghe dentro un nuraghe**, tremila anni fa.

Un'architettura senza paragoni

Vale la pena fermarsi su un aspetto tecnico che spesso sfugge. I nuraghi sono costruiti con la tecnica del *ciclopico* puro, cioè con massi enormi posati senza alcun legante, semplicemente per gravità e per incastro reciproco. La volta a tholos interna, una falsa cupola ottenuta facendo aggettare ogni filare di pietre leggermente oltre il filare sottostante, è un capolavoro di ingegneria senza precedenti nel Mediterraneo occidentale dell'epoca. Alcuni di questi edifici raggiungevano in origine altezze di venticinque o trenta metri, che per l'età del bronzo sono cifre sbalorditive. Le pietre più grandi pesano diverse tonnellate. Non esistono documenti scritti che ci dicano come venissero sollevate, organizzate,

messe in opera. Sappiamo solo che una società senza ferro, senza ruote per il trasporto pesante e senza animali da soma in quantità sufficienti ci riuscì comunque, e lo fece su scala quasi industriale.

Il colosso di Orroli e la sorpresa di Villanovaforru

Chi pensa di aver visto tutto dopo Santu Antine e Losa cambia idea davanti al **Nuraghe Arrubiu di Orroli**, nel Sarcidano. Il nome in lingua sarda significa *nuraghe rosso*, per via della colorazione particolare dei suoi basalti, e quando ti avvicini all'ingresso capisci subito di essere davanti a qualcosa di diverso. È il più grande nuraghe dell'isola: una torre centrale circondata da cinque torri periferiche collegate da cortine murarie, e da un antemurale esterno con altre torri di difesa avanzata. L'intera struttura copre cinquemila metri quadrati ed è parzialmente ancora da scavare, il che significa che ogni tanto gli archeologi annunciano nuove scoperte che ridefiniscono la comprensione del sito.

Arrubiu colpisce per dimensione, ma soprattutto per la sensazione di complessità organizzativa che trasmette. Non è una torre che si difende: è un sistema. Muri concentrici, livelli multipli, passaggi che si intersecano, cortili interni dove evidentemente si svolgevano attività collettive. Recenti scavi hanno portato alla luce aree dedicate alla produzione di vino, con presse e vasche ancora visibili, spostando indietro di secoli la datazione della viticoltura sarda e aprendo una nuova lettura del ruolo economico di queste strutture. I nuraghi come centri produttivi, oltre che simbolici. I nuraghi come nodi di una rete

economica articolata, non come forti isolati.

La visita di Arrubiu richiede resistenza: il sito è ampio, il sole in estate aggressivo, e le pietre scure del basalto accumulano calore in modo importante. Cappello serio, acqua in abbondanza, scarpe chiuse. Come per Barumini, le guide locali sono fondamentali per non perdersi la stratificazione di informazioni che ogni parte della struttura restituisce.

Di tutt'altro registro è il **Nuraghe Genna Maria di Villanovaforru**, in Marmilla, un sito più piccolo ma straordinario per conservazione e per il museo archeologico annesso, considerato uno dei migliori dell'isola. Genna Maria non colpisce per dimensione ma per il contesto: il nuraghe si erge su una collina dalla quale si domina tutta la piana della Marmilla, e il villaggio circostante è stato scavato in modo sistematico, restituendo una quantità eccezionale di reperti della vita quotidiana. Vasi, utensili, anfore, piccoli bronzi, monili. Gli oggetti sono esposti nel museo del paese, a pochi minuti dal sito, e la combinazione tra visita alle pietre e visita agli oggetti che quelle pietre contenevano è uno degli esercizi archeologici più intelligenti che la Sardegna offre. Il piccolo museo, peraltro, è uno dei casi virtuosi di come si possa fare archeologia divulgativa seria in provincia, senza sacrificare il rigore scientifico.

Il modo giusto di visitarli

Un errore frequente è quello di tentare di vedere troppi nuraghi in pochi giorni. L'effetto è che, dopo il terzo o quarto, cominciano a confondersi nella memoria e si perdono le sfumature che li rendono cia-

scuno unico. Meglio sceglierne pochi, distribuirli in giornate diverse, alternarli con esperienze di altra natura, e magari affiancare a ogni visita una tappa in un museo archeologico locale per completare la lettura. Il Museo Archeologico Nazionale di Cagliari, il Sanna di Sassari, e il già citato museo di Villanovaforru sono tre scrigni fondamentali, e nessuna visita ai nuraghi si può considerare davvero completa senza averne visitato almeno uno.

Un ultimo consiglio che vale per tutti i siti. **Questi non sono monumenti che parlano forte.** Richiedono silenzio, pazienza, un certo grado di concentrazione per farsi ascoltare. Se arrivi di corsa, se controlli il telefono ogni due minuti, se ti muovi già pensando alla prossima tappa, ti sei perso il punto. Siediti un momento sulla pietra di un ingresso, lascia che gli occhi si abituino alla penombra di una camera a tholos, senti il silenzio che quella struttura produce dentro di sé. Solo allora capisci perché, dopo tremila anni, quei sassi incastrati a secco continuano a essere tra le cose più potenti che la Sardegna abbia da mostrare. E perché chi li visita davvero, li porta via dentro per molto tempo.

SITI MENO TURISTICI MA SORPRENDENTI

I nuraghi hanno monopolizzato, nell'immaginario collettivo, la percezione dell'archeologia sarda. Ed è in parte giusto, perché nessun'altra classe di monumenti racconta con la stessa evidenza la potenza costruttiva di quella civiltà. Ma se ti fermi ai nuraghi, hai letto un solo capitolo di un libro molto più lungo. La Sardegna custo-

disce una stratigrafia preistorica e proto-storica che va da almeno seimila anni fa fino alla conquista romana, e gran parte di questa storia è scritta in pietre diverse, più piccole, spesso scavate nel terreno anziché alzate verso il cielo. Sono luoghi che chiedono di essere cercati, perché non sempre si raggiungono con un cartello stradale evidente, e che proprio per questo trattenono un'intensità che i siti più battuti hanno in parte dovuto cedere al turismo di massa.

Si tratta, in molti casi, di luoghi dove la dimensione sacra è ancora tangibile. Non per suggestione folkloristica, ma perché **lo sforzo tecnico e simbolico investito** in quelle costruzioni supera qualsiasi spiegazione funzionale semplice. Un pozzo perfettamente orientato al moto lunare, una tomba scavata per accogliere decine di defunti in forma di útero di pietra, una piramide gradonata che non ha parenti in tutto il continente europeo. Ogni sito apre un'interrogazione, e le risposte sono quasi sempre meno complete delle domande.

La civiltà dell'acqua e dei pozzi sacri

Per la civiltà nuragica, l'acqua non era solo risorsa: era soglia tra il mondo dei vivi e qualcosa di più profondo. I pozzi sacri, diffusi in tutta l'isola ma più densi in alcune zone del centro-nord, sono templi costruiti per custodire una sorgente e per permettere la discesa verso di essa in modo ritualmente ordinato. Il più celebre e perfettamente conservato è il pozzo di **Santa Cristina** a Paulilatino, nel cuore dell'altopiano di Abbasanta.

Lo si raggiunge attraversando un bosco di lecci dove i profumi della macchia cambiano a ogni passo. Il santuario si rivela all'improvviso in una radura, circondato da un recinto ellittico di pietre basse. Al centro, un'apertura rettangolare nel terreno: una scala di ventiquattro gradini scende ripida nel ventre della terra, perfettamente squadrata, con pareti a bugne sottili che si avvicinano progressivamente fino a formare una camera conica sopra la vasca dell'acqua. La precisione geometrica è tale da sembrare impossibile per una società che non conosceva la scrittura. Gli studi sull'orientamento astronomico del monumento hanno mostrato che in alcune fasi lunari precise, la luce della luna piena scende lungo la scala e colpisce esattamente la superficie dell'acqua, trasformando il pozzo in uno strumento di calcolo lunare. **Tremila anni fa, qualcuno qui sapeva leggere il cielo meglio di quanto oggi sappiamo fare noi**, senza lenti e senza calendari stampati.

A pochi chilometri di distanza, ma in un contesto paesaggistico completamente diverso, il tempio a pozzo di **Su Tempiesu** a Orune è forse l'esempio più drammatico di architettura sacra nuragica. Lo trovi dopo una discesa a piedi di venti minuti da un parcheggio modesto, in una vallata stretta del Nuorese, incastonato sotto una parete rocciosa in un angolo che sembra scelto apposta per nascondersi allo sguardo. Il tempio è costruito con trachite scura tagliata in blocchi levigati, con un frontone a doppio spiovente che ha pochi paragoni in ambito mediterraneo, e la sorgente che alimenta la vasca scaturisce ancora oggi dalla roccia con la stessa portata di millenni fa. Fu scoperto quasi per caso negli anni Cinquanta, sepolto sotto una

frana, e restaurato con un lavoro filologico esemplare. Scendere gli scalini di Su Tempiesu in una mattina d'autunno, con il silenzio della vallata rotto solo dal suono dell'acqua, è un'esperienza che rimescola le categorie di ciò che intendiamo per visita archeologica.

Altri pozzi sacri meritano una deviazione. Santa Vittoria di Serri, sul vasto altopiano omonimo, offre un intero santuario federale dove il pozzo centrale è circondato da recinti cerimoniali, capanne delle riunioni e strutture che probabilmente ospitavano pellegrini provenienti da tutta la regione. San Salvatore di Iglesias, Funtana Coberta a Ballao, Predio Canopoli a Perfugas: sono tutti luoghi che un viaggiatore attento può inserire in itinerari a tema, costruendo un percorso che attraversa l'isola seguendo il filo dell'acqua sacra.

Le tombe dei giganti e le domus de janas

La cultura funeraria della Sardegna preistorica produsse due forme architettoniche di straordinaria originalità, così diverse tra loro da sembrare appartenenti a civiltà differenti, pur coesistendo per secoli nei territori.

Le *tombe dei giganti*, monumenti collettivi della cultura nuragica, devono il loro nome alle dimensioni spesso notevoli e a una suggestione popolare che leggeva quelle strutture come sepolcri di esseri mitologici. In realtà sono sepolture comunitarie destinate a ospitare decine di individui appartenenti a gruppi familiari o clanici. La struttura tipica prevede un corridoio fune-

rario coperto da lastroni monolitici, preceduto da un'edra semicircolare di pietre verticali che delimitava lo spazio cerimoniale. La più fotografata è **Coddu Vecchiu**, vicino ad Arzachena, in Gallura: la stele centrale, alta oltre quattro metri, è intagliata con una precisione sorprendente, con un'apertura bassa alla base che permetteva simbolicamente il passaggio dei defunti verso l'interno della tomba. Quando la visiti al tramonto, con la luce radente che taglia l'edra, capisci perché nell'Ottocento i viaggiatori romantici la descrivessero come un'ara druidica.

Meno conosciuta ma altrettanto affascinante è la tomba di **S'Ena e Thomes** a Dorgali, immersa in un altopiano solitario del Supramonte. L'edra è perfettamente conservata, la stele centrale quasi intatta, e il contesto naturale — pascoli punteggiati di lecci, il profilo della Punta Cusidore sullo sfondo — restituisce un senso di continuità tra paesaggio e monumento che altrove si è in parte perduto. Per raggiungerla si percorrono strade sterrate che richiedono attenzione, ma l'isolamento del luogo fa parte integrante dell'esperienza. Chi arriva in una giornata di vento e trova il sito deserto, come spesso capita, porta via qualcosa che non si lascia facilmente raccontare.

Ancora più antiche, e concettualmente diverse, sono le *domus de janas*, le "case delle fate" della tradizione popolare. Sono tombe ipogee scavate direttamente nella roccia tra il quarto e il terzo millennio avanti Cristo, dunque molto prima della civiltà nuragica, e rappresentano una delle più alte espressioni dell'arte funeraria neolitica nel Mediterraneo. La tradizione orale

sarda le ha popolate di *janas*, piccole creature femminili dalle virtù magiche, protettrici dei tesori sepolti. Entrare in una domus significa entrare in uno spazio architettonico completo — anticamera, cella principale, cellette laterali — scavato nella pietra con strumenti di pietra, con ambienti che riproducono spesso quelli di una casa dei vivi, con travi dipinte in falso rilievo, soffitti a spiovente, nicchie e altari.

Il complesso di **Sant'Andrea Priu** a Bonorva è uno dei più ricchi e suggestivi. Le venti domus scavate nella parete di un affioramento di tufo includono la cosiddetta Tomba del Capo, con sale monumentali che furono successivamente riutilizzate in epoca bizantina come cappella rupestre: un palinsesto di quattro o cinquemila anni di spiritualità consecutiva nello stesso luogo, visibile ancora oggi nelle tracce di affreschi cristiani sovrapposti ai rilievi prenuragici. **Anghelu Ruju**, vicino ad Alghero, è la più grande necropoli ipogea della Sardegna: quasi quaranta tombe scavate in un banco di calcare arenario, con motivi taurini e simboli spiraliformi che hanno occupato generazioni di studiosi. Vale una visita attenta, e nei mesi estivi si apprezza anche il fresco che l'interno ipogeo regala in modo quasi miracoloso.

Un appunto per chi non ama le folle

Questi siti, nel complesso, sono ancora poco frequentati. Nei giorni feriali di bassa stagione capita di essere gli unici visitatori per ore. Non c'è la stessa infrastruttura turistica di Barumini, e questo è al tempo stesso un limite e un pregio: limite perché alcuni sono raggiungibili solo con indica-

zioni un po' avventurose, pregio perché l'esperienza conserva un'intimità che altrove è andata perduta. Vale sempre la pena verificare in anticipo gli orari di apertura, spesso ridotti nei mesi invernali e a volte affidati a cooperative locali che aprono su prenotazione.

La piramide che l'Europa non si aspetta

Se c'è un monumento che più di ogni altro rompe gli schemi mentali con cui arriviamo in Sardegna, è **Monte d'Accoddi**, a pochi chilometri da Sassari. Ti avvicini da una campagna apparentemente banale, superi un cancelletto, e ti trovi davanti una struttura che sembra uscita da un altro continente: una piramide tronca a gradoni, alta circa dieci metri, con una rampa in pietra che sale dritta verso la sommità. Nulla di simile esiste nel resto d'Europa. I paralleli più vicini si trovano nelle ziggurat mesopotamiche, con cui Monte d'Accoddi condivide l'idea di costruire un rilievo artificiale sacro in una pianura altrimenti piatta, ma la datazione — quarto millennio avanti Cristo — e il contesto culturale sono completamente diversi.

Gli archeologi hanno identificato almeno due fasi costruttive sovrapposte, il che significa che il monumento era talmente importante da essere rifondato ed espanso nel tempo. Ci sono tracce di sacrifici animali, libagioni, fuochi rituali. Intorno, una serie di menhir isolati, una grande lastra forata che potrebbe aver avuto funzione astronomica, un altare in pietra con canaletta di scolo per i liquidi versati. Visitarlo significa confrontarsi con un'idea di sacralità arcaica che precede di millenni qualsiasi cosa i libri di storia del

liceo ci abbiano mai insegnato sulla Sardegna preistorica.

La cosa che colpisce di più, forse, è la sua solitudine paesaggistica. Monte d'Accoddi sorge in mezzo a una pianura agricola ordinaria, con vigneti e campi coltivati tutt'intorno, senza protezioni monumentali o scenografie celebrative. Non ci sono biglietterie maestose, non c'è coda, non c'è nulla che prepari il visitatore all'impatto. Arrivi, paghi un biglietto modesto, cammini lungo il perimetro, sali per la rampa. E in pochi minuti ti trovi sulla sommità di una piramide di seimila anni fa, in una piana sarda qualsiasi, con il vento che passa come se tutto questo fosse la cosa più normale del mondo. **Forse, per chi costrui Monte d'Accoddi, lo era davvero**, ed è questa ordinaria straordinarietà a rendere il sito uno dei luoghi archeologici più spiazianti che l'Italia possa mostrare.

COME VISITARLI SENZA PERDERE TEMPO

L'errore più comune di chi arriva in Sardegna con un interesse archeologico sincero è trattare i siti come bandierine da spuntare su una mappa. Tracci una lista di dieci nuraghi, quattro pozzi sacri e tre necropoli, e pensi che in cinque giorni li vedrai tutti. Il risultato, invariabilmente, è una settimana di spostamenti stressanti, giornate che finiscono prima di cominciare, siti visitati nei momenti peggiori, e alla fine **ricordi confusi di pietre che si assomigliano tutte**. L'isola è grande, le strade sono lente, e l'archeologia sarda richiede tempo mentale oltre che fisico per essere davvero assorbita.

La logica vincente, su un territorio così esteso e così generosamente punteggiato di siti, è quella della concentrazione geografica intelligente. Non serve vedere tutto: serve vedere bene quello che si sceglie, nei modi e nelle ore giuste, costruendo itinerari che respirano invece di correre. Qualche accorgimento preso in partenza può trasformare una settimana archeologica da una maratona frustrante in una delle esperienze più memorabili del viaggio.

Ragionare per aree, non per liste

La prima correzione da fare riguarda l'impostazione mentale. Smettere di pensare a Barumini, Arrubiu, Santu Antine, Losa, Santa Cristina e Monte d'Accoddi come a una lista, e iniziare a pensarli come a grappoli di siti legati geograficamente. La Sardegna archeologica si presenta in poli naturali che corrispondono a specifiche aree dell'isola, e chi organizza il viaggio seguendo queste logiche territoriali guadagna ore preziose e fatica molto meno.

Il polo della **Marmilla e del Sarcidano** è forse il più denso. In una stessa giornata, partendo presto dalla costa sud o da un alloggio scelto nell'entroterra, si possono visitare Su Nuraxi di Barumini al mattino, pranzare in una delle osterie di paese, e nel pomeriggio raggiungere il Nuraghe Arrubiu di Orroli. I due siti distano circa cinquanta chilometri e la strada che li collega attraversa un entroterra bellissimo, con la Giarra di Gesturi sullo sfondo. Se si dorme in zona — Villanovaforru e Sardara offrono ottime sistemazioni rurali — si può aggiungere il giorno successivo Genna Maria con il suo museo, e magari una deviazione al complesso di Santa Vittoria di Serri. **Tre giorni in quest'area valgono**

una settimana di spostamenti caotici su tutta l'isola.

Il polo del **Logudoro-Meilogu**, nel nord ovest, è l'altra grande area di concentrazione. Scegliendo come base Torralba, Borutta, Thiesi o perfino Sassari, si possono combinare in giornate intelligenti il Nuraghe Santu Antine e il Nuraghe Losa, due tra le strutture più spettacolari dell'isola, con deviazioni verso le necropoli di Sant'Andrea Priu e la chiesa di Saccargia, gioiello romanico che sta a pochi minuti di auto dai siti preistorici. In una seconda giornata, aggiungendo una visita al Nuraghe Palmavera e al museo di Alghero, si costruisce un percorso che attraversa seimila anni di storia in una geografia ragionevole. I chilometri di spostamento rimangono contenuti, i tempi di percorrenza sono prevedibili, e si evita quella frustrazione tipica di chi ha provato a visitare nuraghi lontani in giorni consecutivi senza cambiare base.

Un terzo polo riguarda l'area di **Sassari e dell'Anglona**, dove si concentrano Monte d'Accoddi, Anghelu Ruju, il complesso di Sa Coveccada, e si raggiungono facilmente siti minori disseminati tra Ozieri e Perfugas. Se si aggiunge la visita al Museo Sanna di Sassari, che conserva alcuni dei più importanti reperti della civiltà nuragica e prenuragica, si costruisce un percorso di due-tre giorni che integra il vedere sul campo con il comprendere attraverso gli oggetti. La sinergia tra museo e sito è spesso sottovalutata, e invece fa la differenza tra una visita superficiale e una profonda.

L'Ogliastra, il Supramonte di Dorgali e l'altopiano della Barbagia offrono altri rag-

gruppamenti naturali: S'Ena e Thomes, Tiscali, Serra Orrios, il museo di Dorgali, la valle di Lanaithe. Chi sceglie questa zona combina quasi automaticamente archeologia e natura, e il risultato è uno dei viaggi più densi che l'isola possa offrire.

Le fasce orarie che cambiano tutto

In Sardegna il sole detta le regole. Da maggio a settembre, salire sulla piattaforma di un nuraghe alle due del pomeriggio significa cuocere sotto un sole verticale, con le pietre che restituiscono calore per irraggiamento e con una stanchezza che rovina il resto della giornata. I siti migliori si visitano al mattino presto o nel tardo pomeriggio, e questa non è un'opinione ma una necessità fisica che chi ha provato anche solo una volta non dimentica.

La logica pratica è semplice. Apertura dei siti spesso alle nove, a volte prima in estate. Arrivare per le nove significa avere due o tre ore di visita piena prima che il caldo diventasse oppressivo, con una luce ancora laterale che scolpisce le pietre e le fotografa benissimo. Poi pranzo lungo in un'osteria, riposo o visita a un museo al chiuso nelle ore centrali, e ripresa verso le sedici o diciassette per una seconda tappa, spesso in un sito diverso raggiungibile in meno di un'ora. Il tardo pomeriggio regala una luce meravigliosa, l'aria si rinfresca, e i siti si svuotano dei gruppi organizzati che hanno finito il loro turno.

Molti siti principali chiudono al tramonto, e **le ultime entrate sono spesso fissate un'ora o un'ora e mezza prima della chiusura ufficiale**: vale la pena verificare in anticipo, perché arrivare troppo

tardi per essere ammessi è uno degli errori più frustranti. Nei mesi di bassa stagione gli orari si accorciano e in alcuni casi l'apertura è garantita solo su prenotazione, affidata a cooperative locali che gestiscono più siti contemporaneamente. Una telefonata il giorno prima evita spostamenti a vuoto, soprattutto se si punta a siti minori o gestiti in maniera meno strutturata.

Un'abitudine preziosa riguarda il primo ingresso della giornata. In siti come Su Nuraxi o Arrubiu, la differenza tra visitare alle nove del mattino e visitare alle undici è drammatica: al mattino presto si è spesso tra le prime persone, si può seguire la guida con tranquillità, si riesce a fotografare senza altre teste nell'inquadratura, e si ha il tempo di fermarsi dove il racconto lo richiede. Alle undici, in alta stagione, i gruppi si accavallano e l'esperienza diventa più rumorosa.

Quando prenotare fa la differenza

Per alcuni siti, in alta stagione, la prenotazione non è un suggerimento: è l'unico modo per entrare senza attese lunghe o per garantirsi una guida in lingua specifica. Barumini limita i gruppi per fasce orarie, Arrubiu lavora su turni, le domus de janassas di Sant'Andrea Priu spesso richiedono l'accompagnamento prenotato. Organizzarsi con una settimana d'anticipo nei mesi di luglio e agosto, e con due o tre giorni d'anticipo a giugno e settembre, **toglie il rischio di arrivare e trovarsi dietro a una coda di due ore** o, peggio, di non entrare affatto.

Per i siti minori il discorso è opposto ma ugualmente pratico: molti sono gestiti da

cooperative di piccoli paesi, con orari di apertura limitati e personale ridotto, e una telefonata preventiva serve a verificare che l'apertura sia effettivamente garantita quel giorno, soprattutto fuori stagione e in settimana.

Archeologia e il resto del viaggio

L'ultimo accorgimento, forse il più importante, riguarda l'integrazione dell'archeologia nel resto dell'esperienza sarda. Visitare nuraghi per sette giorni di seguito è un errore di sovradosaggio che pochi viaggiatori reggono. La soluzione vincente è alternare, costruire giornate miste, abbinare ogni sito a un'esperienza di altro tipo che lo arricchisca invece di stancare.

Al mattino un nuraghe, a pranzo un agriturismo con il menù della tradizione, nel pomeriggio una visita a una cantina o un bagno in una spiaggia vicina. **L'archeologia si digerisce meglio se intervallata**, e il contesto rurale sardo offre questa possibilità con naturalezza. Barumini si trova nella Marmilla, una zona piena di produttori di vino, formaggi, olio; dopo Su Nuraxi, un pomeriggio in una cantina di Sardara o un tuffo alle terme di Santa Maria Aquas chiude il cerchio in modo memorabile. Santu Antine sta nella Valle dei Nuraghi, ma anche vicino a Sorso, Usini, Sennori, dove i vigneti di Vermentino e Cagnulari offrono esperienze enologiche di livello. Arrubiu è circondato dal Sarcidano, terra di pane, miele, cavalli e laghi artificiali dove nel pomeriggio si può fare un giro in barca che ricalibra completamente la giornata.

Un'ultima nota pratica. Conservare i biglietti dei siti visitati: in diverse zone dell'isola esistono formule cumulative che

permettono di accedere a più monumenti con uno sconto, valide per alcuni giorni. Informarsi alla prima biglietteria o al centro visite è sempre una mossa intelligente, specialmente per famiglie o gruppi. Chi programma con questa logica integrata torna a casa con la sensazione di aver fatto un viaggio vero, non una serie di soste meccaniche davanti a cartelli esplicativi. **La Sardegna archeologica premia chi la rispetta come esperienza di senso, non come collezione di fotografie**, e la differenza tra le due posture si vede già nelle prime trentasei ore di visita.

VISITE GUIDATE VS FAI DA TE

C'è una domanda che ogni viaggiatore con un interesse per l'archeologia si pone prima o poi davanti ai siti sardi: prendere la guida o fare da soli? La risposta non è mai universale, e chi la tratta come tale sbaglia in partenza. Dipende dal sito, dal momento della giornata, dal tipo di curiosità che ti spinge, dal tempo che hai a disposizione e — aspetto spesso sottovalutato — dalla qualità della guida che trovi. In Sardegna, più che altrove, **la differenza tra una visita buona e una mediocre passa spesso per chi ti sta accanto** mentre cammini tra le pietre, o per il fatto di essere soli quando serve.

La scelta, al netto di alcune situazioni in cui la guida è obbligatoria e dunque non negoziabile, si gioca su un equilibrio tra due bisogni diversi e entrambi legittimi: capire e sentire. La guida ti aiuta a capire. La solitudine ti aiuta a sentire. Un viaggio archeologico ben costruito sa quando privilegiare l'una e quando l'altra, e il viaggiatore

esperto impara presto a riconoscere i segnali che indicano quale dei due approcci serve per ogni singolo sito.

Dove la guida non si discute

In alcuni luoghi, la visita accompagnata è l'unica modalità possibile, e questo non per capriccio burocratico ma per ragioni serie di conservazione e di comprensibilità del sito. **Su Nuraxi di Barumini** è l'esempio più evidente: non si entra senza guida, e il motivo è duplice. Da un lato, la densità di informazioni del luogo è tale che senza qualcuno che le ordini per te finiresti per vedere un ammasso di pietre squadrate dove invece ci sono vicoli, cortili, capanne di riunione, fasi costruttive sovrapposte che coprono più di un millennio. Dall'altro, il sito è delicato, alcuni passaggi sono stretti, e la presenza di un accompagnatore garantisce che il flusso di visitatori non comprometta strutture fragili.

Questa logica vale anche per siti minori ma complessi. Il villaggio di Tiscali, incastonato in una dolina del Supramonte, si raggiunge con un'escursione di oltre un'ora in ambiente aspro, e affrontarla senza un accompagnatore locale non è solo sconsigliato: è un errore di valutazione sulla difficoltà del terreno. Le guide del luogo conoscono i passaggi giusti, sanno quando il sentiero è praticabile e quando non lo è, e una volta arrivati sul posto raccontano la vita degli ultimi resistenti nuragici all'avanzata romana con una densità storica che nessun cartello potrebbe restituire.

Altrettanto vale per le domus de janas di Sant'Andrea Priu, per alcuni dei pozzi sacri gestiti da cooperative locali, per certi villaggi nuragici meno noti dove la chiave del cancello ce l'ha solo il custode del paese.

Dove l'accesso è regolato, la guida non è un servizio opzionale: è il servizio. E in molti casi è gente del posto, formata seriamente, che lavora su quel sito da anni e lo conosce come pochi archeologi accademici. La qualità del racconto, in queste situazioni, è spesso sorprendente.

C'è poi una categoria di siti dove la guida non è obbligatoria ma altamente consigliata: sono i luoghi in cui la stratificazione storica è così complessa che camminarci da soli lascia una sensazione di incomprendimento. Il Nuraghe Arrubiu di Orroli, con i suoi cinquemila metri quadrati e le scoperte recenti sulle attività produttive, è uno di questi. Anche Monte d'Accoddi, che a prima vista sembra semplice da leggere, rivela strati di senso completamente diversi quando qualcuno ti spiega le fasi costruttive, i rinvenimenti cerimoniali, i paralleli con altre culture. Da soli, cammini intorno a una piramide sarda. Con una guida, cammini dentro seimila anni di storia religiosa del Mediterraneo.

Quando il fai da te è la scelta giusta

Esistono siti dove l'assenza di una guida non è una mancanza ma un vantaggio. Il **Nuraghe Losa di Abbasanta**, per esempio, è un monumento che si può esplorare in autonomia con grande soddisfazione. L'ingresso è libero nelle fasce orarie di apertura, esistono pannelli informativi ben fatti, e la struttura trilobata è abbastanza leggibile da sola per chi abbia letto qualche pagina preparatoria prima di arrivare. In una mattina di bassa stagione, trovarsi soli dentro quelle camere a tholos, con il solo suono del vento che entra dalle aperture, restituisce un'intensità che una voce

esterna, per quanto competente, inevitabilmente interromperebbe.

La stessa logica vale per la maggior parte delle tombe dei giganti isolate nell'entroterra. Coddù Vecchiù, S'Ena e Thomes, Li Lolghi, Sa Ena 'e Thomes sono luoghi dove la bellezza nasce proprio dalla solitudine del contesto. Arrivi, cammini, siedi sulla pietra dell'esedra, lasci che lo sguardo scorra sul paesaggio intorno. Una guida li farebbe sembrare la visita più veloce e meno profonda, e il silenzio che queste tombe producono verrebbe riempito da spiegazioni che non aggiungerebbero molto a quello che le pietre stesse comunicano. **Alcuni luoghi sono eloquenti di loro**, e chiedono solo tempo e attenzione.

Molte domus de janus minori, pozzi sacri in zone remote, nuraghi di campagna raggiungibili con una breve camminata, si prestano perfettamente a questa modalità contemplativa. L'unica accortezza è fare un minimo di lavoro preparatorio prima di partire: una buona guida in forma di libro, una mezz'ora di lettura serale, qualche video divulgativo serio dei molti che l'Università di Sassari e altri enti di ricerca hanno pubblicato negli anni. Arrivare preparati non toglie nulla alla meraviglia, anzi la struttura, e permette di godersi la dimensione contemplativa senza sentire il peso dell'ignoranza.

C'è poi una ragione di ritmo che il fai da te rispetta meglio delle visite guidate. Davanti a certi siti, vuoi fermarti venti minuti senza parlare, tornare indietro sui tuoi passi, sederti a osservare come la luce cambia sulla pietra. Le guide, per quanto pazienti, lavorano su tempi predefiniti. Se il

tuo interesse è più meditativo che didattico, il fai da te è spesso la scelta che rende giustizia alla tua sensibilità.

L'ibrido che funziona

Una terza via, che molti viaggiatori scoprono quasi per caso, è quella ibrida. Si prenota una guida per un sito complesso al mattino, e nel pomeriggio si visita da soli un sito vicino più piccolo, trasferendo lì le chiavi di lettura apprese poche ore prima. Il mattino ti dà gli strumenti, il pomeriggio ti dà lo spazio per usarli in autonomia. È un modo di visitare che costruisce competenza progressiva e che, nell'arco di una settimana, trasforma il viaggiatore in qualcuno capace di leggere i siti minori con uno sguardo informato. **Il vero lusso, in archeologia, non è vedere tutto: è imparare a vedere**, e questa formula mista spesso funziona meglio delle scelte rigide.

Come riconoscere una guida che vale

Non tutte le guide sono uguali, e la differenza si sente dopo cinque minuti. Una guida davvero preparata ha alcuni tratti riconoscibili, e il viaggiatore attento impara in fretta a identificarli anche senza competenze specifiche.

Il primo segnale è il modo in cui parla delle interpretazioni controverse. Nei siti archeologici sardi, molte letture sono ancora oggetto di dibattito accademico: la funzione dei nuraghi, il significato di certi simboli, la cronologia esatta di alcune fasi. Una guida seria ti dice chiaramente quando qualcosa è certo, quando è probabile e quando è solo un'ipotesi tra altre. Non vende certezze dove non ce ne sono. Chi

invece presenta ogni interpretazione come verità assoluta sta semplificando, e il suo racconto va preso con una certa prudenza. **La sicurezza eccessiva è un segnale di allarme**, non di competenza.

Un secondo indicatore è la capacità di contestualizzare il sito nel paesaggio circostante. Una buona guida non parla solo delle pietre davanti a te: parla dell'altopiano, dei vicini siti nuragici visibili sui crinali, dei corsi d'acqua che alimentavano gli insediamenti, delle pietre usate e di dove venivano estratte. Lega il monumento al territorio che lo ha generato, restituendolo alla sua dimensione di rete. Una guida che ti racconta solo quello che c'è dentro il recinto, ignorando il fuori, ti sta dando una visione parziale.

Un terzo segnale, più sottile, è l'aggiornamento. Le ricerche archeologiche in Sardegna producono regolarmente nuovi dati, e una guida che continua a ripetere narrazioni ferme agli anni Settanta o Ottanta è una guida che non si è evoluta. Le scoperte sulla produzione di vino ad Arrubiu, le rianalisi cronologiche di Monte d'Accoddi, gli studi astronomici su Santa Cristina sono conoscenze recenti, e chi le conosce si vede.

Le cooperative locali, spesso formate da giovani del posto con formazione archeologica o storica, offrono in molti casi servizi eccellenti a costi ragionevoli. I musei archeologici delle città principali, Cagliari e Sassari in testa, hanno personale competente che può indirizzare verso professionisti seri nelle aree che si vogliono visitare. Le associazioni culturali dei singoli siti sono un'altra fonte affidabile: sono loro a gestire le aperture, a raccogliere i biglietti, a formare chi accompagna, e la continuità di

chi lavora sul posto garantisce una qualità che il giro turistico generalista raramente raggiunge. Un'ultima osservazione: il passaparola dei viaggiatori appassionati, anche attraverso blog e gruppi social dedicati all'archeologia sarda, restituisce informazioni spesso più utili delle recensioni anonime sulle grandi piattaforme.

COSTI, ORARI E ACCESSI PRINCIPALI

Organizzare un viaggio archeologico in Sardegna richiede una dose di informazione pratica che spesso le guide raccontano male, sommergendo il lettore di tariffe destinate a cambiare dopo pochi mesi. L'approccio utile è diverso: capire la logica con cui funziona la rete dei siti, gli ordini di grandezza dei costi, il ritmo delle aperture durante l'anno, e le piccole attenzioni pratiche che fanno la differenza tra una giornata ben spesa e una giornata sprecata. Una volta assorbita questa cornice, verificare i dettagli specifici sui canali ufficiali diventa l'ultimo passo, rapido e indolore.

La prima cosa da sapere è che **l'archeologia sarda non è un settore caro**. I biglietti dei siti principali oscillano generalmente tra i cinque e i dieci euro, quelli dei siti minori spesso scendono ancora più giù, e molti luoghi di grande interesse sono completamente liberi. Una settimana intensa di visite archeologiche costa meno di una cena importante, e questo è uno dei regali meno pubblicizzati del viaggio in Sardegna. Il valore che ricevi in cambio, per quanto spesi, è nettamente sbilanciato a tuo favore.

Come sono gestiti i siti e cosa cambia

In Sardegna convivono due tipi di gestione dei monumenti archeologici, e la distinzione ha conseguenze pratiche per il visitatore. Una parte dei siti è gestita direttamente dalla Soprintendenza archeologica, generalmente con orari più istituzionali e tariffe allineate al sistema statale. Un'altra parte, più ampia, è affidata in concessione a cooperative locali, associazioni culturali o enti dei comuni su cui insistono i monumenti. Questa seconda categoria ha tariffe leggermente diverse da sito a sito, orari che riflettono anche le disponibilità del personale locale, e spesso un servizio di accompagnamento incluso nel prezzo del biglietto.

Su Nuraxi di Barumini, per esempio, è gestito da una fondazione che coordina il sito e il museo del paese. Il biglietto include la visita guidata obbligatoria, e la stessa struttura spesso propone formule cumulative che comprendono la Casa Zapata, antica dimora gentilizia costruita sopra un altro nuraghe visibile dalle vetrare del pavimento, e il museo civico. **Comprare il biglietto cumulativo conviene sempre**, perché le tre visite insieme costano meno della somma dei singoli ingressi e raccontano in modo coerente una stessa storia. Logica analoga vale ad Arbus-Villanovaforru, dove il sito di Genna Maria e il museo archeologico comunale funzionano in tandem, e a Dorgali, dove il biglietto cumulativo copre il museo, il villaggio di Serra Orrios e la tomba dei giganti di S'Ena e Thomes.

Esiste poi il **Sardegna Archeologica Card**, una tessera cumulativa che copre un

buon numero di siti gestiti dalla Soprintendenza ed è pensata per chi programma più visite nell'arco di alcuni giorni. Non include tutti i monumenti — quelli in concessione a cooperative private restano fuori — ma per chi ha in mente un itinerario archeologico intenso nelle zone coperte può rappresentare un risparmio reale. Le modalità e l'elenco dei siti inclusi vengono aggiornati periodicamente, e vale la pena verificare sul sito ufficiale della Regione o direttamente alle biglietterie dei principali musei. Esperienza pratica: chiedere al personale della prima biglietteria che si incontra è quasi sempre il modo più veloce per capire se la tessera conviene per il proprio itinerario specifico.

Il calendario stagionale delle aperture

Un errore tipico dei viaggiatori che arrivano fuori dalla stagione estiva è pensare che i siti archeologici siano aperti tutto l'anno allo stesso modo. Non è così, e capire il ritmo stagionale delle aperture evita delusioni.

Tra aprile e settembre, la maggior parte dei siti principali è aperta tutti i giorni con orari lunghi, spesso dalle nove del mattino fino a tardo pomeriggio, e in alta stagione alcuni estendono l'apertura fino all'imbrunire, con visite al tramonto particolarmente suggestive a Barumini, a Su Nuraxi, a Tharros. Queste visite serali meritano una prenotazione, perché sono molto richieste e i posti sono limitati. La luce radente sui monumenti, in quelle ore, è uno degli spettacoli che chi è capitato in Sardegna nel periodo giusto ricorda per sempre.

Da ottobre a marzo la situazione cambia. Gli orari si accorciano, chiusure pomeridiane anticipate diventano la norma, e alcuni siti minori aprono solo nel weekend o su prenotazione. Le cooperative locali che gestiscono siti meno strutturati possono ridurre drasticamente le aperture in inverno, concentrandole nei giorni di maggiore affluenza turistica. **Una telefonata preventiva, soprattutto fuori stagione e in settimana, è la precauzione più utile:** risparmia il viaggio inutile verso un cancello chiuso, che in siti distanti dal paese più vicino può significare un'ora di auto persa.

Esistono poi alcune chiusure istituzionali da tenere presenti. Il lunedì è spesso il giorno di riposo settimanale dei musei nazionali, mentre i siti all'aperto gestiti da cooperative locali tendono a seguire calendari diversi, a volte con chiusura il martedì o il mercoledì. Verificare in anticipo è un gesto che costa due minuti e vale una mattinata intera.

Parcheggi, sentieri e piccoli dettagli

L'accesso fisico ai siti merita qualche osservazione. I grandi monumenti come Barumini, Losa, Santu Antine, Arrubiu hanno parcheggi strutturati, spesso gratuiti, con spazi sufficienti anche in alta stagione. I siti minori, specialmente quelli in aperta campagna, hanno slarghi sterrati che si riempiono facilmente nei weekend di bel tempo e dove in alta stagione si rischia di dover parcheggiare lungo la strada. Le tombe dei giganti isolate, come S'Ena e Thomes, hanno accessi talvolta indicati solo da cartelli piccoli e scoloriti: conviene memorizzare il punto sul navigatore prima di

partire, perché una volta in loco il segnale telefonico può essere debole o assente.

All'interno dei siti, i sentieri sono generalmente in terra battuta, in alcuni casi con tratti in pietra irregolare o passaggi su scale strette. Sandali aperti e infradito sono una pessima idea, e non solo per la comodità: in molti siti, la vegetazione spontanea include cardi, asfodeli e altre piante che non perdonano la pelle nuda. **Scarpe chiuse con suola robusta sono il minimo sindacale**, e questa regola diventa imperativa nei siti con discese o salite come Arrubiu, Tiscali, Sant'Andrea Priu. Per chi ha difficoltà motorie, alcuni siti hanno percorsi parzialmente accessibili ma molti no: informarsi in anticipo evita frustrazioni.

La polvere, soprattutto nei mesi secchi, è un fattore reale. Dopo una giornata di visite, scarpe e pantaloni raccontano una storia diversa da quella con cui sei uscito la mattina. Chi viaggia con un bagaglio minimo farebbe bene a destinare un set di indumenti specifici agli abbinamenti archeologici, e magari a portare una seconda paio di scarpe per non mescolare la polvere dei siti con le suole usate in città o sulle spiagge.

Bambini, famiglie e accessibilità

L'archeologia sarda si presta bene alle visite con bambini, a condizione di scegliere bene i siti e calibrare i tempi. Barumini ha un percorso didattico eccellente, con guide preparate a coinvolgere i più piccoli attraverso domande e racconti. Arrubiu, con la sua dimensione imponente, affascina i bambini che riescono a percepirne la vastità. Monte d'Accoddi, con la rampa che sale alla piattaforma, diventa quasi un gioco di esplorazione. Le domus de janas,

con le loro stanze scavate nella roccia e la tradizione popolare delle fate custodi, sono spesso tra le visite che i bambini ricordano con più entusiasmo.

Le tariffe ridotte per ragazzi fino a una certa età, spesso diciotto anni, sono una costante. Sotto i sei anni, nella maggior parte dei casi, l'ingresso è gratuito. I gruppi familiari possono chiedere, specialmente nei siti gestiti da cooperative, condizioni agevolate che raramente sono pubblicizzate ma che quasi sempre vengono concesse con cortesia. Un'osservazione che vale per i più piccoli: i siti all'aperto in piena estate sono duri da affrontare tra le undici del mattino e le quattro del pomeriggio, quando il sole picchia senza mediazioni. La regola dell'arrivo presto vale doppiamente con i bambini.

Per quanto riguarda gli accessi turistici generali, una verifica finale importante riguarda il biglietto di ingresso contro le prenotazioni online. Molti siti hanno introdotto sistemi di prenotazione via web che permettono di evitare code, soprattutto in alta stagione, e spesso a parità di costo. **Arrivare con il biglietto già in tasca, stampato o sullo smartphone, è il modo più rilassato di cominciare una visita**, e risparmia spesso il quarto d'ora di coda alla biglietteria che in certe giornate di luglio può diventare molto più lungo. Chi viaggia in periodi di punta dovrebbe considerarla una pratica standard, non un'eccezione.

ESPERIENZE UNICHE DA VIVERE IN SARDEGNA

ESCURSIONI IN BARCA E TOUR GIORNALIERI

Prendere il largo in Sardegna è, per molti viaggiatori, il punto più alto della vacanza. Lo si aspetta per giorni, lo si sogna da prima di partire, e spesso è la singola esperienza che rimane più vivida nei racconti al ritorno. Eppure l'universo delle escursioni in barca, sull'isola, è anche uno dei più disomogenei per qualità, prezzo e intensità. Si va dal tour di massa che sembra una navetta galleggiante con ottanta persone a bordo e musica a tutto volume, alla gita in gozzo tradizionale con skipper del posto che ti porta in cale dove nessun catamarano potrebbe mai entrare. Tra questi due estremi si gioca l'intera partita, e **sapere cosa si sta scegliendo prima di pagare** fa la differenza tra una giornata indimenticabile e una delusione cocente.

La regola generale che vale per tutti gli arcipelaghi e tutti i golfi dell'isola è semplice: la qualità dell'esperienza è inversamente proporzionale al numero di persone a bordo, e direttamente proporzionale alla conoscenza del territorio da parte di chi conduce. Non è una legge universale, ma è un'ottima bussola orientativa. Le gite migliori sono quasi sempre quelle in piccolo gruppo, su imbarcazioni agili, con skipper che conoscono i fondali come le stanze di casa propria.

Il nord e l'arcipelago della Maddalena

Le partenze per l'arcipelago della Maddalena sono il mercato più affollato e competitivo del settore. Da **Palau**, principale porto di imbarco, partono ogni mattina decine di imbarcazioni di ogni tipo, dai grandi motoscafi ai velieri di fine Ottocento riconvertiti a uso turistico. Anche **Santa Teresa di Gallura**, **Cannigione** e **Baja Sardinia** offrono alternative, con il vantaggio di evitare la calca più densa di Palau nei mesi centrali dell'estate.

I tour classici durano una giornata intera, con partenza intorno alle nove del mattino e rientro a metà pomeriggio. Toccano di norma tre o quattro isole dell'arcipelago: Spargi con la celebre Cala Corsara, Budelli con la famosa Spiaggia Rosa che si ammira solo da mare perché vietata allo sbarco, Santa Maria con le sue insenature turchesi, La Maddalena stessa. Il pranzo è quasi sempre incluso, spesso cucinato a bordo con un livello qualitativo che varia sensibilmente: alcuni skipper hanno alzato il tiro negli ultimi anni, altri si accontentano di pasta fredda e un pezzo di formaggio. **Chiedere in anticipo cosa sarà servito, e chiedere foto di una tavola tipica**, è un diritto del cliente e un buon segnale per capire la serietà dell'operatore.

La differenza tra grandi barche e piccole imbarcazioni si sente soprattutto nell'accesso alle cale minori. Le grandi motonavi, per ragioni di sicurezza e dimensioni, possono fermarsi solo in aree di ancoraggio designate, spesso le più frequentate. Le piccole barche, specialmente gommoni semirigidi con venti o trenta persone a bordo, entrano in insenature che dalle grandi non si vedono nemmeno. Se il tuo desiderio è sentire la meraviglia di un'acqua trasparente tre metri sotto la chiglia e della sabbia bianca a portata di pinna, il piccolo gruppo è l'unica risposta. Se invece cerchi l'atmosfera gioiosa della festa in mare, con brindisi e musica, i grandi tour hanno la loro logica.

Un'alternativa più intima sono le giorate a vela. Diversi armatori locali organizzano uscite su barche da sei o otto persone, spesso con pranzo gourmet preparato a bordo da uno chef o acquistato in una gastronomia selezionata. Il ritmo è più lento, il motore resta in pausa per ore, e la navigazione sotto vela all'interno dell'arcipelago ha un fascino che nessun gommone potrà mai dare. Costa di più, inevitabilmente, ma l'esperienza appartiene a un'altra categoria.

Il Golfo di Orosei, un mare a parte

Scendendo lungo la costa orientale, si entra in uno dei territori marini più spettacolari del Mediterraneo. Il Golfo di Orosei non è solo uno dei paesaggi costieri più celebri d'Italia: è una delle ultime coste del Mare Nostrum rimaste prive di strade e di costruzioni per una trentina di chilometri consecutivi. Questo significa che le sue cale più belle sono raggiungibili solo dal mare o attraverso trekking impegnativi, e

che le escursioni in barca qui non sono un'opzione tra le tante ma la modalità principale di accesso.

Le partenze si concentrano a **Cala Gonnone** a nord e a **Santa Maria Navarrese** a sud, con qualche opzione minore da Arbatax. I tour tipici toccano Cala Luna, Cala Sisine, Cala Mariolu, Cala Biriala e Cala Goloritzé, con durate che vanno dalle quattro ore di un mini-tour pomeridiano alle otto ore di una giornata completa. **Il consiglio serio è di evitare le gite più brevi**, perché finiscono per essere una rassegna di scorci vista mare senza mai dare il tempo di un vero bagno in nessuna cala. Otto ore a bordo, con fermate di quaranta minuti o un'ora in tre o quattro insenature, sono il minimo per portare via un'esperienza che abbia senso.

Anche qui la distinzione tra barche grandi e piccole è fondamentale. I traghetti-battello da cento passeggeri attraccano a Cala Luna e Cala Mariolu in pontili appositi, scaricano la folla, e tornano a riprenderla dopo un tempo fisso. I gommoni da dodici o quindici persone si fermano in cale dove i battelli non arrivano, e possono anche modificare l'itinerario in base alle condizioni del mare e ai desideri del gruppo. **In un mare che cambia rapidamente con il vento**, questa flessibilità è spesso la differenza tra una giornata bellissima e una forzata.

Un'opzione particolarmente apprezzata, nel Golfo di Orosei, è quella delle escursioni con noleggio di gommone senza patente. Si parte in piccoli gruppi con un'imbarcazione propria, si segue un percorso suggerito dall'operatore, e si decide in autonomia dove fermarsi e per quanto. Richiede un minimo di confidenza con il

mare e il rispetto rigoroso delle zone di sicurezza, ma dà un senso di libertà che nessuna escursione organizzata può replicare. Chi sceglie questa formula deve informarsi bene sulle previsioni meteo, sulle aree dove è vietato ancorare e sui limiti di navigazione imposti dal parco.

Il valore delle piccole cooperative locali

Nel Golfo di Orosei, come in altre zone dell'isola, le cooperative di pescatori riconvertiti al turismo marino hanno creato alcuni dei prodotti più autentici. Sono piccole realtà familiari, spesso con barche costruite dai padri o dai nonni, che combinano l'uscita con racconti di pesca, storie delle grotte, piccole fermate nei pressi di caverne frequentate solo dai locali. **L'esperienza umana, oltre al panorama, fa parte del biglietto.** Riconoscere queste realtà non è sempre facile dalle piattaforme online, dove brillano soprattutto gli operatori più strutturati, ma il passaparola in paese, una chiacchierata al porto o al bar al mattino, portano spesso ai nomi giusti.

Alghero, l'Asinara e il sud-ovest

Sulla costa occidentale, **Alghero** è il punto di partenza per le escursioni verso Capo Caccia, il promontorio calcareo che si protende in mare come la prua di una nave. Le imbarcazioni turistiche partono dal porto della città e in circa un'ora raggiungono la Grotta di Nettuno, accessibile via mare in modo molto più suggestivo rispetto all'ingresso da terra lungo la Scala del Cabirol. Esistono tour che combinano la visita alla grotta con bagno in calette della costa, come Cala Dragunara e la Porticciolo, offrendo una giornata completa

con un'alternanza piacevole tra esplorazione carsica e relax balneare.

Più a nord, dal porto di Stintino o da Porto Torres, partono le escursioni verso l'**Asinara**, l'isola parco nazionale che per decenni ospitò il carcere di massima sicurezza e che oggi è uno dei luoghi più intatti del Mediterraneo. Le giornate all'Asinara hanno un ritmo diverso: lo sbarco è regolato, si visita a piedi, in navetta o in bicicletta, e il bagno nelle sue spiagge incontaminate è uno dei pochi rimasti veramente selvaggi in Italia. Il vantaggio di questa meta è l'assenza quasi totale di folla, il limite è che la natura si vive in modo più contemplativo che scenografico: niente cale turchesi in successione, ma un'isola silenziosa dove gli asini bianchi, i fenicotteri e la storia carceraria compongono un paesaggio emotivo particolare.

All'estremo sud-ovest, le escursioni intorno a **Sant'Antioco** e **San Pietro** meritano una menzione. Da Calasetta e Carloforte partono barche che circumnavigano le due isole, fermandosi in cale accessibili solo da mare come la Mezzaluna o le faraglioni delle Colonne. La costa di San Pietro ha falesie scure di origine vulcanica che il sole del tramonto accende di colori rari, e l'atmosfera tabarkina di Carloforte, con la sua cucina di origine genovese-ligure, aggiunge una dimensione culturale che pochi altri tour sardi offrono.

Scegliere tra tanto: alcune bussole

Tirando le somme, orientarsi nel mercato delle escursioni richiede alcune attenzioni che diventano quasi automatiche

dopo un po' di esperienza. La prima è sempre verificare il numero massimo di persone a bordo: se la risposta è vaga o il numero alto, si sta scegliendo un prodotto di massa. La seconda è chiedere il profilo dello skipper e il legame con il territorio: chi naviga quelle acque da vent'anni non ha niente a che vedere con un operatore stagionale. La terza è leggere recensioni specifiche su tempo passato in acqua e qualità del pranzo, due indicatori che separano gli operatori seri dagli altri. **Il prezzo più basso quasi mai coincide con l'esperienza migliore**, e questa non è una retorica turistica ma un dato di mercato verificabile stagione dopo stagione.

Un ultimo consiglio che vale per tutte le zone dell'isola: prenotare in anticipo nei mesi centrali dell'estate è diventato indispensabile, specialmente per le piccole barche. Le migliori si esauriscono con settimane di anticipo, e chi si presenta al porto sperando di trovare posto al mattino stesso scopre spesso che gli resta solo il mega-tour generalista. Pochi minuti di ricerca e una prenotazione fatta per tempo trasformano la giornata in mare in quello che deve essere: il ricordo più luminoso del viaggio.

TREKKING PANORAMICI ACCESSIBILI

Camminare è uno dei modi più onesti di conoscere un territorio. L'auto lo attraversa, il trekking lo abita, e la differenza si misura in quello che il corpo porta via dall'esperienza. In Sardegna esiste una fascia intermedia di percorsi che non richiedono attrezzature alpinistiche né guide specializzate, ma che restituiscono alcuni

dei panorami più belli dell'isola a chi sia disposto a mettersi in spalla uno zaino leggero e a camminare per qualche ora. Sono sentieri che selezionano per buonsenso più che per preparazione, e che regalano a chi li percorre ricordi di un tipo diverso da quelli delle giornate balneari o archeologiche.

Gli itinerari che seguono hanno tutti caratteristiche comuni: durata tra le due e le cinque ore, difficoltà medio-bassa ma non banale, dislivelli contenuti ma non nulli, bellezza paesaggistica garantita. **Sono trekking per persone normali con una forma fisica dignitosa**, non per atleti. Richiedono scarpe da camminata chiuse, acqua in abbondanza, un cappello, e quel minimo di rispetto per il sentiero che si traduce nel non sottovalutarlo mai. I mesi migliori per percorrerli sono aprile, maggio, ottobre e i primi giorni di novembre, quando le temperature permettono di camminare senza soffrire e la luce ha quella qualità che in estate il caldo brucia via.

La costa che si conquista a piedi

La discesa a **Cala Goloritzé** è probabilmente il trekking più celebre della Sardegna, e uno dei pochi casi in cui la fama non ha diluito la bellezza. Si parte dall'Altopiano del Golgo, raggiungibile in auto da Baunei attraverso una strada panoramica che sale tra lecci secolari fino a oltre i quattrocento metri di altitudine. Il sentiero scende in modo deciso per circa un'ora e mezza, seguendo un vecchio tracciato pastorale che taglia la valle di Bacu Goloritzé tra pareti calcaree imponenti. Il fondo è roccioso in alcuni tratti, sdruciolevole nei punti più ripidi, ma non tecnicamente difficile per chi abbia il passo abituato.

L'arrivo in cala è uno di quei momenti che restano addosso per anni. La spiaggia si apre all'improvviso dopo un ultimo tornante tra i ginepri, con il profilo dell'Aguglia di Goloritzé — un monolite di cento metri che sembra scolpito da un architetto surrealista — e un'acqua così trasparente da sembrare un errore ottico. La salita di ritorno, però, è un'altra storia. In estate sotto il sole di mezzogiorno è un'esperienza che ogni anno manda qualcuno in ospedale, e non per esagerazione. **Partenza all'alba e rientro entro le undici del mattino** è la regola d'oro, più tre litri di acqua a testa e una merenda salata per il ritorno. Scarpe da trekking serie, non da ginnastica, fanno differenza vera.

Sul versante opposto della stessa costa, la passeggiata da **Cala Fuili a Cala Luna** è un trekking di media difficoltà che regala uno degli scorci più belli del Golfo di Orosei. Si parte dal parcheggio di Cala Fuili, a pochi chilometri da Cala Gonone, e si segue un sentiero che sale subito tra la macchia mediterranea per poi costeggiare la scogliera in direzione sud. La durata è di circa un'ora e quaranta minuti a tratta, per una giornata totale di quasi quattro ore di cammino andata e ritorno. Il panorama lungo il percorso alterna viste spettacolari sul mare aperto a scorci di gole interne, con il suono continuo delle onde ai piedi delle falesie.

L'arrivo a Cala Luna ha un doppio volto. Se ci arrivi a piedi, ti siedi su quella sabbia con la consapevolezza di averti guadagnato il bagno più bello della vacanza. Se nel frattempo sono arrivati anche i battelli, la cala si riempie rapidamente e il silenzio del trekking lascia spazio al brusio della spiaggia affollata. Il trucco è arrivare presto, fare il

bagno nelle due ore in cui la cala è ancora tua, e tornare indietro prima che il caldo delle ore centrali renda la camminata pesante. Molti scelgono di organizzare il ritorno via mare, prendendo uno dei battelli di linea che fa servizio tra Cala Luna e Cala Gonone, risparmiando così la fatica della seconda metà dell'escursione.

Il sentiero di Punta Giglio sopra Alghero

A nord ovest dell'isola, **Punta Giglio** offre uno dei trekking costieri più scenografici e meno conosciuti della Sardegna. Si parte dalla zona di Tramariglio, poco fuori da Alghero in direzione Capo Caccia, e si segue un sentiero che sale dolcemente attraverso una pineta impiantata dopo la seconda guerra mondiale, fino a raggiungere l'antico sistema di bunker e postazioni militari che coronano il promontorio. Il cammino è adatto davvero a tutti, con dislivello contenuto e percorso ben segnalato, e richiede poco più di un'ora tra andata e ritorno.

La ricompensa è una vista che abbraccia l'intera Riviera del Corallo: da un lato il profilo della baia di Porto Conte con le sue acque turchesi, dall'altro la parete verticale di Capo Caccia con i nidi dei grifoni. Nelle giornate limpide si scorgono le montagne della Corsica a nord. Il promontorio ospita anche un rifugio escursionistico che è diventato negli ultimi anni un piccolo punto di riferimento per chi cerca esperienze di natura integrate con la cultura del territorio: ristorazione semplice, tisane locali, libri di zona, e nei periodi giusti anche concerti acustici al tramonto. È una di quelle camminate che si possono fare in coppia, con bambini di una certa età, con genitori che

non vogliono rinunciare alla Sardegna ma preferiscono evitare sforzi. **La fatica è minima, la bellezza è massima**, ed è uno dei rari casi in cui il rapporto tra sforzo e ricompensa è spudoratamente a favore di chi cammina.

L'interno che si racconta sotto i piedi

Spostandosi verso l'entroterra, i trekking assumono un carattere diverso. Non più coste e mare, ma pareti di calcare, gole profonde, sorgenti che emergono da grotte carsiche, montagne che sembrano uscite da paesaggi dolomitici trapiantati al sud. L'Ogliastra e il Supramonte offrono alcuni dei percorsi più interessanti per chi voglia alternare il mare alla montagna nella stessa vacanza.

Il sentiero dei **tacchi di Ulassai** è un'esperienza unica nel suo genere. I tacchi sono formazioni calcaree a strapiombo, alte fino a centocinquanta metri, che si ergono sopra il paese come fortezze naturali scolpite dall'erosione. Il percorso più classico parte dal paese di Ulassai e sale lungo un sentiero ben tracciato che porta alla base dei tacchi, offrendo viste spettacolari sulle vallate sottostanti e sulle opere d'arte ambientale di Maria Lai, artista nata qui e celebrata in tutto il mondo, che ha legato il suo linguaggio visivo al paesaggio montano del paese natale. Il cammino è di media difficoltà, con dislivello contenuto e tempi variabili tra le due e le quattro ore a seconda del percorso scelto, e regala una sensazione di sospensione tra cielo e pietra che nessuna fotografia può restituire.

La traversata tra **Su Gologone e le sorgenti carsiche** nella valle di Lanaito è

un'altra proposta di grande fascino. Si parte dalla zona dell'omonima sorgente, la più copiosa dell'isola, che emerge da una parete rocciosa verde smeraldo al centro di uno scenario quasi teatrale. Il sentiero attraversa querceti secolari, costeggia greggi al pascolo, passa davanti a antichi cuili di pastori e tombe dei giganti parzialmente sepolte dalla vegetazione. Chi ha tempo e gambe può spingersi fino ai piedi della dolina di Tiscali, dove il mondo archeologico nuragico si fonde con la potenza geologica della montagna. La bellezza di queste camminate sta in un silenzio profondo, interrotto solo dal vento tra i lecci e da qualche campanaccio lontano, e **nel sentire con il proprio corpo la scala reale dell'isola**, che l'auto inevitabilmente comprime.

Il Monte Ortobene sopra Nuoro

C'è poi un piccolo trekking che merita una menzione particolare per la sua combinazione di accessibilità, valore paesaggistico e significato culturale. Il **Monte Ortobene**, che sovrasta Nuoro, si raggiunge con una strada asfaltata che sale dalla città fino alla vetta, ma la vera esperienza si vive camminando lungo i sentieri che attraversano le sue pendici. Il percorso più classico parte dalla zona del rifugio e porta fino alla statua del Redentore, posta sulla cima a oltre novecento metri di altitudine, dove si gode una vista a trecentosessant gradi sul cuore della Barbagia e, nelle giornate limpide, fino al Gennargentu.

La camminata è adatta a tutti, il bosco che si attraversa — soprattutto leccete secolari e sugherete — ha una luminosità particolare, e l'atmosfera del luogo è legata alle tradizioni popolari di Nuoro, cui Grazia Deledda dedicò pagine indimenticabili.

Portarsi un panino e un libro, pranzare tra le pietre e l'ombra degli alberi, tornare con calma a piedi verso la strada. È un trekking che si comporta come uno scrigno: piccolo, semplice, ma contiene qualcosa che vale più della sua misura.

Camminare come scelta

C'è un aspetto di questi trekking che emerge solo dopo averli fatti, e che tutte le descrizioni tecniche rischiano di perdere. Quando cammini, la Sardegna rallenta con te. I profumi che l'auto sfiora diventano una presenza continua — l'elicriso, il mirto, il rosmarino selvatico, la resina dei ginepri. I suoni, che nel rumore del motore scompaiono, ti accompagnano: le cicale a metà giornata, il ronzio delle api nei cespugli di corbezzolo, il verso breve degli astori che si alzano dalle pareti rocciose.

Camminare in Sardegna è un modo di ringraziare il territorio per quello che ti sta mostrando. Non è romanticismo gratuito: è la realtà fisica di un'isola dove gran parte del patrimonio naturale e culturale si dischiude solo a chi si muove con i piedi. Chi prende questa abitudine, anche solo per due o tre giornate durante la vacanza, torna a casa con il senso di aver conosciuto un pezzo di isola che l'auto e la barca, per quanto utili, non avrebbero mai potuto mostrargli. **La Sardegna si lascia leggere al ritmo del passo**, e questa è una delle sue generosità meno celebrate.

SNORKELING E IMMERSIONI

Mettere la testa sotto il pelo dell'acqua, in Sardegna, significa scoprire che sopra

non si era visto quasi niente. La trasparenza che dalla spiaggia sembra già straordinaria, vista da sotto si rivela per quello che è: uno dei fondali più sani e più diversificati del Mediterraneo occidentale, con prateria di posidonia intatte, colonie di gorgonie, grotte semisommerse, relitti di navigazione antica. L'isola appartiene a una categoria di destinazioni balneari dove il viaggio non finisce sulla battigia ma comincia a cinque metri di profondità, e dove chi ignora la dimensione sottomarina si porta a casa solo metà dell'esperienza.

Non serve essere subacquei brevettati per capire di cosa stiamo parlando. **La maggior parte delle meraviglie sommerse sarde è accessibile con maschera e pinne**, a pochi metri dalla superficie, in acque che raramente superano i ventisei gradi nei mesi più caldi e che in molte baie regalano visibilità di dieci o quindici metri lineari. Per chi invece ha un brevetto, anche elementare, l'isola apre un mondo che poche altre destinazioni europee possono offrire a questa distanza da casa.

Le aree marine protette e il loro valore

La Sardegna ha investito seriamente sulla tutela del mare, e il risultato si vede subito appena si scende in acqua. **L'Area Marina Protetta di Capo Carbonara**, che abbraccia la costa di Villasimius e delle sue isole minori, è uno degli esempi più riusciti d'Italia di conservazione marina efficace. I fondali intorno all'isola dei Cavoli, a Serpentara e lungo le coste delle cale di Capo Carbonara offrono a chi fa snorkeling la possibilità di nuotare tra cernie, saraghi, scorfani, polpi, senza doversi allontanare

molto dalla riva. In alcune insenature la posidonia forma tappeti fitti che ospitano piccoli mondi di vita invisibili dalla superficie: nudibranchi colorati, piccole triglie, stelle marine rosse.

Per i diver, l'area offre immersioni variegate. Le secche a sud dell'isola dei Cavoli regalano pareti con gorgonie rosse e gialle a partire dai venti metri di profondità. Il relitto del Kt 12, piroscampo tedesco affondato nel 1943, è un'immersione intermedia ben conservata che attira esperti da tutta Europa. I diving center di Villasimius lavorano in regime di concessione con l'area marina, e questo si traduce in protocolli rigorosi e in un'ottima conoscenza dei siti. **Prenotare con qualche giorno d'anticipo nei mesi estivi è ormai indispensabile**, perché i gruppi sono contingentati per ragioni di tutela.

Sul versante orientale dell'isola, l'**Area Marina Protetta di Tavolara - Punta Coda Cavallo** è forse il gioiello più spettacolare per chi ama le immersioni profonde. Tavolara, montagna di calcare bianco che si erge dal mare a oltre cinquecento metri di altitudine, ha fondali che scendono rapidamente su pareti verticali dove la biodiversità è notevole. Cernie di grandi dimensioni, barracuda mediterranei in formazione, tonni di passaggio, banchi di saraghi e castagnole. Le immersioni più celebri sono la Secca del Papa e la Secca del Tegghja Liscia, con formazioni rocciose che scendono oltre i trenta metri e che rappresentano itinerari per diver con un minimo di esperienza. Per lo snorkeling, le acque intorno a Molara e le spiagge interne all'area offrono condizioni eccellenti anche per principianti.

Un'altra area che merita una menzione è quella dell'**Arcipelago della Maddalena**, la più grande area marina protetta italiana. Le acque intorno a Spargi, Razzoli e Santa Maria regalano fondali accessibili con scogliere granitiche levigate, anfratti pieni di vita, secche medie che offrono immersioni per tutti i livelli. La peculiarità geologica del granito, che in acqua crea forme tondeggianti e passaggi spettacolari, rende queste immersioni esteticamente diverse da quelle delle coste calcaree.

Snorkeling per tutti, dal principiante all'appassionato

Uno degli aspetti più belli della Sardegna sottomarina è la sua democraticità. Mentre le immersioni con bombole richiedono brevetti, attrezzature e competenze, lo snorkeling si pratica praticamente ovunque e a qualsiasi età. Bastano maschera, boccalio, pinne e un minimo di dimestichezza con il galleggiamento, e il catalogo dei fondali visitabili diventa enorme.

Sulla costa settentrionale, la zona di **Capo Testa** offre uno dei tratti più spettacolari per lo snorkeling di superficie. I blocchi di granito modellati dal vento creano in acqua passaggi, archi e piscine naturali dove si può pinneggiare tra i pesci senza sforzo. L'acqua è raramente fredda anche a inizio stagione, la profondità resta gestibile, e l'alternanza tra aree sabbiose e formazioni rocciose crea habitat perfetti per cernie piccole, occhiate, donzelle, labri dai colori accesi.

Scendendo lungo la costa occidentale, le acque intorno a **Capo Caccia** e alla vicina secca del Lazzaretto sono tra le più rinomate per chi fa snorkeling serio. Le falesie

calcaree che si tuffano verticalmente in acqua creano una successione di grotte semi-sommerse, anfratti, tane di cernie e polpi. La grotta dei Dromedari, accessibile solo via mare con barca piccola, permette a nuotatori confidenti di entrare in cavità dove la luce filtra in modo teatrale. La secca del Lazzaretto, poco lontana, è una formazione rocciosa sottomarina che emerge quasi in superficie, con una biodiversità straordinaria che si osserva bene anche solo con maschera e boccaglio.

Sulla costa sud-occidentale, le acque tra **Masua e Buggerru**, comprese quelle intorno al celebre faraglione di Pan di Zuccherò, offrono uno dei panorami sottomarini più suggestivi dell'isola. **Le grotte sommerse del Sulcis**, alcune visitabili solo con accompagnatori esperti, sono ambienti di straordinaria bellezza dove la luce azzurra dei fori comunicanti con il mare crea effetti cromatici memorabili. In molte di queste aree il fondale scende rapidamente anche vicino a riva, e le pareti verticali ricolme di vita permettono a chi ha preparazione di osservare specie che in acque basse raramente si vedono.

Un'osservazione sul rispetto dei fondali

Ogni appassionato di mare in Sardegna prima o poi si rende conto di quanto la fragilità di certi fondali sia incompatibile con comportamenti anche solo distratti. Toccare le gorgonie può ucciderle in poche ore. Prelevare stelle marine per farci una foto e poi rimetterle in acqua, pratica purtroppo ancora diffusa, è una delle principali cause di mortalità di questi invertebrati. Sollevare sedimenti con le

pinne vicino alle praterie di posidonia compromette la fotosintesi delle piante. **Il mare sardo è bello anche grazie a chi lo ha trattato bene prima di noi**, e conservarlo così è una responsabilità tangibile di ogni bagnante.

Le aree marine protette hanno regole specifiche che vanno rispettate: divieti di ancoraggio in certe zone, limiti alla pesca subacquea, distanze di sicurezza dai nidi di uccelli marini, aree di riserva integrale dove l'accesso è del tutto interdetto. Non sono capricci burocratici ma strumenti di tutela, e il rispetto è quello che permette a queste acque di rimanere tali anche per chi verrà dopo di noi.

Le immersioni e i diving center

Chi arriva in Sardegna con l'intenzione di immergersi con le bombole trova un'offerta matura, con decine di diving center distribuiti lungo tutta la costa. La qualità varia, come ovunque, e alcune attenzioni minime aiutano a scegliere bene. Le strutture più serie sono affiliate a didattiche internazionali riconosciute, hanno istruttori che lavorano su quei siti da anni, limitano il numero di subacquei per gruppo, e verificano con rigore le qualifiche dei clienti. Una telefonata preliminare in cui si discutono siti, condizioni meteo e profili delle immersioni offerte permette di capire molto sulla serietà dell'operatore.

Per chi non ha mai provato, la formula del **battesimo del mare** è ampiamente disponibile in tutta l'isola. Si tratta di un'immersione in sicurezza, in acque basse e protette, accompagnati da un istruttore che gestisce personalmente il singolo principiante. Non rilascia brevetti ma permette

di capire se l'ambiente subacqueo è qualcosa che si vuole esplorare più seriamente. In mezza giornata si ha un'idea completa di cosa significhi respirare sott'acqua, e per molti è l'inizio di una passione che cambia il modo di viaggiare.

Per i brevettati di qualsiasi livello, la stagionalità conta. **I mesi migliori per le immersioni in Sardegna sono maggio, giugno, settembre e ottobre**, quando il mare è caldo ma non caldissimo, la visibilità è ottima, e l'affluenza ai siti è gestibile. In luglio e agosto l'acqua può essere troppo tiepida per apprezzare bene la fauna di profondità, e il traffico nei siti più popolari diventa intenso. A settembre, in particolare, si aggiunge il fattore della maggiore probabilità di incontri con grandi pelagici di passaggio, tonni e ricciole in primis. Un ultimo consiglio riguarda l'attrezzatura: chi ha la propria la porti, perché il noleggio nei diving non sempre soddisfa i più esigenti. Ma per un ciclo di due o tre immersioni, il materiale fornito in loco è generalmente di buon livello. Chi scende in acqua senza pretese eccessive e con la giusta disponibilità alla meraviglia porta via ricordi che, a differenza delle giornate in spiaggia, non si confondono mai tra loro.

ESPERIENZE ENOGASTRONOMICHE

C'è un modo di attraversare la Sardegna che passa per la gola prima ancora che per gli occhi, e non è un approccio frivolo. Il cibo e il vino, su quest'isola, non sono semplicemente buoni: sono una lingua che racconta geologie, altitudini, storie di pastorizia, migrazioni, isolamento.

Quando entri in una cantina del Gennargentu o in un caseificio del Sarcidano, non stai facendo una sosta turistica gastronomica: stai ascoltando un racconto che dura da generazioni e che ti viene offerto nel modo più semplice che esista, mettendoti davanti un calice o una forma di formaggio.

Le esperienze enogastronomiche sarde hanno una peculiarità che le distingue da quelle di altre regioni italiane. **Sono ancora molto poco performative**, nel senso migliore del termine. Non ci sono allestimenti studiati, non ci sono degustazioni cronometrate con bicchieri numerati, non c'è lo show da Masterchef travestito da autenticità. C'è semplicemente un produttore che ti apre la cantina, il caseificio, il frantoio, e ti spiega come fa il proprio mestiere. Se hai domande, risponde. Se vuoi assaggiare ancora, versa ancora. Questo approccio, che da alcune parti si sta purtroppo raffinando nel senso sbagliato della parola, resta in larga parte dell'isola intatto, ed è uno dei regali meno pubblicizzati del viaggio.

Il vino, scritto nelle rocce dell'isola

Parlare di vino in Sardegna significa parlare di tre protagonisti principali, ognuno legato a una specifica geografia e a una specifica roccia madre. Capire questa trinità è già metà dell'esperienza.

Il **Cannonau**, il rosso che ha reso celebre l'isola nel mondo, ha il suo cuore antico in Barbagia e Ogliastra. I vigneti più autentici crescono tra i quattrocento e i settecento metri di altitudine, su terreni scistosi e granitici, spesso in appezzamenti minuscoli ritagliati tra querce secolari. Visitare

una cantina del Nuorese significa entrare in un mondo dove alcune viti hanno cento o centocinquanta anni, dove la vinificazione conserva metodi tradizionali accanto a tecnologie moderne, e dove il produttore ti racconta con naturalezza di nonni e bisnonni che facevano il vino nello stesso locale in cui siedi. Le cantine più interessanti si trovano in paesi come Oliena, Dorgali, Mamoiada, Jerzu, Ulassai. Molte fanno accoglienza su appuntamento, alcune hanno piccoli ristoranti o agriturismi annessi, e una visita seria dura almeno due ore: un passaggio tra i filari, la visita alla cantina di lavorazione, una degustazione accompagnata da formaggi e salumi locali.

Spostandoci a nord, il **Vermentino di Gallura**, unica DOCG della Sardegna, racconta una storia completamente diversa. Qui il suolo è granitico, i vigneti sono più vicini al mare, e la brezza costante del maestrale asciuga le foglie e concentra gli aromi in modo particolare. I paesi della viticoltura gallurese — Monti, Berchidda, Calangianus, Tempio Pausania, Luras — ospitano aziende familiari dove il vino si fa con lo stesso spirito con cui si alleva il bestiame o si coltiva il sughero. Assaggiare un Vermentino di Gallura in una cantina di Monti, con l'accompagnamento di un pezzo di *coppiette* e di un po' di pane carasau, restituisce il senso di cosa significhi vino di territorio in una misura che poche altre denominazioni italiane riescono a raggiungere.

Il terzo protagonista, meno noto ma crescente in reputazione internazionale, è il **Carignano del Sulcis**. Vigneti spesso su piede franco — sopravvissuti alla fillosera grazie ai terreni sabbiosi — producono

rossi intensi, mediterranei, dal profilo aromatico unico. Le cantine di Santadi, Calasetta, Sant'Antioco e di tutta l'area sulcitana accolgono visitatori con una generosità tipicamente isolana. Le visite sono spesso accompagnate da incontri con produttori-pescatori, in un territorio dove mare e viticoltura convivono in un equilibrio raro. Non è infrequente finire una degustazione in Sulcis con una cena a base di tonno rosso delle tonnare storiche e un Carignano annata che sorprende per eleganza.

Pensare la visita in cantina

Un'osservazione pratica che vale per tutte le aree. Le cantine sarde più interessanti sono quasi tutte piccole o medie realtà familiari, e questo implica **necessità di prenotazione**, spesso con un certo anticipo in alta stagione. Telefonare due o tre giorni prima è il minimo, prenotare via mail con una settimana di anticipo è la pratica migliore. Chi pensa di presentarsi al cancello senza preavviso, magari di domenica o in orario di pranzo, spesso trova le porte chiuse. Le visite durano tra un'ora e mezza e tre ore, hanno costi contenuti — si va da qualche euro a partecipante fino a venti-trenta euro per degustazioni più strutturate con prodotti abbinati — e in molti casi si conclude la visita con l'acquisto diretto di bottiglie a prezzi che al Nord Italia costerebbero il doppio.

Il pane, il formaggio, l'olio: il quotidiano alto

Se il vino è il capitolo più noto, l'esperienza enogastronomica sarda si apre ancora di più nei luoghi dove si producono gli alimenti quotidiani. Il pane, in Sardegna, è un concetto plurale. Esistono decine di

tipi diversi, ognuno legato a un paese, a una ricorrenza, a un gesto rituale. Il più celebre resta il *pane carasau*, la "carta da musica" dei pastori, sottile come un foglio, croccante, conservabile per settimane. Vederlo nascere è uno dei momenti più belli di un viaggio sull'isola.

Nei paesi della Barbagia e del Logudoro, alcune famiglie e cooperative hanno iniziato ad aprire le proprie cucine ai visitatori. I laboratori cominciano al mattino presto, con la pasta che lievita nelle *majones* di legno, continuano con la stesura in dischi sottili sul tavolone collettivo, e culminano nel momento cruciale della doppia cottura: prima al forno per far gonfiare i dischi come cuscini, poi di nuovo dopo averli separati in due sfoglie. È un lavoro che richiede coordinazione, velocità, occhio clinico. **Partecipare significa capire in una mattinata cosa ha significato, per secoli, mantenere viva una cultura alimentare.**

Il formaggio, per la Sardegna, è una parola che contiene mondi. L'isola ha più ovini di abitanti, e la cultura pastorale ha prodotto una varietà di formaggi che pochi territori del Mediterraneo possono vantare. Il *pecorino sardo* DOP, il *fiore sardo*, il *pecorino romano* prodotto in gran parte qui, e poi le decine di formaggi locali che restano fuori dalle grandi denominazioni. Visitare un caseificio artigianale — ce ne sono di piccoli e familiari ovunque, dal Mandrolisai all'Ogliastra, dal Campidano al Goceano — significa vedere il latte appena munto trasformarsi in cagliata nelle mani del casaro, osservare il rituale preciso della formatura, capire perché alcuni formaggi si stagionano nelle grotte e altri nei magazzini ventilati.

Molte aziende offrono oggi la possibilità di passare una mattinata completa insieme al pastore: sveglia all'alba, mungitura, caseificazione, e pranzo all'aperto con i prodotti appena fatti, spesso accompagnati da pane carasau caldo e da un bicchiere di Canno-nau della casa. **Il piacere non è nella performance, è nella verità del gesto**, e questa verità in Sardegna si offre ancora con sincerità rara.

Un capitolo spesso sottovalutato riguarda l'olio. La Sardegna è una regione olivicola di eccellenza, con oliveti storici che punteggiano soprattutto le pendici collinari del nord e del centro. I frantoi del Montiferru, quelli della zona di Alghero e Uri, le aziende del Sassarese producono oli che hanno iniziato a ricevere premi internazionali importanti. Le degustazioni in frantoio durante la campagna di raccolta — da fine ottobre a dicembre — sono esperienze sensoriali che sorprendono chi non le aveva mai provate. Olio appena franto che scende caldo nei bicchierini di vetro, con il profumo di erba tagliata e mandorla amara, e il pizzicore in gola che segnala la presenza di polifenoli protettivi. Provarlo una volta cambia per sempre il modo in cui si guarda l'olio al supermercato.

Il pranzo nel pinnettu e l'idea di ospitalità

Se c'è un'esperienza enogastronomica che condensa in poche ore la cultura alimentare sarda, è il pranzo nel *pinnettu* — la capanna conica in pietra e ginepro dove i pastori della Barbagia vivevano durante la transumanza. Alcune di queste strutture sono state recuperate e aperte a piccoli

gruppi di visitatori per pranzi che durano intere giornate.

Si arriva a metà mattina, dopo essersi inoltrati in stradine sterrate tra lecci e pascoli. Il pastore ti accoglie nella radura, il fuoco è già acceso nel centro della capanna, il *porceddu* — maialino da latte — è infilzato sullo spiedo e ruota lentamente da alcune ore. Mentre cuoce, il padrone di casa prepara gli antipasti: pecorino fresco, salsiccia stagionata, olive in salamoia, una zuppa di fave e finocchietto selvatico. Il pane carasau arriva a piramidi, i bicchieri si riempiono di un Cannonau della zona che sa di terra e di sole. Quando finalmente il porceddu si stacca dallo spiedo, la sua pelle è lucida e croccante, la carne dolcissima, e il rituale del taglio coinvolge tutti i commensali.

Non è solo cibo: **è un modo di stare insieme che in altre parti d'Italia si è perso**, dove il tempo si dilata, le conversazioni si fanno profonde, e le distanze tra ospite e invitato si dissolvono gradualmente. Alla fine del pranzo, spesso ben dopo le quattro del pomeriggio, il filu 'e ferru distillato in casa chiude il cerchio con la sua forza gentile. Si torna a casa stanchi di cibo e di racconti, con un'impressione di aver partecipato a qualcosa di antico e insieme contemporaneo.

Queste esperienze, come tutte quelle rurali autentiche, richiedono prenotazione e rispetto dei ritmi del produttore. Non sono ristoranti, non hanno orari fissi, non accettano gruppi enormi. Sono ospitalità nel senso proprio del termine, e la qualità della relazione che si instaura conta quanto e più di quella del cibo servito. Chi attraversa la Sardegna cercando questi incontri scopre che il viaggio gastronomico è prima di

tutto un viaggio umano, e che certe tavole si ricordano per sempre non per la raffinatezza dei piatti, ma per le mani che li hanno preparati e per le parole che li hanno accompagnati.

ATTIVITÀ FUORI DAL TURISMO DI MASSA

Esiste una Sardegna che non compare nei cataloghi delle agenzie di viaggio ma che lentamente sta trovando il proprio pubblico. È fatta di attività che non si consumano in mezza giornata e non si fotografano efficacemente, che richiedono a chi le pratica una disponibilità maggiore della media, e che in cambio restituiscono un rapporto con l'isola che i circuiti più battuti non possono offrire. Sono esperienze dove il contatto con il territorio passa per pochi altri filtri: una pagaia tra te e l'acqua, le briglie di un cavallo, un binocolo puntato su uno stagno, le mani del pastore che lavorano davanti ai tuoi occhi.

Non è turismo alternativo nel senso modaiolo del termine, quello che si vende come nicchia per chi cerca l'ultimo vezzo esclusivo. È piuttosto un modo di viaggiare che **privilegia la relazione sulla quantità**, che accetta di non vedere tutto pur di vedere bene, e che trasforma poche ore in ricordi più duraturi di intere giornate passate a spostarsi. In un'isola grande come la Sardegna, dove le distanze sono sempre maggiori del previsto, questa scelta di profondità contro ampiezza finisce per rivelarsi anche una strategia intelligente.

Il mare che si pagaia, la terra che si cavalca

Il kayak è probabilmente lo strumento più elegante per conoscere le coste sarde a un ritmo completamente diverso da quello delle barche a motore. Lungo la costa del **Sulcis**, dove il mare si apre tra falesie di ossidiana e cale minuscole, le escursioni in kayak partendo da Masua o dalle spiagge intorno a Porto Flavia permettono di entrare in grotte marine, costeggiare il celebre faraglione di Pan di Zucchero e raggiungere insenature inaccessibili da terra. L'esperienza richiede un minimo di confidenza con l'acqua e con il mezzo, ma diversi operatori locali propongono uscite guidate che non presuppongono alcuna esperienza precedente, con briefing iniziale, attrezzatura fornita, e compagnia di istruttori che conoscono le correnti e i passaggi sicuri.

Nel **Golfo di Orosei** il kayak assume una dimensione quasi epica. Partendo da Cala Gonone o da Santa Maria Navarrese si possono raggiungere in una giornata piena cale come Cala Luna, Cala Sisine o Cala Mariolu con i propri mezzi, fermandosi dove e per quanto si vuole, senza i vincoli di tempo dei tour organizzati. **È una libertà che cambia il modo in cui vivi la giornata:** l'approccio cala per cala, la pausa pranzo a pelo d'acqua, il ritorno al tramonto quando le falesie si tingono di rosa. Esistono anche formule di più giorni con bivacco in spiaggia, gestite da operatori specializzati, dove il ritmo diventa completamente oceanico e il confine tra sport e meditazione si fa permeabile.

Spostandosi verso l'entroterra, le escursioni a cavallo offrono un'altra forma di intimità con il territorio. La **Giara di Gesturi**, l'altopiano basaltico della Marmilla, è il luogo più iconico per questo tipo di esperienza. Qui vive in libertà una popolazione di piccoli cavalli autoctoni — i *cavallini della Giara* — residui di antiche razze equine giunte forse dalla Siria in epoca punica. Le aziende locali organizzano passeggiate a cavallo sull'altopiano che permettono di avvicinare questi animali rimasti quasi selvaggi, di attraversare i boschi di querce da sughero e di affacciarsi dai bordi dell'altopiano su panorami che abbracciano un terzo dell'isola. Sono uscite accessibili anche a chi non ha mai cavalcato, con animali docili e istruttori che adattano il ritmo al livello del gruppo.

Altre zone offrono proposte simili con caratteri diversi. Il Supramonte di Dorgali, le colline della Gallura interna, i pascoli del Goceano hanno maneggi che organizzano trekking equestri di una giornata o più giorni, con possibilità di pernottamento in rifugi pastorali o agriturismo. **Il cavallo è un mezzo che selezionava il viaggiatore ben prima dell'auto**, e in Sardegna questa antica alleanza tra uomo e animale ha lasciato tracce nella viabilità minore, in sentieri che solo da sella si percorrono con pieno godimento.

Gli stagni, gli uccelli, le mani dei pescatori

Una delle attività meno conosciute e più gratificanti che l'isola offre è il birdwatching nelle grandi zone umide del sud. Gli stagni di **Molentargius** a Cagliari, quelli di **Santa Gilla** alle porte della città, e le lagune di Cabras, Mistras e Sale Porcus

nell'oristanese sono tra le aree più importanti d'Europa per l'avifauna acquatica. I fenicotteri rosa nidificano stabilmente a Molentargius dagli anni Novanta, in colonie che in alcuni periodi superano i diecimila esemplari. Vederli in volo al tramonto, con la luce che accende il rosa delle ali sopra lo skyline di Cagliari, è una delle immagini sarde che meno ci si aspetta e che più rimangono impresse.

Le uscite di birdwatching sono guidate da ornitologi di associazioni ambientaliste locali, con gruppi piccoli e attrezzature adeguate. Si imparano le tecniche di osservazione, si distinguono specie stanziali e migratorie, si capisce il ciclo annuale di questi ecosistemi delicati. Oltre ai fenicotteri, negli stagni sardi si avvistano aironi bianchi maggiori, avocette, cavalieri d'Italia, garzette, martin pescatori, e nelle stagioni giuste decine di anatidi diversi. L'attività è perfetta per chi viaggia con bambini curiosi, perché combina natura, apprendimento e movimento all'aperto in un formato che funziona bene per tutte le età. **Un binocolo portato da casa trasforma l'esperienza**, ma i gruppi organizzati hanno sempre attrezzatura in prestito.

Un'esperienza completamente diversa ma altrettanto profonda è il *pesca turismo* con i pescatori locali. In diversi porti dell'isola — da Stintino a Cabras, da Cala Gonone a Santa Teresa, da Bosa a Sant'Antioco — esistono cooperative di pescatori che affiancano all'attività tradizionale giornate di imbarco per visitatori. Non è una gita in barca: è una mezza giornata di lavoro vero. Si parte prima dell'alba, si salpa verso i punti di pesca, si aiuta — o si osserva, per chi preferisce — il recupero delle reti, si impara a riconoscere le specie

che emergono dal mare, si torna in porto con il pescato della mattina. Il pranzo a bordo o in una trattoria del porto chiude la giornata con il sapore di quello che poche ore prima era ancora in fondo al mare.

Quello che rende questa esperienza diversa da tante altre è la qualità umana della relazione. I pescatori che aprono la loro giornata ai visitatori lo fanno per ragioni economiche ma anche per una sincera voglia di raccontare un mestiere che rischia di scomparire. **Ti ritrovi a parlare di stagionalità delle specie, di cambiamenti climatici, di mercati ittici, di trasformazioni di una professione antichissima**, e la conversazione diventa naturalmente una forma di educazione ambientale che nessun museo potrebbe replicare.

Il trekking con gli asini e le mani che insegnano

Tra le esperienze più insolite e sorprendenti che la Sardegna offre ci sono i trekking accompagnati dagli asini. In diverse zone dell'isola — dal Sarrabus all'Ogliastra, dal Mandrolisai al Logudoro — piccole aziende hanno recuperato l'allevamento dell'asino sardo, razza autoctona quasi scomparsa, e lo hanno reso protagonista di escursioni a piedi dove gli animali accompagnano i camminatori trasportando bagagli e provviste, e spesso attirando l'affetto immediato dei bambini.

È un'attività che cambia completamente la percezione della camminata. Il ritmo si adatta a quello dell'asino, che è tranquillo e ostinato insieme, e il tempo si dilata. Si cammina meno chilometri ma si osserva di più, ci si ferma spesso, ci si siede all'ombra

delle querce mentre l'animale bruca. Le famiglie con bambini piccoli che hanno provato questa formula tornano spesso a casa dicendo che è stato il momento più significativo del viaggio, e la cosa non sorprende. **Il rapporto con un animale è una scorciatoia verso la presenza**, e in un'epoca in cui tutto è mediato dagli schermi, camminare accanto a un asino che respira ti ricorda cose che dimentichiamo facilmente.

Un'altra dimensione di esperienze alternative passa per i laboratori artigianali. **Sa-mugheo**, nel Mandrolisai, è considerato uno dei centri più importanti della tessitura tradizionale sarda. Il piccolo paese ospita un museo dei tessuti e diverse botteghe dove artigiane continuano a lavorare su telai a pedale antichissimi, producendo tappeti, arazzi, copriletti con motivi geometrici e figurativi di straordinaria ricchezza simbolica. Molte di queste laboratori aprono le porte ai visitatori per dimostrazioni, conversazioni e veri e propri corsi di base, dove si può provare la posizione al telaio, capire il ritmo del gesto, imparare le prime nozioni di intreccio e di composizione cromatica.

Simile è l'esperienza dei laboratori di ceramica nei paesi della costa occidentale, della lavorazione del coltello a Pattada, della filigrana sarda in alcuni centri dell'oristanese. Non sono attività turistiche nel senso commerciale: sono incontri con artigiani che accettano di condividere una parte del loro tempo e del loro sapere con chi mostra interesse sincero. Chi cerca queste esperienze spesso le trova chiedendo in paese, al bar, all'ufficio turistico, attraverso il passaparola più che sui siti in-

ternet. **È un modo di viaggiare leggermente più lento e molto più autentico**, che premia chi accetta di rinunciare al riempimento frenetico delle giornate per guadagnare in qualità delle relazioni. La Sardegna, forse più di altre regioni italiane, restituisce con generosità questa scelta.

COSTI MEDI E COME PRENOTARE

Quando si inizia a immaginare una vacanza in Sardegna, uno degli aspetti più nebulosi riguarda il costo delle esperienze. Le cifre che si trovano online variano in modo sorprendente tra operatore e operatore, tra stagione e stagione, tra piattaforma e contatto diretto, e orientarsi in questa selva di listini richiede qualche punto fermo di lettura. La buona notizia è che la Sardegna, a differenza di altre mete mediterranee blasonate, mantiene un rapporto qualità-prezzo mediamente onesto anche nell'alta stagione, e chi si organizza con un minimo di anticipo trova quasi sempre soluzioni ragionevoli per qualsiasi budget.

La logica che aiuta a ragionare sui costi è di pensare in ordini di grandezza, non in cifre esatte. Le tariffe cambiano di anno in anno per inflazione, carburante, tasse di soggiorno, e qualsiasi cifra puntuale stampata oggi rischia di essere sbagliata domani. **Ciò che resta stabile sono i rapporti tra le categorie di esperienza**, e conoscere questi rapporti permette di capire quando un prezzo è ragionevole e quando qualcosa non torna.

Cosa aspettarsi per le esperienze più richieste

Le escursioni in barca rappresentano probabilmente la voce di spesa più variabile. Un tour condiviso su grande imbarcazione di una giornata, con pranzo incluso, parte da cifre contenute — intorno a sessanta-ottanta euro a persona — e sale progressivamente con la qualità del pranzo, la durata, la dimensione del gruppo. Le piccole imbarcazioni con dodici o quindici passeggeri, formula qualitativamente superiore, costano generalmente una cinquantina di euro in più a persona rispetto alle grandi barche, e il salto in termini di esperienza giustifica ampiamente la differenza. Le barche a vela per piccoli gruppi si collocano in una fascia ancora superiore, con cifre che possono raggiungere i duecento euro a testa per una giornata completa, pranzo a bordo di livello gourmet compreso.

Chi cerca l'esperienza più intima può noleggiare una barca privata per la propria famiglia o per un piccolo gruppo di amici. Qui i costi dipendono dal tipo di imbarcazione e dalla durata, con tariffe giornaliere per gommoni di sei metri con skipper che partono da quattrocento euro per gruppo, scalando verso l'alto per imbarcazioni più grandi, luxury yacht o catamarani. **Diviso per cinque o sei persone**, il costo pro capite si avvicina spesso a quello di una gita condivisa su barca media, con il vantaggio enorme di poter decidere percorso, tempi di sosta e ritmo della giornata.

Le guide trekking hanno tariffe più standardizzate. Una mezza giornata con guida escursionistica certificata, in gruppo, costa

intorno ai quaranta-sessanta euro a persona, mentre una giornata intera si colloca tra sessanta e cento. Le uscite impegnative come il Selvaggio Blu, multigiornaliere, richiedono quote più alte perché includono equipaggiamento tecnico, assistenza in corda doppia, trasporti logistici e spesso pasti. Per il kayak condiviso, una giornata guidata nel Golfo di Orosei o in Sulcis parte generalmente da ottanta-cento euro a testa con pranzo al sacco, mentre una mezza giornata si assesta sui cinquanta euro.

Le esperienze a cavallo hanno costi simili ai trekking: una passeggiata di un'ora o due sulla Giara costa intorno ai trenta-cinquanta euro, una giornata intera con pranzo circa il doppio. I birdwatching guidati con ornitologi locali si muovono in una fascia analoga, con uscite di due o tre ore a cifre moderate — spesso venti o trenta euro — e giornate più strutturate verso i sessanta. La pesca turismo con i pescatori, per le sue ore prolungate e il pranzo a bordo, si colloca tra le esperienze di valore medio-alto, intorno ai settanta-cento euro a persona, e chi la prova spesso considera la cifra ampiamente ripagata.

Le esperienze enogastronomiche

Sul fronte enogastronomico le fasce di prezzo sono più contenute e prevedibili. Una visita standard in cantina con degustazione di tre o quattro vini e assaggio di prodotti tipici parte da dieci-quindici euro a persona, e sale a venti-trenta per degustazioni più strutturate con maggior numero di etichette e accompagnamento più ricco. I laboratori di pane carasau, le mattinate in caseificio e le esperienze in frantoio si

muovono mediamente tra i trenta e i cinquanta euro a testa, con durate di due o tre ore. **Il pranzo nel pinnettu con il pastore**, formula più impegnativa in termini di tempo e di logistica, si colloca generalmente tra i sessanta e i novanta euro a persona, cifra che include una giornata completa di ospitalità, cibo abbondante e accesso a una cultura difficile da conoscere altrimenti.

Piattaforme online e contatto diretto

Dove si prenotano queste esperienze? La risposta dipende dal tipo di servizio e dal livello di personalizzazione cercato. Le grandi piattaforme internazionali — quelle dedicate alle esperienze viaggio — hanno un'offerta molto ampia per la Sardegna, interfacce comode, recensioni dettagliate e la garanzia del pagamento sicuro. Sono ottime per una prima esplorazione e per prenotare con facilità da casa, e per molti viaggiatori rappresentano il canale principale di accesso al mercato locale.

C'è però un aspetto da considerare. Le piattaforme trattengono commissioni che possono arrivare al venti-trenta per cento del prezzo finale, e gli operatori locali scaricano in parte questo costo sul prezzo al pubblico. **Contattare direttamente chi offre il servizio**, soprattutto per esperienze che durano una giornata o più, porta spesso a risparmi del dieci-venti per cento a parità di prodotto, e talvolta a opportunità di personalizzazione che le piattaforme non permettono. Una telefonata o un'email all'operatore locale, magari trovato attraverso la piattaforma per capirne la serietà, è un passaggio che in molti casi paga.

Esistono anche piattaforme italiane specializzate, spesso legate al turismo esperienziale regionale, che propongono esperienze selezionate da operatori locali certificati, con un focus sulla qualità piuttosto che sulla quantità. Sono un'ottima via di mezzo: offrono le garanzie di pagamento e assistenza clienti delle piattaforme, ma lavorano con una selezione più attenta e spesso con meno commissioni. Gli uffici turistici locali, nei paesi più organizzati, hanno liste di operatori affidabili e possono indirizzare verso cooperative serie. Un passaggio all'ufficio turistico al proprio arrivo in zona è spesso una mossa intelligente, specialmente per esperienze meno standardizzate come i laboratori artigianali o le escursioni con pescatori.

Il passaparola dei locali

Un canale che molti viaggiatori sottovalutano è il passaparola dei sardi stessi. Il gestore del tuo agriturismo, il proprietario del B&B, il ragazzo del bar del paese spesso conoscono personalmente operatori di fiducia, e possono garantire contatti diretti che evitano ogni intermediazione. **Le esperienze migliori nascono spesso da queste segnalazioni informali**, perché si basano su rapporti di stima reciproca e non su algoritmi di posizionamento. Chiedere sempre, e non vergognarsi di chiedere, è forse il consiglio più concreto per ottimizzare il rapporto tra spesa e qualità del servizio.

Quando prenotare e con quanto anticipo

La stagionalità detta tempi molto diversi per la prenotazione. Da metà giugno a

metà settembre, per le esperienze più richieste — le escursioni in barca piccola nel Golfo di Orosei, i tour privati alla Maddalena, i pranzi più strutturati con i pastori, i trekking guidati di più giorni — le settimane di anticipo diventano necessarie. Chi prenota due settimane prima per la seconda metà di luglio, in molti casi trova già il tutto esaurito da parte degli operatori migliori.

Per le esperienze di gruppo condivise con partenze quotidiane garantite, come i tour in grandi barche o i laboratori di cucina nei principali paesi turistici, la prenotazione con due o tre giorni di anticipo è generalmente sufficiente anche in alta stagione. Per le uscite in bassa stagione — aprile, maggio, ottobre, novembre — i tempi si accorciano ulteriormente, e una chiamata il giorno precedente spesso basta.

Si riducono anche i prezzi in modo sensibile, con sconti rispetto ai mesi centrali che possono raggiungere il trenta per cento su molti servizi.

Un'ultima attenzione riguarda le politiche di cancellazione. Le piattaforme internazionali hanno in genere condizioni flessibili, con cancellazione gratuita fino a ventiquattro o quarantotto ore prima. Gli operatori locali contattati direttamente possono avere politiche più rigide, specialmente per le esperienze su misura, e chiedere informazioni al momento della prenotazione evita sorprese. Le polizze viaggio che coprono cancellazioni di esperienze prenotate sono una tutela ragionevole per chi investe cifre importanti in un insieme di attività prenotate a lungo termine. Chi viaggia in Sardegna senza fretta, prenotando le esperienze principali in anticipo e lasciando qualche giornata flessibile

per scoperte spontanee, costruisce l'equilibrio più soddisfacente tra organizzazione e libertà, e questo è forse il vero consiglio economico che vale la pena ricordare: il budget più intelligente non è quello che spende meno, ma quello che investe bene dove conta.

MANGIARE IN SARDEGNA SENZA SBAGLIARE

PIATTI TIPICI DA PROVARE

La cucina sarda non si racconta in un menù, e chi prova a riassumerla in un elenco di specialità da spuntare finisce per perderne il senso profondo. È piuttosto una stratificazione di geografie e di storie che si è depositata nei secoli su un'isola dove le montagne e il mare hanno a lungo ignorato l'esistenza l'una dell'altro, e dove il risultato è un doppio repertorio culinario che solo di recente ha iniziato a dialogare. Da un lato la cucina pastorale, centrata sul pane e sull'agnello, sul pecorino e sul maiale, coltivata nelle valli interne del Genargentu, della Barbagia, dell'Ogliastra. Dall'altro la cucina marinara, sviluppatasi nei porti di pescatori da Alghero a Cagliari, da Carloforte a Cabras, con i suoi influssi catalani, liguri, genovesi, spagnoli. Un'isola, due anime gastronomiche, e **un viaggiatore che le voglia capire entrambe** deve imparare a muoversi tra le due con la curiosità giusta.

Ciò che rende la cucina sarda particolarmente affascinante è la sua ostinata fedeltà alle proprie origini. Mentre in altre regioni italiane la ristorazione ha conosciuto processi di globalizzazione che hanno appiattito molte specificità, qui i piatti fondamentali restano riconoscibilmente se stessi anche nei ristoranti più sofisticati.

Cambiano le cotture, si raffinano le presentazioni, ma l'anima dei piatti tiene con una fedeltà che sorprende. Provare i piatti tipici dell'isola significa assaggiare una cultura, non un repertorio gastronomico.

Il pane, il pastore, la pecora

Per capire la cucina sarda dell'interno bisogna partire dal pane, che non è un contorno ma una presenza strutturante. Il **pane carasau** è la carta da musica dei pastori, una doppia sfoglia sottilissima e croccante che veniva prodotta in grandi quantità nei paesi della Barbagia e dell'Ogliastra per accompagnare gli uomini nelle transumanze lunghe settimane. La sua caratteristica è la conservabilità: cotto fino alla completa disidratazione, si conserva per mesi senza alterarsi, e bastava un po' di acqua o di brodo per riportarlo a morbidezza. Oggi lo si trova in ogni ristorante dell'isola, servito croccante con olio e sale o ammorbidito per piatti più complessi. La versione condita è il *pane guttiau*, dove il carasau viene ripassato in forno con olio extravergine e sale grosso, diventando uno degli appetizer più irresistibili della cucina sarda. Accompagnato da un bicchiere di vino rosso, apre idealmente qualsiasi cena seria.

Esistono decine di altri pani regionali, ognuno legato a un paese o a una ricorrenza. Il *civraxu* campidanese, grande e a mollica morbida, ideale con il maiale. La

spianata di Ozieri, rotonda e bassa, perfetta farcita. Il *coccoi pintau*, pane cerimoniale decorato con lavorazioni a pinzetta che raggiungono vette di virtuosismo per matrimoni e feste patronali. Chi attraversa l'isola con attenzione si rende conto che cambiando paese cambia il pane, e che questa biodiversità è ancora oggi in piena attività nei forni di paese, non relegata nei musei etnografici.

Il secondo pilastro della cucina pastorale è il **pecorino sardo**, formaggio ovino a pasta dura che in Sardegna si declina in decine di varianti. Il *pecorino sardo DOP* è regolato da disciplinare e si trova in due versioni, il dolce stagionato fino a sessanta giorni e il maturo con stagionatura di almeno quattro mesi. Ma la nomenclatura ufficiale copre solo una parte della realtà: ogni paese pastorale ha il proprio formaggio, con sfumature che raccontano il pascolo di origine, i tempi di cagliata, la tecnica di stagionatura. Il *fiore sardo*, prodotto nella zona del Gennargentu, ha note affumicate per la stagionatura sopra focolari alimentati a legno di leccio, e rappresenta uno dei formaggi più antichi del Mediterraneo, con una storia che risale probabilmente all'età nuragica. Assaggiato con un filo di miele amaro o con una goccia di Cannonau, si rivela in tutta la sua complessità.

Le paste della tradizione pastorale

Il capitolo delle paste fresche merita un paragrafo a parte, perché la Sardegna ne ha alcune di assoluta originalità. I **culurgiones ogliastrini** sono forse il piatto più iconico della cucina interna. Ravioli di grano duro ripieni di patate, pecorino fresco e

menta, chiusi a mano con una cucitura a spiga che richiede pratica e pazienza. La chiusura non è estetica ma simbolica: rappresenta la spiga di grano, e una massaia esperta ne chiude diverse decine al minuto con un movimento che sembra danza. Si servono tradizionalmente con sugo di pomodoro semplice o, nella versione più raffinata, con burro fuso e salvia che ne esaltano il ripieno cremoso.

I **malloreddus**, detti anche *gnocchetti sardi*, sono pasta di grano duro modellata a mano in piccoli rigati concavi, una volta ottenuti premendo la pasta sul fondo di una cesta di canne. La versione più celebre è i *malloreddus alla campidanese*, conditi con sugo di salsiccia fresca e zafferano, formaggio grattugiato. È un piatto della pianura cagliaritano, generoso, saporito, perfetto per i pranzi lunghi della domenica. Altre paste regionali meritano attenzione: i *lorighittas* di Morgongiori, trecce circolari lavorate a due fili che ricordano anelli e che si producono solo in questo paese della Marmilla; la *fregola*, piccole palline di semola tostate, piatto ponte tra terra e mare di cui parleremo tra poco.

Il protagonista assoluto della cucina pastorale è però lui, il **porceddu arrosto**. Il maialino da latte di circa quattro o cinque chilogrammi, cotto per ore sopra braci di legno aromatico — lentisco, mirto, ginepro — fino a ottenere una pelle dorata e croccante e una carne dolcissima e tenera. Il porceddu non è un piatto quotidiano: è il piatto delle grandi occasioni, dei matrimoni, delle feste di paese, dei pranzi rituali nel *pinnettu* con il pastore. Mangiarlo in un agriturismo serio significa vivere un'esperienza sensoriale completa, dove la vista

del maialino che rotola sullo spiedo, il profumo del fumo di lentisco, e il sapore finale si fondono in un ricordo difficile da dimenticare. Si accompagna tradizionalmente con pane carasau e un Cannonau importante, in una combinazione che riassume secoli di cucina della festa.

Il mare, Alghero, il Sulcis

Passando al versante marino, la cucina sarda rivela la sua seconda anima, spesso meno conosciuta dai viaggiatori ma altrettanto preziosa. I piatti di pesce sardi non cercano l'esibizionismo ma la verità del prodotto, e la tradizione trattiene ancora numerose ricette che altrove sono scomparse.

La **fregola con arselle** è probabilmente il piatto marinaro più rappresentativo. La fregola è una pasta di semola a grani tostati, che in cottura rilascia amidi creando un fondo denso e cremoso, quasi a metà strada tra una pasta e un risotto. Le arselle — le vongole veraci sarde — si aggiungono a fine cottura con il loro liquido di apertura, e il piatto si chiude con prezzemolo fresco e un filo d'olio a crudo. Semplicissimo negli ingredienti, complessissimo nell'esecuzione: la proporzione tra pasta, brodo di pesce e arselle deve essere perfetta, e la cottura al dente delle palline di fregola richiede un'attenzione che i ristoranti migliori coltivano come una firma.

A Cabras, sulla laguna oristanese, nasce la **bottarga di muggine**, ovvero le uova di cefalo salate ed essiccate al sole, considerate tra i prodotti ittici più raffinati del Mediterraneo. La bottarga sarda ha un colore ambrato caldo, una consistenza cerea, un sapore concentrato che ricorda il mare con

intensità sorprendente. Si gusta in due modi principali: in scaglie sottili su un filo di olio extravergine e pane carasau, oppure grattugiata generosamente su spaghetti con olio, aglio, peperoncino e prezzemolo. In entrambi i casi, la qualità del prodotto si sente al primo assaggio, e i produttori storici di Cabras sono ancora oggi tra i riferimenti mondiali per questa preparazione.

Spostandosi ad Alghero, città catalana per storia e identità, si incontra una cucina mediterranea che porta nei piatti il segno della dominazione iberica. L'**aragosta alla catalana** è il piatto-bandiera. L'aragosta della costa algherese, lessata brevemente e servita fredda con pomodori, cipolla rossa di Tropea, limone, olio extravergine e una punta di sale, è un esempio di cucina minimale e al tempo stesso aristocratica. La proteina nobile non viene alterata da salse elaborate: viene esaltata da un condimento che lavora per contrasti e freschezza. È un piatto costoso, inevitabilmente, ma rappresenta una delle esperienze gastronomiche più iconiche dell'isola, e una volta nella vita merita di essere provato ad Alghero, nei ristoranti della città vecchia dove la preparazione è rigorosa e il prodotto genuino.

A Carloforte, sull'isola di San Pietro, la cucina tabarkina racconta un altro capitolo del mare sardo, con la lavorazione del tonno rosso della mattanza che per secoli ha definito la stagione estiva del paese. Il *cascu*, cuscus di tradizione nordafricana arrivato in isola con i coloni originari di Tabarka, racconta storie di migrazioni lunghe secoli. Il cappon magro e le altre preparazioni di pesce ligure-tabarkine completano un repertorio unico che si trova concentrato in pochi chilometri quadrati e che vale il viaggio in sé.

Dolci, liquori, zuccheri

La cucina sarda si chiude con una tradizione dolciaria che merita più attenzione di quanta le sia riservata. Il regno indiscusso sono le **seadas**, ravioli di pasta sottile ripieni di formaggio fresco di pecora acidulo, fritti in olio bollente e serviti caldi con abbondante miele amaro di corbezzolo. Il contrasto tra la dolcezza del miele, l'acidità del formaggio, la consistenza croccante della pasta e la morbidezza del cuore è uno degli equilibri gastronomici più sorprendenti d'Italia, e spiega perché le seadas — che sembrano un'invenzione semplice — siano considerate un classico difficile da replicare altrove.

Altri dolci meritano attenzione. Le *pardulus*, piccoli cestini di pasta ripieni di ricotta e zafferano, tipici della Pasqua ma diffusi tutto l'anno. I *papassini*, biscotti di frutta secca e uvetta glassati, specialità autunnale legata alla festa dei santi. Le *sospiri* di Ozieri, piccole cupole di pasta di mandorle ricoperte di glassa bianca, di una dolcezza concentrata che richiede un caffè forte a seguire. E poi il miele, uno dei prodotti più sottovalutati dell'isola: il miele di corbezzolo amaro, il miele di cardo, il miele di asfodelo. Ognuno racconta un fiore, una stagione, un apicoltore che lavora in un territorio preciso, e un vasetto portato a casa è il souvenir più duraturo di un viaggio in Sardegna.

A chiudere il pasto, il rituale dei distillati. Il *mirto*, liquore a base di bacche di mirto selvatico, nero per il tipo classico o bianco per la versione da foglie, è ormai il digestivo sardo per eccellenza. Il *filu 'e ferru*, grappa di vinaccia distillata spesso in casa con metodi tradizionali, è più forte e più rustico, e si offre a fine cena come segno

di ospitalità profonda. Il *fil de ferro* prende il nome dal fatto che nei tempi del proibizionismo dello stato italiano, gli alambicchi si nascondevano sottoterra e si trovavano tirando un filo di ferro emerso dal terreno. Bere questi distillati è partecipare a una storia che va oltre il bicchiere, ed è uno dei modi più semplici per capire quanto, in Sardegna, la cucina non sia mai solo cibo, ma sempre un racconto che continua.

COME RICONOSCERE UN BUON RISTORANTE

La Sardegna ha una cucina straordinaria e, in alcune zone, un'industria ristorativa che con la cucina non sempre ha molto a che vedere. La differenza tra un pranzo che ti farà ricordare l'isola per anni e uno che ti farà pensare di aver buttato soldi non è questione di fortuna: è questione di lettura dei segnali. Chi sa cosa guardare entrando in un locale riduce drasticamente le probabilità di finire in una trappola turistica, e quei segnali si imparano in pochi giorni di attenzione attiva. Non serve essere critici gastronomici: bastano **occhi aperti e un minimo di disposizione al dubbio** prima di sedersi al tavolo.

Il problema si concentra soprattutto in alcune aree costiere molto battute, dove la stagionalità breve e la pressione turistica hanno prodotto locali pensati per servire il maggior numero di coperti nel minor tempo possibile, senza particolare interesse per la cultura alimentare del posto. Sono ristoranti in cui l'obiettivo non è farti tornare, perché tanto tu non tornerai, ma vendere il più possibile ai turisti di passaggio. Riconoscerli è il primo passo per evitarli, e una volta sviluppato lo sguardo

giusto, si inizia a distinguere con precisione chirurgica.

I segnali che assicurano

Un buon ristorante sardo, nella stragrande maggioranza dei casi, si presenta in modo sobrio. Il primo indicatore positivo, spesso il più immediato, è il menu. Una carta scritta in sardo o in italiano piano, con i nomi dei piatti che corrispondono a quelli reali della tradizione, è quasi sempre il segno di una cucina che conosce il proprio repertorio e non ha bisogno di fingere altro. Se i *culurgiones* sono chiamati *culurgiones*, se il *porceddu* è *porceddu*, se i *malloreddus* non diventano "gnocchetti tipici", ci sono buone probabilità che dietro quei nomi ci siano preparazioni serie.

Un secondo segnale è la brevità del menu. I ristoranti che offrono dieci primi, dieci secondi, quattro insalate, sei pizze e una carrellata di dolci industriali stanno semplicemente cercando di non scontentare nessuno. Una cucina sarda autentica propone quasi sempre pochi piatti, scelti in base alla stagione e al pescato o al macellato del giorno. Sei primi, quattro secondi, un paio di contorni e due dolci della tradizione sono una carta molto più credibile di una lista chilometrica. **Chi cucina bene, in genere non cucina tutto.** Cucina poche cose, e le cucina come deve.

La presenza di clienti locali è un indicatore che non mente quasi mai. A pranzo, soprattutto nei giorni feriali, un ristorante frequentato da operai, impiegati, famiglie del paese che si fermano per mangiare serio senza spendere una fortuna, sta dicendo qualcosa di chiaro sulla propria affidabilità. I sardi sono esigenti sulla cu-

cina, non perdonano l'imitazione, e se frequentano un locale significa che quel locale lavora bene. Un'occhiata veloce dentro prima di scegliere, magari in un orario non di punta, permette di capire molto. Se vedi solo turisti con zaini e macchine fotografiche, e nessun sardo in camicia da lavoro, un piccolo campanello d'allarme dovrebbe suonare.

Un altro segno positivo riguarda la coerenza stagionale della proposta. I frutti di mare crudi non dovrebbero apparire sui menu nei mesi più caldi senza le dovute cautele. La bottarga fresca ha le sue stagioni. Il *porceddu* si trova sempre, ma certe verdure selvatiche come gli asparagi di campo o i carciofi spinosi sardi sono strettamente legati a precise finestre dell'anno. Un ristorante che propone esattamente lo stesso menu a febbraio e ad agosto sta lavorando con prodotti congelati o di scarsa provenienza. **Chi cucina con il territorio è costretto a cambiare carta con le stagioni,** perché il territorio stesso cambia con le stagioni.

I prezzi coerenti con la tipologia sono un ultimo segnale che ispira fiducia. Un agriturismo di campagna che propone un menu completo con antipasto, primo, secondo, dolce e vino a una cifra ragionevole, spesso tra i trenta e i cinquanta euro, sta facendo onestamente il proprio mestiere. Un ristorante di pesce nel centro di Alghero o Cagliari con listini che iniziano a settanta euro a persona ha una struttura di costi più alta ma dovrebbe offrire in proporzione un servizio, una cantina e una qualità di pescato superiori. Il problema nasce quando i prezzi non corrispondono alla categoria: un ristorante che sembra semplice ma che ti presenta un conto da

stellato, o viceversa un locale che si dà arie che non ha.

I campanelli d'allarme che non mentono

Le trappole turistiche hanno tratti ricorrenti, quasi standardizzati, che chi viaggia in Italia conosce bene e che in Sardegna si ripetono uguali a se stessi nelle zone più frequentate. Il primo segnale da evitare è il menu plastificato in sei lingue diverse esposto all'ingresso, con foto lucide dei piatti. Nessun ristorante serio fotografa i propri piatti per esporli in strada. Le fotografie servono ad attirare chi non sa leggere il menu, cioè il turista di passaggio, e comunicano che il locale non si rivolge a clientela locale abituale. **La foto del porceddu in vetrina è quasi sempre la pietra tombale di un pranzo autentico.**

Le cucine onnivore sono un altro segnale inequivocabile. Un ristorante che offre contemporaneamente aragoste, sushi, pizza napoletana, paella, hamburger e carbonara sta rinunciando a qualsiasi identità. Non c'è una cucina seria al mondo che possa mantenere la qualità su registri così diversi, e la Sardegna non fa eccezione. Un locale costiero può ragionevolmente avere un menu di pesce con qualche opzione vegetariana e un paio di carni. Un ristorante interno si concentra su carne, paste tradizionali e formaggi. Chi offre tutto a tutti non offre niente davvero.

Attenzione anche all'accoglienza troppo insistente. I camerieri che si piazzano davanti all'ingresso per invitarti ad accomodarti, che ti mostrano il menu in strada, che insistono per farti provare il locale, lavorano quasi sempre in ristoranti che hanno

difficoltà a riempirsi naturalmente. I locali davvero buoni spesso non hanno bisogno di piazzisti esterni, perché hanno già una clientela fidelizzata o una reputazione consolidata. Se ti stanno rincorrendo per farti entrare, probabilmente è perché non hanno motivi migliori per farti scegliere di entrare.

Il servizio troppo rapido, paradossalmente, è un altro segnale preoccupante. Una cena sarda seria richiede i suoi tempi. Gli antipasti arrivano con calma, il primo si cucina al momento, il porceddu è uscito dal forno un attimo prima di essere portato a tavola. Un ristorante dove i piatti escono dalla cucina nel giro di cinque minuti sta servendo preparazioni pronte o già precotte, e la differenza in qualità si sente al primo morso. **La pazienza è un ingrediente**, e i locali che te la chiedono in genere te la restituiscono nel piatto.

Un'ultima attenzione riguarda il vino. Un ristorante serio, in Sardegna, ha in carta etichette di produttori sardi riconoscibili. Se la lista dei vini è composta prevalentemente da grandi nomi continentali senza una rappresentanza seria dei rossi e bianchi dell'isola, qualcosa non quadra. Chi rispetta il territorio nel piatto rispetta anche il territorio nel bicchiere, e un Cannonau di Maemoiada o un Vermentino di Gallura non dovrebbero mai mancare in una cantina che pretende di lavorare con la cucina locale.

Dove cercare quello che vale

La buona cucina sarda, come in molte regioni italiane di forte tradizione, tende a nascondersi. I migliori agriturismo sono spesso a chilometri di distanza dalle zone balneari, raggiungibili solo in auto, senza

insegne vistose, con parcheggi sterrati e sale ricavate nei vecchi fienili. I ristoranti di paese più autentici stanno in vie secondarie che i turisti di passaggio non battono, con facciate modeste e tavoli che si riempiono soprattutto di gente del posto. Trovarli richiede un minimo di ricerca, ma il gioco vale la candela.

Il primo canale è il consiglio dei sardi stessi. Il proprietario del B&B, il gestore dell'agriturismo, il ragazzo del bar al mattino sono le migliori fonti di informazione gastronomica. Chiedere dove vanno loro, dove pranzano con la famiglia nel fine settimana, dove portano un amico a cena quando vuole mangiare bene, apre quasi sempre porte che le piattaforme online non aprono. **Il passaparola locale è il filtro più efficace**, e il fatto di poter dire "mi ha mandato Giuseppe del paese" è spesso il biglietto da visita più potente al momento di prenotare.

Le piattaforme di recensioni possono essere utili, ma vanno lette con occhio critico. Le stelle medie raccontano poco, se non sai chi sono le persone che hanno votato. Più utile leggere una dozzina di recensioni recenti e cercare elementi concreti: menzioni di piatti specifici, riferimenti ai produttori, dettagli sull'ambiente. Le recensioni generiche del tipo "tutto buono, consigliato" aggiungono poco, quelle che parlano di tecniche di cottura, di abbinamenti vini, di conversazioni con il cuoco dicono molto sull'effettiva qualità del locale.

Ci sono poi guide gastronomiche locali — spesso redatte da associazioni di categoria sarde o da piccoli editori regionali — che segnalano i locali storici, quelli premiati dalle istituzioni del territorio, quelli

inclusi in circuiti di qualità. Chiedere all'ufficio turistico una piccola bibliografia gastronomica è un passaggio che pochi fanno e che in genere premia.

Un'ultima regola, forse la più difficile da seguire per chi è in vacanza: quando trovi un ristorante che ti ha conquistato, torna. La seconda cena in un locale buono quasi sempre vale più della prima in un locale nuovo e sconosciuto, e spesso si apre un rapporto che nella seconda visita ti porta a essere trattato come un cliente di casa. Il cuoco esce dalla cucina, il padrone di sala ti consiglia qualcosa fuori menu, la cantina si apre su etichette particolari. Queste piccole attenzioni sono il lusso più raro della ristorazione vera, e in Sardegna capita ancora con una frequenza che in altre regioni d'Italia si è perso molto tempo fa.

ZONE MIGLIORI PER MANGIARE BENE

La geografia della buona cucina, in Sardegna, non coincide quasi mai con quella del turismo balneare. Le zone più fotografate per il mare non sono necessariamente quelle dove si mangia meglio, e viceversa alcune aree interne o costiere minori custodiscono una densità di ristoranti di alto livello che fa pensare più a una mappa enogastronomica europea che a una semplice regione italiana. Sapere dove concentrare i pranzi e le cene importanti del viaggio non è un dettaglio secondario: è un modo di trasformare la pausa tra un bagno e una visita in un'esperienza che aggiunge significato al viaggio, invece di limitarsi a sostentarla.

Ogni area dell'isola ha la sua vocazione, la sua cifra, i suoi prodotti di bandiera. Chi costruisce un itinerario tenendo conto di queste vocazioni si ritrova a mangiare bene con una costanza che in altre regioni d'Italia richiede molta più fortuna. **La Sardegna premia il viaggiatore gastronomicamente curioso**, perché le sue cucine regionali sono ancora nettamente distinte tra loro, e attraversare l'isola significa attraversare più tradizioni culinarie, non una sola.

Il cuore interno: Barbagia, Ogliastra, Gallura

Se c'è un cuore pulsante della cucina pastorale sarda, questo batte nei paesi dell'entroterra centrale e orientale. La **Barbagia** — con centri come Oliena, Orgosolo, Mamoiada, Fonni, Nuoro, Dorgali — concentra una densità di agriturismi e trattorie di alta qualità che ha pochi paragoni in Italia. Qui si mangia la cucina del maiale e della pecora al suo livello più autentico: *porceddu* cotto per ore sopra braci di lentisco, agnello al mirto, *malloreddus* con sugo di saliccia fresca, *culurgiones* chiusi a mano al momento, pecorini di produzione aziendale.

Gli agriturismi della Barbagia operano tipicamente con menu a prezzo fisso, composti da numerosi antipasti di salumi e formaggi, un primo generoso, la proposta di carne arrosto come secondo, dolci tradizionali e distillati della casa. Le porzioni sono importanti, i ritmi rilassati, e chi arriva con fame e curiosità esce con una comprensione della cucina pastorale che nessun libro riesce a trasmettere. I prezzi restano ragionevoli — tipicamente tra i trenta e i quarantacinque euro a testa per

menu completi con vino — e il rapporto qualità-prezzo è uno dei più favorevoli d'Italia.

L'**Ogliastra** aggiunge alla tradizione pastorale un ulteriore tratto distintivo: i suoi *culurgiones* sono considerati tra i migliori dell'isola, e la pasta fresca qui ha una dignità che merita il viaggio. Paesi come Baulnei, Ulassai, Lanusei, Urzulei ospitano trattorie e agriturismi dove le massaie ancora chiudono i ravioli a spiga con una rapidità ipnotica, e dove la carne d'agnello locale raggiunge livelli di tenerezza difficili da spiegare a chi non li ha provati. L'Ogliastra è anche terra di Cannonau straordinario, e abbinare la cucina locale ai vini delle cantine di Jerzu o Cardedu è una delle esperienze gastronomiche che i viaggiatori più esperti mettono sempre in agenda.

Sulla **Gallura interna**, la cucina cambia registro. Qui il pastore incontra il bosco, e le zuppe galluresi diventano protagoniste insieme alle carni di cinghiale, ai funghi autunnali, alle preparazioni più rustiche della tradizione barbaricina. La *suppa cuata* — pane raffermo stratificato con brodo di carne, formaggi e spezie, poi gratinato al forno — è un piatto identitario della zona, e alcune trattorie di Aggius, Tempio Pausania, Luras o Calangianus la preparano ancora con la dignità dei tempi buoni. La Gallura è anche terra di Vermentino DOCG, e gli abbinamenti tra i suoi piatti sostanziosi e i bianchi minerali della zona sono tra i più interessanti del panorama sardo.

Cagliari, città gastronomica mediterranea

Cagliari merita un capitolo a parte perché rappresenta, in Sardegna, la più grande concentrazione di ristorazione di qualità. La città ha nel centro storico e nei quartieri di Marina, Stampace, Villanova una quantità di locali interessanti che spazia dalle osterie tradizionali ai ristoranti gastronomici, dalle pizzerie serie alle enoteche con cucina, dai bistrot creativi ai chioschi di pesce del porto. La varietà è tale che un viaggiatore può passare una settimana intera in città cambiando locale ogni pasto e avere sempre esperienze diverse e di buon livello.

Il mercato di San Benedetto — uno dei più grandi mercati coperti d'Europa — racconta da solo la densità gastronomica della città. Banchi di pesce freschissimo di giornata, macellerie con tagli di qualità, formaggerie che ospitano decine di pecorini diversi, verdurieri con prodotti stagionali di prossimità. Molti ristoranti cagliaritani lavorano a stretto contatto con i banchi del mercato, e la qualità della materia prima si sente inevitabilmente nei piatti. Tra i classici da non perdere ci sono **la fregola con arselle** preparata con il brodo di pesce di scoglio del golfo, gli spaghetti alla bottarga di muggine di Cabras, le **linguine ai ricci** nella stagione giusta, e le carni alla brace nelle trattorie della Villanova vecchia.

Cagliari è anche una città dove la modernità gastronomica sta producendo risultati interessanti. Alcuni giovani cuochi sono tornati dopo esperienze internazionali e hanno aperto locali che rielaborano la tradizione sarda con tecniche contemporanee, senza cadere nei vezzi del fusion

gratuito. Il risultato è una scena in movimento che gli amanti della cucina di ricerca possono esplorare con soddisfazione, integrando i locali storici con le proposte di tendenza. **La Cagliari gastronomica non è mai una sola**, e questa molteplicità è uno dei regali della città.

Il mare delle due tradizioni: Alghero, Sulcis, Sinis

Uscendo dall'entroterra e tornando sulla costa, la qualità gastronomica non cala ma cambia linguaggio. La cucina di pesce sarda ha tre poli principali, ognuno con una forte identità storica e con ristoranti che su quella identità hanno costruito la propria reputazione.

Alghero è il cuore della cucina ittica catalano-sarda. Le dominazioni iberiche hanno lasciato un'impronta profonda sulla cultura alimentare della città, e ancora oggi i piatti più rappresentativi portano il segno di quell'influenza. La celebre aragosta alla catalana — aragosta lessata servita fredda con pomodori, cipolla e limone — è il piatto-bandiera e nei ristoranti della città vecchia si mangia al suo livello più alto. Accanto a questa, molte altre preparazioni ittiche meritano attenzione: gli spaghetti ai ricci della Riviera del Corallo nelle stagioni giuste, le zuppe di pesce algheresi con pane raffermo e pomodoro, il pesce alla griglia del pescato giornaliero. La città ha una fascia di ristoranti storici affidabili, con listini in proporzione alla qualità, e qualche trattoria di quartiere frequentata soprattutto da locali dove il rapporto qualità-prezzo si fa particolarmente interessante.

Il **Sulcis** rappresenta forse la zona più sottovalutata gastronomicamente dell'isola. Qui la cucina contadina si fonde con quella del mare in un modo originale, con piatti che uniscono il tonno di Carloforte alle fave e al pane, le patate delle colline sulcitane al pecorino stagionato, il pesce del golfo di Palmas alle erbe selvatiche dell'entroterra. L'isola di **San Pietro** e la sua Carloforte costituiscono un caso a parte: la cucina tabarkina, eredità degli insediatori originari di Tabarka, ha portato in Sardegna il *cuscà* — il cuscus locale — e una lunga serie di preparazioni di pesce di origine ligure-nordafricana che non si trovano in nessun altro posto dell'isola. Chi viaggia nel Sulcis farebbe bene a dedicare almeno una giornata a Carloforte solo per mangiare, idealmente in uno dei ristoranti che lavorano ancora il tonno delle mattanze storiche con rispetto rituale della materia.

Il **Sinis**, la penisola che chiude a ovest il golfo di Oristano, è terra di lagune e di pescato particolare. Qui a Cabras si produce la *bottarga di muggine* considerata tra le migliori al mondo, e molti ristoranti della zona propongono menu interamente costruiti intorno al pescato lagunare: muggine arrosto con *merca* — la preparazione tradizionale in salamoia aromatizzata con erba palustre — spaghetti alla bottarga, triglie di scoglio, e i vari crudi di mare freschissimi. La combinazione con i vini bianchi del territorio — Vernaccia di Oristano, Nieddera delle valli del Tirso — offre abbinamenti che in poche altre zone d'Italia si possono replicare con questa autenticità.

Piccole aree che meritano una deviazione

Accanto a queste zone principali esistono aree meno note che meritano una menzione per la qualità gastronomica. La **Marmilla e la Trexenta**, con paesi come Barumini, Tuili, Senorbì, ospitano agriturismo di grande dignità dove la cucina di pianura — con i suoi zafferani, gli ortaggi, i formaggi freschi — si incontra con la tradizione carnea. Il **Montiferru**, zona olivicola di eccellenza con Santu Lussurgiu e Seneghe, concentra oleifici e piccoli ristoranti dove gli oli extravergini premiati a livello internazionale accompagnano piatti di impianto semplice ma rigoroso.

La costa sud-orientale tra Villasimius e Costa Rei, anche se turisticamente saturata, nasconde in zone interne come Castiadas e San Priamo agriturismo dove la cucina pastorale del Sarrabus mantiene livelli alti. Il **Logudoro** — con centri come Ozieri, Pattada, Thiesi — è terra di formaggi eccezionali e di carni ovine di straordinaria qualità, e chi ha tempo per esplorarlo trova ristoranti di paese dove si mangia con grande piacere a prezzi modici.

Scegliere bene dove mangiare, in Sardegna, significa anche scegliere bene dove andare. A volte il viaggio gastronomico è un pretesto per scoprire zone che altrimenti non si visiterebbero, e il pretesto si rivela uno dei modi più intelligenti di conoscere l'isola. Un pranzo in un agriturismo della Barbagia dopo una mattina al Nuraghe Arrubiu, una cena ad Alghero dopo una giornata a Capo Caccia, un pomeriggio a Carloforte tra giri in barca e tavole tabarkine. Il cibo diventa filo conduttore del viaggio, e il viaggio diventa

un modo per onorare il cibo. Chi entra in questa logica scopre che in Sardegna mangiare bene è più facile di quanto non sembri, a patto di dirigere i propri passi nei posti giusti e di rispettare ritmi e tradizioni di una cucina che si fa ancora, in gran parte, come si è sempre fatta.

PREZZI MEDI E COSA

ASPETTARSI

Sulla Sardegna circolano due narrazioni opposte riguardo ai prezzi della ristorazione, ed entrambe sono sbagliate. La prima è quella del "costa tutto un occhio della testa", radicata nell'immaginario del turista che ha mangiato una volta a Porto Cervo in agosto e ne ha tratto conclusioni universali. La seconda, più recente e diffusa nelle brochure dei tour operator low cost, è quella della "Sardegna ancora economica dove si mangia bene con poco". La realtà, come quasi sempre, sta nel mezzo e dipende fortemente da dove ti siedi a tavola. Capire questa geografia dei prezzi è il modo più concreto per evitare delusioni da entrambi i lati: chi si aspetta di pagare come a Milano e trova un agriturismo a quaranta euro, e chi si aspetta di pagare come in Puglia e finisce in un ristorante di Baja Sardinia.

La verità, verificabile stagione dopo stagione, è che in Sardegna esistono almeno quattro fasce di prezzo ben distinte, ognuna con la propria logica, la propria proposta e la propria clientela di riferimento. Sapere in quale fascia si sta entrando prima di prendere posto al tavolo **permette di calibrare le aspettative e godersi il pasto** senza sorprese amare al momento del conto.

Gli agriturismi dell'entroterra: la fascia più generosa

Gli agriturismi dei paesi interni rappresentano, in termini di rapporto tra quantità, qualità e prezzo, la proposta più favorevole dell'intera ristorazione italiana. Un menu completo in un agriturismo serio di Barbagia, Ogliastra, Marmilla o Logudoro si colloca generalmente tra i trenta e i cinquanta euro a persona, vino della casa compreso, con una quantità di portate che supera abbondantemente quello che normalmente si mangia in una cena cittadina.

Il menu tipico prevede antipasti a profusione — salumi, formaggi di produzione aziendale, verdure in agrodolce, frittate, pane fatto in casa con vari condimenti — seguiti da un primo spesso di pasta fresca tradizionale, un secondo di carne arrosto, formaggi di fine pasto, un dolce e i distillati della casa. **Uscire a fine cena con la sensazione di aver mangiato troppo è quasi scontato**, e chi ha fame modesta può tranquillamente saltare una delle portate senza offendere nessuno. L'acqua è spesso offerta, il vino compreso nella quota, e chi vuole salire di livello può scegliere etichette più importanti con un piccolo supplemento.

Quello che rende questa fascia particolarmente interessante è la coerenza tra qualità e prezzo. I prodotti provengono quasi sempre dall'azienda stessa o da piccoli produttori della zona, le carni sono di allevamento locale, i formaggi di produzione propria, le verdure dell'orto. Una cena di cinquanta euro in un agriturismo ben condotto regge il confronto con pasti di ottanta o novanta euro in molti ristoranti cittadini, e chi viaggia con famiglia o piccoli

gruppi trova in questa formula il miglior compromesso possibile tra soddisfazione gastronomica e controllo di spesa.

Un'ultima nota sugli agriturismo riguarda i bambini. Quasi tutti hanno tariffe ridotte per i più piccoli, spesso intorno alla metà del prezzo adulto, e l'ambiente informale e gli spazi aperti rendono le cene in famiglia molto più rilassate di quanto non accada nei ristoranti cittadini. Per famiglie con figli piccoli, l'agriturismo è praticamente sempre la scelta migliore.

Le trattorie cittadine e i ristoranti costieri

Spostandosi nelle città, la fascia di prezzo sale ma resta complessivamente gestibile. **Cagliari, Alghero, Sassari e Olbia** offrono una gamma ampia di proposte che va dalla trattoria di quartiere al ristorante gastronomico, e ogni viaggiatore può trovare il proprio livello.

Le trattorie tradizionali delle città, quelle frequentate prevalentemente da clientela locale, propongono pasti completi con cifre che oscillano tra i trentacinque e i cinquantacinque euro a persona, vino della casa compreso. La qualità in questa fascia è spesso sorprendente: cucine familiari, preparazioni tradizionali rigorose, ambiente semplice ma dignitoso. A Cagliari le osterie di quartiere della Marina e della Villanova offrono molti esempi di questo tipo, così come Alghero nei vicoli della città vecchia e Sassari nelle vie del centro storico.

I ristoranti di fascia media urbana, con cucina più curata e carta dei vini strutturata, si collocano tipicamente tra i sessanta e i novanta euro a persona con vino. A

questo livello entrano in gioco elementi di presentazione, servizio più formale, cantine più interessanti, e spesso una proposta che integra tradizione sarda e tecniche contemporanee. I ristoranti gastronomici di alto livello — quelli riconosciuti dalle principali guide nazionali — superano abbondantemente i cento euro, con punte che nei locali stellati possono raggiungere i centocinquanta o duecento euro a testa.

La costa presenta variazioni stagionali molto marcate, che chi viaggia in estate deve conoscere per evitare brutte sorprese. Un ristorante di pesce di livello medio che a maggio o a ottobre propone un menu degustazione a settanta euro può passare a novanta o cento euro a metà luglio e agosto, con gli stessi piatti. **Le aragoste e i pescati pregiati sono quasi sempre a prezzo al chilogrammo**, e vanno verificati esplicitamente prima di ordinare: una porzione di aragosta può costare cinquanta euro come centoventi a seconda del locale e del peso, e la mancanza di chiarezza in questa fase è una delle cause più comuni di conti fuori scala.

Le bottiglie come elemento variabile

Un'osservazione sulla cantina merita un'attenzione specifica. I vini della Sardegna, anche etichette di ottimo livello, hanno ricarichi più contenuti di quelli praticati mediamente in Italia continentale. Un Cannonau di produttore noto, che in un'enoteca di Milano va via a trenta euro, in un ristorante sardo si trova spesso a quaranta o cinquanta. Un Vermentino di Gallura D.O.C.G. di livello medio-alto resta generalmente sotto i trentacinque euro in carta, e questa moderazione permette di bere bene

senza far esplodere il conto. Chi sa leggere le cantine trova in Sardegna uno dei pochi luoghi italiani dove abbinare il vino giusto al piatto giusto non comporta necessariamente un esborso sproporzionato.

Al contrario, le etichette internazionali nei locali costieri più blasonati possono avere ricarichi aggressivi. Chi viene in Sardegna per le sue cucine farebbe bene a concentrarsi sulle etichette locali, che peraltro sono le più coerenti con la cucina servita: un Vermentino di Monti con una fregola con arselles, un Cannonau di Jerzu con il porceddu, un Vernaccia di Oristano con il pescato del Sinis. L'abbinamento territoriale funziona quasi sempre meglio dell'abbinamento internazionale, e costa meno.

Il caso Costa Smeralda e le trappe del lusso

L'ultima fascia, quella dei ristoranti iconici della Costa Smeralda e di alcuni locali vetrina delle zone più esclusive, merita un discorso onesto. A Porto Cervo, Porto Rotondo, Baja Sardinia, Cala di Volpe e negli hotel di vertice della costa gallurese, i prezzi della ristorazione raggiungono livelli che collocano l'isola tra le destinazioni più care d'Europa. Una cena a due in certi locali di questo circuito può facilmente superare i quattrocento o cinquecento euro, e non è raro trovare listini che per piatti semplici richiedono cifre a tre zeri.

Bisogna capire cosa si sta pagando. In molti di questi ristoranti, il costo non riflette prevalentemente la qualità del cibo — che in alcuni casi è eccellente, in altri è semplicemente buona — ma l'atmosfera, la location, la clientela, il servizio teatrale,

spesso la presenza di celebrità. **Si paga l'esperienza di esserci**, non il valore gastronomico puro del pasto. Per una certa categoria di viaggiatori, questa spesa ha senso: fa parte del viaggio, della vacanza voluta, del motivo per cui si è scelta quella zona. Per altri, la stessa cifra in un ristorante di Cagliari o in un agriturismo della Barbagia produce una soddisfazione gastronomica nettamente superiore.

Il consiglio pratico è di non improvvisare. Chi vuole vivere una cena nella Costa Smeralda per ragioni esperienziali dovrebbe prenotarla con criterio, verificando il menu e i prezzi in anticipo, e sapendo che l'esborso finale sarà importante. Chi invece cerca la migliore cucina sarda al miglior prezzo possibile dovrebbe semplicemente uscire dal circuito iconico e spostarsi di pochi chilometri nell'entroterra gallurese, dove agriturismi e trattorie offrono esperienze spesso più autentiche a una frazione del costo.

La regola generale, valida per tutta l'isola, è abbastanza chiara. Il rapporto qualità-prezzo migliora sensibilmente man mano che ci si allontana dalle zone di forte concentrazione turistica. Un chilometro nell'entroterra spesso taglia il conto del trenta per cento a parità di qualità. Dieci chilometri possono dimezzarlo. Le zone interne, quasi sempre sotto rappresentate nei cataloghi dei tour operator, sono quelle dove la Sardegna mostra il suo volto gastronomico più generoso e più vero. Chi costruisce il proprio itinerario tenendo conto di questa geografia economica non solo risparmia, ma **mangia meglio e conosce meglio l'isola**, ed è un binomio che raramente è così coerente come in questa regione.

ESPERIENZE CULINARIE AUTENTICHE

C'è un momento, durante un viaggio in Sardegna, in cui ti accorgi che il cibo non è più soltanto cibo. È una lingua parlata da generazioni, un gesto che tiene insieme famiglie intere, un modo per raccontare una terra che altrimenti resterebbe in parte invisibile. Puoi mangiare bene in decine di ristoranti dell'isola, anche benissimo, ma **la cucina sarda vera si rivela quando esci dai luoghi pensati per il turismo e ti ritrovi seduto dove si mangia da sempre, anche quando nessuno guarda.** In quei contesti il piatto smette di essere una portata e diventa un racconto, spesso silenzioso, di chi l'ha preparato.

Capire dove cercare queste esperienze fa la differenza tra tornare a casa con qualche foto di un antipasto e tornare a casa con il ricordo preciso di una voce, di un profumo, di una mano anziana che ti porge il pane appena cotto. È una Sardegna che esiste ancora, più solida di quanto sembri, ma che si manifesta soltanto a chi la cerca con un minimo di pazienza e di curiosità autentica.

Gli agriturismi di famiglia e il rito delle portate infinite

Il pranzo in un agriturismo sardo gestito da una famiglia vera, non da un'azienda costruita a tavolino per accogliere pullman, è una delle esperienze più concrete che puoi regalarti. Non si tratta di un ristorante con qualche animale fuori: **è la cucina di casa aperta a chi arriva, con gli stessi piatti**

che quella famiglia mangerebbe la domenica. Il ritmo è lento per scelta, perché nessuno ha fretta e neanche tu devi averla.

Si comincia quasi sempre con una lunga serie di antipasti che arrivano a ondate, uno dopo l'altro, in una sequenza apparentemente senza fine. Salumi fatti in casa, formaggi di pecora a diverse stagionature, verdure sott'olio, frittatine, qualche sfoglia calda, il pane appena sfornato. Dopo una mezz'ora in cui hai già pensato due volte di fermarti, arrivano i primi, spesso due: i *cullurgiones* chiusi a spiga, magari accompagnati o seguiti da *malloreddus* al sugo di salsiccia, oppure da una zuppa di pane e formaggio. Poi i secondi, il maialetto arrosto cotto lentamente, l'agnello, qualche volta la pecora bollita che nelle case si cucina ancora. Alla fine i dolci, i *seadas* con il miele amaro di corbezzolo, le *pardulas*, il *mirto* di produzione familiare.

Il valore non sta nella quantità, che pure colpisce, ma nel fatto che **ogni piatto è preparato con ingredienti che vengono dalla campagna intorno, da animali allevati dalla stessa famiglia, da ricette che non sono scritte da nessuna parte.** Quando chiedi come si fa un certo piatto, la risposta contiene quasi sempre una variante personale, "mia madre lo faceva così", "noi qui lo facciamo diverso dal paese vicino". Qui sta la bellezza: non c'è una cucina sarda unica, ce ne sono centinaia, e ogni agriturismo autentico è la voce di una di queste.

Cene intorno al fuoco e cortili che diventano tavole

Salendo verso l'interno, dove i pascoli prendono il posto delle spiagge e il silenzio

cambia qualità, esistono esperienze ancora più rare. I *pinnetos*, le antiche capanne coniche dei pastori costruite in pietra e frasche, in alcune zone della Barbagia e dell'Ogliastra sono stati recuperati e trasformati in spazi dove vivere una cena davvero particolare. Si mangia intorno al fuoco, spesso seduti su sgabelli bassi o su panche di legno, mentre il pastore stesso cuoce il maiale allo spiedo girandolo con calma per ore. L'odore del legno di ginepro o di lentisco che arde entra nei vestiti e ci resta per giorni, e nessun ristorante urbano potrà mai replicare quella sensazione.

È un'esperienza che richiede di entrare nel ritmo giusto: non si ordina, si aspetta. Arrivano il pane carasau ancora tiepido, il formaggio che il pastore stesso ha fatto la mattina, qualche volta una zuppa densa preparata in un paiolo annerito dall'uso. Poi la carne, il cui sapore ha una profondità che solo la cottura lenta a fuoco vivo riesce a dare. **Chi ti serve è la stessa persona che ha accudito gli animali, mescolato il latte, impastato il pane:** tra te e la materia prima non c'è nessuna filiera, c'è solo un gesto che si ripete identico da secoli.

Poi ci sono i giorni di *Autunno in Barbagia*, la manifestazione che da settembre a dicembre apre a rotazione i paesi dell'interno. È in quei weekend che i cortili delle case, le cantine, i forni antichi si riempiono di sedie e tavoli improvvisati. Le famiglie cucinano in casa e offrono piatti che altrimenti non troveresti da nessuna parte: zuppe di legumi dimenticate, dolci rituali legati a feste precise, pani a forma speciale cotti per l'occasione. Cammini per le viuzze del borgo con un bicchiere di *canonau* in mano, ti fermi dove ti chiamano, assaggi, parli con chi cucina, ti sposti altrove.

Non è una sagra costruita, è una comunità che si mette in scena con orgoglio, e se arrivi con l'atteggiamento giusto sentirai subito la differenza.

Laboratori di pasta, pane carasau e la trasmissione del gesto

La terza porta d'accesso alla cucina sarda vera è forse la più sottovalutata, e anche la più intima. In molti borghi interni, soprattutto in Barbagia, Ogliastra e Marghine, alcune signore anziane aprono le proprie cucine a piccoli gruppi di curiosi per insegnare a fare la pasta fresca o il pane carasau. Non sono chef, non hanno grembiuli ricamati, spesso non parlano nemmeno un italiano perfetto perché tra loro usano ancora il sardo. Eppure le loro mani sanno cose che nessun libro di cucina potrà mai trasmettere.

Fare i *culurgiones* insieme a una di queste signore significa capire quanto un gesto apparentemente semplice, come chiudere il ripieno a spiga, richieda anni di pratica per venire davvero bene. Provi, sbagli, ridi, riprovi. Lei guarda le tue mani impacciate e ti corregge con piccoli colpi decisi, mostrandoti il movimento giusto del pollice. Lo stesso vale per il pane carasau, che si tira con il mattarello in fogli sottilissimi, si cuoce una prima volta, si divide in due strati ancora caldi, si rimette nel forno per farlo diventare croccante. Vedere l'intero processo dal vivo, con la legna che scopietta e la cucina che profuma, **cambia per sempre il modo in cui guarderai una cesta di pane carasau su un tavolo di ristorante.**

Queste esperienze si trovano passapapola, spesso tramite i proprietari degli alloggi di fiducia o le associazioni culturali dei paesi. Non sono quasi mai pubblicizzate su piattaforme internazionali, non hanno siti eleganti, a volte si prenotano con una telefonata e basta. Costano poco rispetto al valore di quello che ricevi, e lasciano qualcosa che resta: quando tornerai a casa e preparerai la pasta fatta a mano, ti accorgerai che le tue dita ricordano un movimento che qualcuno, dall'altra parte del mare, ti ha insegnato con pazienza una mattina di aprile.

La cucina sarda autentica funziona esattamente così. Non la trovi cercando il miglior ristorante stellato, la trovi quando accetti di rallentare, di entrare in case che non sono la tua, di ascoltare storie mentre qualcosa cuoce. È una cucina che non vuole stupire, vuole appartenere. E quando ti lascia entrare, lo fa davvero.

ITINERARI PRONTI ALL'USO

7 GIORNI TRA NORD E COSTA SMERALDA

Una settimana nel nord della Sardegna è un tempo strano: sembra tanto mentre lo pianifichi, poco mentre lo vivi. La tentazione è riempire ogni ora, spostarsi in continuazione, spuntare caselle. Il modo giusto di affrontarlo è un altro, e passa da un principio semplice: il nord dell'isola merita un itinerario che respiri, che alterni il mare che tutti conoscono a quello che nessuno fotografa, che lasci spazio al caso. Quello che segue è un percorso di sette giorni pensato per chi atterra ad **Alghero** e chiude il cerchio verso la Costa Smeralda passando da luoghi che non si trovano sulle cartoline ufficiali. Si muove in senso orario lungo la costa, con un finale che si allontana dal mare per restituire misura al viaggio.

Dal corallo di Alghero alla costa selvaggia di Castelsardo

I primi due giorni si giocano tutti attorno alla riviera del corallo, e conviene prenderli con calma. Atterrato a Fertilia, hai il vantaggio di essere già a pochi minuti dal centro storico di Alghero: molli i bagagli, ti lasci inghiottire dai bastioni e ti regali la prima passeggiata al tramonto lungo le mura catalane, con il sole che cade dietro Capo Caccia e tinge di arancio le pietre. La cena della prima sera è importante, serve a

fissare il tono del viaggio: meglio un posto nei vicoli interni, lontano dai menù turistici che affollano il lungomare, dove ordinare una *fregola* con arselles o i ricci freschi di stagione ti costerà meno e ti restituirà molto di più.

Il secondo giorno è dedicato alla natura spettacolare della zona. La mattina vale la pena partire presto verso **Capo Caccia**, il promontorio a picco sul mare che chiude la rada di Alghero. Puoi scegliere se arrivare alla **Grotta di Nettuno** via terra, scendendo i 656 gradini della Escala del Cabirol scavati nella falesia, oppure via mare con le imbarcazioni che partono dal porto: la prima opzione è faticosa ma regala uno dei panorami più belli dell'intera costa occidentale, la seconda è più comoda e aggiunge l'emozione dell'approccio dal basso. All'interno della grotta ti perdi tra stalattiti millenarie e un lago sotterraneo di acqua salata che sembra finto. Nel pomeriggio scendi verso **Bombarde** e **Lazzaretto**, due calette attrezzate perfette per la prima pausa di mare, oppure punti al più selvaggio **Porto Ferro**, tre chilometri di sabbia dorata battuta dal vento e incorniciata da torri aragonesi. La cena la tieni ancora in città, magari provando un ristorante con cucina *algherese* che unisce tradizione catalana e sarda in modi che sorprendono.

Il terzo giorno si parte davvero. L'auto la carichi al mattino e imbocchi la strada costiera che porta verso est, quella che passa

da **Argentiera** e dalle sue spiagge rossastre, antico borgo minerario oggi quasi abbandonato ma di una bellezza malinconica che merita una sosta di mezz'ora. Si prosegue lungo una delle strade più sottovalutate dell'isola, quella che attraversa la Nurra e scende verso la costa settentrionale. La meta del giorno è **Castelsardo**, arroccato su un promontorio che guarda il Golfo dell'Asinara, con il suo castello doriense in cima e i vicoli che si arrampicano in spirali. Arrivi nel primo pomeriggio, hai il tempo di girare il borgo senza fretta, di fermarti davanti alla famosa **Roccia dell'Elefante** lungo la strada d'accesso, di assistere al tramonto dalle mura del castello con vista che arriva fino alla Corsica nelle giornate limpide. Per la cena, una trattoria nel centro storico, quella dove servono il *pesce azzurro* al cartoccio e dove la padrona di casa ti racconta che l'intreccio dei cestini di palma nana a Castelsardo lo fanno ancora come ottocento anni fa.

Verso Santa Teresa e l'arcipelago che non ti aspetti

Il quarto giorno è un giorno di trasferimento intelligente, uno di quelli che nelle guide tradizionali vengono liquidati come "spostamento" e invece possono valere quanto una tappa intera. Da Castelsardo verso **Santa Teresa di Gallura** ci sono circa centoventi chilometri di strada, ma il segreto sta nel percorrerli lungo la costa invece di tagliare per l'interno. **Isola Rossa** è la prima sosta obbligata, un piccolo borgo di pescatori con una torre aragonese che domina una baia perfetta, ideale per un bagno mattutino ancora poco affollato. Si prosegue verso **Costa Paradiso**, dove le formazioni di granito rosa creano paesaggi

quasi lunari, con calette accessibili solo a piedi che ricompensano chi ha voglia di camminare venti minuti. **Li Cossi** è la più conosciuta e vale la deviazione.

Nel tardo pomeriggio arrivi a Santa Teresa, sistemi la base per i prossimi tre giorni, e se hai ancora energie ti concedi il rito del tramonto a **Capo Testa**, il promontorio più a nord dell'isola, dove le rocce modellate dal vento sembrano sculture astratte e dove lo sguardo arriva davvero fino alle Bocche di Bonifacio, con la Corsica appoggiata all'orizzonte come una nave. Santa Teresa è una base strategica perfetta: ha l'atmosfera rilassata di un paese vivo tutto l'anno, ha ristoranti decisamente migliori della media turistica gallurese e costa molto meno della Costa Smeralda pur essendo a quaranta minuti di distanza.

Il quinto giorno è il cuore liquido del viaggio. **L'Arcipelago della Maddalena** lo visiti in barca, ed è la giornata più importante dell'intera settimana. Parti dal porto di Santa Teresa o, meglio, ti sposti a **Palau** e ti imbarchi con uno dei tanti tour giornalieri che girano le isole. Le opzioni sono due: i grandi gozzi organizzati, con pranzo a bordo a una cifra intorno ai cinquantacinque-settantacinque euro, oppure i tour in piccolo gruppo su gommone, più cari ma con accesso a calette che le barche grandi non possono raggiungere. L'itinerario classico tocca **Budelli** con la celebre spiaggia rosa oggi off-limits ma visibile dal mare, **Santa Maria** con le sue acque trasparenti, **Spargi** e le sue cale nascoste, **Caprera** dove si può sbarcare e visitare la casa-museo di Garibaldi. Ogni fermata è un bagno, un tuffo, un'occasione per capire perché questa parte di Mediterraneo ha la reputazione che ha. Si rientra nel

tardo pomeriggio, esausti e salati, con quel tipo preciso di stanchezza buona che lascia il giorno dopo.

Costa Smeralda senza filtri e ritorno all'entroterra gallurese

Il sesto giorno lo dedichi alla **Costa Smeralda**, ma con un approccio che ti permetta di vederla senza restare deluso né sopraffatto. La strada da Santa Teresa scende verso sud seguendo la costa, e la prima sosta seria è **Porto Cervo**. Se ci arrivi al mattino presto, quando i negozi sono ancora chiusi e i camerieri stanno preparando i dehors, cogli la dimensione architettonica del posto meglio che nel pomeriggio: la piazzetta progettata dall'architetto Couelle, la chiesa **Stella Maris** con il suo interno bianco e le sculture contemporanee, il porto vecchio con gli yacht ormeggiati come in un catalogo. Non è necessario entrare in boutique o sedersi in un caffè da venti euro il cappuccino: basta camminare, osservare, capire che tipo di luogo è, e poi allontanarsi.

Il resto della giornata lo spendi dove la Costa Smeralda vale davvero, ovvero sulle sue spiagge. **Capriccioli**, **Liscia Ruja**, **Romazzino** sono tra le più accessibili e iconiche, con quell'acqua che sembra manipolata digitalmente e invece è solo sabbia bianca finissima sotto due metri di Mediterraneo limpido. Se preferisci qualcosa di meno ostentato, sposta leggermente il tiro: **La Celia** è più piccola e riservata, **Cala Granu** è perfetta per chi cerca un'alternativa senza lidi chilometrici. Il pranzo evita le trappole sul mare e lo fai in uno degli agriturismo che si trovano nell'entroterra immediato di **San Pantaleo**, borgo di artisti a quindici chilometri dalla costa, dove lo

stesso piatto di pasta costa la metà di quanto te lo farebbero pagare a Porto Cervo e sa di qualcosa. Per la cena torni in un ristorante della zona di Porto Rotondo oppure, meglio, scegli una cena vista mare in una delle località meno battute come **Golfo Aranci**, dove i pescatori locali riforniscono direttamente le cucine.

Il settimo giorno è forse il più sorprendente di tutti, ed è quello che fa la differenza tra una vacanza di mare e un vero viaggio in Sardegna. Lasci la costa e ti dirigi verso l'interno, puntando ad **Aggius** e **Tempio Pausania** nel cuore della Gallura granitica. La strada sale tra le rocce rosa, i boschi di sughera e i paesaggi che sembrano disegnati con la squadra e il compasso tanto sono netti. **Aggius** è un piccolo borgo di pietra a seicento metri di quota, circondato dalla celebre **Valle della Luna**, un altopiano granitico disseminato di massi dalle forme impossibili, dove si cammina tra rocce che ricordano animali, volti, sculture naturali. Nel paese vale una visita il **Museo MEOC** dedicato alle tradizioni popolari galluresi, piccolo ma curatissimo, e il **Museo del Banditismo** che racconta senza romanticismi una pagina complessa della storia locale.

Si pranza ad Aggius o si scende a **Tempio Pausania**, capoluogo storico della Gallura, con il centro in granito grigio che cambia colore a seconda della luce, le fontane di acque termali, le chiese in stile romanico e un'atmosfera raccolta che è l'opposto esatto della frenesia estiva della costa. Qui si mangia la *zuppa gallurese*, piatto povero diventato simbolo, fatto di pane raffermo, brodo di pecora e pecorino gratinato al forno, da provare in una delle trattorie storiche del centro. Il pomeriggio lo

dedichi a un passaggio dalle **cantine del Vermentino di Gallura DOCG**, il vino che ha reso famosa la zona nel mondo, con degustazioni che permettono di capire come il terreno granitico e il vento di maestrale costruiscano un bianco con quel carattere minerale unico.

Rientri verso il punto di partenza o verso l'aeroporto di Olbia nel tardo pomeriggio, percorrendo una strada che in un'ora ti riporta al mare dopo averti fatto attraversare una Sardegna completamente diversa. **È questo il movimento che rende l'itinerario completo:** aver visto il nord dell'isola dalle due estremità, la sua facciata più scintillante e il suo retroterra più autentico, aver capito che entrambe le dimensioni sono vere, e che la settimana è finita proprio nel momento in cui cominciavi a orientarti. Una sensazione che probabilmente tornerà a chiamarti, prima o poi.

10 GIORNI TRA MARE E INTERNO

Dieci giorni sono il tempo in cui la Sardegna smette di essere un'idea e diventa un'esperienza completa. Una settimana basta appena per il mare, due sono un lusso, ma **dieci giorni permettono quella combinazione che cambia davvero la percezione dell'isola:** scoprire che qui il vero viaggio nasce dal contrasto, dallo spostamento continuo tra due mondi che convivono a pochi chilometri di distanza e che parlano lingue diverse. La costa racconta una Sardegna luminosa, orizzontale, aperta verso il mondo. L'interno ne racconta un'altra, verticale, raccolta, fatta di silenzi densi e identità feroci. Vederne solo una significa perderne metà.

L'itinerario che segue parte da Cagliari e disegna una specie di spirale che attraversa l'isola da sud a nord, alternando giornate di mare a giornate di montagna senza mai permettere a una delle due dimensioni di prendere il sopravvento. È pensato per chi preferisce muoversi con calma, fermarsi dove vale la pena fermarsi, e accettare che la Sardegna non si conquista spingendo sull'acceleratore. Un'auto a noleggio è indispensabile fin dal primo giorno, perché molti dei luoghi più interessanti sono raggiungibili solo così.

Dal cuore del sud al Sulcis minerario

Il primo giorno lo dedichi a Cagliari, arrivando con un volo in mattinata per avere il pomeriggio libero. La città sorprende chi la visita con pregiudizi: ha una densità urbana che non ti aspetti, un centro storico stratificato su secoli di dominazioni diverse, una luce che nelle ore calde sbianca le pietre calcaree del Castello e le trasforma al tramonto. Sali a piedi fino al Bastione di Saint Remy, lasciati sorprendere dal panorama che si apre sulle saline e sul mare, poi perdi un'ora tra le viuzze di Castello, dove qualche bar ricavato in palazzi nobiliari serve ottime *vernaccia* e tarallucci salati. La sera scendi verso la Marina per una cena di pesce, magari nei locali defilati rispetto a quelli più esposti ai turisti.

Il secondo giorno resti in zona ma cambi passo. Al mattino il Poetto, la spiaggia urbana che si allunga per chilometri con la sua sabbia quasi bianca, è perfetto per capire perché Cagliari sia una città di mare a tutti gli effetti. Nel pomeriggio puoi scegliere tra il Museo Archeologico, che contiene reperti nuragici straordinari e prepara

bene alla visita di Barumini dei giorni successivi, oppure un giro lento al parco di Molentargius a guardare i fenicotteri rosa. La sera, se il ritmo lo permette, merita un salto in uno dei quartieri meno battuti come Villanova o Stampace, dove la Cagliari quotidiana si racconta senza filtri.

Al terzo giorno lasci la città e scendi verso il mare del sud. Villasimius è la prima tappa naturale, con le sue spiagge chiare come Porto Giunco o il suo piccolo paradiso di Punta Molentis. L'acqua qui ha quella trasparenza che per un attimo ti fa dubitare di essere in Italia. Se preferisci un'atmosfera meno costruita, spingiti invece verso Chia, sull'altro versante, dove le dune di sabbia si alternano a zone umide abitate dai fenicotteri e le spiagge come Su Giudeu mantengono una bellezza più selvaggia. Dormire in zona una notte ti permette di godere di un tramonto e di una prima colazione lenta prima di ripartire.

Il quarto giorno è dedicato al Sulcis, una regione che pochi visitano e che è forse la parte più sottovalutata dell'intera isola. Da Chia prosegui verso Iglesias, poi raggiungi Porto Flavia, l'antica galleria mineraria scavata nella roccia a picco sul mare: un'opera di ingegneria industriale dei primi del Novecento che lascia a bocca aperta, con la sua vista sul *Pan di Zuccherò* e sulle acque turchesi di Masua. Nel pomeriggio ti concedi un tuffo a Cala Domestica, racchiusa tra pareti dorate, e poi risali lungo la Costa Verde, dove le dune di Piscinas — le più alte d'Europa — sembrano il set di un film che non sai bene in quale continente sia ambientato. Dormi in zona, magari nei piccoli agriturismi sparsi nell'entroterra sulcitano.

Verso il centro: Barumini, Barbagia e il cuore antico

Al quinto giorno gira finalmente la direzione: basta costa, ti inoltri verso il cuore dell'isola. La Marmilla è una campagna dolce, con colline coperte di grano in tarda primavera e olivi secolari un po' ovunque. A Barumini ti aspetta *Su Nuraxi*, il sito archeologico più famoso della Sardegna e patrimonio UNESCO, con il suo nuraghe complesso circondato da un villaggio di capanne che racconta oltre tremila anni di storia. **Non è un monumento da visitare di corsa:** la guida è obbligatoria e vale ogni minuto, perché senza una voce che ricostruisca la vita di chi abitava qui, le pietre rimangono pietre. Nel pomeriggio, se il tempo lo permette, raggiungi anche la Giara di Gesturi, il pianoro basaltico dove vivono ancora allo stato semibrado i celebri cavallini.

Il sesto giorno entri in Barbagia e il paesaggio cambia ancora. Le montagne diventano più alte, le strade più tortuose, i paesi più raccolti intorno alle chiese. Mamoiada è la prima tappa obbligatoria: il Museo delle Maschere Mediterranee custodisce i celebri *Mamuthones*, le figure rituali in pelle di pecora e maschere nere di legno che durante il carnevale invernale attraversano il paese al ritmo ossessivo dei loro campanacci. Non è folklore per turisti, è una delle manifestazioni più antiche e inquietanti dell'intero Mediterraneo, e anche vista fuori stagione attraverso il museo restituisce un'idea potente della cultura che l'ha generata.

Nel pomeriggio ti sposti a Orgosolo, dove i murales che ricoprono le facciate

delle case raccontano cinquant'anni di storia politica italiana e internazionale, dalla lotta dei pastori contro lo spopolamento alle grandi questioni globali. Camminare per le vie del paese è come scorrere un libro a cielo aperto, e vale la pena prendersi il tempo di leggere le didascalie invece di limitarsi a fotografare. **La sera, se puoi, cena in un agriturismo dell'entroterra:** la cucina della Barbagia è una delle più interessanti dell'isola, e una notte in questi luoghi ti regala un silenzio che dopo giorni di mare sembra quasi irreale.

Il settimo giorno lo spendi ancora nel centro, ma spostandoti più a est verso il Gennargentu. Una mattinata tra i paesi del Nuorese come Oliena, con la sua sorgente di *Su Gologone* dove l'acqua esce dalla montagna con una trasparenza innaturale, ti prepara al passaggio successivo. Nel pomeriggio puoi scegliere se fermarti a visitare qualche cantina della zona, famosa per il *cannonau*, o se cominciare già la discesa verso la costa orientale. Dipende da quanto vuoi dilatare i ritmi dei giorni successivi. Dormire a Oliena o nei suoi dintorni, comunque, significa godersi un paesaggio che mescola pareti calcaree, ulivi contorti e un'ospitalità che non ha niente di costruito.

Golfo di Orosei, Ogliastra e chiusura sulla costa nord-orientale

L'ottavo giorno ti porta finalmente al mare più spettacolare dell'isola, ed è un ritorno dopo quattro giorni di entroterra che rende tutto più intenso. Scendi verso Cala Gonone, piccolo porto dal carattere semplice incastonato tra le falesie, e da qui parti in barca per il Golfo di Orosei. Le calette che si aprono lungo questa costa —

Cala Luna con il suo arco di roccia, Cala Mariolu con i ciottoli bianchissimi, Cala Goloritzé riconoscibile dalla sua guglia di calcare — sono raggiungibili solo via mare o attraverso trekking impegnativi dall'alto. Il gommone condiviso con pochi altri viaggiatori è spesso la scelta migliore per muoversi tra più calette nella stessa giornata senza sentirsi in mezzo a una folla. Il contrasto cromatico tra il bianco delle rocce, il verde dei lecci aggrappati ai pendii e il blu elettrico dell'acqua è qualcosa che non si racconta, si fotografa e basta.

Il nono giorno scendi in Ogliastra, una regione che custodisce una delle anime più autentiche dell'intera Sardegna. I borghi di Baunei e Urzulei si affacciano su altipiani sospesi tra cielo e mare, percorsi da strade che salgono a tornanti tra lentischi, ginepri e greggi che attraversano senza preavviso. Da Baunei puoi scendere a piedi fino a Cala Goloritzé se hai gambe e tempo per il trekking di un'ora e mezza, oppure raggiungere via terra le spiagge meno battute del litorale. In alternativa, sali al *Supramonte* per una giornata di natura pura, tra gole calcaree e panorami che si aprono improvvisi sui dorsali scoscesi. **La sera, in un paese come Baunei o Talana, trovi cene che costano meno di un aperitivo in costa smeralda e valgono infinitamente di più.** È in queste ore lente che la Sardegna ti entra sotto pelle.

L'ultimo giorno risali verso nord-est, lungo una costa che cambia volto man mano che procedi. Passi da Orosei con la sua lunga spiaggia, raggiungi Posada con il suo borgo medievale arroccato intorno al castello della Fava, e prosegui verso Budoni o San Teodoro se vuoi chiudere il viaggio con un bagno nelle acque di La

Cinta, una delle spiagge più ampie e scenografiche della zona. Qui l'atmosfera è decisamente più turistica rispetto a quella della Barbagia o dell'Ogliastra, e questo contrasto finale è parte del fascino: riassume in poche ore il salto tra due mondi che hai attraversato durante tutto il viaggio. A seconda del tuo volo di ritorno puoi chiudere con una cena ad Olbia — che ha un centro più vivace di quanto molti credano — oppure con una tappa più panoramica a Golfo Aranci prima di raggiungere l'aeroporto.

Questo itinerario funziona perché non cerca di mostrarti tutta la Sardegna, ma di farti assaporare le sue due anime in proporzioni giuste. I dieci giorni sono calibrati per permetterti di fermarti davvero nei luoghi, non solo di attraversarli, e per costruire un ritmo che alterna energia e pausa, colore e silenzio. **Chi torna a casa dopo un viaggio così non dice di aver visto la Sardegna, dice di averla capita un po':** ed è proprio questa differenza che fa la vera riuscita di un viaggio sull'isola. Alla fine non sarà un singolo luogo a restarti impresso, ma la sensazione di essere passato attraverso una geografia fatta di passaggi netti, dove ogni strada che cambia direzione ti racconta una storia diversa.

14 GIORNI PER VEDERE IL MEGLIO

Quattordici giorni in Sardegna sono un lusso e una responsabilità insieme. Un lusso perché pochissimi viaggiatori hanno davvero il tempo di dedicare due settimane piene a un'isola che, sulla carta, si attraversa in poche ore. Una responsabilità perché il tempo dilatato chiede di essere

onorato, di non scivolare nella pigrizia delle troppe giornate sulla stessa spiaggia né nel tour de force di chi vuole vedere tutto senza vedere niente. L'itinerario che segue nasce con un'ambizione precisa: disegnare un anello che parte da **Cagliari**, risale la costa occidentale, attraversa il nord, scende lungo l'est e chiude in **Ogliastra** come cerniera finale tra le due anime dell'isola. Due settimane pensate non come una corsa ma come una traversata lenta, con pause che diventano esse stesse tappe, ritorni alla costa dopo gli affondi nell'entroterra, e un ritmo che permette di lasciarsi sorprendere.

Dal sud profondo all'Oristanese attraverso il Sulcis

Cagliari merita almeno due giorni pieni, e non uno di passaggio come fanno molti viaggiatori frettolosi di correre verso le spiagge. Il capoluogo è una città stratificata, portuale, con quartieri che raccontano storie completamente diverse: **Castello** aristocratico e verticale, la **Marina** popolare e gastronomica, **Stampace** vissuto e quotidiano, **Villanova** residenziale e silenzioso. Il primo giorno lo dedichi a una passeggiata urbana che sale dal porto alle torri pisane, si perde tra le viste dai bastioni e finisce nel **Museo Archeologico Nazionale**, dove le statuette nuragiche e i **Giganti di Mont'e Prama** preparano il terreno a tutto quello che vedrai nelle settimane successive. Il secondo giorno alterni il mare del **Poetto** alla scoperta delle **saline di Molentargius** con i fenicotteri rosa, e riservi il tramonto alla terrazza del **Bastione di Saint Remy** con un aperitivo in uno dei locali di Castello.

Il terzo giorno scendi a sud-est per una giornata balneare strategica. **Villasimius**, **Porto Giunco**, la **Spiaggia di Simius**, la **Punta Molentis**: qui il mare mostra la sua prima grande versione, con acque trasparenti e sabbia chiara incorniciata dal promontorio di Capo Carbonara. Dormi a Villasimius o torni a Cagliari, ma il quarto giorno riparti verso il sud-ovest, puntando su **Chia** e la sua successione di spiagge che sembrano fotografate per una rivista: **Su Giudeu**, **Cala Cipolla**, e poco oltre la celebre **Tuerredda**. Prima di sistemarti per la sera, una sosta al sito fenicio-punico di **Nora** aggiunge un primo tassello archeologico, con le colonne romane e i mosaici ancora visibili a pochi metri dal bagnasciuga.

Il quinto giorno inaugura il capitolo del **Sulcis-Iglesiente**, una delle regioni più sottovalutate dell'isola. La mattinata è dedicata a **Porto Flavia**, galleria mineraria scavata nella falesia di Masua con vista diretta sul **Pan di Zuccherò**, faraglione di centotrentatré metri che emerge dal mare come un monolito isolato. La visita guidata porta a una terrazza scavata nella roccia che difficilmente dimenticherai. Nel pomeriggio ti sposti a **Cala Domestica**, innaturata scolpita tra pareti di roccia gialla, e dormi a **Iglesias**, città mineraria dal centro storico sorprendente che merita una passeggiata serale tra le chiese medievali e le piazze dai nomi evocativi.

Il sesto giorno attraversi la **Costa Verde**, tratto di litorale selvaggio e incontaminato dove le dune di **Piscinas** si elevano fino a sessanta metri creando un piccolo deserto affacciato sul mare. È un paesaggio che non ti aspetti in Sardegna e che, proprio per questo, resta impresso. Risali verso

nord lungo strade panoramiche poco frequentate, e nel pomeriggio arrivi nell'**Ori-stanese**, territorio che ha un suo carattere peculiare, a metà tra mare aperto e zone umide. Sistemi la base a **Cabras** o nei pressi della **Penisola del Sinis**, e la sera ti concedi una cena a base di **bottarga di muggine**, prodotto principe della zona e tra i più pregiati del Mediterraneo.

Il settimo giorno lo dedichi all'area del Sinis, ed è una giornata che fa riposare gli occhi e nutre la testa. **Tharros**, antica città fenicio-punica e poi romana, si affaccia direttamente sul Golfo di Oristano con colonne rimaste in piedi per duemilacinquecento anni e un lavoro archeologico ancora in corso. A pochi minuti di auto, la **Spiaggia di Is Arutas** sorprende per la sua sabbia fatta di granelli di quarzo che sembrano riso. Il **Museo Civico di Cabras** ospita i celebri **Giganti di Mont'e Prama**, statue nuragiche scoperte negli anni Settanta e oggi considerate tra le più antiche sculture monumentali del Mediterraneo occidentale. Una giornata a Sinis è un'educazione allo sguardo: archeologia, geologia, natura convivono nello stesso raggio di venti chilometri.

Dal nord storico alla Costa Smeralda

L'ottavo giorno risali verso **Alghero**, e il cambio di atmosfera è netto. La città catalana della Sardegna accoglie con la sua cinta muraria intatta, i vicoli lastricati, i negozi di corallo rosso che resistono da secoli, il bilinguismo ancora vivo dove i cartelli stradali alternano italiano e algherese. Una giornata intera basta appena: al mattino il centro storico e i bastioni, nel pomeriggio la spettacolare escursione a

Capo Caccia con la discesa alla **Grotta di Nettuno** lungo la *Escala del Cabirol*, i seicentocinquantesi gradini scavati nella falesia che offrono il panorama più verticale della costa occidentale. Cena nel cuore del centro storico, in una trattoria dove l'aragosta alla catalana è ancora servita nella versione tradizionale, con pomodoro e cipolla crudi sopra il carapace.

Il nono giorno segue la costa nord-occidentale verso est, una delle strade più belle e meno percorse dell'isola. Passi da **Argentiera**, vecchio borgo minerario dal fascino malinconico, attraverso le spiagge della **Nurra** fino a raggiungere **Castelsardo** nel pomeriggio. Il borgo arroccato sul promontorio, con il suo castello doriense e i vicoli che si arrampicano in spirali, merita la visita lenta della luce meridiana. Lungo la strada d'accesso, la celebre **Roccia dell'Elefante** è uno di quei punti di sosta obbligata che potrebbero sembrare turistici ma mantengono una loro magia. Pernotti a Castelsardo per sfruttare il panorama del tramonto dalla cima del borgo, con lo sguardo che arriva fino alle coste corse nelle sere limpide.

Il decimo giorno è uno dei più sorprendenti dell'intero itinerario, perché ti allontana dal mare per portarti nella **Gallura interna**. La strada che da Castelsardo sale verso **Aggius** attraversa un paesaggio di granito rosa, sughereti e rocce dalle forme impossibili. **Aggius** è un borgo di pietra a seicento metri di quota, circondato dalla **Valle della Luna**, un altopiano disseminato di massi erosi dal vento che sembrano sculture di un Moore gigantesco. Il piccolo **Museo MEOC** dedicato alle tradizioni galluresi è curatissimo, e a pranzo si scende a **Tempio Pausania** per la celebre *zuppa*

gallurese, piatto di pane raffermo, brodo di pecora e pecorino gratinato al forno che da solo racconta un'intera cultura. Il pomeriggio completa con una visita alle **cantine del Vermentino di Gallura DOCG**, il vino che ha portato la regione nei grandi circuiti enologici mondiali.

L'undicesimo giorno scendi verso la costa più celebre dell'isola, la **Costa Smeralda**, ma la affronti con l'approccio giusto di chi ci arriva dopo aver visto tutto il resto. **Porto Cervo** al mattino, quando i negozi sono ancora chiusi e l'architettura di Couelle si percepisce nella sua sostanza senza il rumore della movida. La **piazza**, la **Stella Maris** con le sue sculture contemporanee, il porto vecchio con gli yacht: cammini, osservi, capisci. Il resto della giornata si gioca sulle spiagge leggendarie: **Capriccioli**, **Liscia Ruja**, **Romazzino**, con la loro acqua che sembra manipolata e invece è solo il risultato di sabbia bianca e profondità contenute. A pranzo ti sposti nell'entroterra di **San Pantaleo**, borgo di artisti a quindici chilometri dalla costa, dove lo stesso piatto costa la metà. Pernotti tra Porto Cervo e **Santa Teresa di Gallura**, scegliendo in base al budget e all'atmosfera desiderata.

Il dodicesimo giorno è il giorno azzurro per eccellenza. Ti imbarchi a **Palau** o Santa Teresa per l'**Arcipelago della Maddalena**, e dedichi l'intera giornata alla navigazione tra **Budelli**, **Santa Maria**, **Spargi** e **Caprera**. Le opzioni variano dal gozzo collettivo con pranzo a bordo al gommone in piccolo gruppo che permette di raggiungere calette inaccessibili alle imbarcazioni grandi. La **Spiaggia Rosa** di Budelli resta visibile solo dal mare per motivi di conservazione, ma l'acqua delle **Cala Corsara** e

della **Cala Coticcio** su Caprera compensa ampiamente con una trasparenza quasi ir-reale. Rientri in tarda giornata, salato e stanco, con quel tipo di fatica felice che la Sardegna sa lasciare addosso.

La costa est, la Barbagia e la sintesi finale dell'Ogliastra

Il tredicesimo giorno scendi lungo la costa orientale, attraversando una fascia di litorale che cambia rapidamente fisionomia. **San Teodoro** apre la strada con le sue spiagge lunghe, **Cala Brandinchi** conosciuta come "la piccola Tahiti" per la sabbia candida, **Cala Capo Coda Cavallo**, fino ad arrivare a **Cala Gonone** nel pomeriggio. Il borgo marinaro ai piedi del **Supramonte** è la base ideale per esplorare il **Golfo di Orosei**, e una volta sistemato ti concedi un primo assaggio a **Cala Fuili**, raggiungibile a piedi dal centro del paese. La sera ceni vista porto, con il pesce pescato dalle barche che vedi ormeggiate.

Il quattordicesimo giorno è dedicato al mare iconico di questo itinerario. Parti all'alba in barca e raggiungi la successione spettacolare di calette: **Cala Luna** con le sue grotte e la sabbia bianca, **Cala Mariolu** con i ciottoli rosati, **Cala Biriola** incastrata tra le rocce, fino alla celebre **Cala Goloritzé** con il suo faraglione di centoquarantadue metri diventato simbolo della Sardegna nel mondo. La giornata in mare è lunga, piena, e va vissuta senza la smania di fare tutto: meglio due calette ben godute che cinque attraversate di fretta.

Invece di chiudere qui, l'itinerario di due settimane si prende la libertà di due giorni finali che diventano il cuore vero del viaggio. Una notte a **Orgosolo** o **Oliena**, nel

cuore della **Barbagia**, per entrare in contatto con la Sardegna più identitaria: i **murales** di Orgosolo, manifesto visivo di cinquant'anni di storia politica e sociale, **Mamoiada** con il **Museo delle Maschere Mediterranee** e la tradizione dei **Mamuthones**, le cene negli agriturismi dove il *porveddu* viene servito in sequenze che mettono alla prova la tua resistenza. Il paesaggio del **Supramonte** che separa la Barbagia dal mare offre alcune delle strade più suggestive dell'isola, con valichi e panorami che giustificano da soli un viaggio a parte.

Il giorno finale si chiude in **Ogliastra**, regione che ha la particolarità di riassumere in pochi chilometri tutte le Sardegne viste fino a quel momento. L'altopiano del **Golgo** sopra **Baunei** offre un panorama quasi alpino, con la voragine naturale di **Su Sterru** e le chiese campestri che punteggiano il pianoro. Poco più in basso, il mare del Golfo di Orosei è quello da cui sei appena tornato, e la verticalità delle pareti calcaree ricorda perfettamente la geografia del Supramonte barbaricino. **L'Ogliastra è la sintesi geologica ed emotiva di tutto l'itinerario**: mare e montagna che si toccano, identità pastorale ancora forte, accoglienza familiare che resiste al turismo di massa. È il luogo giusto per chiudere due settimane di attraversamento, perché ti restituisce tutto insieme quello che hai visto diluito nei giorni precedenti. Parti da qui con la sensazione netta di aver abbracciato l'isola non come un mosaico di tappe, ma come un corpo unico attraversato da linee che da Cagliari arrivano fino a Olbia passando per ogni anima possibile.

WEEKEND LUNGI

ORGANIZZATI

Un weekend lungo in Sardegna funziona a una condizione sola: accettare che non potrai vedere tutto. Chi arriva con tre o quattro giorni e prova a spalmare l'itinerario su mezza isola torna a casa stanco, frustrato e con la sensazione di aver solo attraversato luoghi senza davvero abitarli. **La formula vincente è l'opposto: scegliere una singola area e concentrarsi su quella, trasformando il tempo limitato in profondità invece che in chilometri percorsi.** Con i voli low cost che hanno moltiplicato le rotte verso Cagliari, Alghero e Olbia, questa Sardegna a piccoli morsi è diventata una delle migliori strategie per conoscere l'isola senza dover per forza prendere due settimane di ferie.

Funziona soprattutto in bassa stagione, quando i prezzi crollano, i luoghi respirano e il clima resta sorprendentemente mite. Ma funziona anche in qualche fine settimana estivo se accetti di muoverti poco e di non passare metà del tempo sulle strade. Le aree che si prestano meglio sono cinque, ciascuna con un proprio carattere, e scegliere quella giusta dipende soprattutto da cosa stai cercando in quel preciso momento della tua vita.

Cagliari e Alghero: le due porte urbane dell'isola

Il weekend cagliaritano con estensione a Villasimius è la formula più versatile, perché unisce città e mare in modo naturale. Atterri al mattino di giovedì o venerdì, ti sistemi in centro — la zona della

Marina o del quartiere Villanova sono le più comode — e dedichi il primo pomeriggio a lasciarti risucchiare dalla città. Cagliari non ha monumenti da lista, ha atmosfere: il Castello che guarda dall'alto con le sue torri pisane, le gradinate di Saint Remy dove al tramonto si ferma mezza città, il mercato di San Benedetto che la mattina è uno spettacolo sensoriale. La sera cena nella Marina, con piatti di pesce e una bottiglia di *vermentino*, senza chiedersi troppo dove andare domani.

Il giorno dopo prendi l'auto e scendi verso sud-est. Villasimius è a circa un'ora, e la strada costiera che ci porta, una volta superata Quartu, comincia a regalare scorci che preparano al meglio. Passi la giornata tra Porto Giunco, la scogliera di Capo Carbonara e magari una sosta al piccolo borgo di pescatori per pranzo. Il terzo giorno puoi scegliere: restare in zona per godere ancora del mare a Cala Sinzias o Costa Rei, oppure tornare verso Cagliari e inserire una deviazione a Nora, il sito archeologico fenicio-romano che si affaccia direttamente sulla costa di Pula, unendo cultura e bagno pomeridiano. Se hai quattro giorni, dedica l'ultimo alla parte ovest del golfo, con Chia e le sue dune di Su Giudeu, un territorio diverso rispetto a Villasimius e utile per non farsi mancare i contrasti.

Il weekend algherese ha un altro carattere, più europeo e insieme più segreto. Alghero è forse la città più fotogenica della Sardegna, con le sue mura catalane che si specchiano nel mare e un centro storico dove si parla ancora una variante del catalano antico. Tre giorni qui sono sufficienti per sentirla davvero. Il primo pomeriggio esplori il centro senza mappa, ti perdi tra le vie lastricate del quartiere storico, entri

nella Cattedrale, sali sul Bastione della Maddalena al tramonto. Per cena, i ristoranti che servono l'aragosta alla catalana — preparata con pomodoro, cipolla e olio d'oliva — valgono la piccola spesa aggiuntiva: **è uno di quei piatti che ha un prima e un dopo**, e qui si prepara come in nessun altro posto dell'isola.

Il secondo giorno è tutto per Capo Caccia, il promontorio calcareo bianco che chiude il golfo verso nord e che nasconde al suo interno la Grotta di Nettuno, raggiungibile via mare con una motonave o scendendo a piedi i seicentocinquantasei gradini della Escala del Cabirol. Chi sceglie la scala si guadagna un panorama di pura teatralità, ma le ginocchia pagano. Nel pomeriggio, le spiagge tra Alghero e Capo Caccia, come Le Bombarde e Lazzaretto, sono l'ideale per concludere con lentezza. Il terzo giorno, o il quarto se hai il tempo, va dedicato a Bosa, un'ora di strada verso sud lungo una costiera che è forse la più spettacolare dell'isola per gli amanti delle curve panoramiche. Il borgo affacciato sul fiume Temo, con le sue case dipinte e il castello malaspiniano sulla collina, è una di quelle tappe che meritano la deviazione per sé stesse.

Costa Smeralda e Barbagia: due volti opposti della stessa isola

Il weekend olbiese è quello più immediato per chi vuole combinare mare cartolina e movida, ma va gestito con intelligenza. Olbia in sé non è una città da visita tradizionale: vale una passeggiata serale nel centro, un aperitivo in corso Umberto, una cena nei ristoranti della zona del porto. Il vero motivo per atterrare qui è

che in mezz'ora raggiungi la Costa Smeralda e in un'ora sei imbarcato per La Maddalena. Il primo giorno, dopo l'arrivo, puoi dirti verso Porto Cervo per capire l'estetica del luogo, fermarti in una delle spiagge del tratto come Capriccioli o Liscia Ruja, e concludere con la cena in una delle trattorie dell'entroterra gallurese, meno costose e più autentiche dei ristoranti in costa.

Il secondo giorno lo dedichi interamente all'arcipelago della Maddalena. **Il gommone condiviso è la soluzione migliore per chi ha solo una giornata:** permette di toccare Budelli con la sua Spiaggia Rosa osservabile solo dal mare, Santa Maria, Spargi e le calette più nascoste, con un rapporto qualità-prezzo imbattibile. Il terzo giorno può servirti per una scoperta più lenta, magari con una visita al borgo gallurese di San Pantaleo il martedì mattina, giorno di mercato artigianale, oppure con una giornata in una spiaggia meno ostentata come Cala Brandinchi a San Teodoro, soprannominata per il suo fondale "la piccola Tahiti". Se il weekend è di quattro giorni, l'ultimo si presta a una mattina tranquilla al porto di Palau prima di rientrare.

Il weekend barbaricino è l'esperienza più lontana dal cliché dell'isola, ed è anche quella che lascia il segno più profondo a chi cerca qualcosa di diverso dal mare. Si atterra a Olbia o Cagliari a seconda dei voli, e in un paio d'ore di strada si raggiunge Nuoro, base logica per esplorare la zona. La città non è turisticamente attrezzata, ma ospita il Museo Etnografico, uno dei più importanti d'Italia per la cultura popolare, e il Museo Deleddiano dedicato alla scrittrice premio Nobel. Una mezza giornata è sufficiente per cogliere l'atmosfera della

città, con le sue vie in pendenza e le viste improvvise sul Monte Ortobene.

Il secondo giorno parti presto verso Or-gosolo, dove i murales sui muri delle case raccontano mezzo secolo di lotte politiche e sociali con un'energia che non trovi in nessun altro borgo italiano. Pranzo a base di carne allo spiedo in uno dei ristoranti tradizionali, poi nel pomeriggio Mamoiada e il suo Museo delle Maschere, dove la storia dei *Mamuthones* prende forma attraverso allestimenti sobri e intensi. Il terzo giorno, se hai ancora energia, vale una gita a Oliena e alla sorgente di Su Gologone, o un'escur-sione in jeep nel Supramonte per chi cerca natura selvaggia vera. **Questa è la Sardegna meno turistica e più antica, e tre giorni qui valgono come una settimana altrove** in termini di intensità culturale.

L'Ogliastra: il weekend per chi vuole qualcosa di diverso

Il weekend ogliastrino è forse il più particolare dei cinque, perché richiede un minimo di spirito d'avventura ma ripaga con un mix di mare e montagna che nessuna altra zona offre in modo così concentrato. Si atterra a Cagliari, e in circa due ore e mezza di strada si raggiunge la zona di Tortoli o Baunei. La scelta della base dipende dal tipo di viaggio: Tortoli e Santa Maria Navarrese sono più servite e comode, Baunei è più autentica e raccolta, ideale per chi cerca atmosfera.

Il primo giorno, dopo il viaggio, serve soprattutto a decomprimere. Una passeggiata sul lungomare di Santa Maria Navarrese al tramonto, una cena in uno dei ristoranti del borgo, e il ritmo si aggiusta subito. Il secondo giorno è dedicato al

mare del Golfo di Orosei: il gommone condiviso che parte dal porticciolo ti porta in un'unica giornata a Cala Mariolu, Cala Goloritzé e Cala Luna, tre luoghi che non ha senso cercare di raggiungere singolarmente in un weekend breve. L'acqua qui ha una qualità che giustifica da sola il viaggio, e il paesaggio delle falesie calcaree che sprofondano nel blu è memorabile. Chi ha gambe e tempo può alternare una di queste tappe via mare con la discesa a piedi a Cala Goloritzé dall'altopiano di Baunei: un'ora e mezza di trekking non banale, ma che arricchisce molto l'esperienza.

Il terzo giorno lo dedichi all'interno, risalendo ai paesi sospesi tra mare e montagna. Baunei stessa, Urzulei, Triei sono borghi dove il tempo sembra rallentare, con i pastori che ancora si incontrano al bar del paese e le strade che si svuotano nel primo pomeriggio. Una sosta in una delle cantine del Cannonau di Jerzu, una visita al sito archeologico di Tiscali nascosto in una dolina carsica per i più avventurosi, oppure semplicemente un pranzo in un agriturismo dell'entroterra completano un weekend che mescola in modo unico natura estrema, mare spettacolare e cultura pastorale. **Se ti restano quattro giorni, l'ultimo può regalarti una mattinata a Tortoli per le spiagge di Cea e dell'Ogliastra**, dalla sabbia bianca e i ciottoli rossi, prima di rientrare verso Cagliari per il volo.

Il segreto di tutti questi weekend resta sempre lo stesso: **non cercare di fare di più, cerca di fare meglio**. La Sardegna premia chi rallenta e punisce chi rincorre. Tre o quattro giorni non ti bastano per capirla tutta, ma sono abbastanza per innamorarsi di un suo angolo e decidere

quando tornare, questa volta con più tempo e meno fretta. È così che nascono i viaggi che poi si ripetono negli anni, e spesso è proprio in uno di questi weekend brevi che si pianta il seme di un legame molto più lungo con l'isola.

COME ADATTARE GLI ITINERARI

Gli itinerari che trovi in queste pagine sono progetti, non prescrizioni. Ogni percorso proposto nasce da un equilibrio ragionato tra tempo disponibile, distanze reali e quello che vale davvero la pena vedere, ma resta una struttura di partenza che prende vita solo quando qualcuno ci mette dentro la propria persona. **Un itinerario perfetto sulla carta può diventare una settimana frustrante nella realtà** se non tiene conto di chi parte, con chi parte, in che periodo parte, con quale mezzo si muove e quanto denaro ha deciso di spendere. La vera pianificazione comincia quando capisci che lo schema va piegato alla tua vita, non il contrario, e che saltare una tappa che tutti ti dicono imperdibile può essere la scelta più intelligente se quella tappa non parla a te. Quello che segue è un ragionamento sulle variabili che cambiano davvero le cose, e su come muoversi tra di esse senza farsi paralizzare dalle opzioni.

Chi sei, con chi viaggi, quando parti

La prima domanda da farsi non è dove andare, ma che tipo di viaggiatore sei in questo momento della vita. Una coppia senza figli ha una libertà enorme di tempi

e ritmi: può guidare due ore per raggiungere una caletta difficile, cenare alle dieci di sera, partire all'alba per una barca. Una famiglia con bambini piccoli lavora in un'altra unità di misura, quella delle pause pranzo con menù adatti, dei pomeriggi che non possono essere troppo lunghi, delle spiagge con fondali bassi e servizi. Un gruppo di amici ventenni cerca probabilmente vita serale, spiagge più vive, costi sostenibili. Un viaggiatore over sessanta può preferire basi stabili con escursioni radiali invece di spostamenti continui. Non ci sono itinerari migliori in assoluto, ci sono itinerari che rispettano chi li percorre.

Quando viaggi con bambini, la regola d'oro è la concentrazione. Scegli una o al massimo due basi per tutta la vacanza e costruisci esperienze radiali intorno ad esse. Un weekend lungo tra **Villasimius** e Cagliari funziona meglio di un giro completo del sud, perché lo spostamento continuo con bagagli, seggiolini, orari dei pasti e sonnellini può trasformare anche il paesaggio più bello in una fonte di stress. Le calette come **Porto Giunco**, **Tuerredda** o **Biddosa** sono ideali per i più piccoli, con acque basse e sabbia fine; le escursioni in barca nel **Golfo di Orosei** vanno scelte con cura, evitando i gommoni che picchiano sulle onde a favore di imbarcazioni più ampie e tranquille. Le aree archeologiche come **Su Nuraxi** a Barumini spesso colpiscono molto i bambini, più di quanto ci si aspetti, purché la visita non sia troppo lunga.

La stagione cambia completamente la natura di un itinerario. Un percorso di mare che in luglio richiede alba presto per trovare parcheggio e spazio in spiaggia, di-

venta in maggio o a settembre un'esperienza quasi contemplativa, con le stesse calette vissute da poche persone e temperature perfette per camminare. Quando pianifichi in alta stagione, la regola è inversa rispetto al resto dell'anno: **ti muovi presto, mangi presto, eviti le ore centrali nei luoghi iconici**, e cerchi le alternative meno celebri che nelle stesse ore offrono la stessa bellezza con metà della folla. Se viaggi in bassa stagione, soprattutto tra ottobre e aprile, l'itinerario ha senso di essere rivisto nelle aree meno balneari: Barbagia, Ogliastra interna, Sulcis, centri storici di Cagliari e Alghero, eventi come **l'Autunno in Barbagia** diventano protagonisti al posto delle spiagge. Molti agriturismo chiudono da novembre a marzo, e alcune escursioni in barca operano solo da aprile a ottobre, quindi l'itinerario invernale va pensato con logiche completamente diverse.

Il portafoglio, il mezzo, il ritmo che scegli

Il budget è la variabile che più cambia la fisionomia di un viaggio, ma non sempre nel senso che si pensa. Un viaggio economico in Sardegna non significa rinunciare alla bellezza, significa scegliere dove investire e dove risparmiare. L'alloggio è la voce più compressa: spostarsi di qualche chilometro dall'entroterra rispetto alla costa può dimezzare il costo delle notti, e le **case vacanze** nei piccoli borghi sono spesso più autentiche e meno care degli hotel di fascia media sul mare. I ristoranti nelle zone turistiche seguono prezzi da alta stagione anche per piatti standard; spostarsi di venti minuti verso un agriturismo nell'interno riporta gli stessi piatti a prezzi

molto più ragionevoli, con qualità quasi sempre superiore. La Costa Smeralda è l'unica area dove il costo della vita è oggettivamente alto in ogni componente, e un viaggio con budget limitato farebbe bene a considerarla come escursione di giornata dalla base di **Olbia** o **Santa Teresa di Gallura** anziché come sede di pernottamento.

Al contrario, chi ha margine economico può trasformare lo stesso itinerario in un'esperienza completamente diversa puntando su scelte selettive: un'unica cena in un ristorante stellato come esperienza, un gommone privato invece del tour collettivo per raggiungere Cala Goloritzé, due notti in un boutique hotel con vista mare come premio finale del viaggio. **Il denaro ben speso non è quello distribuito uniformemente, ma quello concentrato su uno o due momenti memorabili**, con il resto gestito con pragmatismo. Un errore frequente è spendere troppo su tutto in modo indifferenziato, ritrovandosi senza il budget necessario per l'esperienza che davvero avrebbe fatto la differenza.

Il mezzo di trasporto è l'altra leva fondamentale. L'auto a noleggio resta la scelta quasi obbligata per un itinerario che tocchi più zone, perché i mezzi pubblici in Sardegna coprono male le aree interne e le calette più belle. Chi viaggia senza auto deve accettare di restare in una macroarea, scegliendo basi ben servite come Cagliari, Alghero, Olbia o Cala Gonone, e rinunciando a priori all'esplorazione dell'entroterra che richiede flessibilità. Il camper apre possibilità diverse: permette una libertà di sosta impensabile con un hotel fisso, ma chiede pianificazione sulle aree di sosta attrezzate, che in Sardegna

non sono ovunque distribuite, e diventa scomodo in città storiche come Alghero o nei borghi galluresi dove parcheggiare è complicato. La moto è splendida per la costa occidentale e per le strade panoramiche della **Costa Verde** o della Gallura interna, ma limita il bagaglio e rende alcune escursioni impraticabili.

Il ritmo è una scelta personale che va dichiarata a sé stessi prima di partire. Ci sono viaggiatori che hanno bisogno di muoversi, di cambiare scenario ogni giorno, di riempire il tempo di stimoli nuovi. Altri che trovano riposo nella ripetizione, che preferiscono due settimane sulla stessa spiaggia conoscendone le sfumature di luce. Entrambi gli approcci sono legittimi, e scegliere un itinerario denso quando sei una persona che ha bisogno di fermarsi trasforma la vacanza in stress. Un buon compromesso è costruire percorsi con una o due basi principali e da lì esplorare radialmente, invece di un cambio notte continuo che consuma tempo nei check-in, nelle soste tecniche e nei trasferimenti con i bagagli.

Cosa si può saltare, cosa no

Ogni itinerario contiene tappe che sono davvero fondamentali e altre che possono essere sacrificate senza rimpianti. Distinguerle richiede onestà verso sé stessi, non verso i consigli dei blog. Chi non ha interesse per l'archeologia può saltare **Tharros** e **Su Nuraxi** senza colpe, anche se sono straordinari, e dedicare quel tempo a un'altra spiaggia o a una passeggiata in montagna. Chi non ama le città storiche può ridurre il tempo su **Cagliari** e **Alghero** a una sera di passaggio invece che a una giornata intera. Chi viaggia per il mare e

nient'altro può tagliare completamente l'entroterra barbaricino senza che il viaggio perda senso, purché accetti che sta facendo una scelta di tipo, non un'esplorazione completa.

Ci sono però alcuni elementi che meritano di essere preservati anche quando il tempo stringe, perché rappresentano la differenza tra visitare la Sardegna e toccarne davvero la sostanza. **Almeno un'esperienza in un vero agriturismo sardo, con menù a portate infinite, non va mai sacrificata** anche in un viaggio breve, perché è uno dei pochi modi per accedere alla cultura vissuta dell'isola. Almeno una giornata in mare aperto con una barca, verso le calette accessibili solo via acqua, merita di essere messa al sicuro indipendentemente dall'area scelta. Almeno un pomeriggio o una sera in un borgo dell'interno, anche piccolo, anche rapido, cambia la percezione della Sardegna in modo che nessuna spiaggia può replicare.

Allontanarsi dalle mete più turistiche spesso regala esperienze più autentiche e memorabili. Un viaggio riuscito non è quello in cui vedi tutto, ma quello in cui **senti davvero qualcosa**.

Serve tempo, ritmo lento e spazio per l'imprevisto: fermarsi dove non avevi pianificato, tornare nei luoghi che ti colpiscono. È proprio questa libertà a trasformare una vacanza in un ricordo vero.

CONCLUSIONE

IL SEGRETO PER VIVERE DAVVERO LA SARDEGNA

C'è un momento, di solito verso il quinto o sesto giorno di viaggio, in cui qualcosa cambia. Non lo decidi tu, succede. Magari stai aspettando il caffè al bancone di un bar di paese e noti che nessuno sta guardando il telefono, che la conversazione tra due anziani va avanti da mezz'ora senza fretta, che il barista versa l'acqua nella moka con una lentezza che altrove sembrerebbe inefficienza e qui è solo il ritmo giusto. Oppure sei in auto su una provinciale che non finisce mai, e ti accorgi che non hai incrociato un'altra macchina da venti minuti, che la radio non prende, e che per la prima volta dopo molto tempo non stai pensando a niente di urgente. È in quel momento che la Sardegna comincia a lavorare davvero.

Nessuna guida può prepararti con precisione a questo passaggio, perché non dipende dai luoghi che visiti ma dal modo in cui accetti di stare dentro ai luoghi. **Chi viene qui con la lista in mano e le ore contate torna a casa convinto di aver visto la Sardegna, ma in realtà ne ha visto solo la superficie**, quella che l'isola mostra volentieri a tutti e che non le costa niente. L'altra, quella più interessante, richiede di consegnare qualcosa in cambio: un po' di tempo, un po' di silenzio, la disponibilità a non avere sempre un piano B pronto.

La lentezza come metodo, non come rinuncia

La parola che ricorre più spesso quando i sardi parlano della loro terra con chi la visita è *calma*. Non è casuale. Non indica pigrizia né mancanza di energia: indica un rapporto diverso con il tempo, in cui l'attesa non è mai sprecata e la fretta è quasi sempre sospetta. Chi riesce a sintonizzarsi su questa lunghezza d'onda scopre che qui le cose migliori accadono quando smetti di cercarle. La cena più buona del viaggio è probabilmente quella in cui vi siete fermati per caso in una trattoria senza insegna, perché pioveva e perché il posto scelto era chiuso. La spiaggia che ricorderai di più non sarà quella che avevi segnato sulla mappa, ma quella dove hai svoltato perché avevi visto un sentiero scendere tra i lentischi e ti sei detto che valeva la pena guardare.

Tornare indietro su una strada già percorsa, per esempio, non è uno spreco ma una delle forme di conoscenza più autentiche che l'isola ti consente. La stessa costiera guidata al mattino e percorsa di nuovo al tramonto racconta due storie diverse, perché la luce cambia le rocce, le ombre ridisegnano i profili delle colline, i colori del mare passano da un turchese trasparente a una densità quasi metallica. Quel gesto apparentemente inutile — rifare la stessa strada — è in realtà un modo di ammettere che un luogo ha qualcosa da

dirti che non si esaurisce nel primo passaggio. Ed è una cosa che qui succede spesso, con le strade panoramiche, con i sentieri di trekking, con certi angoli di borghi che di sera cambiano completamente volto rispetto al mattino.

Il maestrale, poi, è il grande maestro di umiltà di chi viaggia in Sardegna.

Quando soffia per tre giorni di fila, e succede più spesso di quanto i visitatori si aspettino, cancella qualsiasi programma di gommoni, di bagni nelle calette nascoste, di escursioni su certi tratti di costa. Puoi arrabbiarti, puoi sentirti defraudato della settimana perfetta che ti eri promesso, oppure puoi fare quello che fanno i sardi: cambiare senza drammi. Il maestrale che blocca il mare libera l'entroterra. Quando sulla costa le bandiere rosse proibiscono la balneazione, nei paesi della Barbagia o dell'Ogliastra il cielo è spesso limpidissimo, l'aria asciutta, le strade vuote. Molti dei viaggi più memorabili nascono proprio da questi dirottamenti forzati, da queste giornate che non avevi pianificato e che diventano, alla fine, le preferite.

Accettare di non essere sempre in controllo del proprio viaggio è il primo passo per lasciare che il viaggio ti cambi davvero. È un passaggio meno ovvio di quello che sembra, perché chi arriva da città grandi ha spesso disimparato l'arte della resa al contesto. Qui la si impara in fretta, o si parte frustrati. Non c'è via di mezzo.

Mare e montagna, costa e interno: l'isola che rifiuta le semplificazioni

Una delle cose che colpiscono di più chi percorre la Sardegna in profondità è la distanza culturale, e non solo geografica, tra la fascia costiera e l'entroterra. Eppure le due dimensioni non vivono separate: si parlano, si contraddicono, si alimentano reciprocamente. I pastori di Orgosolo e i velisti di Porto Cervo sembrano appartenere a pianeti diversi, ma se hai la pazienza di ascoltarli capisci che condividono un codice comune fatto di orgoglio per l'isola, di diffidenza iniziale verso lo sguardo esterno, di una certa ironia ruvida che non risparmia nessuno.

La Sardegna non è mai una cosa sola, e chiunque cerchi di ridurla a una formula sbaglia. Non è solo mare, nonostante le copertine delle riviste di viaggio raccontino il contrario da decenni. Non è solo entroterra pastorale, nonostante una certa retorica la dipinga come un museo etnografico a cielo aperto. Non è solo *cannonau* e *pane carasau*, non è solo nuraghi, non è solo festival del cinema a settembre o carnevali arcaici a febbraio. È tutto questo insieme, spesso nello stesso giorno, a volte nella stessa ora. Un pranzo in un agriturismo a mezz'ora dalla Costa Smeralda può riportarti in un mondo rurale antico, mentre un caffè a Cagliari in una caffetteria di design può farti sentire in una qualsiasi capitale europea. Questi salti bruschi, invece di essere un difetto, sono parte della sua ricchezza.

Chi viaggia bene impara a tenere insieme queste contraddizioni senza doverle per forza risolvere. La modernità qui convive

con la tradizione in modi che altrove risulterebbero impossibili: le ragazze di vent'anni che ballano il *ballu tundu* alle feste paesane con gli stessi passi di cinque generazioni fa e poi la sera escono a Olbia in un locale che potrebbe essere a Berlino. I pastori che controllano il gregge dal telefono con le app satellitari e la sera tornano a una cena in cui il pane si rompe a mani nude e il formaggio si taglia con un coltello che aveva già il nonno. Non c'è schizofrenia in tutto questo, c'è la capacità tipica delle culture forti di assorbire il nuovo senza perdere il proprio centro.

I silenzi dei borghi interni meritano un discorso a parte. Non sono silenzi vuoti, sono silenzi pieni. Quando ti siedi su una panchina di pietra a Gavoi, a Bitti, a Lollu nel tardo pomeriggio di un giorno feriale, ti accorgi che il silenzio è composto di molte cose: il ronzio lontano di un trattore, il belato di qualche pecora, il rumore di una tazzina in un bar, la voce di una donna che chiama qualcuno dalla finestra. Sono rumori discreti che non invadono, anzi costruiscono una specie di spessore sonoro che ti avvolge invece di aggredirti. Sentirsi dentro questo tipo di silenzio è una delle esperienze più rigenerative che l'isola offre, e non si può programmare: capita solo se rallenti abbastanza da notarlo.

Il mare, d'altra parte, ti insegna un'altra cosa ancora: l'umiltà di fronte a ciò che non cambia con i secoli. Le calette del Golfo di Orosi, le dune di Piscinas, gli scogli di Masua erano così quando i fenici scendevano sulle coste, e saranno così quando noi non ci saremo più. Questa continuità, questa indifferenza benevola del paesaggio rispetto alle nostre esistenze, ha un effetto curioso su chi la

percepisce: rende contemporaneamente più piccoli e più sereni. Molti viaggiatori raccontano di aver avuto, davanti a certi panorami sardi, quella sensazione rara di essere nel posto giusto senza sapere bene perché.

Un congedo che è anche un invito a tornare

Viaggiare in Sardegna è un'esperienza che si stratifica nel tempo, e raramente si esaurisce in un singolo viaggio. Chi ci è stato una volta quasi sempre torna, e non per collezionare altri luoghi ma per approfondire quelli già visti. È un'isola che premia la fedeltà, che si apre gradualmente a chi dimostra di non volerla solo consumare. Il secondo viaggio ti fa capire cose del primo che non avevi colto. Il terzo ti rivela dettagli che i primi due nascondevano sotto l'entusiasmo.

Le amicizie che nascono qui, con chi vive sull'isola, hanno spesso un carattere particolare: i sardi non si concedono facilmente, ma una volta che ti hanno accettato la relazione ha una solidità che altrove è rara. *La diffidenza iniziale è una forma di rispetto, non di chiusura.* È il modo che una comunità piccola, che per secoli ha dovuto proteggersi da invasioni, da rapacità esterne, da promesse mai mantenute, ha sviluppato per distinguere chi viene in buona fede da chi viene solo a prendere. Se torni un anno dopo in un certo ristorante, in un certo agriturismo, in un certo borgo, e il proprietario si ricorda di te, hai ottenuto qualcosa che vale più di molte recensioni a cinque stelle.

Il consiglio più onesto che si possa dare a chi finisce questa guida e sta per partire,

o a chi è già tornato e sta già pensando al prossimo viaggio, è semplice: non cercare di capire tutto. La Sardegna ha una profondità che nessun viaggiatore esaurisce, nemmeno chi ci vive. Scegliti una domanda alla volta, una zona alla volta, un aspetto alla volta. Prova a conoscere davvero un piccolo pezzo di isola invece di attraversarla tutta superficialmente. Tornaci nella stessa trattoria tre volte, non una sola. Chiedi al pastore che ti ha venduto il formaggio come si chiama sua moglie e salutala la volta dopo. Impara i nomi delle tre montagne che vedi dalla finestra del tuo alloggio. Sono gesti piccoli che cambiano completamente la qualità dell'esperienza.

Il vero segreto, alla fine, non è una tecnica di viaggio ma una disposizione interiore. È la disponibilità a lasciarsi sorprendere invece di voler sempre avere ragione. È la pazienza di aspettare il tramonto nello stesso punto per tre sere di fila per vedere come cambia. È il coraggio di fermarsi davanti a una porta aperta e accettare l'invito di chi ti chiede se hai mangiato. È la saggezza di capire quando è il momento di smettere di fotografare e semplicemente guardare. Tutte cose che non si imparano prima di partire, che si imparano strada facendo, e che una volta imparate qui diventano utili anche nella vita di tutti i giorni, dopo.

La Sardegna, in fondo, insegna un modo di stare al mondo più che offrire un catalogo di cose da vedere. Ti restituisce a te stesso un po' diverso da come eri arrivato, spesso in modi che non riesci nemmeno a spiegare agli amici quando torni a casa. Ti dà la sensazione, rara e preziosa, che esistono ancora luoghi dove il tempo non è

una merce, dove la bellezza non è un prodotto, dove l'identità non è un brand. Se riesci a portarti a casa anche solo un briciolo di questa sensazione, il viaggio è riuscito. E se un giorno, seduto in città nel traffico di una qualsiasi mattina di novembre, ti capiterà di ricordare all'improvviso l'odore di una macchia mediterranea dopo la pioggia, o il rumore del mare dentro una grotta al tramonto, o il sapore amaro del miele di corbezzolo su una *seada* calda — allora saprai che la Sardegna ha fatto il suo lavoro. *Ed è a quel punto che, senza accorgertene, starai già cominciando a pensare a quando tornare.*

BONUS



I TUOI CONTENUTI SPECIALI

Visita il sito: Apri il browser e vai alla pagina

www.skoob.club

Inserisci il Codice: Troverai un campo dove potrai inserire il codice esclusivo seguente:

7861T

Questo codice è stato creato appositamente per i possessori del libro e ti darà accesso ad un bonus con risorse uniche che potrai scaricare direttamente sul tuo dispositivo. Skoob.club è una piattaforma online affidabile e sicura che utilizziamo per consentirvi di scaricare i contenuti bonus dei nostri libri in modo semplice e immediato da qualsiasi dispositivo. Bisogno di aiuto? Scrivici a support@skoob.club indicandoci anche il codice bonus del libro.