



Capo Carbonara e Castiadas

Presentazione:

La meta principe del nostro percorso è Capo Carbonara, promontorio che si estende a sud di Villasimius.

Partendo da Costa Rei seguiamo la strada litoranea caratterizzata da lunghi rettilinei e numerose curve soprattutto in prossimità di Villasimius, con uno strappo di circa 178 mt al Km. 14.5.

Lungo il tragitto si trovano numerose spiagge particolarmente belle come Cala Sinzias, Cala Pira, Punta Proceddus e Punta Molentis.

Il paesaggio costiero è stupendo con un mare che assume tutte le tonalità del blu.

Prima di arrivare a Villasimius la strada penetra nell'entroterra con una doppia serie di curve a "U", dove noteremo il contrasto fra il brullo paesaggio dei monti con l'azzurro smeraldo del mare.

Villasimius, anticamente nota come Carbonara, (toponimo che deriva dall'antica attività dei carbonai che potevano sfruttare le ampie distese boschive dei monti circostanti) fu abitata sin dall'antichità, assieme al territorio limitrofo, come confermano le presenze di nuraghi, costruzioni d'età fenicia, punica e romana.

Di notevole interesse storico sono pure le torri d'avvistamento come la Fortezza Vecchia (XIV secolo) nei pressi di Capo Carbonara, oggi adibita a Museo Archeologico, la Torre di Porto Giunco (XVI secolo) e la torre di San Luigi eretta sull'isoletta di Serpentara dove fra l'altro cresce una rarissima pianta "la pigliamosche" (*Helicodiceros muscivorus*).

Davanti all'estremità settentrionale di Serpentara noteremo i "Variglioni" isolotti che emergono dal mare.

Il promontorio di Capo Carbonara è area marina protetta che si estende da Capo Boi fino all'isola di Serpentara.

L'area Marina Protetta di Capo Carbonara istituita nel 1998 è suddivisa in tre zone, A, B e C, con diverso grado di tutela.

Dell' area protetta fa parte anche l'isola dei Cavoli, (il cui nome deriva probabilmente dalla presenza da una specie vegetale selvatica o forse dal termine sardo "Cavuru" granchio), dove sorge il faro (seconda metà dell'Ottocento) che include la torre spagnola (fine XVI secolo) sede di un centro Ricerche dell'Università di Cagliari.

Di notevole interesse è la zona umida costiera dello Stagno di Notteri dove è possibile ammirare i fenicotteri o altri uccelli di stagno come i cavalieri d'Italia.

Lasciato Capo Carbonara ci dirigiamo a Castiadis passando per la frazione di San Pietro.

La strada, tutta in asfalto, presenta un paio di salite ravvicinate e abbastanza impegnative, l'ultima delle quali coincide con la piazza di Castiadas.

Le origini di Castiadas risalgono al XIV secolo, quando fu fondato il villaggio di Villanova Castiadas, abbandonato nel secolo successivo a causa dei numerosi casi di malaria e pestilenze registrati in quei tempi.

La zona, che comprende il parco dei Sette Fratelli del Monte Genis, fu poi bonificata nell'Ottocento per erigere una colonia agricola penale, chiusa negli anni cinquanta e da qualche tempo riconvertita a museo.

Da Castiadas ci dirigiamo a nord, verso Olia Speciosa (sede del Comune di Castiadas), per ritornare poi a Piscine Rei con la strada che ora è tutta in discesa e ci permette di riprendere un po' di forze.

Il percorso lo definiamo difficile, non tanto per la lunghezza, ma per i continui sali-scendi della strada che mettono a dura prova il ciclista, soprattutto se si affronta nelle prime ore di pomeriggio d'estate.

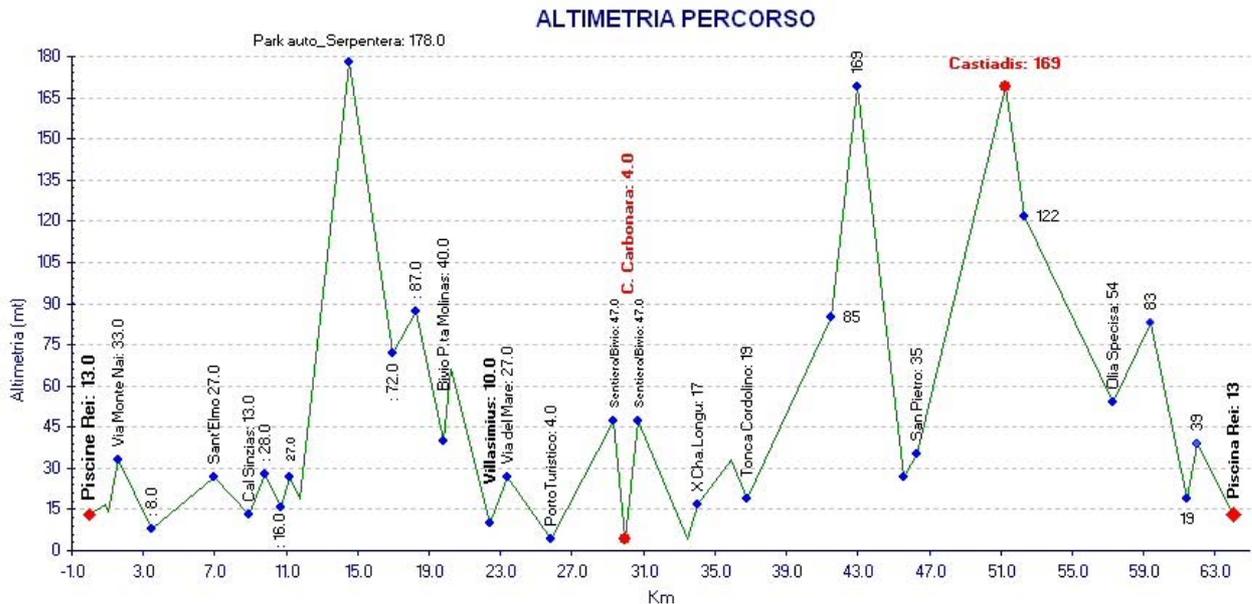
Obbligatorio avere con se una buona scorta d'acqua.

Tenete infine presente che la strada Villasimius, Castiadas Olia Speciosa è poco frequentata e quindi in caso di guasti o inconvenienti dovete fare affidamento su voi stessi o sul vostro cellulare.

Infine, anche se il tratto Costa Rei Villasimius è abbastanza trafficato, la strada si presenta abbastanza sicura a causa delle numerose curve che limitano la velocità del traffico, mentre il tratto Castiadas Olia Speciosa essendo un rettilineo infinito invita le poche macchine a considerarla una pista ed è questo motivo che la riteniamo la più pericolosa di tutto il percorso.

Percorso:

Partenza	Piscina Rei
Arrivo	Piscina Rei
Lunghezza	64.0 Km
Tempo percorrenza	4 ore e 00'
Difficoltà	Difficile
Velocità media	16.0 Km/h
Dislivello in salita	900 mt.
Bicicletta consigliata	MTB / Citybike
% strada asfalata	91.4%
% pista ciclabile	3.9%
% sterrato	4.7%
% sentieri - tratturi	0.0%







Veneziabike.it

www.veneziabike.it

Italia Sardegna

Percorso: 002





Descrizione:

START: Piscina Rei

Si parte da Piscina Rei (+13.0 mt. mlm), all'incrocio con Via Necropoli, e ci dirigiamo verso sud percorrendo la strada principale di Costa Rei (Via Ichnusa).

Al Km. 1.63 (+33 mlm) incontriamo a destra il bivio per Monte Nai, proseguiamo dritti e dopo una breve discesa entriamo nel centro di Costa Rei.

Seguiamo sempre la strada principale fino a raggiungere la strada provinciale n° 18.

Incrocio Strada provinciale n°18: 3.9 Km. (+10 mlm)

Poco prima di incrociare la strada provinciale, giriamo a sinistra per Via Località Villa Rei.

La strada asfaltata è tranquilla e poco trafficata.

Al Km. 6.6, sulla vostra destra, noterete un vecchio albero a fronda larga, custode del piccolo parcheggio sterrato, ideale per una sosta.

Poco più avanti, sulla destra noterete una stradina con l'indicazione "spiaggia di S. Giusta", "Scoglio di Peppino" che meritano una deviazione.

Dopo pochi metri ritroviamo la strada provinciale (Località Sant'Elmo: Km. 7.0, +27.0 slm) e prestando molta attenzione giriamo a sinistra in direzione Villasimius.

Cala Sinzias: 8.95 Km (+13.0 mlm)

Lasciato Sant'Elmo la strada si presenta in leggerissima salita e dopo circa due Km. raggiungiamo l'incrocio principale che porta a Cala Sinzias, una delle più belle spiagge della costa. (Avendo voglia e tempo una visita è quasi d'obbligo).

Inizio 1° salita: 11.8 Km (+18.0 mlm)

A 2.6 Km. da Cala Sinzias, alla vostra sinistra, noterete la deviazione per un'altra incantevole spiaggia: Cala Pira.

Lasciata Cala Pira la strada inizia a salire in maniera più decisa per circa 2 Km. ma la fatica della pedalata sarà abbondantemente compensata dallo stupendo panorama che ci circonda, soprattutto quello alla vostra sinistra con innumerevoli baie e spiagge che si alternano ad una costa frastagliata.

La strada è caratterizzata da una serie di curve e cui bisogna prestare attenzione al traffico intenso, soprattutto nel periodo estivo.

Isola Serpentara: 14.5 Km (+178.0 mlm)

Al Km. 14.5 raggiungiamo l'apice della 1° salita giusto con la presenza di un ampio spiazzo sterrato che ci permette di ammirare lo spettacolo dell'isola di Serpentara la quale assieme ai Variglioni sembra un sinuoso serpente che fluttua nel mare azzurro.

La strada, fino a Villasimius, è in pratica tutta in discesa, con numerose curve a "U" che iniziano subito dopo aver lasciato il piazzale.

Un tratto della strada entra in una gola che ci darà l'impressione di scorazzare nel cuore della Sardegna piuttosto che lungo le coste.

Al Km. 16.5 incrociamo la strada che porta ad un'altra caratteristica zona: Punta Proceddus.

Punta Molentis: 19.8 Km (+45.0 mlm)

Nel momento in cui la strada, lasciata la costa, raggiunge la sua massima penetrazione nella gola in concomitanza con il ponte che l'attraversa, troverete la deviazione per l'ennesima stupenda spiaggia del sud della Sardegna: Punta Molentis.

Bivio per Villasimius: 21.1 Km. (+29.0 mlm)

Proseguendo per la strada principale, dopo circa 1 Km. troviamo uno svincolo, giriamo a sinistra, seguendo le indicazioni per Villasimius, e al successivo incrocio svoltiamo a destra per entrare nell'abitato. (Villasimius: 22.3 Km +10.0 mlm).

Percorso ancora Km. 1.0 dobbiamo girare a sinistra e imboccare la Via del mare con indicazione per il porto turistico.

Prestate attenzione, in quanto le indicazioni non sono facilmente visibili dal vostro senso di marcia e se al primo tentativo non riuscite a deviare per Via del mare, proseguite dritti fino al centro di Villasimius e quindi ritornate sui vostri passi e troverete la "vostra" strada sulla destra.

Fortezza Vecchia: 26.6 Km (+11.0 mlm)

Lasciato il centro abitato e fino al porto turistico è possibile percorrere la pista ciclabile che si trova nella carreggiata destra. Sul lato opposto, i villaggi turistici si alternano ad una bella pineta.

Giunti al porto turistico (Km. 25.8 +4.0 slm) possiamo già ammirare lo splendido Golfo di Carbonara, ma sarà dalla Fortezza che potremo goderlo in tutta la sua bellezza.

Lasciato il porto, la strada dopo 0.5 Km. piega decisamente a sinistra e subito dopo, alla nostra destra, inizia lo sterrato che ci porta ai piedi della Fortezza.

Da questo luogo privilegiato possiamo ammirare in tutta la sua tranquilla bellezza, il Golfo di Carbonara e se attrezzati possiamo riposare sulla spiaggia o sugli scogli che si trovano ai piedi della Fortezza.



11 Piazzale S.Caterina: 28.5 Km. (+27.0 mlm)

Ritorniamo sulla strada asfaltata e proseguiamo verso sud e se alzate gli occhi, alla vostra destra, noterete la sagoma di un faro. Dopo circa un Km. si arriva al Piazzale S.Caterina dove, girando a destra, imbocchiamo la strada, in salita, che porta al faro. Una volta percorsi 0.5 Km. dove la strada asfaltata a destra per il faro, noi imbocchiamo la strada sterrata che ci si presenta davanti.

12 Capo Carbonara: 30.0 Km. (+7.0 mlm)

Per arrivare a Capo Carbonara basta seguire il sentiero principale (cosa consigliata se non conoscete la zona), anche se non è l'unica via per arrivarci.

La pedalata sarà immersa nella tipica vegetazione mediterranea e due sono i consigli che sentiamo il dovere di suggerire:

- percorrete piano la strada in modo da assaporare pienamente l'ambiente che vi circonda (noi l'abbiamo fatto tutto a piedi)
- createvi dei punti di riferimento, vi saranno utilissimi nel ritorno, la zona è poco frequentata e perdersi non è poi così difficile.

Poco prima che il sentiero finisca comincerà ad apparirvi all'orizzonte la fisionomia del faro dell'isola dei Cavoli.

L'arrivo alla punta di Capo Carbonara vi mostrerà un panorama mozzafiato in un ambiente incontaminato.

Decisamente la sosta è d'obbligo come pure il bagno in un mare cristallino.

L'isola dei Cavoli, pur non mostrando nulla di particolare, sprigiona un alone di pace che sicuramente affascinerà anche voi.

13 Deviazione per Campulongu: 34.0 Km. (+17.0 mlm)

Lasciamo Capo Carbonara e ripercorriamo la stessa strada dell'andata fino al primo grande incrocio, giriamo a sinistra in direzione Cagliari e Campulongu.

Il paesaggio si presenta abbastanza scarno e raramente possiamo vedere scorci del Golfo di Carbonara.

Dopo pochi chilometri attraversiamo l'abitato di Campulongu e subito la strada piega a nord e termina in località Tanca su Cordolino (36.8 Km. +19.0 mlm) dove giriamo a destra in direzione Costa Rei - Villasimius.

Da qui la strada comincia leggermente a salire ma i km che già avete sulle gambe ve la faranno percepire ardua.

Proseguiamo sempre dritti fino ad incrociare Via Umberto I, dove giriamo a sinistra seguendo le indicazioni per Castiadas.

Al Km. 38.7 (+34.0 mlm), siamo sempre a Villasimius, arriviamo ad una rotonda dove seguiamo le indicazioni per San Pietro e Castiadas e da questo momento la salita si fa decisamente più dura.

Ricordatevi che la zona dove stiamo per inoltrarci è poco frequentata e quindi attrezzatevi alla bisogna.

14 San Pietro : 46.3 Km. (+35.0 mlm)

Dopo aver percorso circa 4 km. la seconda salita del percorso finisce a quota + 169 mlm e quindi ci aspettano 3 Km in discesa che ci porteranno in località San Pietro, dove al riparo di un po' di verde e in prossimità di un punto informazioni/edicola, possiamo riposarci in quanto dovremo subito affrontare la nostra 3° salita che ci porterà a Castiadas.

Alla vostra destra potete notare la Chiesa di San Pietro e Paolo.

Il paesaggio è quello tipico dell'entroterra Sardo, abbastanza brullo ma allo stesso tempo affascinante.

Giunti a San Pietro, e riprese le forze, all'incrocio svoltiamo a sinistra in direzione Castiadas e "Carabinieri".

Deviazione: Non volendo arrivare a Castiadas, all'incrocio girate a destra, indicazioni per Costa Rei, e dopo pochi Km. sarete sulla Costa Rei, località Cala Sinzias.

15 Castiadas : Km. 51.3 (+169 mlm)

Da San Pietro la strada riprende a salire in maniera decisa e i Km. già percorsi si fanno sentire.

Il paesaggio ci appare immutato rispetto a quello che abbiamo appena lasciato.

L'arrivo a Castiadas coincide con la nostra ultima vetta e da qui a Costa Rei è praticamente tutta discesa.

Castiadas vi apparirà come un paese d'altri tempi, con una locanda alla vostra destra appena entrati in paese, e la sagoma inconfondibile della colonia penale che domina l'abitato.

L'atmosfera irreale che si respira è particolare ed affascinante allo stesso tempo.

Vicino alla Chiesa potrete trovare il posto ideale per riposarvi prima di riprendere la strada verso Costa Rei.

Lasciamo Castiadas prendendo il rettilineo, che parte proprio dalla colonia penale, che ci porterà in località Olia Speciosa sede del comune di Castiadas.

16 Località Olia Speciosa: Km. 57.3 (+54.0 mlm)

La strada che da Castiadas porta ad Olia Speciosa è un lunghissimo rettilineo di circa 6 Km. dove bisogna prestare attenzione alle auto, che anche se rare, sono propense a percorrerlo ad alta velocità.

Il tratto di strada è piuttosto monotono e l'arrivo al bivio che porta a Costa Rei sarà visto come un miraggio.

Giunti in località Olia Speciosa, all'incrocio con la strada provinciale 97, giriamo a destra in direzione Costa Rei, Capo Ferrato.

Passiamo sotto un cavalcavia e alla prima indicazione per Costa Rei tiriamo dritti e la strada incomincia a salire leggermente fino al Km. 59.4 (+83.0 mlm)

17 Deviazione per Costa Rei: Km. 61.4 (+19.0 mlm)

Dopo una serie di curve si raggiunge il bivio che porta a Costa Rei, giriamo a destra, e dopo un'ennesima lieve salita e una serie di curve si arriva al punto di partenza, Piscina Rei: 64.0 Km (+13.0 mt. mlm)