

**Itinerari**  
**Cagliari, città**  
**ricreata**  
**tra verde**  
**e piste ciclabili**

D'Alessio a pag. 22



# Cagliari

Considerato in passato solo un porto di transito, oggi il capoluogo sardo è una meta ambita grazie al verde, ai percorsi ciclopedonali e all'offerta culturale. Pedalando lungo i 12 chilometri del Poetto, da non mancare le saline

## Tra lirica e fenicotteri una città a sorpresa

### LA DESTINAZIONE

**C**agliari negli ultimi anni ha cambiato aspetto e da porto di transito per le più belle spiagge della Sardegna a meno di un'ora di volo da Roma, si è trasformata in una delle città italiane con la più alta percentuale di verde pubblico, in vetta alle classiche per attività sportive all'aria aperta, facile da girare anche senza auto. Dall'aeroporto in 7 minuti di treno si arriva in piazza Matteotti, dove grazie alla mobilità integrata si può proseguire con il bus o su due ruote (carbustec.com noleggia bici in alluminio e fornisce cartine del percorso) e lo stesso vale per chi arriva in nave.

La ciclopedonale passa davanti al porto e si spinge fino al Poetto, il lido dei cagliaritari: 12 chilometri di spiaggia, tra libera e attrezzata, con tanti chioschi per spuntini o aperitivi in riva al mare. Dopo aver costeggiato il molo Ichnusa dove il team di Luna Rossa stazionerà fino 2022, la pista passa attraverso le vasche della ex-salina di Stato, parte del Parco naturale regionale Molentargius Saline (parcomolentargius.it). Si pedala respirando i profumi della macchia Mediterranea tra paesaggi sempre diversi in una delle zone umide più vaste d'Europa, caratterizzata

da un delicato ecosistema, habitat perfetto per i fenicotteri rosa sempre più numerosi. Per i più pigri c'è un minibus elettrico che dall'infopoint, presso l'edificio dei Sali Scelti, percorre lo stesso itinerario della ciclabile per addentrarsi nel sito di nidificazione dei genterubia (i fenicotteri rosa in sardo).

### LE FERMATE

Con le due ruote, arrivati all'idrovora del Rollone (edificio bianco e giallo sulla destra), merita imboccare sulla destra l'uscita dal parco verso il Poetto per ritrovarsi di fronte dell'ex-ospedale Marino all'altezza della quinta fermata (un tempo corrispondevano alle soste del tram, attualmente sostituite dal trasporto pubblico). Le zone più belle del lungo arenile partono dalla quarta fermata in direzione Quarto Sant'Elena e dall'altra parte verso Marina Piccola. Al rientro il percorso è a pelo d'acqua, si passa per Cala Mosca, Marina Piccola e la Sella del Diavolo. Più impegnativo raggiungere con la bici Saline Conti Vecchi, nella zona industriale Macchiareddu - Grogastu, restaurate dal Fai e aperte al pubblico.

### IL CENTRO STORICO

Dopo aver spaziato a est e ovest del centro storico di Cagliari, quando la luce si fa radente ini-

zia il momento migliore per scoprire i quartieri storici, dove regna la cultura. Si visitano anche a bordo dell'ape calessino (Claudio, cell. 346.8759213) che nell'itinerario su richiesta fa una sosta degustazione al mercato di San Benedetto, tra i più grandi d'Europa. Lì accanto è stato inaugurato lo spazio all'aperto di piazza Amedeo Nazzari dove, fino a metà agosto e poi per tutto settembre, si svolge

la programmazione estiva del Teatro Lirico (teatroliricodicagliari.it). La cultura è la chiave di scoperta della città, i giganti di Mont'e Prama, una delle massime espressioni nuragiche al Museo Archeologico Nazionale e i coloratissimi ed eccentrici anni Ottanta ritornano più vitali che mai alla Galleria Comunale con un affondo sull'arte sarda di quegli anni (fino al 4 ottobre) ed eventi collaterali nei giardini pubblici, dai concerti agli aperitivi culturali, in prossimità delle vasche con *I Dormienti* di Mimmo Paladino.

### NUOVE CORRENTI

In pochi sanno che la collezione Ingrao, sempre alla Galleria Comunale, espone trentadue rari Boccioni pre e post futuristi, insieme a opere di Morandi. È sempre l'arte il fil rouge del terzo piano di Palazzo Marini Devoto (XIX sec.), l'albergo più trendy in città. Una fucina di talenti

aperta al pubblico. Lo storico Miramare è oggi un albergo-museo, una sorta di opificio artistico in continuo divenire. Artisti dal mondo cedono le loro creazioni in cambio del soggiorno. Così la collezione permanente dei mostri sacri isolani (Antonio Corriga, Pinuccio Sciola e Bernardino Palazzi) si è allargata a nuove correnti artistiche internazionali, quali il sudamericano Movimento degli Erranti e agli emergenti.

Le collezioni temporanee ispirate alle avanguardie animano corridoi e camere dell'ala ovest: *La Cena dei Minotauri* di Alejandro Robles e *Mujeres* di Andrea Castro, mentre in autunno è prevista una personale di Gastón Tomasetig, maestro argentino della fotografia surreale. Cultura anche nelle cucine di Vitanova Cucina e Dolci, nel quartiere Stampace, dove Laura Sechi e Rita Caletti, laureate in Lettere classiche hanno lasciato le pre-

cedenti occupazioni per aprire un locale che propone curatissimi piatti a base di ingredienti sardi: culurgiones serviti con gamberi, cozze e bottarga di Cabras, fish and chips di pesce spatola o di razza. In piazza del Carmine, sotto ai platani, propongo aperitivi d'autore con salumi, formaggi e piccole bontà come i cocci prena (tartelletta ripiena di patate, menta e pecorino).

**Ornella D'Alessio**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Una veduta di Cagliari dal Parco naturale Molentargius Saline con i suoi fenicotteri: è una delle zone umide più vaste d'Europa

**"I DORMIENTI" DI MIMMO PALADINI ESPOSTI ALLA GALLERIA COMUNALE ACCANTO A OPERE DI GIORGIO MORANDI E A BEN 32 BOCCIONI**

## Appunti

### DOVE MANGIARE

Sapori e piatti locali fatti e presentati col cuore  
 ▶ **Vitanova Cucina e Dolci**  
 Via Sassari 56, tel. 070.4672817.  
 Pranzo 15 euro, aperitivo 10 euro e cena da 35 euro  
 Pizza col cornicione alto alla napoletana, tagliata in sei per facilitare la condivisione  
 ▶ **Orion Pizza Experience**  
 Via Cagliari 8, Assemini, tel. 070.946704 (a 10 km da Cagliari)  
 Cucina tradizionale rivisitata: dal filindeu (pasta fresca fatta a mano) al pescato del giorno in guazzetto  
 ▶ **Ristorante Is Femminas**  
 via Napoli 90, cell. 340.8531608

### DOVE DORMIRE

Camere di charme fronte mare con pezzi d'arte e galleria di quadri  
 ▶ **Miramare Hotel Museo**  
 hotelmiramarecagliari.it  
 Doppia b&b da 189 euro  
 Nuovi appartamenti attrezzati con vista sul centro storico  
 ▶ **Ollihomes**  
 Via Sardegna 60, cell. 327.9724419, a partire da 100 euro

### COSA VISITARE

Museo Archeologico Nazionale  
 ▶ **Piazza Arsenale 1**, prenotazione obbligatoria all'indirizzo [drm-sar.prenotmuseoarcheo.ca@beniculturali.it](mailto:drm-sar.prenotmuseoarcheo.ca@beniculturali.it)

**Il mare**

**Una vela con lo skipper e si salpa per un tuffo nel blu a Is Mortorius**

**LE SPIAGGE**

**U**no dei "segreti" da non divulgare è la spiaggetta del porticciolo di Sant'Elia, a ovest della città, comoda, bellissima e à la page, creata dalla realizzazione della massicciata di protezione del piccolo approdo di Sant'Elia. Proseguendo sulla stessa costa verso sud, c'è la spiaggetta della Torre del Su Perdusemini, raggiungibile solo via mare o con un trekking sugli scogli, poi la spiaggia dello scoglio di Sant'Elia, ideale per famiglie e per degustare le frittiture del ristorante Sant'Elia, quindi Cala

Mosca, prospiciente l'hotel omonimo. Seguono la spiaggia de La Paillote, con il bar ristorante, poi con un trekking di 15 minuti si arriva a Cala Fighera, per naturalisti di ogni età. Doppiato il capo, comincia la spiaggia del Poetto, 12 chilometri di spiaggia bianca e attrezzata, divisa tra Cagliari e Quartu.

**NOLEGGIO BARCHE**

Partendo con la barca dal porto e più precisamente dal molo Dogana (pigramare.com per noleggio imbarcazioni con o senza skipper a vela e a motore) si costeggiano le calette della Sella del Diavolo e si taglia il golfo degli Angeli in direzione dell'acqua smeralda di Is Mortorius, Terra Mala, Cala Regina

che diventa turchese a Mari Pintau (in sardo mare dipinto), da qui si issano le vele per rientrare nel pomeriggio approfittando del vento (termico) in poppa.

Da raggiungere in bici o in auto sul versante occidentale del golfo c'è Maddalena spiaggia, un tempo chiamata "dei ricchi" per la sabbia bianca. Dopo la realizzazione del porto canale ha perso il suo colore a causa dell'erosione marina, adesso è la preferita dai pescatori di surfcasting (pesca dalla spiaggia), meglio se durante le mareggiate, e dai kites per il vento medio forte legato alla termica, soprattutto in estate.

**LA VITA NOTTURNA**

La parte più a ovest, la più vicina alla Saras, è confidenzialmente chiamata dai locali *petrol beach*. Graziosa la spiaggetta nel cuore del villaggio dei pescatori di Giorgino, attrezzata e

a numero chiuso, in un clima surreale e vintage. Per vedere la costa dall'alto bisogna salire al quartiere Castello, una tappa obbligata per chi ama la vita notturna, con locali piccoli e raccolti tra le mura risalenti al '600, che grazie al clima mite hanno i tavolini tutto l'anno sui bastioni con vista sul golfo di Cagliari e sui tetti del quartiere di Stampace.

O. D. A.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La spiaggia di Mari Pintau, che in sardo significa mare dipinto

