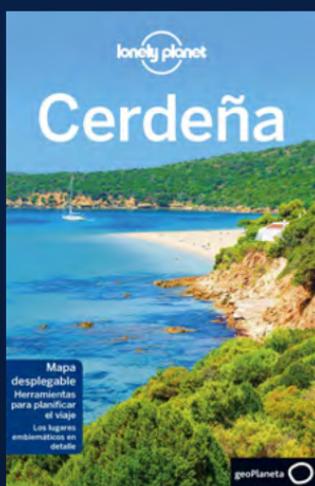




Cerdeña

Nuoro y el este

Gregor Clark



PDF

Capítulos incluidos en la guía
Cerdeña 3





Nuoro y el este

Incluye »

Nuoro	176
La Barbagia.....	181
Sarcidano	186
Laconi.....	186
Golfo de Orosei.....	188
Orosei.....	191
El Supramonte	193
Ogiastra	200

Los mejores restaurantes

- ➔ Il Portico (p. 182)
- ➔ Su Bullicciu (p. 202)
- ➔ Santa Rughe (p. 184)
- ➔ Ristorante Ispinigoli (p. 184)
- ➔ Agriturismo Testone (p. 218)

Los mejores alojamientos

- ➔ Agriturismo Guthiddai (p. 219)
- ➔ Casa Solotti (p. 217)
- ➔ Albergo Diffuso Mannois (p. 219)
- ➔ Agriturismo Codula Fuili (p. 218)
- ➔ Su Gologone (p. 194)

Por qué ir

Con las imperiosas montañas calizas del Supramonte que se precipitan al mar en forma de acantilados y las asombrosas aguas del golfo de Orosei, el salvaje este de Cerdeña regala al viajero su cara más arrolladora. ¿A dónde lleva esa zigzagueante carretera rural? Quizá a profundos valles que ocultan cuevas prehistóricas y *nuraghi*, a pueblos solitarios de la Barbagia donde retumban los ecos de leyendas de bandideros o a bosques donde los jabalíes resoplan entre encinas centenarias. Lejos de las modas y ajena al paso del tiempo, esta región es refrescantemente genuina.

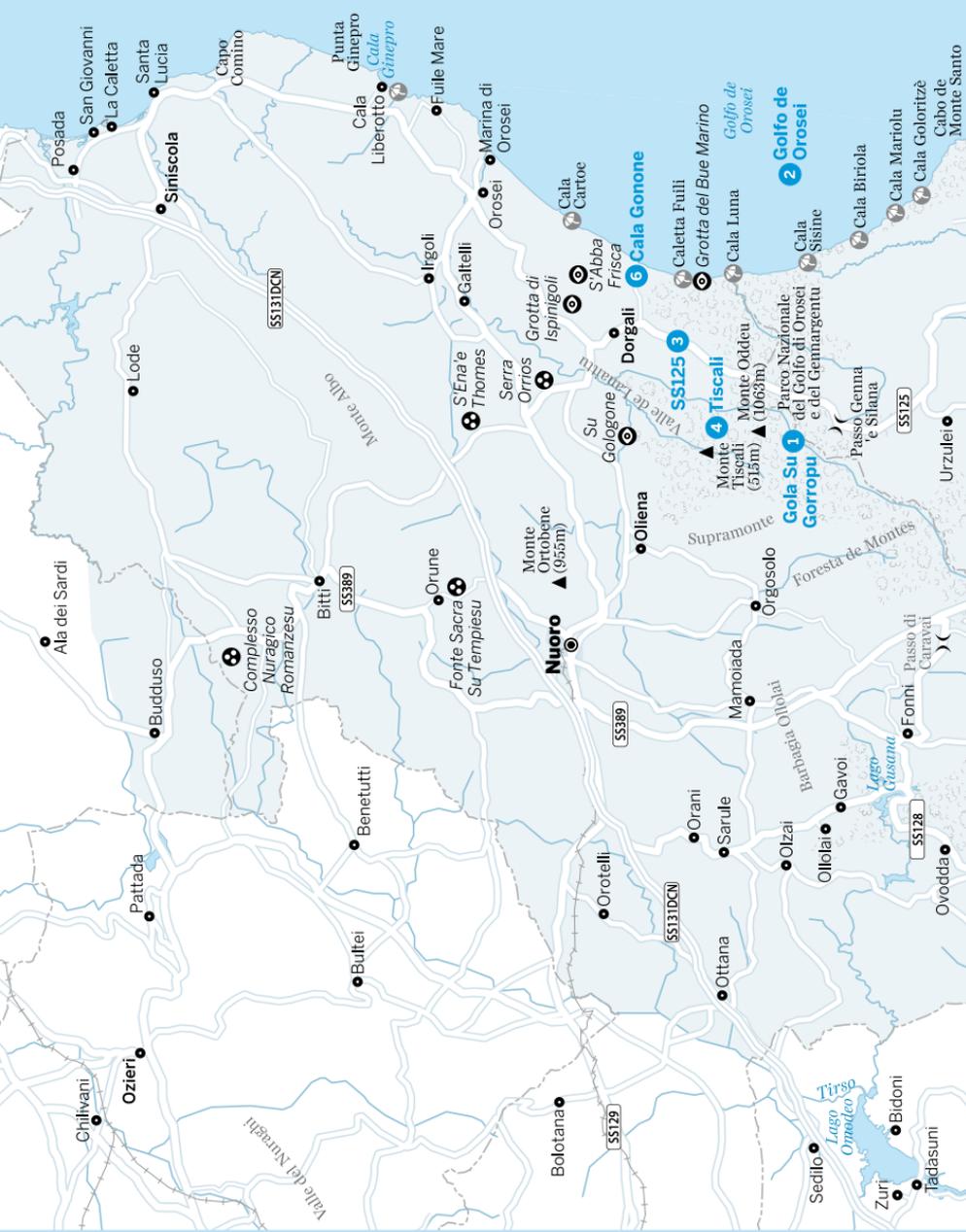
Las actividades al aire libre aguardan por doquier: se puede echar el ancla en una ristra de perlas bahías, escalar acantilados, recorrer viejos caminos de mulas en bicicleta de montaña y trepar a picos y barrancos. La Costa Smeralda atrae a más famosos, pero aquí la estrella es la naturaleza.

Cuándo ir

- ➔ En enero, se celebra en Mamoiada las fiestas de Sant'Antonio Abate y sus calles se llenan de hogueras y bailarines enmascarados.
- ➔ Junio es buen momento para explorar los espectaculares acantilados y cuevas del golfo de Orosei, antes de que suban la temperatura y los precios.
- ➔ En septiembre, se pueden recorrer los viñedos de Sorgono en el *Trenino Verde* o hacer la clásica ruta de senderismo del Selvaggio Blu.

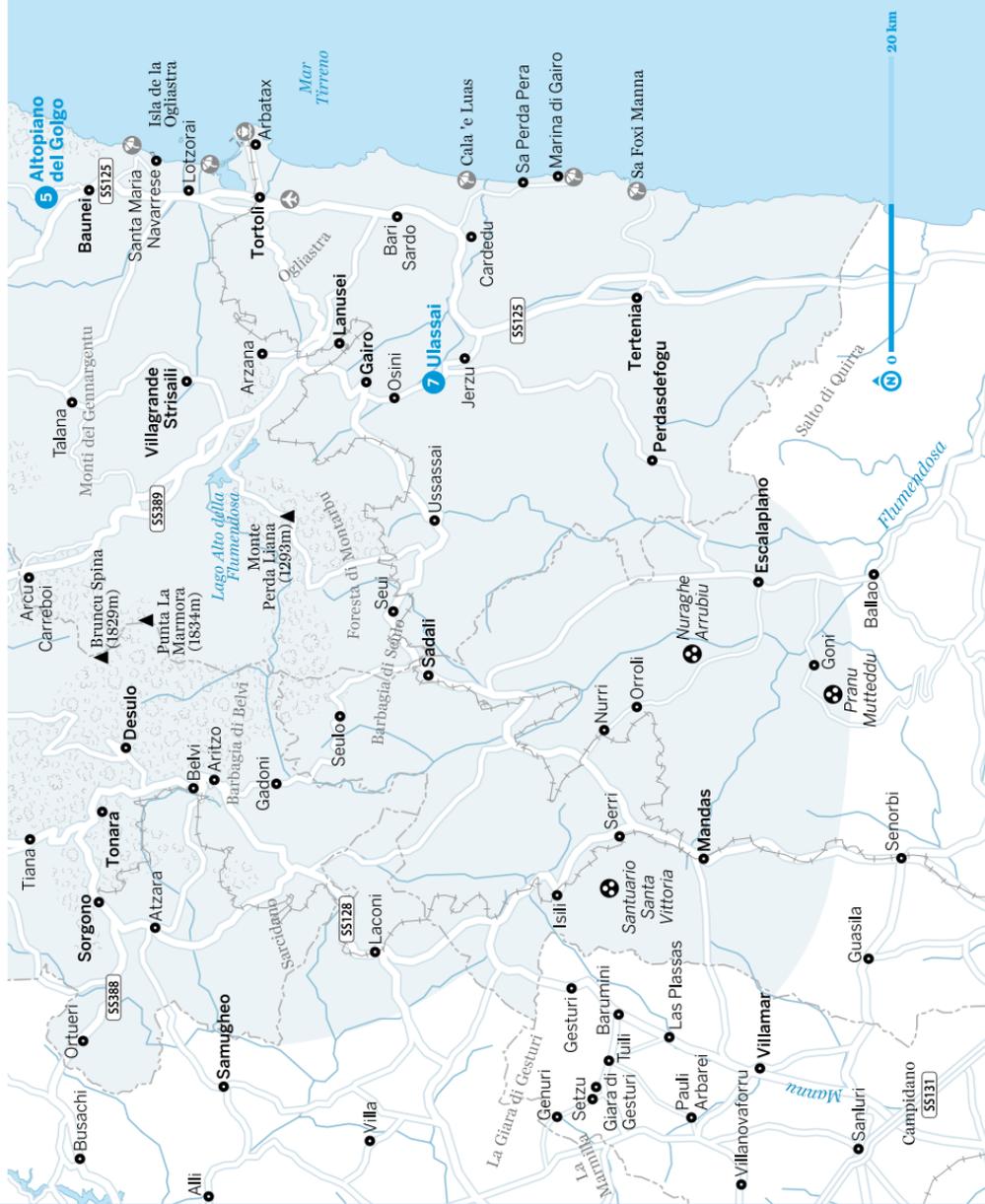
Imprescindible

- 1 Gola Su Gorropu** (p. 195) Caminar por la naturaleza en el Gran Cañón de Europa.
- 2 Golfo de Orosei** (p. 188) Echar el ancla entre las cuevas escondidas y las calas recónditas de la bahía más hermosa de la isla.
- 3 SS125** (p. 198) Conducir por esta tortuosa carretera para disfrutar del arrebatador paisaje montañoso y el Mediterráneo.
- 4 Tiscali** (p. 197) Maravillarse ante el misterio de las ruinas nurágicas situadas en las montañas calizas del Supramonte.
- 5 Altopiano del Golfo** (p. 197) Olvidarse del mundo mientras se explora esta pintoresca altiplanicie.
- 6 Cala Gonone** (p. 188) Caminar por los arrebatadores



senderos de la costa antes de refrescarse en sus aguas turquesas.

7 Ulassai (p. 201)
Escalar las cumbres apartadas de este prometedor destino para los amantes de la escalada.



NUORO

☑ 0784 / 37 100 HAB.

Esta otrora aislada aldea cimera, famoso nido de bandoleros, experimentó su renacimiento cultural en el s. XIX y principios del s. XX, cuando se convirtió en un hervidero de talentosos artistas. En la actualidad, los museos homenajean a leyendas locales como la escritora Grazia Deledda (Premio Nobel), el aclamado poeta Sebastiano Satta, el novelista Salvatore Satta o el escultor Francesco Ciusa. Tanto la universidad, que ofrece el grado de estudios ambientales y desarrollo sostenible, como el museo etnográfico, que ha sido renovado recientemente, hacen de la ciudad un animado centro cultural.

El telón de fondo de Nuoro es espectacular: el arbolado pico de granito del monte Ortobene (955 m), coronado por una imagen de bronce de 7 m del Redentore (Cristo Redentor), que brinda unas vistas privilegiadas del valle que se despliega a sus pies y de las

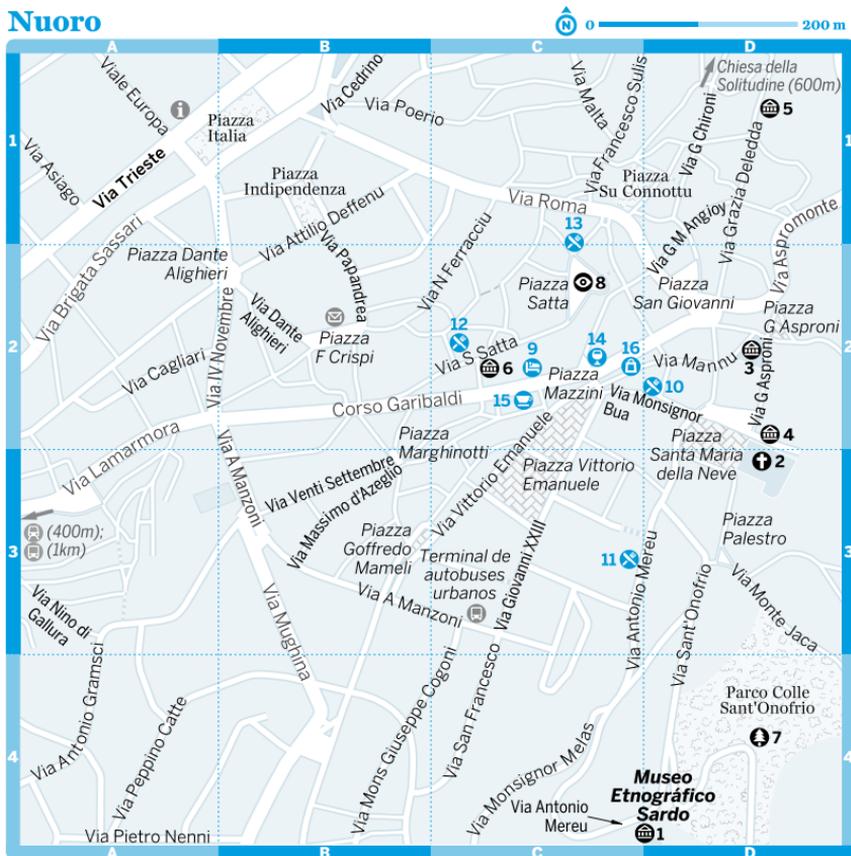
montañas calizas de enfrente, donde está Oliena.

Historia

Los arqueólogos han descubierto vestigios de asentamientos nurágicos en los alrededores de Nuoro. La teoría más extendida es que los moradores de la zona que se oponían a Roma se agruparon por el monte Ortobene y fundaron la ciudad. Pero se sabe muy poco de Nuovo antes de la Edad Media, cuando pasó de una familia feudal a otra bajo dominio de la Corona de Aragón.

En el s. XVIII, la localidad, por aquel entonces bajo control piemontés, tenía 3000 habitantes, campesinos y pastores en su mayoría. Este lugar severo y a menudo violento se amotinó en 1868 cuando los lugareños quemaron el ayuntamiento para protestar por la privatización de terrenos públicos (y su consiguiente cesión a los ricos terratenientes). Este episodio, conocido como Su Con-

Nuoro



nuttu, ratificó la imagen de zona conflictiva que la nueva nación italiana tenía sobre la región de Nuoro, algo que tuvo su reflejo en el tratamiento del lugar, lo que solo sirvió para unir más a los *nuoresi* y fortalecer su recelo hacia las autoridades.

Tras ser declarada capital de la provincia en 1927, Nuoro rápidamente se convirtió en un animado centro administrativo. Aunque la lacra del bandolerismo se haya extirpado hace tiempo y la ciudad luzca hoy un aspecto bastante amable, Nuoro sigue preocupada por temas sociales como el alto nivel de desempleo, lo cual obliga a muchos jóvenes a marcharse en busca de trabajo.

👁️ Puntos de interés

★ **Museo Etnografico Sardo** MUSEO
(Museo del Costume; www.isresardegna.it; Via Antonio Mereu 56; adultos/reducida 5/3 €; ☎️10.00-13.00 y 15.00-20.00 ma-do med mar-sep, 10.00-13.00 y 15.00-19.00 oct-med mar) Este museo, renovado con mucho acierto en el 2016, está dedicado al folclore sardo y cuenta con una colección única de orfebrería, alfombras, tapices, valiosos bordados, instrumentos musicales, armas y disfraces. El mayor reclamo es la exposición de trajes típicos, cuyos estilos, colores y

motivos ilustran la vida de estas gentes y su cosmovisión. Conviene fijarse en las camisas rojas de los pueblos de montaña, los vestidos de influencia armenia de Orgosolo y Desulo, ribeteados de azul y amarillo, y los tocados tipo burka de Ittiri y Osilo.

En otras salas se pueden ver elementos de las celebraciones más inusuales de la isla, como los siniestros *mamuthones* de la Mamojada, con sus holgadas pieles de oveja y sus máscaras ceñidas, y los *boes* de Ottana, con sus pequeñas máscaras cabrunas, enormes capas y botas peludas. Cuando se redactó esta obra, la sección dedicada a las fiestas y disfraces permanecía cerrada por reformas y su reapertura estaba prevista para el 2018. Se recomienda consultar al museo para comprobar el estado actual.

📍 **Museo Ciusa** MUSEO
(Museo Tribu; Piazza Santa Maria della Neve; adultos/reducida 3/2 €; ☎️10.00-20.00 ma-do jun-sep, 10.00-13.00 y 15.00-19.00 ma-do oct-may) Este espacio, reabierto recientemente, cuenta con una sección dedicada íntegramente a la obra del renombrado escultor Francesco Ciusa, nacido en Nuoro. Además, alberga una colección permanente del espléndido museo de arte de Nuoro, en la que se exhibe la obra de los artistas del s. xx más importantes de la isla, como los pintores Antonio Ballero, Giovanni Ciusa-Romagna y Mario Delitalia, el artista abstracto Mauro Manca y el escultor Costantino Nivola.

Nuoro

👁️ Principales puntos de interés

- 1 Museo Etnografico Sardo D4

👁️ Puntos de interés

- 2 Cattedrale di Santa Maria della Neve D3
3 Museo Archeologico Nazionale..... D2
4 Museo Ciusa D2
5 Museo Deleddiano D1
6 Museo MAN C2
7 Parco Colle Sant'Onofrio..... D4
8 Piazza Satta C2

🛏️ Dónde dormir

- 9 Silvia e Paolo C2

🍴 Dónde comer

- 10 Il Portico D2
11 Il Rifugio C3
12 La Locanda Pili Monica..... C2
13 Montiblu C1

🍷 Dónde beber y vida nocturna

- 14 Bar Nuovo C2
15 Caffè Tettamanzi Bar Mayore..... C2

🛍️ De compras

- 16 Coltelli Sardi..... C2

🏔️ Monte Ortobene

Unos 7 km al este de Nuoro se halla el **monte Ortobene** (955 m), un pico salpicado con maravillosos y curiosos bloques de granito, cubierto de densos bosques de encinas, pinos, abetos y álamos, y coronado por una estatua de bronce de 7 m del Redentore (Cristo Redentor). Además de un lugar popular para ir de pícnic, la montaña acoge la **Sagra del Redentore**, la fiesta anual de Nuoro, el 29 de agosto, con fieles vestidos de alegres colores que celebran una romería al monte desde la catedral, con paradas primero para oír misa en la **Chiesa di Nostra Signora del Monte** y después a los pies el mismo Cristo.

La estatua se encumbró en 1901 en atención al llamamiento del papa León XIII para levantar 19 imágenes de Cristo por toda Italia como celebración de los 19 siglos de cristianismo. Desde entonces, la imagen, que representa a Jesucristo pisando al diablo, ha sido objeto de intensa devoción o, según se mire, de toda suerte de supersticiones y fabulas.

Cerca de la cima hay un mirador con unas vistas casi insuperables del valle hasta Oliena y el monte Corrasi, sobre todo cuando la luz del atardecer tiñe de rosa los picos de granito. En Nuoro, en Via A Manzoni, el autobús nº 8 llega hasta lo más alto del monte.

Museo Deleddiano

MUSEO

(www.isresardegna.it; Via Grazia Deledda 44; adultos/reducida 3/2 €; ☎9.00-13.00 y 15.00-18.00 ma-do)

GRATIS En lo alto de la ciudad, su parte más antigua, la casa natal de Grazia Deledda (1871-1936) se ha transformado en este precioso y pequeño museo. Las habitaciones, llenas de efectos personales suyos, se han restaurado concienzudamente para reflejar la vida acomodada de un *nuoresi* del s. XIX. Pero lo mejor es el material relacionado con la Premio Nobel, como un telegrama de felicitación del rey italiano Víctor Manuel III y fotografías de la ceremonia de entrega de premios en la que aparece, orgullosa y diminuta, rodeada por un grupo de hombres de lo más almidonados.

Piazza Satta

PIAZZA

La pequeña Piazza Satta está dedicada al gran poeta Sebastiano Satta (1867-1914), que nació en ella. Para celebrar el centenario de su nacimiento, el escultor Costantino Nivola remodeló completamente el lugar, encaló todas las casas y creó un conjunto de esculturas de granito parecidas a menhires. Cada escultura tiene una hornacina excavada en la piedra que alberga una figurita de bronce (un guiño a los *bronzetti* prehistóricos de Cerdeña) que representa a un personaje de los poemas de Satta.

Chiesa della Solitudine

IGLESIA

(Viale della Solitudine) La escritora Grazia Deledda (1871-1936), Nobel de Literatura, compartió en sus escritos los principales dramas de Nuoro. Aunque vivió 36 de sus 65 años en Roma, sus restos fueron trasladados a su ciudad natal y enterrados en la Chiesa della Solitudine, un austero templo de granito. La tumba está en la pared a la derecha del altar.

Museo Archeologico Nazionale

MUSEO

(www.museoarcheologicoonuoro.beniculturali.it; Via Mannu 1; adultos/reducida 2/1 €; ☎9.00-18.30 mi-sa y 1º do de mes) Este museo propone un rápido repaso a los yacimientos arqueológicos de la región: desde antiguas cerámicas y *bronzetti* a una calavera perforada del año 1600 a.C. y útiles romanos y de la Alta Edad Media. También alberga la reconstrucción de un

templo nurágico y de una antigua fundición de bronce.

Museo MAN

GALERÍA

(www.museuman.it; Via S Satta 27; adultos/reducida 5/3 €, incl. Museo Ciusa 6/4 €; ☎10.00-20.00 ma-do jun-sep, hasta 10.00-13.00 y 15.00-19.00 ma-do oct-may) Esta importante galería de arte contemporáneo, ubicada en un palacete restaurado del s. XIX, ofrece una gran variedad de exposiciones temporales.

Cattedrale di Santa Maria della Neve

CATEDRAL

(Piazza Santa Maria della Neve) Esta gran tarta nupcial decimonónica de color rosa es una de las aproximadamente 300 iglesias italianas dedicadas a la Madonna della Neve. La fachada de la catedral es un alarde de neoclasicismo, si se tiene en cuenta su interior de una sola nave.

Parco Colle Sant'Onofrio

PARQUE

(Via Sant'Onofrio) Tras un corto paseo colina arriba desde el centro de la ciudad se llega a este parque con amplias vistas a las montañas. Desde el punto más elevado se puede ver el monte Ortobene y, más al sur, Oliena y Orgosolo.

★ Fiestas y celebraciones

Sagra del Redentore

RELIGIOSA

(Fiesta del Redentore; ☎ago) La Sagra del Redentore (Fiesta del Redentor), el principal evento de Nuoro, se celebra la última semana de agosto y es una de las fiestas más exuberantes de Cerdeña, con procesiones, música y bailes que atraen a gente de toda la isla vestidos de época. La noche del 28 de agosto se realiza una procesión con antorchas, que parte de la Chiesa della Solitudine y atraviesa la ciudad.

🔪 Dónde comer

Corso Garibaldi, la calle principal de la ciudad, parte en dos su laberinto de pulcras callejuelas, por las que se reparten restaurantes y cafés populares.

La Locanda Pili Monica

TRATTORIA €

(☎0784 3 10 32; Via Brofferio 31; comidas 20-25 €; ☎12.30-14.45 y 20.30-22.30 lu-sa) Esta agradable y práctica *trattoria* sirve pasta fresca, carne asada o pescado, acompañado de un vino de la casa más que aceptable.

★ Il Portico

SARDA €€

(☎0784 21 76 41, 331 9294119; www.ilporticonuoro.it; Via Monsignor Bua 13; comidas 35-45 €; ☎12.30-

14.30 y 20.00-22.30 ma-sa, 12.30-14.30 do) Una calurosa bienvenida, pinturas abstractas y música de inspiración jazzística reciben al comensal en este restaurante. En los fogones, los talentosos Graziano y Vania preparan un festín local a base de *spaghetti ai ricci* (espagueti con salsa de erizos de mar) y ñoquis recién hechos con ragú de cordero. Hay que reservar un hueco para el exquisito *semifreddo* con turrón de caramelo.

★ Agriturismo Testone

SARDA €€

(☎0784 3150592, 329 4115168; www.agriturismotestone.com; Via Verdi 49, Testone; comidas 30 €; 🍴)

El viajero enseguida se sentirá como de *la famiglia* en este *agriturismo* (casa rural) refugiado en la apacible soledad de la campiña, 20 km al noroeste de Nuoro. El trato es cercano, alegre y muy afable; y la comida, casi toda procedente de la huerta, está riquísima. En la granja se crían corderos y se elabora *formaggi, salumi*, miel, dulces, aceite de oliva y vino. Es indispensable reservar.

II Rifugio

SARDA €€

(☎0784 23 23 55; Via Antonio Mereu 28-36; comidas 25-35 €, pizzas 6-10 €; ☺12.45-15.00 y 19.45-23.30 ju-ma) Este jovial restaurante, uno de los más populares de Nuoro, se ha ganado una clientela fiel con su impronta creativa en la gastronomía local. Entre los platos típicos destaca el *capretto* (cabrito asado) con alcachofas y el *pecora alla nuorese con cipolline* (cordero

de Nuoro con cebollas). Los precios son de lo más razonables.

Montiblu

MEDITERRÁNEA €€

(☎0784 23 14 43; www.montiblunuoro.com; Piazza Satta 8; comidas 30-40 €; ☺13.00-14.45 y 20.00-23.00 ma-do) Pequeño y elegante restaurante que plasma a la perfección los sabores limpios y luminosos del Mediterráneo en platos regionales como *tagliata di tonno* (filete de atún con rúcola y *pecorino*). Se puede remarcar el ágape en el salón de té y comprar *pecorino*, salami y conservas en la charcutería.

☕ Dónde beber y vida nocturna

Nuoro disfruta de varios cafés animados, muchos en el centro histórico y con terrazas.

Caffè Tettamanzi Bar Mayore

CAFÉ

(Corso Garibaldi 71; ☺6.00-2.00 lu-sa) En activo desde 1875, el café más antiguo de Nuoro es toda una institución. Su interior recuerda otra época más gloriosa, pues está decorado con frescos de ángeles, mesas de mármol y un sofá de terciopelo donde leer a Grazia Deledda o al poeta Sebastiano Satta. También hay mesas fuera, ideales para ver a la gente pasar mientras se degusta un *panini*.

Bar Nuovo

BAR

(Piazza Mazzini 6; ☺7.00-24.00) En Piazza Mazzini, este lugar es excelente para apoltronarse

FUERA DE RUTA

YACIMIENTOS DEL INTERIOR DE NUORO

Estos olvidados y solitarios campos esconden yacimientos arqueológicos maravillosos. Cuesta llegar (incluso con automóvil asaltan las dudas), pero se recomienda ser perseverante. Poca gente llega hasta estos lares, a pesar de que no hay mejor lugar para experimentar el misterio y el aislamiento del silente interior de Cerdeña.

Fonte Sacra Su Tempiesu (www.sutempiesu.it; 3 €; ☺9.00-19.00 abr-sep, hasta 17.00 oct-mar) Este sofisticado templo nurágico, ubicado de forma espectacular en una colina cerca de **Orune**, data del II milenio a.C. Se llega por un sendero que desciende 800 m y que cuenta con carteles informativos sobre la flora y la fauna del lugar. El templo se caracteriza por su entrada en forma de ojo de cerradura y unas escaleras que llevan hasta el fondo, y está orientado de tal manera que, durante el solsticio de verano, los rayos del sol inciden directamente en su interior.

Complejo Nurágico Romanzesu (4 €; ☺9.15-13.00 y 15.00-19.00 abr-oct, hasta 17.30 nov-mar) En un tupido bosque de alcornoques y robles, las 7 Ha de este santuario nurágico del s. XVII a.C. acogen varias construcciones religiosas y una aldea de cabañas circulares. La estrella del lugar es el sagrado templo del pozo, cubierto por una *tholos* (cúpula con forma de colmena) típica y comunicado con un anfiteatro semielíptico. A diario se hacen hasta seis visitas guiadas que ayudan a comprender mejor las ruinas; la mayoría es en italiano, pero también ofrecen visitas en inglés y alemán. Se encuentra 13 km al noroeste de Bitti; hay que seguir la carretera que lleva a Budduso.

con una cerveza y ver el trasiego ciudadano. Está igual de bien para el periódico de la mañana, el *gelato* del mediodía y el aperitivo vespertino.



De compras

Corso Garibaldi está repleta de *boutiques* de moda italiana y rezuma de vida cada segundo sábado de mes, cuando se celebra el mercadillo de antigüedades.

Coltelli Sardi

ARTESANÍA

(www.coltellisardi.com; Corso Garibaldi 53; ☎9.00-13.00 y 16.30-19.30) Fiel al pasado ganadero de Nuoro (por no mencionar el bandolero), Franco Piredda manufactura exquisitas navajas sardas, incluida la famosa de Pattada, con forma de hoja y mango de asta de muflón. Cuestan entre 50 y 750 €.



Información

Oficina de turismo (Piazza Crispi; ☎8.20-19.05 lu-vi, hasta 12.35 sa)

Oficina de turismo (☎0784 44 18 23; www.provincia.nuoro.it; Piazza Italia 8; ☎8.30-14.00 lu-vi, más 15.30-19.00 ma) Información práctica sobre Nuoro y sus alrededores en varios idiomas.



Cómo llegar y salir

La **estación de autobuses** (Viale Sardegna) se encuentra al oeste del centro, al igual que la de trenes, que está situada en Via Lamarmora (la calle que sigue a Corso Garibaldi).

AUTOBÚS

Los servicios de **ARST** (☎0784 29 08 00; www.arst.sardegna.it) salen de la **estación de autobuses** de Viale Sardegna a destinos de toda la provincia y más allá, como Dorgali (2,50 €,

45 min, 6 diarios), Orosei (3,70 €, 55 min, 10 diarios), San Teodoro (6,10 €, 2 h, 5 diarios), Olbia (8,10 €, 2¼-3½ h, 3 diarios) y Tortoli (5,50 €, 2 h, 5 diarios). También hay servicios regulares a Oliena (1,90 €, 20 min) y Orgosolo (2,50 €, 35 min), más dos diarios directos a Cagliari (12,50 €, 2¼ h).

Deplano (☎0784 29 50 30; www.deplanobus.it) también fleta hasta cinco servicios diarios al aeropuerto de Olbia (8,10 €, 1¼ h) vía San Teodoro (6,10 €, 1¼ h).

Para Alghero, **Redentours** (☎0784 3 03 25; www.redentours.com) ofrece dos autobuses diarios (18 €, 2¼ h), previa reserva.

AUTOMÓVIL Y MOTOCICLETA

Al norte de Nuoro se accede a la autovía de dos carriles SS131dcn que va de Olbia a Abbasanta (donde se une a la SS131 Carlo Felice que conecta el norte y el sur). La SS129 es la vía más rápida para ir a Orosei y Dorgali, al este. Otras carreteras van al sur hacia Oliena, Orgosolo y Mamoiada.

TREN

La **estación de trenes** queda al oeste del centro, en la esquina de Via Lamarmora y Via G Ciusa Romagna. ARST ofrece trenes a Macomer (4,90 €, 70 min, 6 diarios lu-sa), donde Trenitalia tiene conexiones a Cagliari (11 €, 1½-2¼ h, 8 diarios).



Cómo desplazarse

Los autobuses urbanos nº 2 y 3 de **ATP** (☎0784 3 51 95; www.atpnuoro.it) son prácticos para ir a la estación de trenes y a la de autobuses de ARST, y el nº 8 lleva al monte Ortobene (1,50 €) desde Via Manzoni. Un billete sencillo cuesta 1 € y tienen una validez de 90 min.

Se puede llamar a un **taxi** (☎368 7187232) o tomar uno en Via Lamarmora.

INDISPENSABLE

FIESTAS DE LAS ALDEAS DE BARBAGIA

Martes de Carnaval en Ottana La aldea de Ottana, en el centro de Cerdeña, alberga uno de los carnavales más concurridos de la isla, que llega a rivalizar con el de Mamoiada. Las fiestas culminan con el pasacalles de *boes* (hombres disfrazados de reses), que se mueven en manada con sus dueños, los *merdules* (hombres enmascarados que simbolizan ancestros prehistóricos).

Festa dell'Incoronazione della Madonna di Gonare Esta animada festividad religiosa, caracterizada por carreras de caballos, cantos y bailes, se celebra entre el 5 y el 8 de septiembre en un importante lugar de peregrinación: el Santuario de Nostra Signora di Gonare, una iglesia fortificada de color gris, que data del s. xvii y se ubica, apartada, en lo alto de una colina, al este de la aldea de Sarule, cerca de las faldas del monte Gonare (1083 m).

Sagra del Turrone Nada de huevos: el Lunes de Pascua, en Tonara (en la provincia de Barbagia di Belvi) se come delicioso *turrone* (turrón).

LA BARBAGIA

El corazón geográfico y espiritual de Cerdeña es una zona severa y montañosa conocida como la Barbagia. El nombre deriva del latín barbaria que, a su vez, proviene de la palabra griega *barbaros* (“extranjero”, “bárbaro”), con la que los romanos bautizaron la zona tras varios intentos fallidos por conquistarla. La drástica topografía y unos lugareños más que recios mantuvieron alejados a los legionarios y, desde entonces, conservaron el mundo exterior a una prudente distancia con su pertinaz y misántropo orgullo. En los pueblos de la Barbagia se siguen hablando los dialectos sardos; en Radio Barbagia (FM103), todavía se emite la música tradicional y las noticias en sardo, y aún se viven con fervor celebraciones antiquísimas. También es frecuente ver a mujeres mayores paseándose por la calle ataviadas con las tradicionales vestiduras negras.

En el corazón de la región, se alzan las cimas desnudas y erosionadas del macizo Gennargentu, entre las que se encuentra el pico más alto de Cerdeña, Punta La Marmora (1834m), y el Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu, el parque nacional más grande de la isla.

Orgosolo

☑ 0784 / 4230 HAB.

En lo alto de las inquietantes montañas, es el pueblo más rebelde de Cerdeña, un nombre que fue sinónimo del bandolerismo y la violencia que señorearon esta parte de la isla durante mucho tiempo. En los últimos años, ha estado intentando, con cierto éxito, reinventarse a sí mismo como alternativa turística. Los visitantes bajan por la calle mayor cámara en mano ante los murales de grafitis que adornan los edificios, pero cuando los forasteros se van, los ancianos se sientan a escudriñar a los desconocidos y los jóvenes patrullan la ciudad en sus automóviles salpicados de barro.

📍 Puntos de interés

Apenas 5 km al sur del pueblo, por la carretera local SP48, se puede subir a Montes, donde vacas, ovejas y cabras pastan a sus anchas en tierras comunales, con la espléndida sierra de fondo. Otros 13 km más al sur está la **Funtna Bona**, el nacimiento del río Cedrino, de camino a la cual se pasa por las altas encinas de la **Foresta de Montes**.

Corso Repubblica

ZONA

La II Guerra Mundial, la creación de la bomba atómica, las huelgas mineras en la Iglesiasiente, los males del capitalismo, la liberación de las mujeres: Orgosolo es un lienzo gigantesco de grafitis. Casi todos los **murales** están en la calle mayor, **Corso Repubblica**. La idea nació en 1975 como propuesta escolar del profesor Francesco del Casino para celebrar el 30º Aniversario de la Liberación de Italia. Ahora hay unos 200, muchos ejecutados por el propio Casino, pero también por destacados artistas como Pasquale Buesca y Vincenzo Floris, entre otros.

Los estilos también son de lo más variado: naturalistas, tipo cómic y hasta picassianos, como los que están en el Fotostudio Kikinu. Cual caricaturas satíricas, representan todos los grandes acontecimientos políticos de los ss. xx y xxi y retratan con lucidez la confrontación de los más desfavorecidos con el poder. Tampoco faltan los descalabros políticos de Italia, por ejemplo, la corrupción de la Cassa del Mezzogiorno y los juicios de Giulio Andreotti por conspiración con la mafia, donde un bocadillo se burla de la tonadilla “No me acuerdo” que tanto repitió el primer ministro en los juzgados. Pero aún resultan más interesantes los murales que plasman hechos más recientes. En la esquina con Via Monni figuran el ataque a las torres del World Trade Center (con fecha 28 de septiembre del 2001) y la caída de Bagdad (del 17 de abril del 2003).

Al sur de Corso Repubblica, en la esquina de Via Morti di Bugerru con Via Gramsci, se encuentran los coloridos retratos del Che Guevara y de los padres del comunismo Marx, Engels y Lenin.

En la oficina de turismo (p. 182), disponen de audioguías en diferentes idiomas.

🌟 Fiestas y celebraciones

Festa dell'Assunta

RELIGIOSA

☪️ 15 ago) Orgosolo brilla durante la **Festa dell'Assunta** (Fiesta de la Asunción), el 15 de agosto, cuando gentes de toda la Barbagia llegan al pueblo para celebrar una de las procesiones más coloristas de la región.

🍴 ¿Dónde comer

En Corso Repubblica hay algunos cafés y pizzerías económicas.

Cortile del Formaggio

DELICATESEN €

☎ 340 9289415; www.facebook.com/ilcortiledelformaggioorgosolo; Corso Repubblica 216; ☎ 10.00-

LA MEJOR ESCALADA DEL ESTE DE CERDEÑA

La exhaustiva guía de escalada *Pietra di Luna* (50 €), de Maurizio Oviglia, disponible en las librerías locales y en línea, es un recurso muy práctico.

Cala Fuili Bahía de fácil acceso, ideal para principiantes, con 190 rutas (5ª-8b+), incluidos los acantilados sobre la playa e infinidad de salientes en el barranco para todos los gustos.

La Poltrona Inmenso anfiteatro calizo cercano a la localidad de Cala Gonone, con roca compacta, 75 rutas (4-8ª) con anclajes y una altura máxima de 175 m. En verano conviene esperar hasta media tarde, pues el calor aprieta.

Cala Luna Fabulosa escalada sobre una bella bahía, accesible tras un trayecto de 2 h a pie desde Cala Gonone o en barco. Sus 57 (5c y 8b+) incluyen algunos tramos complicados en cuevas calizas con desplomes. Lo mejor es que las rocas están casi todo el día a la sombra.

Hotel Supramonte Una parte de la diversión es llegar a esta vertical cara del acantilado de 400 m, que se halla en el punto más estrecho de la Gola Su Gorropu. Esta ardua escalada 8b de varios largos es una de las mejores para los escaladores más expertos.

S'atta Ruia Una de las que más gustan en Dorgali; un largo riesgo calizo con paredones verticales y salientes. Hay 81 rutas (5ª-7b). Por la mañana hay sombra.

Biddiriscottai Justo antes de la bahía de Cartoe, Biddiriscottai brinda un impresionante marco montañoso con espectaculares vistas del mar. Los acantilados y peñascos se elevan sobre el mar por encima de una cueva. Escalada técnica con 50 rutas (5b a 8a+) y buenos anclajes.

Ulassai Los escaladores lo pasan en grande en Ulassai. Los paredones verticales del cañón Bruncu Pranedda y los acantilados Lecori ofrecen cerca de 80 rutas, incluidos unos cuantos ascensos duros.

Aguglia Este pináculo que se alza sobre la cala Goloritzè es una excelente introducción a la escalada de largos múltiples. El gran desafío es el desplome, cuyo movimiento más complicado es un 6b+.

Vascone (gran estanque) Al sur de la cala 'e Luas, es ideal para la práctica del psicobloc (o DWS), con montones de granito con el que divertirse.

Isili Célebre por sus peñascos y salientes, Isili también atrae a expertos escaladores de roca, con 250 rutas de una sola etapa que van del grado 5a al 8b.

13.00 y 15.00-20.00 lu-vi may-sep) Pequeña casa con patio donde se pueden comprar variedades frescas, ahumadas y asadas de queso *fiore sardo*; el pecorino sardo elaborado con leche cruda de oveja y curado durante al menos tres meses.

Il Portico

PIZZERÍA €

(☎0784 40 29 29; www.ristoranteorgosolo.it; Via Giovanni XXIII 34; pizzas 4-7 €, comidas 15-20 €; ☉12.00-15.00 diarios, 19.30-22.00 lu-sa) Esta excelente pizzería-restaurante sirve sabrosas pizzas y excelentes hortalizas y carnes locales, como el *cinghiale in umido* (estofado de jabalí) con olivas. El amplio comedor y el simpático y sonriente personal redondean una agradable experiencia.

Ai Monti del Gennargentu

TURISMO RURAL €€

(☎0784 40 23 74; <http://aimontideltgennargentu.todosmart.net>; Località Settiles; comidas 35 €; ☉12.30-15.30 y 19.30-22.30 Semana Santa-sep) En esta acogedora granja de color blanco, rodeada por el bello paisaje de Montes (6 km al sur de Orgosolo), se come muy bien. Se empieza con aperitivos de embutidos, queso *pecorino* y hortalizas; se sigue con pasta casera y el tradicional *porcetto* (lechón asado aderezado con hojas de mirto) y, de postre, hay que probar las *seadas* (empanadilla rellena de queso con miel).

i Información

Oficina de turismo (☎393 9044056; scopriororgosolo@gmail.com; Piazza Caduti, Guerra;

CARNAVAL EN MAMOIADA

Las fiestas de Carnaval de Mamoiada empiezan con la **Festa di Sant'Antonio** los días 16 y 17 de enero. Cuenta la leyenda que san Antonio robó fuego del infierno para dárselo a la humanidad, hecho que se celebra con hogueras por todo el pueblo. Pero Mamoiada es famosa por los *mamuthones*, unos personajes disfrazados que dan a la fiesta un cariz siniestro. Estos espectros reaparecen el martes de **Carnevale** y el domingo anterior. Hasta 200 hombres se convierten en estos aterradores personajes que visten lanuda piel de cordero y primitivas máscaras y cargan con hasta 30 kg de *campanacci* (cencerros). Los antropólogos creen que los *mamuthones* encarnan todos los horrores inconcesables a los que temía la gente del pueblo y que el ritual desfile era un intento por exorcizar estos demonios antes de la llegada de la primavera. Los *mamuthones* caminan mientras los *issohadores*, vestidos de alguaciles de época, sostienen largas cuerdas con la misión de sacarlos de la localidad.

☉10.30-18.30) Cuentan con audioguías para los murales en varios idiomas.

i Cómo llegar y salir

Hay servicios regulares de autobuses a/desde Nuoro (2,50 €, 35 min, 6 diarios lu-sa, 3 do). En automóvil, son 30 min por la SP58.

Mamoiada

📞0784 / 2560 HAB.

En esta aldea de piedra y estuco, situada solo 14 km al sur de Nuoro, se celebra el Carnaval más fascinante de la isla.

Los *mamuthones*, ataviados con holgadas pieles de oveja y máscaras animalescas de madera, campan desbocados durante la Mamoiada, en las fiestas de Carnaval, en febrero. Si el viajero no puede asistir a las celebraciones, puede hacerse una idea de cómo es la fiesta visitando el **Museo delle Maschere Mediterranee** (p. 183). La exposición incluye una presentación multimedia y maniqués vestidos con las famosas pieles de oveja.

Dos tiendas del pueblo venden las famosas máscaras de madera de los *mamuthones*. Las buenas no bajan de 100 €.

👁 Puntos de interés

Museo delle Maschere Mediterranee MUSEO (www.museodellemaschere.it; Piazza Europa 15; adultos/reducida 5/3 €; ☉9.00-13.00 y 15.00-19.00) En este museo, de dimensiones reducidas, pero muy interesante, se explica el Carnaval de Mamoiada en tres secciones. En la primera, proyectan un vídeo que narra las preparaciones del Carnaval, empezando por la fabricación de las máscaras y campanas, y seguido de las procesiones y hogueras del gran día. En la segunda sección hay una muestra de más-

caras y disfraces de tres de los carnavales más importantes de la isla (Mamoiada, Ovoda y Ottana); la tercera muestra los trajes típicos de estas fiestas.

★ Fiestas y celebraciones

★ Festa di Sant'Antonio Abate CARNAVAL (☉med-ene) La noche del 16 de enero y la siguiente, por toda Mamoiada se encienden hogueras y desfilan los *mamuthones*, mitad humanos, mitad animal (ataviados con pieles de oveja y haciendo sonar pesadas campanas), acompañados por los *issohadores* (con sus caretas blancas y chaquetas rojas) que van por el pueblo atrapando con una cuerda a las jóvenes. Esta fiesta de profundas raíces paganas, es una de las más características de Cerdeña.

🍴 Dónde comer

Locanda Sa Rosada SARDA €€ (📞0784 5 67 13, 320 2306462; www.sarosada.com; Piazza Europa 2; comidas 25-35 €; ☉12.30-14.30 y 20.00-22.30 ju-ma) Este restaurante, seguidor del movimiento *slow food*, es la parada per-

MERECER LA PENA

MUSEO NIVOLA

La razón principal para parar en el gris y alejargado Orani es el **Museo Nivola** (www.museonivola.it; Via Gonare 2, Orani; adultos/reducida 5/3 €; ☉10.00-13.00 y 15.30-19.00 ju-ma), que solemniza las originales técnicas escultóricas y de colado de arena de Costantino Nivola, el hijo de un cantero local que huyó de los fascistas en 1938 y pasó casi toda su vida en EE UU.

COLECCIONISTA DE CIMAS

Desde Fonni o Desulo es relativamente fácil llegar a los dos puntos más altos de Cerdeña. A 5 km de Fonni por la carretera a Desulo hay un desvío que lleva al comienzo del sendero a la **Bruncu Spina**. Desde allí, una carretera serpentea 10 km por un territorio pelado hasta la base de un telesilla; 1 km antes de llegar se verá un pronunciado camino a la derecha, desde donde un sendero de 3 km lleva directamente a la cima (1829 m), con unas vistas arrolladoras de 360° de la isla, y pistas de esquí en invierno (un pase para todo el día y el alquiler de los esquís cuestan 30 €, aprox.). Para más información, véase www.bruncuspina.com (en italiano).

Para unas vistas a 5 m más de altura habrá que caminar unas 1½ h al sur hasta la **Punta La Marmora** (1834 m). Aunque parezca fácil desde la Bruncu Spina, se necesitará un buen mapa o un guía, y suficiente agua en verano.

fecta después de visitar el museo del carnaval. Cuenta con un bonito patio de piedra con emparrado y un comedor interior con arco de piedra. Los productos son de temporada, por lo que la carta va cambiando, pero siempre ofrece su propia carne asada, *culurgiones* (grandes ravioli rellenos de patata, *pecorino* y menta) y vino de la zona.

i Cómo llegar y salir

Los poco frecuentes autobuses de ARST comunican el pueblo con Nuoro (1,90 €, 20 min, 5 diarios lu-sa, 1 do). Nuoro se encuentra a 20 min en coche, al norte por la SS389var.

Gavoi

☎0784 / 2690 HAB.

Famoso por su *fiore sardo* (queso *pecorino*) y por su festival de literatura, Gavoi es uno de los pueblos más bonitos de la Barbagia. Conserva intacto su centro histórico: una pequeña red de callejuelas flanqueadas por sugerentes casas de piedra. Por su parte, el **lago Gusana**, 3 km al sur, reluce en medio de tupidos bosques de alcornoques, encinas y robles.

o Puntos de interés y actividades

El lago y sus alrededores ofrecen muchas posibilidades a los deportistas, pescadores incluidos.

Chiesa di San Gavino

IGLESIA

Esta iglesia del centro de la ciudad se construyó en el s. XVI en estilo gótico catalán, como prueban la adusta fachada de traquita roja y el espléndido rosetón. Está en la *piazza* de la que parten las callejas adoquinadas que entrelazan el *borgo* (pueblo) medieval.

Barbagia No Limits

DEPORTES DE AVENTURA

☎0784 182 03 73; www.barbagianolimits.it; Via Cagliari 186) Operador local que organiza varios tipos de actividades al aire libre, incluidas excursiones, rutas en kayak, barranquismo, espeleología y circuitos en todoterreno.

★ Fiestas y celebraciones

L'Isola delle Storie

CULTURAL

www.isoladellestorie.it; ☞ppios jul) Curiosa y exitosa, **L'Isola delle Storie** mejora cada año desde su inauguración en el 2003. Durante cuatro días a principios de julio, Gavoi se transforma en un escenario al aire libre con un completo programa de lecturas, conciertos, espectáculos teatrales, proyecciones y conferencias.

🍴 Dónde comer

★ Ristorante Santa Rughe

SARDA **cc**

☎0784 5 37 74; www.santarughe.it; Via Carlo Felice 2; comidas 20-35 €; ☎12.45-14.30 y 19.45-22.30 ju-ma) Situado en el mismo pueblo, este rústico restaurante sirve abundante comida local como ternera asada, costillas de cerdo a la parrilla y *gnocchetti* con requesón, azafrán y menta. Merece la pena degustar, aunque no siempre está en la carta, el *su erbuzzu*, una reconfortante sopa de beicon, salchicha, queso y alubias, condimentada con hierbas. Para la cena sirven deliciosas *pizzas*.

i Cómo llegar y salir

Gavoi se encuentra a 40 min de Nuoro por carretera. Un autobús de ARST para en Via Roma, al norte del casco antiguo; hay cuatro autobuses a Nuoro (3,10 €, 70 min) entre semana y uno los domingos.

Fonni

☎0784 / 3940 HAB.

A 1000 m, el centro rural de Fonni es la población situada a mayor altitud de Cerdeña. También es un popular punto de partida para los senderistas que salen a explorar los picos más altos de la isla: la Bruncu Spina (1829 m) y la Punta La Marmora (1834 m).

📍 Puntos de interés

Desde Fonni, una panorámica carretera (SP7) atraviesa sinuosas zonas verdes y robledos, con vistas incommensurables de los picos calizos que se elevan por encima de valles quebrados. Por ella se llega a **Desulo**, a 25 km, una aletargada localidad que en otra época fueron tres pueblos separados. Aunque no hay gran cosa para ver, al igual que Fonni, por su proximidad al Gennargentu constituye una buena base excursionista.

Basílica Santa Maria dei Martiri BASÍLICA

(cerca de Piazza Europa) Esta imponente basílica del s. XVII se alza en el punto más alto de Fonni y es una de las iglesias barrocas más importantes de la Barbagia. Rodeada de *cumbessias* (albergues de peregrinos), el templo es célebre por una venerada imagen de la Virgen que, al parecer, está hecha con huesos triturados de mártires. En junio protagoniza las dos festividades principales de Fonni: la Festa della Madonna dei Martiri, el lunes siguiente al primer domingo de junio, y la Festa di San Giovanni, el 24 de junio.

🍴 Dónde comer

Ristorante Albergo Il Cinghialeto SARDA €€

(☎0784 5 76 60; www.ilcinghialeto.it; Via Grazia Deledda 193; pizzas 5-10 €, comidas 25-30 €; ☺ 12.30-14.30 y 19.30-22.00 ma-do) Este sencillo y agradable restaurante, sito en la parte moderna del pueblo, sirve sustanciosos platos sardos y *pizzas*. En invierno tiene chimenea.

📍 Cómo llegar y salir

Desde Nuoro, hay autobuses de ARST a Fonni (3,10 €, 40 min, 8 diarios lu-sa, 2 do). En coche, son solo 30 min.

Aritzo

Este vital pueblo estival de montaña lleva atrayendo visitantes desde el s. XIX. Su clima fresco y su carisma alpino (está situado a 796 m) sedujeron a la nobleza piamontesa, que

acudía a cazar jabalíes en los bosques. Hay muchos caminos rurales marcados alrededor del pueblo, la mayoría de los cuales resultan bastantes solitarios.

El lucrativo negocio de la nieve ha situado a Aritzo en el mapa. Durante unos cinco siglos, tuvo el monopolio de esta actividad y suministraba hielo a toda Cerdeña. Los recolectores de nieve, conocidos como *niargios*, la obtenían en la **Punta di Funtana Cungiada** (1458 m) y la almacenaban en arcones de madera forrados de paja antes de mandarla a las casas señoriales de Cagliari.

📍 Puntos de interés

Ecomuseo della Montagna Sarda e del Gennargentu MUSEO

(Parco Comunale Pastissu; incl. Sa Bovida 3 €; ☺ 10.00-13.00 y 16.00-19.00 ma-do jun-sep, hasta 18.00 oct-may) Este museo etnográfico, ampliado y trasladado al parque municipal de Aritzo en el 2016, está repleto de herramientas y artefactos de la vida rural en las montañas de Gennargentu.

Sa Bovida EDIFICIO HISTÓRICO

(Prigione Spagnola; Via Guglielmo Marconi; incl. Ecomuseo della Montagna Sarda 3 €; ☺ 10.00-13.00 y 16.00-19.00 ma-do jun-sep, hasta 18.00 oct-may) Esta escalofriante prisión del s. XVI, ubicada muy cerca de la calle principal y construida con esquisto gris oscuro, sirvió como instalación de máxima seguridad hasta 1936. Durante la breve visita, se observa desde arriba y desde abajo, la celda en la que aislaban a los prisioneros nuevos, debidamente esposados, bajándolos por el agujero del techo.

🌟 Fiestas y celebraciones

Sagra della Carapigna COMIDA Y BEBIDA

(☺ago) Se celebra durante dos días a mediados de agosto, en honor del famoso *carapigna*, un ácido sorbete de limón cuyo origen data de los días en que empezó a comercializarse el hielo en las montañas de los alrededores.

Sagra delle Castagne COMIDA Y BEBIDA

(☺oct) El último domingo de octubre, las calles de Aritzo se llenan de gente que acude para comer castañas y ver los conciertos y espectáculos.

📍 Cómo llegar y salir

Aritzo se encuentra en la SS295, unos 90 min al sur de Nuoro. ARST cuenta con un servicio limitado de autobuses a los pueblos cercanos, pero

para poder explorar bien la zona, es necesario disponer de vehículo propio.

SARCIDANO

Al suroeste de Aritzo, las montañas se suavizan hasta llegar a la amplia llanura de Sarcidano, con algunos *nuraghi* y otros misteriosos yacimientos históricos.

Laconi

📍0782 / 1910 HAB.

Situado a ambos lados de la SS128 cuando gira hacia el sur, en este sencillo pueblo de montaña, rodeado de verdes montañas, el ritmo de vida es más tranquilo. Sus calles adoquinadas esconden algunos puntos de interés, entre ellos un interesante museo arqueológico y un boscoso parque coronado por un castillo.

👁 Puntos de interés

Museo del Menhir

MUSEO

(Museo della Statuaria Preistorica in Sardegna; www.menhirmuseum.it; Palazzo Aymerich, Piazza Marconi 10; adultos/reducida 5/3 €; ☎10.00-13.00 y 15.30-19.00 ma-do abr-sep, 10.00-13.00 y 15.30-18.00 oct-mar) Este bonito museo, sito en un elegante *palazzo* del s. XIX, tiene una colección de 40 menhires (que presentan como la mayor de todo el Mediterráneo). Traídas de yacimientos cercanos, estas austeras losas antropomórficas tienen algo irresistible. Poco se sabe de ellas, pero se cree que se utilizaban en prehistóricos ritos funerarios. La iluminación del espacio acentúa su misterio, con sombras que subrayan unos relieves que

sugieren masculinidad o feminidad. Los más interesados en el tema pueden desviarse hasta Pranu Muttetdu (p. 187), 56 km al sur; para ver otros menhires in situ.

Parco Aymerich

PARQUE

(☎8.00-20.00 verano, hasta 16.00 invierno) Para llegar a este estupendo parque de 22 Ha, hay que girar a la izquierda por Via Sant'Ignazio. Destaca por contar con la variedad más amplia de especies autóctonas de orquídeas de Cerdeña. Entre árboles exóticos (incluido un impresionante cedro del Líbano y varios eucaliptos), manantiales, lagos y grutas, aparecen las ruinas del **Castello Aymerich**, del s. XI, con unas vistas espléndidas del parque y los alrededores.

i Información

Oficina de turismo (📞0782 86 70 13; Palazzo Aymerich, Piazza Marconi; ☎9.00-13.00 ma-vi) En el Palazzo Aymerich, en el centro del pueblo. El horario es limitado, pero cuando está cerrada se puede obtener información en el Museo del Menhir, justo al lado.

i Cómo llegar y salir

Laconi se encuentra a 1 h de Oristano por la carretera SS442, a 1¼ h desde Nuoro, vía Ghilarza, por la SS131dcn.

Aunque pocos, hay servicios diarios a Isili (1,90 €, 25-35 min), Aritzo (2,50 €, 40 min) y Oristano (4,30 €, 1¼ h). Casi todos salen a primera hora de la mañana o a última de la tarde.

Los domingos estivales, el *Trenino Verde* para en su camino al norte (desde Mandas, 12 €, 1½ h). La estación está 1 km al oeste del centro.

MERECE LA PENA

SORGONO

Aunque apartado, se recomienda acercarse a Sorgono, también por el trayecto en sí. En pleno corazón de Mandrolisai, la remota zona montañosa al oeste del Gennargentu, este pueblo está rodeado por viñedos y grandes extensiones de bosque de encinas, alcornoques, castaños y avellanos. En el pueblo, la **Cantina del Mandrolisai** (📞0784 6 01 13; www.cantinadelmandrolisai.com; Corso IV Novembre 20; ☎8.00-13.00 y 14.30-17.30 lu-vi, 9.00-13.00 sa) es una de las más importantes de la zona.

Se aconseja catar el vino Mandrolisai DOC, un tinto de gran calidad, de uvas cannonau, muristeddu y monica.

En automóvil, Sorgono se encuentra unos 35 min al norte, por la tortuosa SS295; o a 1¼ h desde Nuoro, por la SS131dcn. ARST cuenta con algunos autobuses de Sorgono a Aritzo (2,50 €, 45 min) y a Nuoro (4,90 €, 1¼ h).

Desde finales de junio hasta principios de septiembre, se puede hacer la ruta en el *Trenino Verde*, que atraviesa los viñedos entre Sorgono y Mandas (16 €, 4h).

Al sur de Laconi

Puntos de interés

Santuario

Santa Vittoria

YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO

(adultos/reducida 4/2 €, incl. Nuraghe Arrubiu y Prano Mutteddu 10/5 €; ☎9.30-anochecer) Pasa-da la pequeña localidad de Serri, el Santuario Santa Vittoria es uno de los asentamientos nurágicos más importantes de Cerdeña. Fue estudiado por primera vez en 1907 y excavado en 1962. El territorio se divide en tres zonas. La central o Recinto delle Riunioni (zona de reuniones), enclave pensado como sede del poder civil, es un gran espacio ovalado acotado por un muro en el que se distinguen torres y varias estancias.

Más allá se halla la zona religiosa, que incluye un Tempietto a Pozzo (templo del pozo), una segundo templo, una estructura llamada Capanna del Sacerdote (cabaña del sacerdote), trincheras defensivas y, añadida mucho después, la pequeña Chiesa di Santa Vittoria, que da nombre a toda la zona. Separada de ambas secciones está la Casa del Capo (casa del jefe), la estructura mejor conservada, con paredes de 3 m de altura. Para acabar, una parte también apartada, formada con varias viviendas circulares, supuestamente era la principal zona residencial. Solo se han excava-

vado por completo 4 Ha de las 22 que tiene el yacimiento.

Se halla al final de una carretera panorámica; por un lado se ve La Giara di Gesturi (p. 86) y, por el otro, el terreno se alza hacia el Gennargentu).

Pranu Mutteddu

YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO

(www.pranumutteddu.com; adultos/reducida 5/3 €, incl. Nuraghe Arrubiu y Santuario Santa Vittoria 10/5 €; ☎8.30-20.00 may-sep, hasta 18.00 oct-abr) Cerca del pueblo de Goni, el **Pranu Mutteddu** es un yacimiento funerario único que se remonta a la cultura neolítica Ozieri (entre el 3^{er} y 4^o milenio a.C.). Destacan unas *domus de janas* (casas de hadas; tumbas excavadas en la roca) y unos 50 menhires, 20 de los cuales se alinean de este a oeste, presumiblemente para reflejar la trayectoria del sol. El escenario recuerda a yacimientos similares de Córcega y es bastante insólito en Cerdeña.

Está a un trayecto de 20 km en coche al este de Senorbì por la SS128, cerca de la pequeña localidad de Goni. La web indica su ubicación exacta.

Nuraghe Is Paras

YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO

(☎0782 80 26 41; adultos/reducida 3/2 €; ☎10.00-13.00 y 15.00-anochecer abr-oct; previa cita nov-mar) Unos 20 km al sur de Laconi, cerca del centro deportivo de Isili, se encuentra el **Nuraghe Is Paras**, que destaca por su sorprendente

INDISPENSABLE

SELVAGGIO BLU

Si se desea una ruta de excursionismo realmente exigente, el **Selvaggio Blu** (www.selvaggioblui.it) tiene estatus de mito: una épica excursión de siete días y 45 km a lo largo de la indómita e imperiosa costa del golfo de Orosei, que atraviesa quebradas de espesos bosques y pasa por delante de extrañas formaciones calizas, cuevas y acantilados increíblemente verticales. Tanto el paisaje como los caminos quitan literalmente el aliento y a menudo ha sido catalogado como el itinerario senderista más duro de Italia.

El sendero sigue los bastantes borrados y a menudo invisibles caminos de los cabreros y carboneros, que contornean acantilados que se sumergen en un mar de color azul impresionante. Hay que estar en buena forma física y tener nociones de escalada y rápel. Son siete días de excursión si se calculan de 6-8 h de caminata al día. También se necesita llevar un saco de vivaque o una tienda ultraligera, equipo de escalada (2 cuerdas de 45 m incl.), un colchón fino enrollable, botas profesionales, brújula, un mapa y abundante comida.

Se recomienda ir con un guía, pues el sendero no está señalizado y no hay agua por el camino (los guías organizan su abastecimiento en barca). Véase www.selvaggioblui.it.

El autor de *Arrampicare a Cala Gonone* (18 €) y *Il Sentiero Selvaggio Blu* (16 €), **Corrado Conca** (☎347 2903101; www.corradoconca.it; Via Barzini 15, Sassari) es quien más sabe de senderismo y escalada en Cerdeña, además de ser un guía fabuloso. Hay que contar con 500 € por persona. Como suele estar de escalada, se recomienda avisar con tiempo.

tholos (triángulo con forma de colmena), el más alto de Cerdeña, con 11,8 m.

Nuraghe Arrubiu

YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO

(☎346 6544747, 0782 84 72 69; www.nuraghearrubiu.it; adultos/reducida 4/2 €, incl. Santuario Santa Vittoria y Prano Muttetdu 10/5 €; ☎9.30-anoche- cer) Sobre la llanura Sarcidano, unos 10 km al sur de Orroli y cerca de la SP10, se halla el **Nuraghe Arrubiu**, que debe su nombre sardo al color rojo de la piedra traquita. Esta impresionante estructura se extiende en torno a una torre que ahora mide 16 m, pero que pudo haber alcanzado los 30 m de altura. Está cercada por un perímetro defensivo de cinco torres, con ruinas de una muralla exterior y de un poblado. A juzgar por los objetos hallados en la zona, los romanos reutilizaron el asentamiento.

i Cómo llegar y salir

Para llegar a los yacimientos arqueológicos se necesita disponer de vehículo propio. Desde Laconi, la SS128 se dirige al sur, hacia Is Paras (18 km), Santa Vittoria (30 km) y Pranu Muttetdu (56 km); para visitar el Nuraghe Arrubiu (45 km), hay que tomar la SP52.

GOLFO DE OROSEI

Una auténtica belleza, no hay lugar como este golfo, la parte costera del **Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu** (www.parcogennargentu.it). Aquí las elevadas montañas del macizo Gennargentu se topan con el mar, formando una media luna de acantilados espectaculares desgarrados por irreales ensenadas y bahías en forma de herradura bañadas por un mar de exquisito color aguamarina. Aunque en verano apenas queda espacio libre en la playa, en el escarpado y primigenio interior hay sitio de sobra.

Cala Gonone

(☎0784 / 1280 HAB.

Los escaladores, submarinistas, piragüistas, buscadores de conchas y excursionistas encontrarán todo tipo de emociones en la localidad de Cala Gonone. Basta con mirar alrededor: los imperiosos picos calizos enmarcan unas vistas del golfo de Orosei impresionantes, los verticales acantilados se sumergen en brillantes aguas color azul y los senderos se retuercen entre quebradas verde esmeralda que desembocan en playas de arenas nías.

Hasta el viaje es toda una aventura, donde cada curva cerrada se acerca más a ese gigantesco espejo que es el mar.

Resguardado junto a un paseo a la sombra de los pinos, este centro turístico costero aún conserva el discreto y familiar ambiente del pequeño enclave de pescadores que en su día fue. Salvo en agosto, las playas suelen estar vacías y los precios de las habitaciones son asequibles. Conviene tener en cuenta que el lugar dormita en invierno y todo cierra de octubre a Semana Santa.

🗨 Puntos de interés

Cala Gonone es el perfecto trampolín para explorar las bahías más seductoras del golfo, repartidas cual herraduras a lo largo de la costa. El hecho de que a las mejores playas y grutas solo se pueda acceder a pie o en barca no hace más que añadirle encanto.

Cala Fuili

PLAYA

Unos 3,5 km al sur de la localidad (sígase por Viale del Bue Marino), se halla esta cautivadora ensenada de roca arropada por un valle intensamente verde. Desde ella se pueden rebasar las cimas de los acantilados hasta la **cala Luna** (p. 188), a 2 h (4 km) de paseo. Esta senda corta un panorámico camino a través de enebros y lentiscos y es fácil de seguir, con símbolos con triángulos y círculos que señalan rocas más prácticas. Las vistas de la costa son más apabullantes a medida que se acerca la cala.

Grotta del Bue Marino

CUEVA

(adultos/reducida 8/5 €; ☎circuitos guiados cada hora 10.00-12.00 y 15.00-17.00 verano, 11.00-15.00 invierno, solo grupos oct-mar) A esta encantadora gruta se puede llegar tras una panorámica caminata de 40 min desde la cala Fuili o en un rápido trayecto en barca desde Cala Gonone. Fue la última morada en la isla de la singular foca monje (*bue marino* [buey marino]), como la conocían los pescadores de la zona). La galería de agua es impresionante, con una luz que juguetea y crea extrañas formas sobre las paredes de la cueva, decorada con petroglifos neolíticos. Se ofrecen hasta siete visitas guiadas cada día. En temporada alta se recomienda reservar.

Cala Luna

PLAYA

Esta hermosa cala virgen en forma de luna es una de las preferidas de los escaladores por los acantilados y cuevas llenas de cráteres que la respaldan y por sus magníficas aguas color turquesa. Solo se puede acceder a ella a

LA MEDIA LUNA AZUL

Esta excursión en barco cubre 20 km por el tramo sur del golfo de Orosei. Los amenazadores acantilados calizos caen bruscamente en el mar, engalanados con bonitas playas, calas y grutas. Con una mezcla siempre cambiante de arena, rocas, guijarros, conchas y aguas cristalinas, parece que los elementos hayan conspirado para crear un anticipo del paraíso. Los colores lucen esplendorosos hacia las 15.00, cuando el sol empieza a ocultarse tras los precipicios más altos.

Desde el puerto de Cala Gonone, hay que dirigirse en dirección sur a la **Grotta del Bue Marino** (p. 188). Después de la cala la primera playa es la **cala Luna** (p. 188), una media luna acotada por elevadas paredes de piedra al sur. Le sigue la **cala Sisine**, que también combina arena y guijarros y está arropada por una verde hondonada. Enseguida aparece la **cala Biriola** y después otros lugares encantadores donde disfrutar bajo los acantilados (hay que fijarse cómo se forman retazos de agua azul celeste en el mar).

Podría decirse que la **cala Mariolu** es uno de los lugares más sublimes de esta costa. Partida en dos por un grupo de rocas calizas relucientes, prácticamente no tiene arena, pero que los suaves guijarros blancos no disuadan a nadie. El agua que lame este rincón abarca toda la paleta de colores, desde el transparente de la orilla y todas las tonalidades de luz y azul celestial hasta los matices violáceos de las profundidades.

pie o en barco. Una vez los barcos de turistas se marchan, la cala se queda casi desierta. Quien tenga buen sentido de la orientación puede continuar por un exigente sendero sin señalizar hasta el impresionante **Arco Lupiriu** (4 km; 1½ h aprox.), de piedra, o la **cala Sisine** (11 km; 4 h). No se permite la acampada libre en las playas, pero las autoridades hacen la vista gorda si se es discreto.

Nuraghe Mannu YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO (adultos/reducida 3/2 €; ☉9.00-12.00 y 17.00-20.00 jul y ago, 9.00-12.00 y 16.00-19.00 may, jun y sep, 10.00-13.00 y 15.00-18.00 abr y oct) Para gozar de vistas de pájaro de toda la costa, hay que tomar el desvío señalizado en la carretera Cala Gonone-Dorgali hasta este *nuraghe*. El pedregoso camino termina en un agreste cabo donde prácticamente se puede ver toda la curvatura del golfo. El lugar es muy romántico, por encima de un exuberante desfilaro y con vestigios humanos gris-plateados diseminados bajo los olivos. Habitada por primera vez allá por el año 1600 a.C., la torre es una ruina modesta, aunque se distinguen los nichos de la cámara central.

Los romanos reutilizaron el *nuraghe*; si se observan los restos de las viviendas, se pueden comparar las formas geométricas realizadas por estos con las elípticas de sus predecesores.

Acquario di Cala Gonone ACUARIO (www.acquariocalagonone.it; Via La Favorita; adultos/reducida 10/6,50 €; ☉10.00-18.00 diario may-sep, mi-do-abr-oct) Reluciente de nuevo, este acua-

rio, diseñado por los arquitectos Peter Chermayeff y Sebastiano Gaias, permite conocer la vida marina de la zona antes de zambullirse en sus aguas. Los 25 acuarios acogen caballitos de mar, medusas, rayas y, ya más propios de las aguas tropicales, peces payasos y anémonas.

Spiaggia Sos Dorroles PLAYA
Una de las playas más bonitas cercanas al pueblo, bañada por el mar turquesa y rodeada por una impresionante pared de roca amarilla y naranja. Está 1 km al sur de Cala Gonone.

Spiaggia Palmasera PLAYA
En esta estrecha playa de arena, ubicada al sur de Cala Gonone, abundan los tramos rocosos, por lo que se aconseja tener cuidado con los erizos de mar.

Spiaggia Centrale PLAYA
En la localidad, la pequeña **Spiaggia Centrale**, de guijarros, está bien para darse un chapuzón, aunque hay otras más bonitas un poco al sur.

Actividades

La Poltrona ESCALADA
Esta pared rocosa de piedra caliza con forma de anfiteatro, situada cerca de Cala Gonone, cuenta con 75 vías abiertas cuyo grado de dificultad varía entre 4 y 8a. Las mañanas estivales resultan demasiado calurosas, así que es mejor esperar a que baje un poco el sol.

Prima Sardegna

DEPORTES DE AVENTURA

(☎0784 9 33 67; www.primasardegna.com; Viale Lungomare Palmasera 32; ☀9.00-13.00 y 16.00-20.00 verano) Organizan excursiones guiadas a Tiscali y Gorropu (45 €), además de caminatas y rutas en todoterreno por el Supramonte. El alquiler diario de bicicletas/motos/kayak individual/doble cuesta 30/48/36/65 €, respectivamente. Los cruceros por el golfo de Orosei cuestan 35-45 €.

Dolmen

DEPORTES DE AVENTURA

(☎347 6698192; www.sardegnaescoprire.it; Piazza del Porto 3) Fiable operador que ofrece circuitos en todoterreno por el Supramonte, barranquismo en el Gorropu y circuitos en barco a la Grotta del Bue Marino y a otros puntos del golfo. También alquila bicicletas, ciclomotores y lanchas motoras. Llámese para consultar precios y horarios.

Argonauta

SUBMARINISMO, BUCEO

(☎347 5304097; www.argonauta.it; Viale del Bue Marino esq. Via dell'Erica) Centro con acreditación PADI que ofrece varias actividades acuáticas, incluidos circuitos de buceo con tubo (40 € adultos, 35 € niños), iniciación al submarinismo (65 €), inmersiones en cavernas y pecios (80-95 €), y barranquismo (50 €). También ofrece cursos PADI Bubblemaker para niños (65 €).

Circuitos**Nuovo Consorzio Trasporti Marittimi**

EXCURSIÓN EN BARCO

(☎0784 9 33 05; www.calagononecrociere.it; Piazza del Porto 1) Esta sociedad ofrece circuitos de ida y vuelta a las calas Luna (15 €), Sisine (22 €), Mariolu (30 €) y Gabbiani (30 €), entre otros. Un viaje a la Grotta del Bue Marino cuesta 20 €, entrada a la cueva incluida. En julio y agosto se cobran 5-10 € más. Para horarios, véase la página web.

Cielomar

EXCURSIÓN EN BARCO

(☎0784 92 00 14; www.cielomar.it; Piazza del Porto 6) Excursiones de un día por el golfo que cuestan 35-55 € por persona, además de alquiler de *gommoni* (botes con motor) por 80-250 €/día; la gasolina no está incluida, por lo que hay que sumarle unos 25 €.

Dónde comer

En el paseo marítimo o cerca abundan los bares-restaurantes, las *gelaterias* y las *pizzerías*. Casi todo cierra de noviembre a marzo.

Gelateria Fancello

HELADERÍA €

(Viale Lungomare Palmasera 26; helados desde 2 €; ☀14.00-22.30) Avellana, higo, yogurt y limón... Los *gelati* y los *sorbetti* de esta heladería están muy buenos.

★ Agriturismo Nuraghe Mannu

SARDA €€

(☎0784 9 32 64; www.agriturismonuraghemannu.com; cerca de la SP26/Dorgali-Cala Gonone Rd; comidas 26 €; ☀cenas desde 20.00) Espectacularmente encaramado por encima del golfo y acurrucado entre olivos plateados, este *agriturismo* ofrece suculentos platos: *pecorino*, salami, olivas y vino, todo casero, seguido de pasta artesana, un sabroso cabrito o cordero asado y dulces sardos.

Il Pescatore

PESCADO €€

(☎0784 9 31 74; www.ristoranteilpescatorecalagonone.com; Via Acqua Dolce 7; comidas 30-45 €; ☀12.00-14.30 y 19.00-22.30; ♿) Para disfrutar de un pescado y marisco fresquísimos y genuinos, pasta con *ricci* (erizos de mar) o espaguetis con almejas y botarga, en su aireada terraza. También ofrece menú infantil (15 €).

La Favorita

ITALIANA €€

(☎0784 9 31 69; www.facebook.com/lafavoritacalagonone; Viale Lungomare Palmasera 30; pizzas 6-10 €, comidas 25-35 €; ☀12.15-15.00 y 19.00-23.00) Siempre hay gente en este restaurante-pizzería que dispone de una terraza encantadora con vistas al mar. Sus *pizzas* cocidas en horno de leña son excelentes y también sirven pescado, como ceviche al limón con chile y boniato o la pesca del día.

De compras**Namaste**

LIBROS

(Viale Colombo 11; ☀6.30-13.00 y 16.00-20.00) Para mapas de senderismo y de escalada se puede ir a Namaste. Tienen, entre otros, *Pietra di Luna* (50 €), de Maurizio Oviglia, una exhaustiva guía de escalada en roca que abarca las zonas de Cala Gonone, Jerzu y Baunei; *Arrampicare a Cala Gonone* (20 €) y *Sentiero Selvaggio Blu* (17 €), de Corrado Conca, que cubren la excursión del Selvaggio Blu, y *La Sardegna in Bicicletta* (13,90 €), que detalla 1000 km de rutas en bicicleta.

También ofrece mapas de rutas y guías de viaje.

Información

Oficina de turismo (☎0784 9 36 96; www.dorgali.it; Viale del Bue Marino 1a; ☀9.00-13.00 y 15.00-19.00 may-sep, hasta 13.00 oct-abr) Ofrece información práctica y está

situada en un pequeño parque a la derecha de la entrada del pueblo.

i Cómo llegar y salir

Hay autobuses a Cala Gonone desde Dorgali (1,30 €, 20 min, 7 diarios lu-sa, 4 do) y Nuoro (3,10 €, 1¼ h, 6 diarios lu-sa, 3 do).

Orosei

☎0784 / 7020 HAB.

Privilegiadamente situada en la punta más septentrional del golfo y rodeada de canchales de mármol y huertos de frutales, Orosei es un tesoro olvidado. El limo milenario que arrastra el río Cedrino, la dejadez de las autoridades, la malaria y las incursiones de los piratas pasaron factura a la localidad, que en su día fue un importante puerto pisano. Hoy su evocador centro histórico, embellecido por callejuelas adoquinadas que se enroscan alrededor de bonitas casas de piedra, iglesias medievales y arboladas *piazzas*, es un buen lugar para ver pasar la vida con calma.

El paseo marítimo de Orosei, Marina di Orosei, es una población satélite emplazada 2,5 km al este, al final o principio del espléndido golfo de Orosei, que se abre hacia el sur. El río Cedrino impide ir más al norte de la playa de Marina di Orosei; detrás de las playas están las lagunas del Stagni di Cedrino.

o Puntos de interés

Chiesa del Rosario

IGLESIA

(Via del Rosario) Esta iglesia de estilo barroco y color ocre está situada junto a la plaza mayor de Orosei (Piazza del Popolo). Con tres cruces de madera, por su lado izquierdo sube una callejuela hasta Piazza Sas Animas

y la iglesia homónima de piedra, de pinceladas ibéricas.

Chiesa di San Giacomo

IGLESIA

(Piazza San Giacomo) Esta iglesia de estilo español con una imponente fachada neoclásica y algunas cúpulas, destaca en Piazza del Popolo. Su terraza brinda unas vistas del mosaico de tejados de terracota, con las montañas al fondo.

Chiesa di San Sebastiano

IGLESIA

(Piazza San Sebastiano) La iglesia más bonita del pueblo, en Piazza San Sebastiano, es la humilde pero evocadora Chiesa di San Sebastiano, del s. VIII, con tres arcos de piedra y techo de juncos entrecruzados.

Chiesa di San Antonio

IGLESIA

(Piazza San Antonio) En los lindes del centro histórico, esta iglesia data en buena parte del s. XV. El amplio e irregular patio que la rodea está bordeado por achaparrados *cumbessias* (refugios para peregrinos) y cuenta con una solitaria torre pisana de vigilancia.

Prigione Vecchia

CASTILLO

(Piazza Sas Animas) Al sur de la Piazza Sas Animas, se alza esta torre de 15 m de altura, también conocida como el Castello, lo poco que queda en pie del castillo medieval.



Dónde comer y beber

Tanto el centro de Orosei como las playas del norte disponen de una amplia gama de bares, restaurantes, pizzerías y marisquerías.

Trattoria Manu

TRATTORIA €

(☎0784 99 93 77; Piazza del Popolo 16; comidas 25 €; ☎12.30-22.30) Esta cafetería-trattoria tiene una perfecta ubicación en la bonita plaza mayor de Orosei y no cierra durante

LA PLAYA PERFECTA EN OROSEI

Al este de Orosei, una franja de arena dorada y aguas azules se extiende 5 km hacia el sur y adopta varios nombres: **Spiaggia Su Barone**, **Spiaggia Isporoddi** y **Spiaggia Osalla**. A cual más tentadora, casi todas están arropadas por pinares, ideales para disfrutar de un pícnic o una barbacoa con tranquilidad y a la sombra (las instalaciones se reparten entre los pinos). Después de un gran rompeolas se puede pasar a pie de la Spiaggia Osalla a la **Caletta di Osalla**, la segunda franja de arena después de la principal.

Más playas fabulosas ribetean la costa al norte de Marina di Orosei, incluidas la **cala Liberotto**, acotada por pinos, y la **cala Ginepro**, cuyas aguas poco profundas y el *camping* atraen a las familias. Todavía más al norte está la **Spiaggia Bidderosa**, integrada en una reserva natural y donde está restringido el número de visitantes, por lo que nunca se llena. Un sendero de 4 km baja hasta ella: un paraíso de arena nívea entre exuberantes pinos, eucaliptos y enebros, y aguas de color azul cobalto. Su tramo norte se aproxima a otra bonita playa, **Berchida**.

CALA GOLORITZÈ

La última cala del golfo compite con las mejores del lugar. En su extremo sur, las curiosas formaciones calizas emergen distanciándose de la pared de los acantilados. Entre ellas está el asombroso monte Caroddi o la Aguglia, una aguja de piedra de 148 m muy del gusto de los escaladores. Muchas de las rutas en barco llegan hasta aquí, pero se puede ir a pie desde el Altopiano del Golgo, por un bonito sendero de 3,5 km, la **ruta a la cala Goloritzè** (p. 191). La cala es más bien pequeña y en verano está muy concurrida.

el día, por lo que se puede ir a tomar algo a cualquier hora. Sin embargo, la comida no es nada del otro mundo.

Da Mario

PESCADO, PIZZERÍA

(☎0784 9 81 48; Via del Mare 27; ⌚12.00-15.00 y 19.00-23.00) A la gente de la zona le encanta este restaurante por su céntrica ubicación, su ambiente animado, su acogedora terraza y su versatilidad, ya sea para una contundente cena de pescado y marisco o, simplemente, para una estupenda *pizza*. A parte de los platos tradicionales (pastas y *ri-sottos* con marisco o pescado a la plancha), ofrece carne y alguna que otra especialidad vegetariana.

Yesterday Bar

BAR

(Via Nazionale 48; ⌚17.00-1.00) Este artístico bar consagrado a los Beatles, en torno a un pequeño patio, es un lugar relajado para tomarse un tentempié, una cerveza o una copa.

i Información

Oficina de turismo (☎0784 99 81 84; Piazza del Popolo 12; ⌚9.00-13.00 y 17.00-21.00 diario jul y ago, 10.00-12.00 y 15.00-17.00 lu-sa sep-jun) Las señales de "Centro" conducen a Piazza del Popolo, donde está la **oficina de turismo**.

i Cómo llegar y salir

Hay varios servicios a Orsei desde Nuoro (3,70 €, 55 min, 5 diarios lu-sa, 3 do) y Dorgali (1,90 €, 30 min, 2 diarios lu-sa, 1 do). Desde Orsei, son 30 min en coche a Dorgali; 40 min tanto a Nuoro como a Cala Gonone.

Galtelli

☎0784 / 2470 HAB.

Acurrucado a los pies del monte Tuttavista y rodeada de olivares, viñedos y pastos con ovejas, Galtelli es un pueblo idílico. Pasear por su diminuto centro medieval es una maravilla, con estrechas calles que entrelazan viejas casas de piedra y *piazas* moteadas por el sol: el lugar perfecto para olvidarse por un momento del mapa.

o Puntos de interés y actividades

Museo Etnográfico

Sa Domo 'e sos Marras

MUSEO

(Via Garibaldi 14; adultos/reducida 3/2 €; ⌚10.00-13.00 y 16.00-19.00 ma-do jun-sep, hasta 13.00 ju-do oct-may) Situado en una villa noble del s. XVIII, alberga una fascinante colección de objetos rurales. Hay un telar de madera de enebro, una piedra de molino tirada por asnos y una breve selección de juguetes infantiles. En el piso superior las salas están decoradas al estilo del s. XVIII.

Grazia Deledda Trail

CIRCUITO A PIE

(www.parchiletterari.com/parchi/grazia-deledda/vita.php) La mayor hazaña del pueblo ha sido aparecer en la novela más famosa de Grazia Deledda, *Cañas al viento*. En la oficina de turismo aconsejan sobre los mejores itinerarios consagrados a la Premio Nobel, que incluyen la **Chiesa di San Pietro**, una iglesia románico-pisana muy cerca del cementerio del pueblo, y la **Casa delle Dame Pintor**, del s. XVII, el hogar ficticio de las hermanas Pintor en la citada novela, un apasionado relato sobre el caso de una aristocrática familia de terratenientes.

i Información

Oficina de turismo (☎0784 9 01 50; www.galtellicomunitaospitale.it; Piazza SS Crocifisso; ⌚9.00-12.00 y 16.00-19.00 verano, 10.00-12.00 ma-do invierno) La oficina de turismo del casco antiguo.

i Cómo llegar y salir

Hasta cinco autobuses diarios comunican Galtelli con Orsei (1,30 €, 15 min). En coche, se tarda solo 10 min.

EL SUPRAMONTE

Al suroeste de Nuoro se eleva el gran macizo calizo del Supramonte, con sus escarpadas paredes cual telón de acero más allá de Oliena. A primera vista intimida, pero no es tan fiero como parece (su pico más alto, el monte Corrasí, tiene solo 1463 m), aunque sí agreste, con pelados altiplanos cuarteados por quebradas y escarpados desfiladeros. Es un paisaje salvaje e inquebrantable, muy interesante gracias a su otrora notoriedad como epicentro del bandolerismo de Cerdeña.

El Supramonte depara magníficas caminatas, pero como en buena parte discurren sobre terreno calizo, hay pocos senderos que se distingan fácilmente. Además, en primavera y otoño, conviene consultar la previsión del tiempo. Se puede contratar un guía en pueblos de la zona como Oliena, Dorgali y Baunei.

Oliena

☎0784 / 7140 HAB.

Pocas imágenes de Cerdeña resultan tan fascinantes como las del magnífico monte Corrasí (1463 m), con su cumbre caliza a la luz del atardecer. Desde Nuoro se distinguen los tejados multicolores de Oliena recogidos en la palma de la montaña. La población en sí es humilde, pero es un enclave práctico para explorar el Supramonte.

Seguramente Oliena data del tiempo de los romanos, aunque su nombre remite a los

ilienses, supuestos descendientes de un grupo de troyanos que escaparon de la ciudad tras su destrucción por los aqueos y se asentaron en la zona. Históricamente documentada está la llegada de los jesuitas en el s. XVII, que fueron los que plantaron las semillas de la futura fama del pueblo. Aquellos religiosos ayudaron a promocionar la industria sedera de la zona y animaron a los campesinos a cultivar las laderas circundantes. Los lugareños aprendieron bien la lección y ahora la localidad es célebre por sus preciosos bordados de seda y su tinto rojo sangre Nepente di Oliena. Oliena también es la cuna de Gianfranco Zola, el sardo favorito del fútbol inglés, nacido en 1966.

Puntos de interés y actividades

La **Chiesa di Santa Maria**, del s. XIII, preside Piazza Santa Maria, el centro neurálgico del pueblo y escenario del **mercado** de los sábados. Mientras se recorren las empinadas y grises calles del centro hay que estar atento para ver los **murales**, incluido uno dedicado a un bandido local, Giovanni Corbeddu Sali (1844-1898); en una casa color rosa cerca de Via Cavour, otro mural de una anciana vestida de negro con un rifle simboliza la celebración del S'Incontru (el Domingo de Pascua) en Oliena, cuando se celebra la resurrección de Cristo con disparos.

El paisaje que rodea Oliena es un edén para los senderistas.

MERECE LA PENA

VALLE DE LANAITTU

La naturaleza cársica del Supramonte se puede atravesar a pie, en bicicleta o en automóvil por este valle de 7 km, señalizado en un desvío de la carretera Oliena-Dorgali. Las elevadas montañas, riscos y cuevas calizas presiden un estrecho valle cuajado de maravillas naturales y arqueológicas. Romero, lentisco, vides y olivos crecen en las hondonadas, que atraen a martas, aves de presa, jabalíes y cabras.

A los forofos de la arqueología les encantará descubrir yacimientos que estuvieron habitados desde el Neolítico medio. Cerca del extremo sureste del valle se pueden visitar un par de cuevas, la **Grotta di Sa Ohe** (2 €; ☀9.00-18.00 abr-sep) y la **Grotta Corbeddu** (5 €; ☀9.00-19.00 abr-sep), así como el yacimiento nurágico de **Sa Sedda 'e Sos Carros** (p. 197), que data del 1300 a.C. La entrada para los tres lugares se compra en el Refugio Sa Ohe, una cabaña enclavada a la que se accede por un camino de tierra señalizado.

Para viajar por el valle se necesita vehículo propio. La carretera está casi toda sin asfaltar, pero no es necesario un todoterreno. Eso sí, se aconseja preguntar a los lugareños sobre el estado de la vía. La entrada norte del valle se encuentra 10 km al este de Oliena. Después, hay que seguir las indicaciones en dirección a Su Gologon y tomar el desvío de la derecha, hacia el valle de Lanaittu.

★ Su Gologone

MANANTIAL

(www.sorgentisugologone.it; adultos/reducida 2/1,50 €; ☎9.00-19.00) Este magnífico manantial, oculto bajo acantilados de piedra caliza, es el final del sistema fluvial subterráneo más extenso de Italia. El agua que se filtra a través de las innumerables fisuras y socavones en el alto Supramonte, se acaba reuniendo aquí y vuelve a salir a la superficie para unirse al río Cedrino. Es un lugar muy bonito, sobre todo en primavera y, en particular, sobre las 13:00, cuando el sol le da de lleno y el agua se torna de un verde esmeralda; después, los frondosos árboles del parque son perfectos para cobijarse del sol, hacer un pícnic o darse un baño.

Los científicos han comenzado recientemente a desentrañar los misterios de Su Gologone. En un experimento llevado a cabo en 1999 para averiguar el recorrido del agua por el Supramonte, inyectaron tinte fluorescente en las aguas de la cueva S'Edera, cerca del pueblo de Urzulei. Al cabo de un mes, descubrieron que el tinte había acabado en Su Gologone. Se ha medido la cantidad de agua que mana en 500 l/s, aunque se estima que, durante los períodos lluviosos, se incrementa hasta 10 000 l/s. Y se calcula que el volumen total de agua subterránea del Supramonte es de 100 millones/m³. En el 2010, el buceador italiano Alberto Cavedon llegó, explorando el manantial, hasta una profundidad de 135 m, y aún no había alcanzado el fondo.

Para llegar desde Oliena, hay que seguir la SP46 hacia el este durante 6 km, en dirección a Dorgali y, después, girar a la derecha siguiendo las señales a Su Gologone hasta el aparcamiento.

Cooperativa Enis

DEPORTES DE AVENTURA

(☎0784 28 83 63; www.coopenis.it; Località Monte Maccione) Esta prestigiosa empresa de deportes de aventura ofrece caminatas guiadas y excursiones en todoterreno por el Supramonte y el golfo de Orosei. Entre sus destinos, se encuentra Tiscali, Gola Su Gorropu, la cala Luna y el Supramonte di Orgosolo y Murales. El precio es de 37 € por medio día, 43 € por el día entero. El almuerzo cuesta 5 € más.

Sardegna Nascosta

EXCURSIONISMO

(☎349 4434665, 0784 28 85 50; www.sardegna.nascosta.it; Via Masiloghi 35) Excursiones y rutas (35-55 €, almuerzo incluido) culturales, desde senderismo por el monte Corrasì, Gola Su Gorropu y el valle de Lanaittu, a salidas en canoa, escalada y espeleología.

★ Fiestas y celebraciones

Autunno in Barbagia

CULTURAL

De septiembre a diciembre, 27 pueblos de montaña de la Barbagia se turnan para acoger durante los fines de semana muchísimas actividades, entre ellas talleres de elaboración de queso, exposiciones y demostraciones artesanales. Los residentes abren las puertas de sus casas a los visitantes y preparan todo un festín culinario. Es una oportunidad fabulosa para comprar productos de la zona.

Settimana Santa

CULTURAL

(☎Semana Santa) Oliena es un frenesí de actividad durante Semana Santa, que culmina con el *S'Incontru*, la bullanguera procesión del Domingo de Resurrección en la que se lleva una imagen de Jesucristo al encuentro de la Virgen en Piazza Santa Maria.



Dónde comer

Algunos de los mejores restaurantes de la zona están situados fuera de Oliena, por la carretera que va hacia el barranco Su Gologone. Para llegar, hay que salir del pueblo en dirección a Dorgali y después torcer a la derecha hacia el valle de Lanaittu (está indicado).

Agriturismo Guthiddai

SARDA €€

(☎0784 28 60 17; www.agriturismoguthiddai.com; Località Guthiddai; comidas 28-35 €; ☎19.30-22.30;

☎) Este enjalbegado *agriturismo*, un rincón muy romántico, entre viñedos y olivos, trata a los clientes como si fueran de la familia. El vino, el aceite y las verduras, todo de cosecha propia, aparecen en la mesa para la cena, y la especialidad de la casa es la sabrosa *pecora in capotto* (estofado de oveja).

★ Su Gologone

SARDA €€€

(☎0784 28 75 12; www.sugologone.it; Località Su Gologone; comidas 35-45 €; ☎12.30-15.00 y 20.00-22.00) Acurrucado al pie de las montañas, este refugio rural es toda una delicia, con un balcón envuelto en buganvillas para tomar el aire las noches templadas. El tinto local acompaña muy bien los platos sardos clásicos de la carta: *culurgiones* (ravioli sardo), *porcetto* asado y *seadas al miele* (pastelitos con ricota y miel amarga).



Cómo llegar y salir

ARST tiene un servicio regular de autobuses de Via Roma a Nuoro (1,90 €, 20 min, hasta 12 diarios lu-sa, 6 diarios do).

De Nuoro a Oliena por la SP2, son solo 15 min en coche.

DE EXCURSIÓN A TISCALI

Caminar por el yacimiento arqueológico de **Tiscali** (p. 197) es una auténtica gozada, pues se adentra en el mismísimo corazón del Supramonte calizo. Arranca en el **punto de Sa Barva**, que cruza el río Flumineddu, el mismo que hay que franquear para la encarar la ruta a la **Gola Su Gorropu** (p. 195). Se necesitará calzado apropiado para sortear algunos tramos sencillos de piedra, pero casi todo el camino (señalizado con flechas) es fácil, con enebros y encinas que ofrecen zonas de sombra. La ruta, de 7 km, se completa en 1½-2 h; hay que contar unas 5 h en total, vuelta, descansos y visita a Tiscali incluidos. Si el tiempo lo permite, se puede visitar la **Domus de Jana Biduai** (☺ amanecer-anoche) **GRATIS** en la carretera de regreso a Dorgali. Para llegar hasta esta ancestral tumba nurágica hay que cruzar el río saltando de piedra en piedra.

También se puede hacer senderismo hasta Tiscali desde el oeste, pasando por el magnífico valle de Lanaittu. Para hacer esta ruta, hay que conducir por el camino de tierra desde el sur de Su Gologone, atravesar el valle y aparcar al final de la carretera. Desde allí, un sendero cruza la ladera de la montaña antes de empezar a subir por la base de una pared de roca roja y naranja, pasa por una grieta natural y desciende hasta Tiscali. El camino, señalado en blanco y rojo y con montoncitos de piedras, se cubre en aproximadamente 1½ h. Para que la vuelta sea más espectacular, se recomienda seguir las señales hacia el puente Sa Barva y, después, girar a la izquierda, bordeando la base de la montaña para regresar al aparcamiento. Esta ruta es un poco más dura que la tradicional de Sa Barva, por lo que se aconseja avisar a los vecinos de la intención de hacerla, o bien, contratar un guía. Hay muchas agencias en Oliena, Dorgali y Cala Gonone que ofrecen circuitos guiados a Tiscali (40 € por persona, a veces con almuerzo incl.).

Dorgali y alrededores

☎0784 / 8550 HAB.

Este es un pueblo práctico, acurrucado a los pies del monte Bardia y enmarcado por viñedos y olivares. Los picos calizos despuntan por encima de las casas de tonos pastel del centro y las empinadas y estrechas calles, y atraen a senderistas y escaladores hasta sus cumbres.

Para más escapadas, el espectacular golfo de Orosei y el escarpado Supramonte están a tiro de piedra.

👁 Puntos de interés

★ Gola Su Gorropu

CAÑÓN

(☎328 8976563; www.gorropu.info; adultos/reducida 5/3,50 €; ☺10.30-17.00) La **garganta** más espectacular de Cerdeña queda flanqueada por paredes de piedra caliza de 500 m de altura. La planta autóctona (en peligro de extinción) *Aquilegia nuragica* crece en este lugar y, en épocas de poca afluencia de público, hasta se pueden ver muflones y águilas reales. Desde el lecho del río Flumineddu se puede caminar durante 1 km hasta la garganta llena de rocas siguiendo las marcas. Cerca del punto más estrecho (tan solo 4 m) se llega al formidable **Hotel**

Supramonte, una pared vertical de 400 m para escalar, de gran dificultad (grado 8b, ascensión de varios largos).

Para caminar por la garganta se precisa calzado resistente y agua. Hay dos rutas principales. La más espectacular empieza en el aparcamiento de delante del Hotel Silana, en el puerto de montaña de **Genna 'e Silana**, en el km 183 de la SSI25. La ruta, de 8 km, se puede recorrer en 1½-2 h (solo ida), por lo que hay que contar con al menos 4 h para ir y volver, un poco más si se desea pasar un tiempo explorando la garganta. Si bien el descenso es fácil, la vuelta, de subida, es bastante más dura.

La ruta pasa por encinares, pendientes de rocas y acantilados llenos de cuevas. Para una vista de pájaro de la garganta, se puede hacer el sendero del risco, de 6 km, desde el aparcamiento hasta **Punta Cucuttos**, a 888 m. Se tarda 1½ h (solo ida).

La otra ruta por Gorropu, algo más fácil (14 km), va por el **punto Sa Barva**, a unos 15 km de Dorgali. Para llegar al puente hay que tomar la SSI25 y buscar las señales de la Gola Su Gorropu y Tiscali, que quedan a la derecha entre los km 200 y 201. Se sigue esta carretera 10,5 km y se continúa hasta que termine el asfalto (unos 20 min). Tras ello, se debe aparcar el vehículo y cruzar el puente

EXCURSIONES DE UN DÍA DESDE DORGALI, OROSEI Y CALA GONONE

El norte de Dorgali cuenta con diversas opciones para un día de excursión.

Grotta di Ispinigoli (adultos/reducida 7,50/3,50 €; ☺ cada hora circuitos 10.00-18.00 jul y ago, hasta 17.00 jun y sep, 10.00-12.00 y 15.00-17.00 abr, may y oct) A un corto trayecto en automóvil de Dorgali, la encantada **Grotta di Ispinigoli** es un verdadero bosque de relucientes formaciones rocosas, entre ellas la segunda estalagmita más alta del mundo (la primera, de 40 m, está en México). A diferencia de otras cuevas de este tipo, a las que se accede por un lado, en esta se tiene que bajar a 60 m por un pozo gigante, en cuyo centro está la magnífica estalagmita, de 38 m de altura. Se pueden admirar otras increíbles formaciones rocosas, muchas que brotan de las paredes cual setas y brócolis gigantes.

Descubiertas por un pastor en 1950, las cuevas no se exploraron a fondo hasta la siguiente década. Desde entonces se ha encontrado una red de 15 km de cuevas con ocho ríos subterráneos. Los espeleólogos pueden apuntarse a circuitos de hasta 8 km que organizan algunas agencias de Dorgali o Cala Gonone. En el piso del pozo principal se descubrieron objetos *nuraghe* y, en el del segundo pozo principal, a otros 40 m de profundidad, joyas fenicias. Los circuitos estándar solo permiten echar una ojeada por el agujero que conduce a esta segunda cavidad, conocida también como el **Abisso delle Vergini** (abismo de las Vírgenes). Las joyas encontradas llevan a pensar que los fenicios hacían sacrificios humanos despeñando a chicas jóvenes por el foso.

No se permite hacer fotos.

S'Abba Frisca (☎335 6569072; www.sabbafrisca.com; adultos/reducida 7,50/5 €; ☺9.00-12.00 y 15.00-19.00 abr-sep, previa cita oct-mar) Este tesoro etnográfico se encuentra a unos 5 km de la Grotta di Ispinigoli, por la carretera rural que lleva a Cala Gonone. Situado junto a un lago y unas cascadas, sus jardines están repletos de olivos centenarios, *macchia* y plantas medicinales. Durante el paseo, se aconseja mirar alrededor en busca de las curiosas tortugas de la isla. Otras exposiciones están dedicadas a la herencia cultural de Cerdeña, como la reconstrucción de una cabaña de pastores de basalto y enebro, unas antiguas prensas de vino y aceite, vestimentas tradicionales y herramientas de herrero.

Cala Cartoe Llegar a esta recóndita playa de arena, situada 11 km al sur de Cala Gonone, supone una agradable excursión de un día.

Serra Orrios (adultos/reducida 5/2,50 €; ☺ cada hora circuitos 9.00-13.00 y 15.00-18.00, reducido invierno) Apenas 11 km al noroeste de Dorgali, en el km 25 de la SP38, se halla **Serra Orrios**, un poblado nurágico en ruinas que estuvo habitado entre los años 1500 y 250 a.C. Entre olivos, las aproximadamente 70 cabañas en forma de herradura del yacimiento están agrupadas alrededor de dos templos de basalto: el Tempietto A, el que presumiblemente utilizaban los peregrinos, y el Tempietto B, el de los aldeanos. Cerca de la entrada hay un esquema que ayuda a entender el yacimiento (solo hay circuitos guiados en italiano).

S'Ena 'e Thomes (☺ amanecer-anocher) Situado 3 km al norte de la intersección entre la SP38 y la SS129 (carretera Nuoro-Orosei), se trata de un buen ejemplo de una *tomba di gigante* ("tumba de gigantes") construida durante el esplendor de la era nurágica. Una estrecha senda serpentea entre fangosas tierras de labranza hasta la ovalada estela de piedra central (3,65 m de altura y 2,10 de ancho), que sella la antigua cámara funeraria.

Sa Barva, tras el cual se ve el sendero que va a la Gola señalado a la izquierda. Desde ahí es una ruta panorámica de 2 h a lo largo del río Flumineddu hasta la boca de la garganta (4 h ida y vuelta).

Si se prefiere ir con guía, Sandra y Franco, de la **Cooperativa Gorropu** (☎Franco 347 4233650, Sandra 333 8507157; www.gorropu.com;

Passo Silana SS125 km 183, Urzulei), organizan todo tipo de excursiones y actividades, desde senderismo y barranquismo hasta espeleología y cursos de cocina; para precios, consúltese la página web. Su oficina está en Urzulei, pero también tienen un pequeño centro de información en el puerto de montaña de Genna 'e Silana.

★ **Tiscali**

YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO

(www.museoarcheologicodorgali.it/wp/Reperto_Sito/tiscali; adultos/reducida 5/2 €; ☎9.00-19.00 diario may-sep, hasta 17.00 oct-abr, cerrado con lluvia) Esta misteriosa aldea nurágica, escondida en una profunda cueva situada en lo alto de una montaña en el valle de Lanaittu, es una de los yacimientos arqueológicos de visita obligada en Cerdeña. El pueblo, del s. VI a.C. y habitado hasta la época romana, se descubrió a finales del s. XIX prácticamente intacto, pero desde entonces los ladrones de tumbas han saqueado el lugar, convirtiendo las cabañas cónicas de piedra y barro en las esqueléticas ruinas que se ven hoy.

A pesar de la variada condición de las ruinas, Tiscali es impresionante. Formado por pilares de piedra caliza desperdigados entre encinas y cornicabras, es especialmente sobrecogedor a la tenue luz del anochecer. Los habitantes de la cercana **Sa Sedda 'e Sos Carros** (☎333 5808844; 5 €; ☎9.00-19.00 abr-sep) lo usaron para esconderse de los romanos y, gracias a su difícil acceso, consiguieron mantenerse a salvo allí hasta bien entrado el s. II a.C.

Museo Archeologico

MUSEO

(www.museoarcheologicodorgali.it; Via Vittorio Emanuele; adultos/reducida 3/1,50 €; ☎9.30-13.00 y 15.30-18.00 oct-abr, 9.30-13.00 y 16.00-19.00 may-sep, cerrado lu nov-feb) Este modesto museo repasa el pasado de la región con diversos objetos, desde antes del período nurágico hasta la época medieval.

★ **Actividades**

Numerosas empresas en Dorgali organizan excursiones en todoterreno, caminatas y expediciones espeleológicas por el relieve calizo de los alrededores del pueblo.

Cooperative Ghivine

DEPORTES DE AVENTURA

(☎338 8341618; www.ghivine.com; Via Lamarmora 31) Organiza rutas de senderismo para los amantes de la acción, como la de Gola Su Goppu y Tiscali. También ofrece alojamiento.

★ **Dónde comer**

Por la calle principal, Via Lamarmora, hay bares baratos para tomar algo, pizzerías y *pasticcerie*.

Ristorante Colibri

SARDA €€

(☎340 7211564; www.ristorantecolibrigidorgali.it; Via Floris 7; comidas 30-35 €; ☎12.30-14.30 y 19.00-22.30, cerrado do sep-jun) Escondido en una zona residencial (síganse las señales), este

restaurante de color amarillo limón es ideal para carnívoros convencidos. Sirve *cinghiale al rosmarino* (jabalí con romero), *capra alla selvaticca* (cabra con tomillo) y *porcetto*.

★ **Ristorante Ispinigoli**

SARDA €€

(☎0784 9 52 68; www.hotelispinigoli.com; comidas 30-36 €; ☎12.30-14.30 y 19.30-21.30) En este famoso restaurante con vistas panorámicas, lo ideal es ir a cenar para ver la puesta de sol. Está situado justo bajo la entrada a la Grotta di Ispinigoli, en el Hotel Ispinigoli. Sirve delicias locales como raviolis negros relleno de mero de roca con huevas de mújol, choto asado a las hierbas y una amplia selección de *formaggi*.

★ **De compras**

Cantina Sociale Dorgali

COMIDA Y BEBIDA

(www.cantinadorgali.it; Via Piemonte 11; ☎8.30-13.30 y 15.00-19.00 lu-vi, 9.00-13.00 sa) En esta vitoteca del centro del pueblo se pueden catar y comprar excelentes vinos de la zona y otras variedades sardas.

★ **Información**

Oficina de turismo (☎0784 92 72 35; www.enjoirdorgali.it; Corso Umberto 37; ☎10.00-13.00 y 16.00-20.00 lu-vi) Facilita información de Dorgali y Cala Gonone, agencias de senderismo y alojamientos incluidos.

★ **Cómo llegar y salir**

Los servicios de ARST van a Nuoro (2,50 €, 50 min, 8 diarios lu-sa, 4 do). Hay hasta siete autobuses (4 los do) a/desde Dorgali y Cala Gonone (1,30 €, 20 min). En Via Lamarmora hay varias paradas; los billetes se venden en el bar del cruce de Via Lamarmora y Corso Umberto.

Por carretera, Dorgali se encuentra a 15 min de Cala Gonone, por la SP26 a 35 min de Orrosei, por la SS125; y a 45 min de Nuoro por la SP46 o SS129.

Baunei y el Altopiano del Golgo

Esta antigua aldea de piedra, enclavada en un paisaje idílico, sobre una escarpada cresta por la larga y tortuosa carretera que conecta Arbatax con Dorgali, es un lugar muy agradable y acogedor, situado en pleno Supramonte.

Se recomienda subir los 10 km de curvas que llevan al Altopiano del Golgo, una meseta muy pintoresca, donde cabras, cerdos y burros pastan a sus anchas en el bosque y la *macchia* (arbusto mediterráneo). Desde allí,

CONDUCCION POR LA SS125

Vale la pena ponerse al volante y recorrer los sinuosos 60 km entre **Dorgali** y **Santa Maria Navarrese**. La zigzagueante y a veces aterradora SS125 engarza cumbres mientras atraviesa un paisaje de una belleza perturbadora: a la derecha, los erosionados picos calizos del Supramonte despuntan sobre los bosques y los barrancos trincan el amplio valle, mientras que a la izquierda las montañas se desploman en un mar azul claro. Las vistas son tremendas a medida que se bordea la cúspide del vertiginoso puerto de **Genna 'e Silana** (1017 m). Poco después, cerca del desvío a Urzulei, se ve la señal de **Formaggi Gruthas** (www.gruthas.it; SS125 km 175, Località Giustizieri), donde se puede parar a comprar pecorino, queso de cabra y ricotta fresco de granja. El pico del monte Scoine, de 647 m, parecido a una fortaleza, anuncia la llegada a Santa Maria Navarrese. A la vuelta es buena idea desviarse y seguir las señales desde Lotzorai hacia Talana, y después a Urzulei. La carretera serpentea por un valle parecido a un cañón, viñedos y laderas llenas de cactus antes de retomar la SS125 en Urzulei.

Lo ideal es hacer la ruta en primavera, por las flores silvestres y las pinceladas doradas de la retama. El tráfico es escaso, aunque al atardecer hay que ser precavido con los jabalíes, cabras, ovejas y vacas, que toman la carretera y provocan desprendimientos.

parte una de las mejores rutas de Cerdeña, el descenso a la **cala Goloritzè** y, al otro lado, una vereda baja serpenteando al peñasco **Pedra Longa**, monumento natural y punto de partida del sendero estrella del litoral: el **Selvaggio Blu**.

Puntos de interés y actividades

Il Golgo

PUNTO DE INTERÉS

Hay que seguir las indicaciones desde **Baunei** y subir 2 km de curvas muy pronunciadas hasta la meseta, y luego, continuar 6 km hacia el norte antes de tomar el desvío señalado para el último kilómetro sin pavimentar hacia **Su Sterru (Il Golgo)**. Desde el aparcamiento, habrá que caminar 5 min para llegar a esta extraordinaria proeza de la naturaleza: un abismo de 270 m de profundidad y tan solo 40 m de anchura. Su boca tipo chimenea ahora está cercada pero, a sabiendas de su profundidad, basta con asomarse a la oscura apertura para sentir el vértigo.

Chiesa di San Pietro

IGLESIA

Esta humilde iglesia de finales del s. XVI con fachada enlucada, se ubica aislada entre olivos centenarios en la meseta del **Golgo** flanqueada por **cumbessias**, estructuras de piedra toscas y abiertas que albergaban a los peregrinos que acudían a celebrar el día del santo.

La iglesia se encuentra 10 km al norte de **Baunei**. Siganse las indicaciones para salir de la SS125 por **Via San Pietro**, en dirección al **Altopiano del Golgo**; tras una primera subida

empinada y tortuosa, hay que cruzar más o menos recto la agreste meseta para llegar a la iglesia.

Ruta a la **cala Goloritzè**

EXCURSIONISMO

(6 €; ☉salida 7.30-16.00, playa hasta 18.00) Pocas experiencias en Cerdeña se pueden comparar con este emocionante sendero a la **cala Goloritzè** (p. 191), una de las más espectaculares del Mediterráneo. Un viejo camino de mulas, apto para familias, fácil y bien señalado (aunque, en ocasiones, pedregoso y algo escarpado) lleva hasta un espectacular cañón de piedra caliza poblado de enebros y encinas, pasando por acantilados en los que abundan las cuevas, arcos de roca, cumbres y salientes. Desde el punto de partida en el **Bar Su Porteddu**, en el **Altopiano del Golgo**, son 3,5 km de descenso hasta la playa (1¼ h aprox.).

Tras los primeros 15 min de subida, ya se atisba a lo lejos la prometedorca caleta y un mar de un intenso azul. Al acercarse a la bahía conviene estar atento por si se ve un tradicional corral de ovejas y la idiosincrásica punta de la **Aguglia**. Unos escalones llevan hasta esta media luna de blanquíssimos guijarros, un lugar perfecto para disfrutar de un pícnic y, por supuesto, bañarse. Se tarda 1½ h en ascender por el mismo sendero de vuelta, un poco más duro que la ida.

Para llegar al punto de partida desde el centro de **Baunei**, hay que ir en coche por **Via San Pietro** y seguir las indicaciones hacia el **Altopiano del Golgo**. Tras 8,4 km al norte so-

KAYAK EN CARDEDU

La mejor forma de explorar las calas, cuevas y formaciones rocosas de Ogliastra es hacerlo con Francesco Muntoni, que conoce la zona como la palma de su mano.

En Cardedu, 16 km al sur de Tortoli, se halla **Cardedu Kayak** (☎348 9369401, 0782 751 85; www.cardedu-kayak.com; Località Perda Rubia, SS125 km 121,6, Cardedu), donde se puede pasar el día remando y deslizándose por las aguas turquesas del mar. Francesco atiende a aficionados de todos los niveles. Sus cursos cuestan entre 150 y 200 € por cinco clases de 2 h. Si se prefiere ir por libre, también alquila kayaks a 25 € por persona y día. No hay que olvidarse de llevar el bañador. Francesco organiza circuitos más largos y camping náutico para quienes gusten de pescar desde el kayak y dormir en calas apartadas.

A través de su empresa, **MTB Sardinia** (www.mtbsardinia.com), también organiza rutas en bicicleta por los fértiles valles que rodean Cardedu, rutas de senderismo por la impresionante costa de granito rojo, y caminatas por las montañas de los alrededores, en las que se encuentran algunos buenos ejemplos de *domus de janas* (tumbas prehistóricas).

bre asfalto, habrá que continuar 1,2 km al este por el camino de tierra que lleva hasta el aparcamiento del Bar Su Porteddu.

★ Punta Salinas

EXCURSIONISMO

Desde este mirador a 466 m de altura sobre la cala Goloritzè, las vistas de la costa del golfo de Orosei son fascinantes. Se puede llegar desde otro sendero que parte del que va hacia la cala Goloritzè (p. 191), lo que le añade 1 h extra a la excursión; sin embargo, debido a la falta de señalización, es mejor ir con un guía, o preguntar antes de empezar en el punto de partida, cerca del Bar Su Porteddu.

Salinas Escursioni

EXCURSIONISMO

(☎340 5665739, 360 692431; www.supramonte selvaggio.it; Via Pisa 4, Baunei; 📍) Si se quieren recorrer a pie los viejos caminos de mulas, entre encinares y enebros, y los acantilados calizos del Supramonte, este operador ayuda a hacerlo. Organiza excursiones guiadas, desde salidas de 2 h a Pedra Longa a travesías como la del Selvaggio Blu (p. 187), de 6 días.

Cooperativa Goloritzè

EXCURSIONISMO

(☎368 7028980; www.coopgoloritze.com; Località Golgo) Reputada cooperativa que organiza excursiones que van del senderismo a rutas en todoterreno. En ocasiones incluyen descenso de cañones hasta las playas del golfo de Orosei. El personal del refugio también facilita guías y apoyo logístico a los caminantes que se enfrenten al Selvaggio Blu (p. 187).



Dónde comer y beber

Bar-Pizzeria Pisaneddu

PIZZERÍA €

(☎0782 61 06 04; SS125, Baunei; pizzas 4-8 €; ☺ 8.00-24.00) Situada a un lado de la carretera

al norte del pueblo, las luces llamativas de la terraza dan un toque festivo a esta pizzería donde sirven *pizzas* cocidas al horno de leña y se puede descansar tras un largo día de caminata.

Locanda Il Rifugio

SARDA €€

(☎368 7028980; www.coopgoloritze.com; Località Golgo; comidas 25-35 €; ☺ 12.30-15.00 y 19.30-23.00 Semana Santa-oct) Gestionado por la Cooperativa Goloritzè, esta granja reformada ofrece una amplia variedad de comida regional, como *ladeddos* (ñoquis), choto y lechón asados; acompañado por vino de la zona. Después, si se quiere evitar el duro trayecto de vuelta a Baunei, se puede pasar la noche en el *camping* (7 € por persona), o bien, quedarse en el refugio (habitación doble con desayuno, 60 €).

Bar Su Porteddu

BAR

(☎320 7481158; www.facebook.com/pg/suporteddu; Altopiano del Golgo; ☺ 7.00-2.00) Situado en el Altopiano, este sencillo bar dispone de aparcamiento justo enfrente del sendero que desciende a la cala Goritzè y es una acogedora parada para desayunar o merendar. También dispone de instalaciones básicas para quien prefiera acampar y madrugar el día de la caminata.

📍 Cómo llegar y salir

Baunei está situada a ambos lados de la SS125, unos 20 km al norte de Tortoli/Arbatax y 48 km al sur de Dorgali. Un servicio diario de autobuses de ARST conecta con Tortoli, al sur (1,90 €, 35 min); sin embargo, para viajar hacia Dorgali o subir al Altopiano del Golgo se aconseja ir en coche.

OGLIASTRA

Emparedada entre Nuoro y Cagliari, la región de Ogliastra alberga algunos de los parajes más espectaculares de Cerdeña. El interior es una tierra vertical de valles intactos, bosques silentes y paredes de roca castigadas por el viento, mientras que el litoral gana espectacularidad a medida que se aproxima el golfo de Orosei.

Tortolì y Arbatax

☎0782 / 11 100 HAB.

La primera impresión de Tortolì, la bulliciosa capital provincial, depende de dónde se llegue. Si se viene del continente probablemente decepcionará su aspecto mundano y moderno. Pero si se acaba de salir de la paz absoluta del interior de la isla quizá se agradezcan sus animadas tiendas de recuerdos y grandes hoteles junto a la carretera.

Los ferris de Civitavecchia, Genoa, Olbia y Cagliari atracan en el puerto de Arbatax, a 4 km por Viale Monsignor Virgilio, desde donde también zarpan los circuitos que suben por la costa hasta el golfo de Orosei. En verano, el *Trenino Verde* sale de la estación de Arbatax.

👁 Puntos de interés

Tortolì y Arbatax son lugares de veraneo con algunos puntos de interés.

Rocce Rosse

PUNTO DE INTERÉS

Si se dispone de un momento, en Arbatax, desde el puerto, se puede cruzar la carretera de detrás de la gasolinera y enfilarse hacia las Rocce Rosse (Rocas Rojas). Estas curiosas formaciones rocosas, como ruinas de un castillo de hadas, se sumergen en el mar y bien se merecen una o dos fotografías, enmarcadas por los imperiosos acantilados del sur de Ogliastra y del golfo de Orosei en lejanía.

Spiaggia delle Rose

PLAYA

Para llegar a esta espléndida playa de Lotzorai, unos 6 km al norte de Tortolì, hay que seguir las indicaciones hacia los tres *camping* apiñados tras ella. No obstante, no se llena demasiado, ni siquiera en la temporada alta de verano.

🍴 Dónde comer

Junto al puerto de Arbatax hay algunas pizzerías y puestos de tentempiés mediocres; casi todos cierran de noviembre a marzo.

Ittiturismo La Peschiera

PESCADO €€

(☎0782 66 44 15; Spiaggia della Cartiera, Arbatax; comidas 35 €; ☎13.00-20.30 abr-oct) En este *ittiturismo*, gestionado por la cooperativa de pescadores de Tortolì, se sirve el pescado capturado en el día. El menú incluye copiosos platos de pescado y marisco como aperitivo, seguido de pasta, un segundo plato, fruta, agua, vino y café. Para llegar, hay que seguir las indicaciones al entrar al pueblo y caminar 5 min por la ribera del río. Imprescindible reservar.

No está muy bien situada, pero sirve el pescado más fresco de los alrededores.

La Bitta

PESCADO €€€

(☎0782 66 70 80; www.hotellabitta.it; Località Porto Frailis; comidas 35-50 €; ☎12.30-14.30 y 19.30-22.00) En esta marisquería con espectaculares vistas al mar, situada en la playa de Porto Frailis, se come muy bien. Sirven platos exquisitos de pescado o marisco, como *fregola* (pasta sarda parecida al cuscús) caseira con almejas frescas y lima, o filete de atún con ensalada de hinojo, naranja y anchoas.

📍 Información

Punto de información Arbatax (☎339

8992939; www.arbatax.eu; Via Lungomare 89; ☎9.00-13.00 y 18.00-20.00)

🚗 Cómo llegar y salir

BARCO

La principal compañía de ferris que atracan en Arbatax es **Tirrenia** (☎0782 66 70 67; www.tirrenia.it; Via Venezia 10) y entre sus destinos están Génova (desde 72 €, 15½ h) y Civitavecchia (desde 43 €, 9-10½ h). También hay servicios a Cagliari y Olbia.

AUTOBÚS

Los servicios de ARST conectan Tortolì con Santa María Navarrese (1,30 €, 15 min, 11 diarios

INDISPENSABLE

PLAYAS DE ARBATAX

Se puede llegar a la playa por ambos lados de Arbatax. Las bonitas bahías de arena y aguas cristalinas de las **Spiaggia Orri**, **Spiaggia Muscu-ledda** y **Spiaggia Is Scogliu Arrubius** están 4 km al sur de Porto Frailis, con algunos hoteles. También se puede seguir más al sur hasta la intacta y protegida por los acantilados **Spiaggia Cala Francese**, en **Marina di Gairo**.

INDISPENSABLE

SENDERISMO EN ULASSAI

Los espectaculares acantilados de piedra caliza y dolomía, o *tacchi*, que respaldan Ulassai son territorio de excursionistas y senderistas. Los senderistas pueden acometer a pie el cañón **Brunco Pranedda** o dirigirse 7 km al suroeste para contemplar la arrebatadora **Cascata Lequarci**, una cascada que se precipita desde casi 100 m de altura sobre una pared de roca; y todavía es más espectacular tras una buena tormenta. El día puede completarse con un picnic en las verdes inmediaciones del **Santuario di Santa Barbara**, una pintoresca capilla románica.

lu-sa, 2 do), Dorgali (4,90 €, 1 h 50 min, diario lu-sa) y Nuoro (5,50 €, 1½ h, 4 diarios lu-sa), además de con muchos pueblos del interior. Los autobuses urbanos nº 1 y 2 circulan entre Arbatax y Tortoli; el nº 2 también llega a la playa y los hoteles del cercano Porto Frailis.

TREN

Cerca del puerto está la terminal del **'Trenino Verde'** (☎070 2 65 71; www.treninoverde.com), un tren panorámico que va de Arbatax a Gairo (14 €, 2½ h) a diario, salvo los martes, de mediados de junio a mediados de septiembre.

Al norte de Tortoli y Arbatax

Santa Maria Navarrese

☎0782 / 1450 HAB.

En el extremo sur del golfo de Orsei se halla esta bonita y modesta localidad de playa. Unos marineros vascos naufragados construyeron una pequeña iglesia aquí en 1052 que dedicaron a santa María de Navarra. La iglesia se emplazó a la sombra de un gran olivo que todavía sigue en pie y del que se dice que tiene casi 2000 años.

Puntos de interés y actividades

Pinos y eucaliptos rodean la encantadora playa del pueblo, bañada por aguas cristalinas y coronada en su extremo norte por una atalaya que fue construida para prevenir los ataques de piratas berberiscos. Hacia el sur hay más caletas.

Unos 500 m más al norte se halla un pequeño puerto lúdico, donde varios operadores organizan cruceros que suben por un litoral cada vez más agreste.

Monte Scoine

MONTAÑA

Despuntando en el paisaje cual mitra de obispo, el peñasco del **monte Scoine** atrae a escaladores hasta sus rutas (4b-6b), sobre todo en verano, cuando permanece a la sombra hasta media tarde.

Isolotto di Ogliastra

PUNTO DE INTERÉS

Frente a la costa afloran varios islotes, entre ellos el **Isolotto di Ogliastra**, una enorme roca porfirítica rosácea que se eleva 47 m sobre el mar.

Consorzio Marittimo

Ogliastra

EXCURSIÓN EN BARCO

(☎0782 61 51 73; www.mareogliastra.com; Via Lungomare) Circuitos en cuevas marítimas y por varias zonas de baño espectaculares como las calas Goloritzè, Mariolu y Sisine por 40-50 € por persona. Los niños pagan la mitad o menos.



Dónde comer y beber

Por los alrededores de la plaza de la iglesia y el paseo marítimo, se encuentran pizzerías y marisquerías.

Nascar

SARDA €€

(☎0782 61 53 14; www.nascarhotel.eu/ristorante; Via Pedras 1; comidas 30-35 €; ☎19.30-22.30) Un negocio familiar que destaca por encima de la mayoría de los restaurantes de la ciudad por su romántica terraza ajardinada, su interior abovedado y elegante, y su impecable servicio. Además, la comida es excelente: *antipasti*, pasta fresca y pescado recién capturado, todo muy bien maridado con vinos de las bodegas de la zona.

Bar L'Olivastro

BAR

(☎0782 61 55 13; www.lolivastrobar.it; Via Lungomare Montesanto 1; ☎8.00-1.00) Desde su terraza, bajo la sombra de un viejo olivo, ofrece unas vistas preciosas al mar y un ambiente tranquilo donde tomar un café, una tapa o una copa. A veces hay música en directo.

Interior de Ogliastra

Ulassai

☎0782 / 1460 HAB.

Al adentrarse por la tortuosa carretera hacia el interior desde Arbatax, el viajero recorrerá