



Cagliari

Passeggiare nel capoluogo sardo



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

Favorisce la circolazione

3

Abbassa la pressione

Itinerario

TREKKING URBANO

Santuario di Nostra Signora di Bonaria

Lunghezza

4.6 km

Durata

67 min

Salita

148 m

Discesa

67 m

Museo Archeologico Nazionale

Città “quasi fantastica”, come la definì lo scrittore David Herbert, Cagliari è racchiusa tra l’azzurro del mare e le rocce di calcare bianco. Fondata dai Fenici, colonizzata dai Cartaginesi, occupata dai Romani e contesa da Pisani e Spagnoli, racconta queste vicissitudini nei suoi palazzi, nelle chiese, nelle opere e nella lingua, segno evidente della sua tormentata storia.

Il percorso in una Cagliari insolita permette di fare un bel tour costeggiando il mare, toccando i luoghi più noti della città, ma anche quelli più ricercati, che sorgono a pochi passi dai monumenti protagonisti delle classiche guide turistiche. Questa alternanza tra conosciuto e sconosciuto permette di vivere appieno l’atmosfera rilassata che caratterizza Cagliari.

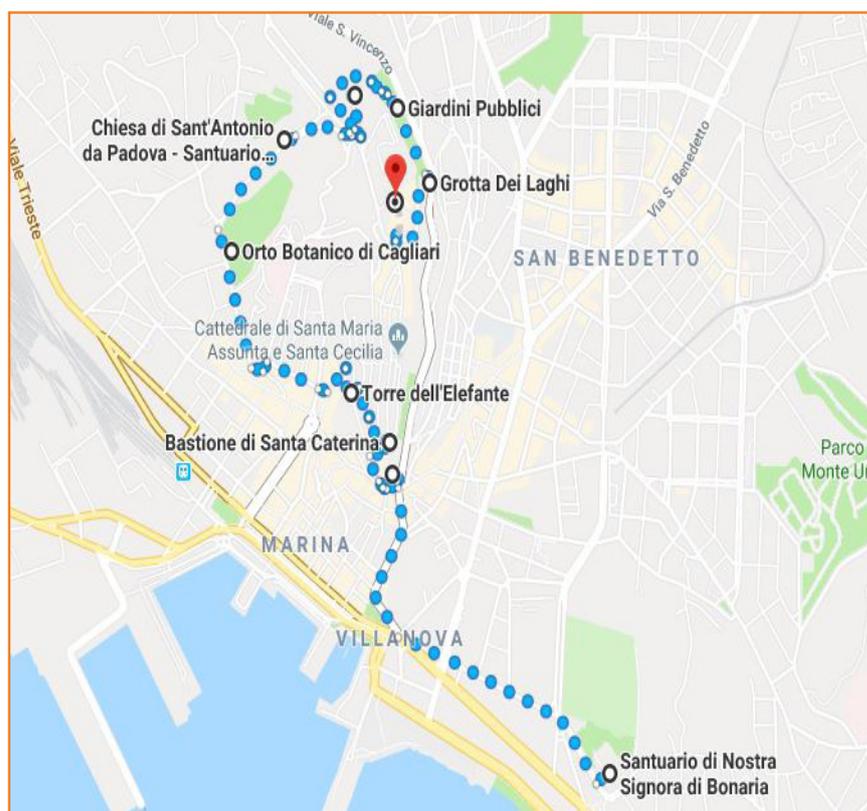


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/d4SWkyqqXx62>

*Il percorso, della lunghezza di **4,6 chilometri** e della percorrenza di poco più di un’ora, parte dal Santuario di Nostra Signora di Bonaria e si conclude al Museo Archeologico Nazionale di Cagliari, includendo otto tappe intermedie.*

La piacevole passeggiata nel cuore cagliaritano offre la possibilità al visitatore di scoprire delle “chicche” sconosciute ai più. Andando alla scoperta degli scorci più suggestivi è possibile carpire la vera identità del capoluogo sardo.



SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DI BONARIA



1

Santuario di Nostra Signora di Bonaria. Nel 1370 una cassa gettata in mare da un veliero si arenò sulla spiaggia antistante Bonaria. I frati trovarono all'interno la statua della Madonna con Bambino e la piccola chiesa gotica di epoca medievale

diventando un Santuario. Il flusso di pellegrini sempre maggiore spinse a costruire una chiesa più grande. Papa Pio X proclamò la Madonna di Bonaria come Patrona della Sardegna.

Bastione di Saint Remy. Si trova nel cuore della città vecchia ed è uno scenografico e maestoso edificio di inizio XX secolo, che ha assolto a varie funzioni. Simbolo di Cagliari, il bastione deve il suo

nome al primo viceré piemontese ed è oggi un prestigioso spazio espositivo. L'edificio è realizzato in stile neoclassico, con la scalinata a doppia rampa e l'Arco di Trionfo.

BASTIONE DI SAINT REMY



2

1,4 km

BASTIONE DI SANTA CATERINA



3

Bastione di Santa Caterina. Dalla terrazza Umberto I si accede, attraverso una gradinata, al Bastione di Santa Caterina, area con funzione difensiva sin dal Medioevo, circondata da due torri e una cortina muraria. Il bastione, in

origine, venne conosciuto con varie denominazioni, ma il nome Santa Caterina si deve alla costruzione della chiesa omonima con annesso monastero.

300 mt

210 mt

Torre dell'Elefante. È uno dei simboli più importanti del quartiere storico di Castello e dell'intera città. La torre medievale è una tipica costruzione pisana adibita a prigione per lungo tempo, ma anche a luogo di tortura: diverse teste decapitate vi rimasero affisse

alla torre per anni, come monito per la popolazione. La scultura dell'elefante si trova defilata rispetto alla porta, che conserva parte degli antichi sbarramenti.

TORRE DELL'ELEFANTE



4

850 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



5

Orto Botanico di Cagliari. Con un'estensione di circa 5 ettari, questo giardino botanico è diretto dall'Università di Cagliari. Attualmente ospita circa 2000 specie vegetali, per la maggior parte provenienti dal Mediterraneo,

ma anche alcune tropicali. Inaugurato nel 1886 è diviso in tre sezioni con circa 600 alberi. Di grande pregio, il giardino riveste notevole importanza a livello naturalistico.

400 mt

CHIESA DI SANT'ANTONIO DA PADOVA

Chiesa di Sant'Antonio da Padova. È il convento principale dei Frati Minori Cappuccini sardi, luogo di residenza del Padre Provinciale. Costruito su un antico sito archeologico, sovrasta

le grotte puniche trasformate dai romani in cave di pietra per costruire l'anfiteatro, al quale sono collegate con un cunicolo. È anche conosciuto con il nome di Santuario di Sant'Ignazio da Làconi.



6

CHIESA DEI SANTI LORENZO E PANCRAZIO

400 mt



7

Chiesa dei Santi Lorenzo e Pancrazio. È una chiesa medievale intitolata ai due santi, ma anche alla Madonna del Buon Cammino. Sorge sulla cima del Colle di Buon Cammino ed è raggiungibile tramite

una salita che conduce allo spiazzo panoramico. La chiesa conserva in parte la struttura romanica, ed è come racchiusa in un "involucro" settecentesco.

550 mt

GIARDINI PUBBLICI

Giardini Pubblici. Il più antico giardino della città è un'area verde ideale per il relax, la lettura, lo studio e per far giocare i bambini in sicurezza. Era una proprietà privata, prima di essere acquistato

dal comune, che nel 2005 lo ha restaurato mantenendo un percorso laterale parallelo che permette la visuale di uno scorcio della città molto suggestivo.



8

230 mt



9

Grotta dei Laghi. La parte sotterranea di Cagliari è arricchita dalla presenza di numerose cavità calcaree, i cui materiali sono stati utilizzati nel tempo per progetti urbanistici, come il Castedd'è Susu.

La Grotta dei Laghi, anche detta S'Avanzada, è uno spazio accessibile con attrezzatura speleologica che rivela un grande lago sotterraneo di acqua dolce.

270 mt

Museo Archeologico. Questo è il museo archeologico più importante della Sardegna. Dal 1993 è situato all'interno del complesso museale della Cittadella dei musei. Le vetrine espongono dei reperti significativi

della regione, provenienti soprattutto dalla zona di Cagliari e Oristano. I materiali risalgono a un vasto range temporale che va dal Paleolitico al Medioevo.

MUSEO ARCHEOLOGICO



10

Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it