



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Oristano**

ESCURSIONE MONTAGNATERAPIA 2/2023



Data: 22 aprile 2023

Luogo: penisola del Sinis, da Is Arutas a Su Tingiosu (Cabras)

Punto di interesse culturale: AMBIENTALE PAESAGGISTICO CULTURALE

Durata approssimativa: 6 ore

Dislivello: 100 m

Difficoltà: Turistica - 8 km di strada sterrata, spiaggia, sentieri ben visibili su terreno sabbioso o misto

Coordinatori logistici: Alberto Ribotti

Sezione: SEZIONE CAI Oristano

Ritrovo con i Soci: ore 08:30 al parcheggio del Rimedio-OR (trasferimento con mezzi propri)

con il gruppo di Ghilarza: ore 09:00 al parcheggio di fronte ai chioschi di Is Arutas

**Breve descrizione:**

Il periodo primaverile nel Sinis, tra la moltitudine di fiori e il mare azzurro, rende l'ambiente in cui cammineremo una tavolozza di mille colori e di mille profumi, con gli uccelli che fanno, tra le pianta, il proprio nido.

Partiremo dalla spiaggia di Is Arutas, famosa nel mondo per i suoi chicchi di quarzo e considerata tra le spiagge più belle al mondo, per dirigerci verso nord. Ci fermeremo a Punta Su Bardoni per ammirare la spiaggia di Is Arutas nella sua lunghezza, quindi



## CLUB ALPINO ITALIANO

### Sezione di Oristano

proseguiremo lungo la spiaggia omonima. Supereremo l'agricampeggio e il campeggio camper lato mare lungo la spiaggia di Muras che cambierà le sue caratteristiche mostrando sabbia più fine e grigiastra e meno quarzosa. Incontreremo, sulla nostra destra, i primi stagni di Mari Ermi dove, se fortunati, oltre a vari uccelli quali il Frattino e il Gabbiano, potremmo vedere anche alcuni Fenicotteri. Percorreremo quindi tutta la duna antecedente i piccoli stagni fino a raggiungere il piccolo molo e lo scivolo dove si fanno scendere piccole imbarcazioni a mare. Siamo a Portu S'Uedda con, di fronte, il piccolo isolotto.

Seguendo la costa e l'omonima spiaggia, arriveremo alla Spiaggia di Capo Sturaggia che si apre, verso nord, alle bellissime falesie di Su Tingiosu. Pranzaremo alla spiaggia per poi rientrare percorrendo verso sud la strada sterrata intercettata a tratti all'andata.