



# Italy ♥ you!

Un viaggio on the road, tanti luoghi da scoprire.

## CAGLIARI

### E DINTORNI

SPECIAL EDITION



# Sardegna: un mix di cultura, storia, natura e relax



La **Sardegna** è la destinazione perfetta per chi ama la natura e l'avventura all'aria aperta. Un'isola ricca di cultura locale,

storia antica e misteriosa, bellezze naturali e spiagge dai panorami meravigliosi.

In poche parole: un vero gioiello.

Prepara le valigie e parti con noi all'avventura verso questa isola paradisiaca, immersa nel blu del mare.

**Buon viaggio!**





# Benvenuto in Sardegna!

**Cagliari** ti dà il benvenuto in Sardegna. Una città che ti affascinerà con la sua storia e la sua cultura, che si intrecciano perfettamente con il paesaggio naturale creando un connubio da non perdere.

Ti consigliamo di visitare la bellissima Cattedrale di Santa Maria, lo storico quartiere di Castello e il Bastione di Saint Remy, la Torre dell'Elefante conosciuta come la seconda torre medioevale più alta di Cagliari, dopo la torre di San Pancrazio. Inoltre non dimenticarti di fare una pausa al mare nella bellissima spiaggia cittadina di Poetto, per un po' di relax tra il mare azzurro e la sabbia soffice.



Procedendo verso il sud dell'isola, arriverai a Nora, uno dei siti archeologici più importanti della Sardegna. Qui si possono ammirare le rovine della città antica di Nora, di epoca fenicio-punica.

In questa zona sono presenti diversi nuraghi, anche se quello più famoso è quello di Santa Margherita che si affaccia sul mare, oppure quelli della Valle dei Nuraghi della regione storica del Logudoro-Meilogu.

**Cosa sono i nuraghi?** Si tratta di antiche costruzioni in pietra di forma troncoconica, diffusi in tutta la Sardegna, rappresentativi della civiltà nuragica.







## La costa sud

La costa sud della Sardegna regala spiagge paradisiache. Qui troverai la bellissima località di **Villasimius**, considerata tra le spiagge più belle dell'isola, ricca di piccole calette. Da qui puoi proseguire verso Costa Rei, famosa per le sue spiagge bianche bagnate dalle acque cristalline e trasparenti del Mediterraneo. Tra le più note emergono la spiaggia di Santa Giusta, la spiaggia di Monte Nai e la spiaggia di Cala Sinzias. La zona di Costa Rei non è solo spiagge, ma è ricca di storia antica. Potrai visitare l'area archeologica di Cuili Piras, un complesso formato da circa cinquanta Menhir molto simili a quelli di Stonehenge. Se invece sei una persona sportiva, squi avrai la possibilità di praticare diverse attività per divertirti all'aria aperta, come trekking, mountain bike, equitazione e molto altro.



Una spiaggia meno conosciuta ma anche una delle più caratteristiche è la **spiaggia di Piscinas**. Qui si trova il più grande deserto naturale d'Europa: un deserto giallo-ocra che si estende per 5 chilometri quadrati creato dal maestrale nei secoli, con dune naturali di sabbia alte fino a 60 metri, dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Questo tipo di deserto si differenzia dal deserto africano per la presenza di vegetazione della macchia mediterranea. Un'esperienza di relax immersa nella natura incontaminata.

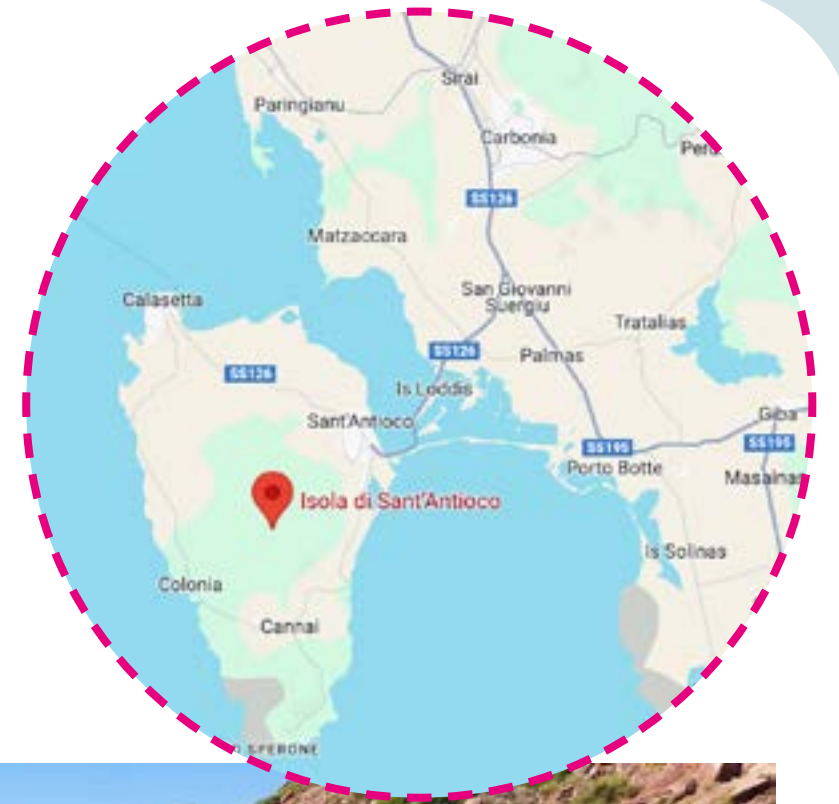






## Isolette della Sardegna

Una zona suggestiva collegata alla Sardegna, è l'**isola di Sant'Antioco**. Questa isoletta è separata dalla terraferma da un istmo e collegata ad essa da un ponte. Oltre alle meravigliose spiagge bianche contornate dall'acqua azzurra, questa isoletta ospita interessanti siti archeologici come il Tofet, un'area sacra punica, e la Basilica di Sant'Antioco, uno dei più antichi monumenti cristiani della Sardegna. Un connubio di storia e natura che regalano un'atmosfera unica.



Ti consigliamo di fare tappa a **Capo Sandalo**, la punta più occidentale dell'isola di San Pietro, a Carloforte. Le cale rocciose, le falesie e le scogliere cadono a strapiombo sul mare, generano un paesaggio suggestivo, dominato dal faro dell'isola costruito nel 1864. Una vera chicca è prenotare un giro in barca al tramonto.

## Visita ad Iglesias

Questa località dal nome spagnolo, offre ai suoi visitatori un'esperienza unica tra storia, cultura e paesaggi. Sull'origine del nome ci sono diverse teorie, una secondo la quale deriva dalla presenza di numerose chiese in città, e altre che riguarderebbero una forte presenza di controllo da parte del potere ecclesiastico nel territorio durante i secoli. Nelle vicinanze si trova anche il tempio di origini romano-cartaginesi di Antas, uno dei più importanti di tutta la Sardegna.

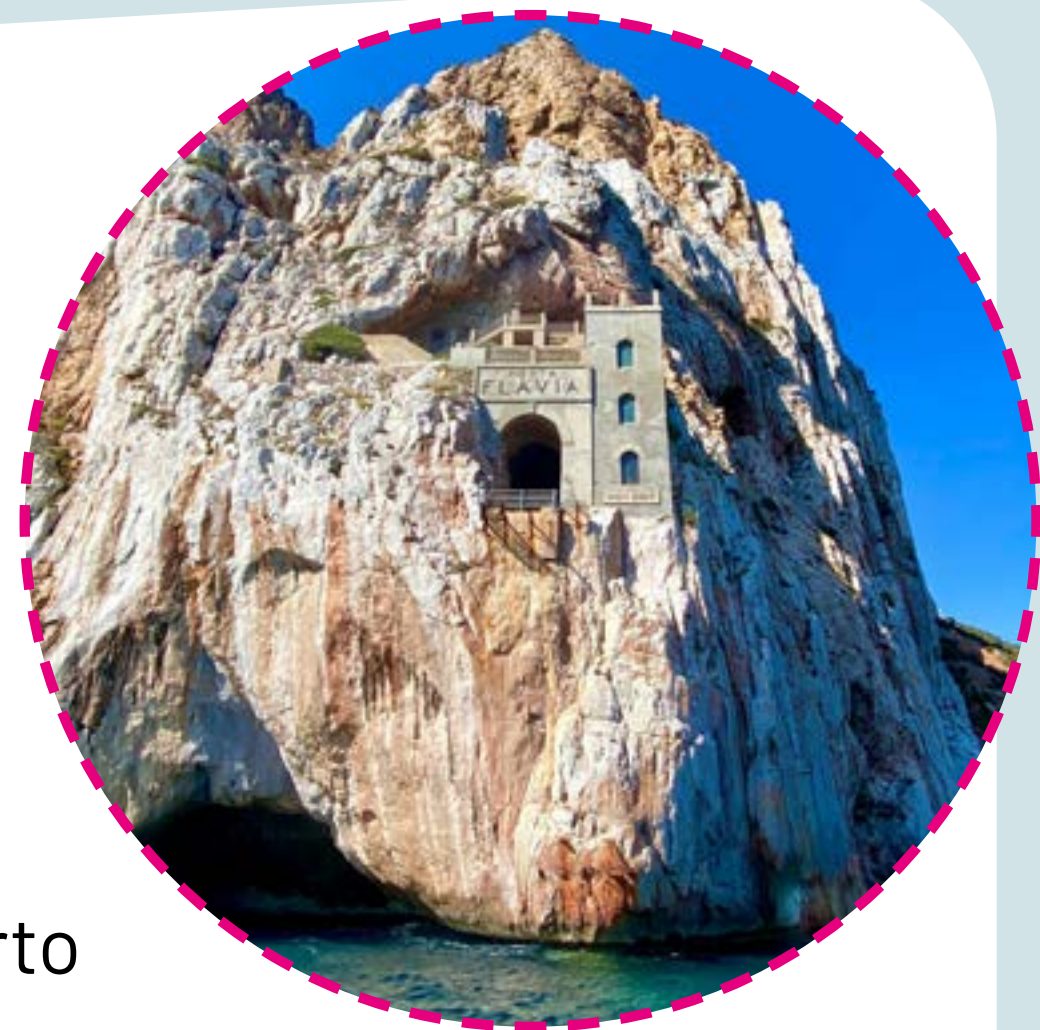




## Il porto sospeso

Un porto magicamente sospeso nell'aria a metà altezza. **Porto Flavia** è solo l'estremità visibile di un insieme di gallerie sotterranee, una costruzione architettonica intagliata nella roccia. Un'attrazione a metà tra uno scalo commerciale diretto sul mare per il trasporto di minerali e un'opera d'architettura che rivoluzionò l'ingegneria del Novecento.

L'origine del nome conduce a Cesare Vecelli, considerato il 'padre' della miniera, che chiamò come la figlia Flavia.



## Grotte di Su Mannau

Se siete amanti dell'avventura, le **Grotte di Su Mannau** non vi deluderanno: cinque chilometri di tunnel con stalattiti e stalagmiti create naturalmente dai fiumi Placido e Rapido.

## Proseguendo verso Nord

### Il borgo colorato

Non perderti la visita di uno dei borghi più belli e colorati d'Italia: Bosa. Questa città ha avuto nel corso del tempo varie dominazioni fino alla colonizzazione romana, che hanno influenzato in modo diverso la cultura e la sua identità. Questo borgo è noto per il Castello di Serravalle che emerge tra gli edifici colorati e per la bellissima vista sul fiume Temo, l'unico navigabile dell'isola.



### La piccola Barcellona

Benvenuti nella piccola Barcellona italiana, una città che porta con sé una forte influenza catalana. Alghero è una cittadina fortificata, una delle poche in Italia ad aver conservato quasi tutte le sue mura difensive. Passeggiando lungo le sue antiche mura, i Bastioni e le Torri, potrai ammirare bellissimi paesaggi e scorci, e visitare l'imponente Cattedrale di Santa Maria.

Se sei un amante del mare, ti consigliamo di visitare il museo del Corallo, nella suggestiva cornice di Villa Costantino, alla scoperta dell'ecosistema marino e della storia, della cultura e dell'identità di Alghero attraverso la leggenda del Corallo.





## **Grotte di Nettuno**

Le Grotte di Nettuno sono una delle principali attrazioni naturali della Sardegna, formate dall'azione erosiva del mare sulle rocce calcaree della costa. La visita di queste Grotte è d'obbligo per chiunque voglia vivere un'esperienza unica e suggestiva, immersi in un'altra realtà. Dall'ingresso si giunge nella grande sala che ospita il Lago La Marmora: un lago salato dalle acque trasparenti considerato uno dei più grandi laghi salati d'Europa. Questa grotta ospita l'Acquasantiera, un'imponente stalagmite alta circa due metri, che alla sua sommità raccoglie un po' di acqua piovana tramite delle vaschette naturali dove vengono ad abbeverarsi gli uccelli. La sala più interessante di tutta la Grotta è rappresentata dalla maestosa Reggia: suggestivi colonnati di calce che ricordano le canne di un organo si ergono impetuoso quasi a reggere il soffitto, contornando una grande stalagmite chiamata Albero di Natale per la sua forma imponente.



## **Una spiaggia da cartolina**

Se si viene in Sardegna, ti consigliamo di passare per Stintino, un lembo di terra tra due mari. A ovest il suggestivo 'mare di fuori', con costa alta e frastagliata, alternata a calette di sabbia e ciottoli; a est il 'mare di dentro' all'interno del golfo, presenta una costa bassa e riparata. Qui si trova la spiaggia più bella di Stintino, contraddistinta da sabbia bianca finissima: La Pelosa. Questa nota località turistica offre un bellissimo panorama, raffigurato in numerose cartoline.







## La penisola del nord

Distaccata dal nord dell'isola, quasi a sembrare un mondo a sé, sorge a pochi chilometri da Santa Teresa di Gallura una piccola penisola chiamata Capo Testa. L'origine del nome deriva dalla sua forma che ricorda vagamente una testa umana.

Questa penisola è collegata al resto della Sardegna soltanto da uno stretto istmo di terra attraversato da una strada con due famose spiagge ai lati, e si affaccia sulle Bocche di Bonifacio, la parte di mare che separa la Sardegna dalla Corsica.

Lungo la sua costa alta e frastagliata si nascondono nelle insenature delle spiagge incantevoli, tutte da scoprire.

**Capo Testa** non è solo mare, ma è anche la meta ideale per chi ama l'attività all'aria aperta, infatti ci sono diversi percorsi e sentieri tra le rocce dalle forme bizzarre, modellate dall'acqua del mare e dal vento. Per i più avventurosi, le alte falesie di roccia granitica sono adatte all'arrampicata sportiva, per vivere un'esperienza unica a metà tra cielo e mare.



## La città felice

Chiamata dai greci olbia che significa 'felice', questa città rappresenta uno dei principali punti di collegamento con la penisola italiana. Olbia si affaccia su un golfo spettacolare

da cui si può vedere sullo sfondo la suggestiva isola di Tavolara, e dà accesso all'esclusiva area della Costa Smeralda. In questa zona il fondale è bassissimo e regala delle acque trasparenti e turchesi in tutte le sue numerose calette. Una città viva, che vi regalerà emozioni uniche.



## San Teodoro

L'area di San Teodoro è famosa per ospitare le spiagge più belle della Sardegna, apprezzate per le acque così trasparenti e limpide che le barche sembrano sospese nel vuoto.



Le spiagge simbolo di questa località sono: La Cinta, una spiaggia di sabbia bianca lunga circa 5 chilometri abbracciata dal mare azzurro e limpido, e Cala Brandinchi, un litorale bianco con acque cristalline simili ai paradisi tropicali, per questo motivo conosciuta anche come "Tahiti". Molto note sono anche Cala Ginepro, una baia profumata dalla macchia mediterranea, e la spiaggia di Capo Coda Cavallo dalla quale si può ammirare l'imponente isola di Tavolara e la sua area marina protetta, Cala Ghjlgolu. In questa zona si possono fare diverse escursioni e passeggiate attraverso paesaggi mozzafiato, alla scoperta di una ricca flora e fauna.



### **Tavolara: la montagna nel mare**

Di fronte alla costa nord-orientale della Sardegna spunta dal mare turchese una montagna calcarea e granitica di 560 metri, punteggiata dalla verde vegetazione tipica della macchia mediterranea. L'isola di Tavolara dà il nome all'area marina protetta attorno ed è facilmente raggiungibile da Porto San Paolo.

Per la sua storia, Tavolara è nota come il regno più piccolo del mondo. Secondo la leggenda, re Carlo Alberto di Savoia, giunto sull'isola, nominò il suo unico abitante Giuseppe Bertoleoni, re dell'isola. I discendenti sono tuttora gli unici residenti e custodi del posto.





## Lo sapevi che...

### Lo sapevi che il paese più longevo al mondo si trova in Sardegna?

Perdasdefogu, in provincia di Nuoro, presenta un centenario ogni 222 abitanti: un primato che rientra nei Guinness World Record. Quest'area è considerata Zona Blu, che sta a indicare una concentrazione in grande numero di centenari; in tutto il mondo le Zone Blu sono 5.

Ma quali sono i segreti della longevità sarda? Un mix tra alimentazione sana, qualità dell'aria, stile di vita anche grazie al senso di appartenenza e considerazione da parte della comunità in cui vivono. Infatti, gli anziani della Zona Blu possiedono una memoria migliore rispetto ai propri coetanei, non mostrano segni di depressione e vivono una vita più appagante e serena, perché sono costantemente attivi fisicamente e mentalmente, e vengono coinvolti nelle attività della loro comunità. Il ruolo sociale

ricoperto da questi anziani è notevole, sono considerati una risorsa per il popolo sardo, perché custodi di tradizioni e conoscenze

### Lo sapevi che l'albero più vecchio d'Italia si trova in Sardegna?

Si tratta di un olivo selvatico di nome S'Ozzastru. Non solo è l'albero più vecchio d'Italia, ma rientra anche tra i primi 10 alberi più vecchi al mondo, precisamente al settimo posto dietro alberi che si trovano in California, Nevada, Galles, Turchia e Iran. Si stima che abbia tra i 3000 e 4000 anni di età ed è il patriarca degli olivi millenari di tutta Europa. Il nome di questo monumento naturale in sardo significa l'olivastro patriarca di tutti gli olivastri.

### Lo sapevi che il canyon più grande d'Italia si trova in Sardegna?

Gola di Gorropu è la gola più profonda d'Italia e d'Europa, situata nel Supramonte tra Orgosolo e Urzulei. Le pareti di questo canyon sono alte fino a 500 metri per una larghezza di 4 metri nei punti più stretti. A causa di zone poco o per nulla esposte al sole, ci sono forti sbalzi termici, questa ambientazione genera un ecosistema unico ed esclusivo di questa zona, come ad esempio la presenza dell'aquila di Gorropu detta anche aquila nuragica.





# Le delizie sarde

Viaggiare fa venire fame, perciò non puoi concludere il tuo viaggio in Sardegna senza un tour culinario.

## Culurgiones

Il primo piatto che ti consigliamo di assaggiare è tipico del territorio dell'Ogliastra: i culurgiones, conosciuti anche come agnolotti. Si tratta di un formato di pasta ripiena di crema di patate lesse e formaggio tipico, il fiscidu, e condita generalmente con sugo di pomodoro e pecorino sardo. Questa sfoglia sottile viene chiusa a "spighetta" per ricordare le spighe di grano, infatti si tratta di un piatto semplice e contadino, ma molto gustoso.



## Fregola con arselle

Un altro primo piatto tipico della Sardegna, a base di pesce è la Fregola con arselle. Si tratta di una tipica tipologia di pasta antica dell'isola, realizzata con solo 3 ingredienti: semola di grano duro, acqua e sale. Un piatto molto saporito, solitamente accompagnato da pesce o verdure.

## Pane carasau

Chi non conosce il tipico pane sardo? L'iconico pane a forma di disco molto sottile e croccante, pensato per essere conservato a lungo. Questa pietanza, che accompagna quasi tutti i pasti sardi, ha origini molto antiche e risale ad una delle zone più selvagge della Sardegna, la Barbagia, in provincia di Nuoro.



## Liquore di mirto

Un liquore particolare e caratteristico della Sardegna è il liquore di mirto. Questa bevanda dal colore blu violaceo ha un profumo intenso e deciso. Si consuma a fine pasto come digestivo, ma viene scelto anche come aperitivo da sorseggiare.



## Seadas

Le seadas sono un dolce simbolo della cucina sarda. Conosciuti anche come sebadas, sono tipici della zona dell'Ogliastra settentrionale e diffusi in tutta l'isola. Si tratta di frittelle di pasta ripiene di pecorino fresco, servite con il miele. Una vera delizia per il palato!





# La Sardegna ti aspetta!

Immagina di rilassarti su spiagge di sabbia bianca, fare immersioni tra le acque cristalline, esplorare antiche rovine romane, gustare la deliziosa gastronomia locale e immergerti nella cultura del popolo sardo. Che tu stia cercando l'avventura all'aria aperta, relax sotto il sole o ricchezza storica-culturale, la **Sardegna** fa al caso tuo. Questo piccolo tesoro del Mediterraneo ti aspetta!

Scopri le nostre sedi in **Sardegna** e viaggia insieme a noi!

Per maggiori informazioni visita il nostro sito [www.noleggiare.it](http://www.noleggiare.it) o scrivi a [info@noleggiare.it](mailto:info@noleggiare.it)



**noleggiare**<sup>®</sup>  
Happy rent!



noleggicare<sup>®</sup>

Happy rent!