

ALLA  
SCOPERTA  
DEL  
VILLANOVA

2016

**cultur**<sup>®</sup>  
*cultura, turismo e ambiente*

vigna

Nuovi Itinerari del  
Turismo Attivo nel Villanova



UNIONE DEI COMUNI DEL VILLANOVA



Comune di  
Mara



Comune di  
Monteleone Rocca Doria



Comune di  
Padria



Comune di  
Romana



Comune di  
Villanova Monteleone

Il progetto **VIVA – Nuovi Itinerari del Turismo Attivo nel Villanova** nasce dalla consapevolezza che in questo territorio, unico e meraviglioso, sia presente un patrimonio storico, archeologico ed etnografico di grande rilevanza. La sua conservazione rappresenta prima di tutto un dovere; l’attenzione e la passione verso le proprie tradizioni e il proprio passato hanno contribuito a far sì che non fosse una tutela fine a se stessa ma incentrata sulla promozione e condivisione.

Su questo concetto semplice ma fondamentale si basano tutti gli obiettivi e le attività comprese in questo progetto; per cui anche la volontà di investire sul turismo è stata indirizzata nell’accezione attiva di tale esperienza, sostenibile e adatto alle potenzialità di questo territorio.

Quello che proponiamo è quindi un itinerario alla scoperta di un posto nuovo; puntando a creare un’esperienza che sappia suscitare emozioni; rendervi partecipi di questa realtà incoraggiando la curiosità, il desiderio di conoscere e di incontrarsi.

Tra le molteplici attività che si possono praticare nel Villanova, dal cicloescursionismo al kayak, il trekking è sicuramente quello che maggiormente permette di esplorare il territorio, in poche parole di viverlo, in maniera intensa e approfondita.

In questo catalogo più che semplici percorsi offriamo delle tracce; da ricercare e seguire; che poi ci riporteranno a casa, stanchi ma rigenerati. Una volta rientrati nella quotidianità il nostro pensiero andrà continuamente a ieri, ai posti visitati e i volti incontrati sperando di tornare a camminare presto su quei sentieri per vivere una nuova avventura.

---

## **VIVA** - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

---

## INDICE

---

3

- 4 – Il carattere dei Trekking, il Gruppo, l'Accompagnatore;
- 5 – Organizzazione e Contatti;
- 7 – Ulteriori Servizi Offerti;
- 8 – MARA: ACQUA E BENESSERE;
- 10 – MARA: TRA STORIA E DEVOZIONE;
- 12 – L'ANTICA GURULIS VETUS;
- 15 – ROMANA: DAL CENTRO STORICO AL SANTUARIO DI SAN LUSSORIO;
- 17 – LA ROCCA DEI DORIA;
- 20 – IL VILLANOVA E MONTE MINERVA.

---

### VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
Padria – via Nazionale 11  
Romana - via Roma 3  
Monteleone Rocca Doria - Via Sant'Antonio  
Mara - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

---

## IL CARATTERE DEI TREKKING

---

Possiamo definire i nostri trekking come dei viaggi a piedi: puntano a diffondere la conoscenza di questo territorio, il suo patrimonio di storia, cultura e tradizioni. Proprio per questo motivo non è detto che questi si svolgano solamente immersi nella natura, comprenderanno anche i vari centri del Villanova così da cogliere gli aspetti naturali ma anche culturali e antropici di questo territorio.

Ogni itinerario ha caratteristiche differenti per lunghezza, difficoltà e agibilità; in linea generale sono però semplici e non richiedono particolari competenze o attrezzature. Per tutti è comunque necessario indossare abbigliamento idoneo a tale attività e per i più lunghi possedere un minimo allenamento alla camminata; il nostro viaggio a piedi è quindi anche l'occasione per valutarsi in situazioni non domestiche, incrementando la propria autostima in condizioni d'impegno fisico e di autosufficienza.

Per quanto concerne l'abbigliamento è consigliato l'utilizzo di abbigliamento idoneo a seconda della stagione, scarponi per il trekking e uno zaino:

**Abbigliamento:** è ideale vestirsi a strati per assecondare le variazioni di temperatura, sia esterna che corporea. Consigliamo magliette tecniche traspiranti, pile, pantaloni comodi e giacca, mantellina impermeabile, borraccia, occhiali da sole.

**Scarponi:** con le calze sono le attrezzature che garantiscono maggiore sicurezza sui sentieri, minor affaticamento al cammino e cura dei nostri piedi. L'inosservanza è spesso causa di slogature, lussazioni, cadute

**Zaino:** con un volume di 30 - 40 litri è sufficiente per un giorno; va preparato limitandosi all'essenziale ovvero alle cose strettamente utili al trek. Riempirlo in modo omogeneo ed equilibrato poiché uno zaino ben caricato "sta in piedi da solo"; mettere sul fondo e contro la schiena le cose pesanti e sopra quelle leggere.

---

### VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

---

## IL GRUPPO

---

Tutti i nostri trekking si svolgono in gruppo poiché questa entità favorisce la circolazione delle idee e della conoscenza; in gruppo si crea amicizia e solidarietà aumentando il piacere del viaggio e della scoperta. L'empatia e la condivisione sono parte integrante delle nostre esperienze; un approccio utile anche importato nella vita quotidiana cercando di ricreare la stessa solidarietà e la stessa curiosità presenti durante l'esperienza del camminare nei diversi ambienti, naturali e culturali. Per ogni evento che verrà programmato è previsto un numero minimo di 5 partecipanti.

---

## L'ACCOMPAGNATORE – COORDINATORE DEL GRUPPO

---

Durante tutti i nostri trekking sarete accompagnati da guide ambientali escursionistiche GAE o guide turistiche. Oltre che fornire tutte le informazioni sul territorio e i luoghi di interesse compresi nell'itinerario rappresenta il punto di riferimento per le esigenze del gruppo nonché il catalizzatore delle dinamiche positive che nasceranno durante l'esperienza intrapresa.

---

## ORGANIZZAZIONE E CONTATTI

---

Gli eventi saranno pubblicati periodicamente sul nostro portale [WWW.VISITVIVA.COM](http://WWW.VISITVIVA.COM) e sui nostri account social dandone dovuta diffusione almeno la settimana precedente rispetto alla data stabilita. Potrete dare la vostra adesione e prenotare facendo riferimento ai contatti riportati qui di seguito dando un preavviso di almeno due giorni prima della data prefissata.

I trekking si svolgeranno nell'arco di un'intera giornata; luogo e orario di ritrovo, nonché delle singole attività saranno indicati preventivamente e comunque potrete rivolgervi per qualsiasi chiarimento o ulteriore informazione alla Segreteria Organizzativa. Per quanto riguarda la

.....

### VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA



quota intesa a persona, per ogni singolo evento verranno indicati i servizi compresi e il versamento avverrà al momento del ritrovo.

Contatti:

VIVA – Nuovi Itinerari del Turismo Attivo  
Segreteria Organizzativa - Cooperativa Cultour  
Francesca Muroi - Tel. 333 1614508  
Daniela Pes - Tel. 340 3397314  
Sara Ortu Tel. 3495303029  
Chiara Muroi - Tel. 348 9954314  
Paolo Salis - Tel. 340 6742512  
www.visitviva.com - info@visitviva.com

6

<b>Soggetto Responsabile</b>	
<b>Nome Società</b>	Cultour Società Cooperativa Sociale Onlus
<b>Referente</b>	Dott. ssa Francesca Muroi
<b>Via/Piazza</b>	Via Carlo Alberto, 16
<b>Cap</b>	09072
<b>Città</b>	Cabras
<b>Provincia</b>	Oristano
<b>Fax</b>	1786088689
<b>Telefono</b>	333 1614508
<b>Email</b>	info@visitviva.com

**VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA**

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroi cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroi cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

## ULTERIORI SERVIZI OFFERTI

7

Gli itinerari presentati in questo catalogo sono proposti nella forma del trekking ma sono studiati e adattabili anche per il cicloescursionismo. Tra i servizi del progetto VIVA vi è il noleggio biciclette; abbiamo a disposizione, su richiesta nei vari Info Point, city-bike e e-bike a pedalata assistita, perfettamente idonee alla conformazione del territorio.

La bellezza del Villanova oltre nella meraviglia dei suoi paesaggi sta anche nelle sue grandi potenzialità; non è cosa comune trovare nella stesso territorio i monti, il mare, il fiume e perfino il lago. Proprio per soddisfare tutte le esigenze, chi ama lo sport potrà noleggiare i nostri kayak e avventurarsi nelle acque del Lago Temo alla scoperta di una zona di un paesaggio con una flora e una fauna di particolare interesse. Il servizio di noleggio bici e kayak se inserito nei singoli itinerari comporterà delle maggiorazioni nella quota e comunque sarà sempre erogato indipendentemente dagli itinerari e contestualmente all'apertura degli Info Point.

Sono qui riportate le tariffe per il servizio noleggio bici e kayak

### Noleggio Biciclette

<b>TARIFFA*</b> <i>*Casco omologato incluso nel noleggio</i>	<b>1 ORA</b>	<b>MAX 4 ORE</b>	<b>MAX 8 ORE</b>
<b>ADULTO</b>	€ 3,00	€ 6,00	€ 13,00
<b>ADULTO E-BIKE</b> <i>Bici a pedalata assistita</i>	€ 5,00	€ 10,00	€ 22,00

### Noleggio Kayak

<b>TARIFFA*</b> <i>*Salvagente e pagaia inclusa nel noleggio</i>	<b>MAX 4 ORE</b>	<b>MAX 8 ORE</b>
<b>KAYAK SINGOLO</b>	€ 30,00	€ 55,00
<b>KAYAK DUE POSTI</b>	€ 45,00	€ 80,00

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

## I NOSTRI TREKKING

8

<b>Titolo</b>	<b>MARA: ACQUA E BENESSERE</b>
<b>Durata (in giorni)</b>	1 giorno
<b>Prezzo indicative a persona Minimo 5 persone</b>	€ 35,00
N.B. il prezzo finale effettivo potrà variare in funzione dei servizi richiesti e comunque sarà definito solo in fase di prenotazione; possibilità di noleggio biciclette anche a pedalata assistita con un supplemento di 10 €	

Attraversando un bellissimo bosco alla ricerca dell'acqua; la natura, l'uomo e il suo lavoro. E dopo una mattinata tra i sentieri un tuffo in piscina e in un paesaggio mozzafiato.

In un meraviglioso contesto naturalistico a pochi chilometri dall'abitato di Mara, nell'area di **Bonu Ighinu** partendo dall'omonimo Santuario si aprono i sentieri per addentrarsi tra i rilievi montuosi di *Monte Rattari*, *Monte Traessu*, *Costa del Cossoine* e *Monte Lamenta*. Attraversando un bosco rigoglioso e bellissimo per arrivare in località *Locchera* dove l'attività dell'uomo è testimoniata dalle **cave di Caolino** che hanno modificato fortemente la montagna. Dismessa intorno agli



*Cave di Caolino Loc. Locchera*

anni novanta fu la più importante attività economica di Mara nonché uno degli unici tre impianti esistenti in Sardegna; la Proprietà di Cagliari esportava il minerale in Emilia Romagna dove veniva impiegato per la produzione di impasti ceramici e nell'industria del refrattario. Esaurita l'attività estrattiva attualmente rimane una distesa bianca e rossastra di cui la natura si sta lentamente riappropriando; dietro si apre il panorama sulla vallata e la storia recente di questo territorio. Lasciate le cave alle nostre spalle riprendiamo il sentiero fino a raggiungere le **cascate Sos Istramos** sulla Costa del Cossoine; la valle è coperta

### VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com



**Piscina Ex Colonia Montana**

da un bosco di **lecci secolari** e da una fitta **macchia mediterranea** di cisto, lentischio, corbezzolo e ginestra. Si possono inoltre notare le rocce calcaree erose dal vento e dall'acqua che formano un **canyon** lungo il corso del torrente.

Una volta rientrati e dopo la pausa pranzo potremo riposare il corpo e rigenerare i

sensi in un pomeriggio di relax a bordo piscina nell'Ex Colonia Montana. Alle nostre spalle la vallata tra i monti; un paesaggio che sembra dipinto dal più grande degli artisti, la natura.

### DATI TECNICI SUL PERCORSO

Lunghezza	Dislivello	Tempo Percorrenza	Difficoltà
8 km	200 m	4 h	E – escursionistico

<b>Programma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ore 09:00 arrivo a Mara; accoglienza degli ospiti e prima colazione;</li> <li>– Ore 09:30 escursione alle cave dismesse di caolino e alla cascata <i>Sos Istramos</i>;</li> <li>– Ore 13:30 pranzo a base di prodotti tipici locali;</li> <li>– Ore 15:00 pomeriggio in piscina.</li> </ul>
------------------	--

<b>La quota comprende</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prima colazione;</li> <li>– Visita Guidata lungo l'itinerario;</li> <li>– Pranzo;</li> <li>– Utilizzo della piscina;</li> <li>– Assistenza con personale qualificato nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto.</li> </ul>
---------------------------	--

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

<b>Titolo</b>	<b>MARA: TRA STORIA E DEVOZIONE</b>
<b>Durata (in giorni)</b>	1 giorno
<b>Prezzo indicative a persona</b> <b>Minimo 5 persone</b>	€ 35,00
N.B. il prezzo finale effettivo potrà variare in funzione dei servizi richiesti e comunque sarà definito solo in fase di prenotazione; possibilità di noleggio biciclette anche a pedalata assistita con un supplemento di 10 €	

La natura del Villanova, selvaggia e incontrastata, custodisce i segni delle vicende umane. Un itinerario alla scoperta di una cultura e una civiltà primitiva; una devozione originaria ma ancora intatta e pura.

A pochi chilometri dall'abitato di Mara, in un meraviglioso contesto naturalistico, si trova uno dei più suggestivi luoghi di culto della Sardegna, il **Santuario di Nostra Signora di Bonu Ighinu**, rilevante non solo per le sue caratteristiche architettoniche. L'edificio è oggi visibile nelle forme conseguenti agli interventi di ristrutturazione e ampliamento datati 1797. Intorno alla chiesa è possibile vedere una serie di ambienti, tra



**Santuario Nostra Signora di Bonu Ighinu**

cui alcune **cumbessias**, atti a ricoverare i pellegrini giunti al Santuario. Lasciata l'area del Santuario e del **Castello di Bonvehì**, distrutto nel 1436 assieme a quello di Monteleone Rocca Doria dagli aragonesi, poco distanti si trovano alcune grotte naturali che hanno attestato la presenza umana fin da epoche remote. In particolare la **grotta di Filiestru** (Neolitico Antico 6000 – 4000 a.C.), **Sa Ucca 'e Sa Molina** e **Sa Ucca 'e Su Tintirriolu** nella quale sono stati rinvenuti numerosi materiali del Neolitico Medio (4000 – 3400 a.C.) consentendo agli archeologi di identificare una fase cronologica alla quale è stato dato il nome di "Cultura di Bonu Ighinu". Proseguendo sullo stesso cammino sarà possibile prolungare l'itinerario fino a raggiungere le **cave dismesse di caolino**; un paesaggio lunare

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

dove il tempo sembra essersi fermato se non fosse per la natura che lentamente si sta riappropriando della montagna.

Una volta rientrati in paese partendo dall'info center si gira a destra nell'omonima via e dopo poche decine di metri si arriva al **Centro di Documentazione sulla Civiltà Contadina**



*Ingresso Grotta di Filiestru*

ospitato in una tipica casa padronale. Al suo interno sono raccolti oltre quattrocento strumenti, macchine e oggetti per la lavorazione della terra e per la produzione e conservazione dei cereali e dei suoi derivati. Svoltando prima a sinistra e poi a destra si arriva nella via **Santa Croce** dove è presente l'omonima chiesa, costruita nel XVII secolo e successivamente utilizzata come oratorio che ospitava al

suo interno gli oggetti sacri della Confraternita di Santa Croce. Durante la seconda guerra mondiale la chiesa venne sconsacrata ed utilizzata come alloggio per i militari per essere poi recentemente riaperta al culto. L'edificio presenta pianta longitudinale e navata unica, coperta da una volta a crociera e conclusa da abside a pianta quadrata. Arrivati all'altezza del Campo Sportivo si gira a sinistra in una stradina che conduce, poco fuori dal centro abitato, alla **grotta Sa Tumba de Tomaso**, di interesse speleologico, sviluppata su pochi ambienti; sulla destra, a circa 100 m svetta la torre centrale, alta circa 10 m del **Nuraghe Tomasu Cabonis**. Percorrendo la strada a ritroso si attraversano le vie del centro storico fino ad arrivare alla piazzetta con la statua di Padre Pio dove è possibile ammirare numerosi murales con scene di vita campestre e religiosa soffermandosi magari per gustare un aperitivo e chiudere piacevolmente la giornata e l'esperienza vissuta.



*Centro storico di Mara*

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

DATI TECNICI SUL PERCORSO			
Lunghezza	Dislivello	Tempo Percorrenza	Difficoltà
6 km	150 m	4 h	E – escursionistico

<b>Programma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ore 09:00 arrivo a Mara; accoglienza degli ospiti e prima colazione;</li> <li>– Ore 09:30 escursione al Santuario Bonu Ighinu e alla grotta Sa Ucca de Su Tintirriolu;</li> <li>– Ore 13:30 pranzo a base di prodotti tipici locali;</li> <li>– Ore 16:00 visita guidata nel centro storico di Mara.</li> </ul>
------------------	--

<b>La quota comprende</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prima colazione;</li> <li>– Visita Guidata alla Città;</li> <li>– Ingresso Gratuito nei Musei, nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto;</li> <li>– Pranzo;</li> <li>– Assistenza con personale qualificato nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto;</li> <li>– Aperitivo.</li> </ul>
---------------------------	---

<b>Titolo</b>	<b>L'ANTICA GURULIS VETUS</b>
<b>Durata (in giorni)</b>	1 giorno
<b>Prezzo indicative a persona Minimo 5 persone</b>	€ 35,00
N.B. il prezzo finale effettivo potrà variare in funzione dei servizi richiesti e comunque sarà definito solo in fase di prenotazione; possibilità di noleggio biciclette anche a pedalata assistita con un supplemento di 10 €	

Quattro passi nella storia; dal nuragico alle chiese negli scenari dell'antica *Gurulis Vetus*, alla scoperta di un territorio e delle tracce di una storia antichissima. Sullo sfondo tre colli dominano il paese: San Paolo, San Pietro, San Giuseppe. Hanno nomi di santi come se annunciassero il paradiso: un paesaggio unico dove coesistono i monti, il mare, il fiume e perfino il lago; e ancora la cultura, le tradizioni e la storia.

Partendo dall'Infopoint in Via Nazionale, direzione Pozzomaggiore, si giunge al **Convento Francescano** nell'omonima piazza; costruito nel XVII secolo e riservato fino alla seconda metà del XIX secolo ai Frati Minori Osservanti. Adiacente al Convento si trova la chiesa di **Santa Maria degli Angeli** conosciuta anche come chiesa di Sant'Antonio, edificata poco

**VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA**

prima del XVII secolo, con un interno a navata unica e sei nicchie laterali che accolgono altari lignei e marmorei.

Proseguendo in via Nazionale dopo aver svoltato a sinistra in direzione Montresta e aver



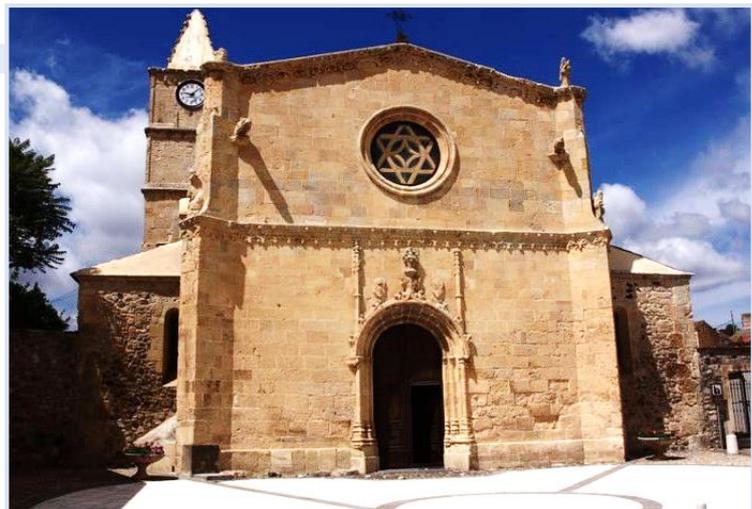
*Prospetto Nuraghe Longu*

percorso per circa 2 km la strada che costeggia il campo sportivo, si arriva al **Nuraghe Longu**. In posizione estremamente dominante, è senza dubbio il monumento meglio conservato del territorio e l'impianto più complesso con addossati alla torre principale un possente muro e due torri; attorno sono visibili i resti di un esteso villaggio coevo al nuraghe e strutture riconducibili ad età storica. Rientrati al

centro abitato, superato il campo sportivo, si svolta a sinistra e poi si prosegue in direzione Montresta: a circa 100 m dalla periferia del paese tramite una stradina si arriva al **Nuraghe Binzas**. Alla fine della salita che riporta a Padria, sul lato opposto della S.P. 11, si trova la piccola chiesa di **San Giuseppe**. Nelle vicinanze è possibile percorrere il sentiero dietro al colle di San Pietro e con uscita dentro il centro abitato nei pressi del colle di San Paolo.

Si arriva così alla chiesa di **Santa Croce**, con iscrizione sulla facciata che reca la data del 1543 e caratterizzata da diverse fasi costruttive. Dopo aver svoltato in via Brigata Sassari si giunge in una piazzetta con accesso sul colle di San Paolo al sito pluristratificato di **Palattu** la cui frequentazione risale all'età nuragica con continuità in età fenicio-punica, romana, medievale e post-medievale.

Percorrendo le strade del centro storico, caratterizzate dalla presenza di architravi calcarei scolpiti dai



*Chiesa Santa Giulia*

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
Padria – via Nazionale 11  
Romana - via Roma 3  
Monteleone Rocca Doria - Via Sant'Antonio  
Mara - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

“picapedras” locali con motivi tipici della scuola catalana, si arriva alla piazza del Comune dominata dalla chiesa di **Santa Giulia**, uno degli edifici più significativi dello stile gotico aragonese in Sardegna. Nella stessa piazza, nei locali dell'ex Monte Granatico, il **Museo Civico Archeologico** accoglie una ricca collezione di materiali di età nuragica, punica e romana ed alcuni dei più significativi reperti provenienti dal villaggio preistorico di San Giuseppe.



**Museo Civico Archeologico**

Proseguendo per la via Nazionale è possibile ammirare la **Casa Piras**, privata, di origine padronale, con le sue corti interne, la cantina voltata, magazzini con orditura in ferro e arredi originali dell'ottocento. Terminata la visita è praticamente l'ora dell'aperitivo; un buon motivo per trattenersi ancora un po' a Padria!

### DATI TECNICI SUL PERCORSO

Lunghezza	Dislivello	Tempo Percorrenza	Difficoltà
6 km	50 m	3 h	T - turistico

<b>Programma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ore 09:00 arrivo a Padria; accoglienza degli ospiti e prima colazione;</li> <li>– Ore 09:30 visita guidata “L’Antica Gurulis vetus”;</li> <li>– Ore 13:00 pranzo a base di prodotti tipici locali;</li> <li>– Ore 16:00 visita al Museo Archeologico e alla Casa Piras.</li> </ul>
------------------	---

<b>La quota comprende</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prima colazione;</li> <li>– Visita Guidata alla Città;</li> <li>– Ingresso Gratuito nei Musei, nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto;</li> <li>– Pranzo;</li> <li>– Assistenza con personale qualificato nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto;</li> <li>– Aperitivo.</li> </ul>
---------------------------	---

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

<b>Titolo</b>	<b>ROMANA: DAL CENTRO STORICO AL SANTUARIO DI SAN LUSSORIO</b>
<b>Durata (in giorni)</b>	1 giorno
<b>Prezzo indicative a persona Minimo 5 persone</b>	€ 35,00
N.B. il prezzo finale effettivo potrà variare in funzione dei servizi richiesti e comunque sarà definito solo in fase di prenotazione; possibilità di noleggio biciclette anche a pedalata assistita con un supplemento di 10 €	

15

Un itinerario tra culto e religiosità incrociando i sentieri dell'acqua. Quello che offre Romana è quasi un percorso devozionale che dalle chiese del centro abitato conduce al Santuario rupestre di San Lussorio fino ai ruderi della chiesa di San Giacomo. Ma è anche un territorio ricco di sorgenti, e l'acqua è sinonimo di vita; sono infatti numerose nel territorio di Romana le testimonianze di un'antichissima antropizzazione che risale fino al Neolitico.

Dall'info point nella piazza della chiesa parrocchiale neanche il tempo di partire e già la prima sosta: **Santa Maria degli Angeli**, costruita nel XVI secolo in forme tardogotiche e successivamente rimaneggiata nel corso del XVIII secolo. Ma questa non è una corsa, piuttosto una piacevole passeggiata per il centro abitato di Romana che si caratterizza per la presenza di varie **pitture murali** a vivacizzare le mura



*Centro storico di Romana*

esterne delle abitazioni fra le piccole strade. I murales sono stati realizzati dal pittore e muralista sardo contemporaneo Tony Amos e buona parte di essi rendono omaggio al riscoperto valore artistico di Brancaleone Cugusi originario di Romana.

Percorrendo la via principale (SP 28bis) in direzione Ittiri/Thiesi all'uscita del paese, svoltando nella via G. Garibaldi si giunge alla chiesa di **Santa Croce**, costruita nel XVI secolo in forme tardogotiche e successivamente ristrutturata.

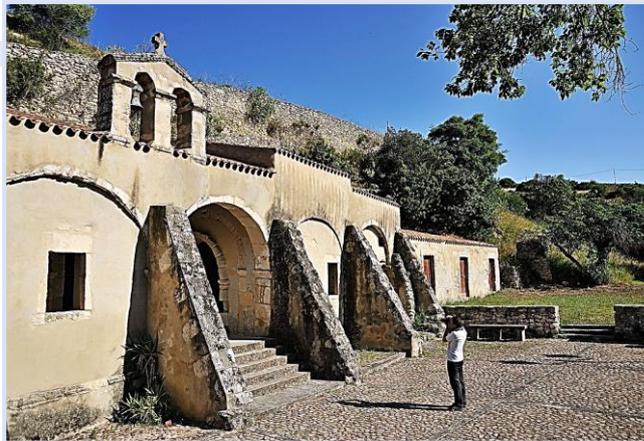
Proseguendo sulla stessa strada si arriva alla via San Pietro che porta all'uscita del centro abitato. Svoltando a sinistra, a 300 m dalle ultime case, si fiancheggia un costone dove è

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
Padria – via Nazionale 11  
Romana - via Roma 3  
Monteleone Rocca Doria - Via Sant'Antonio  
Mara - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

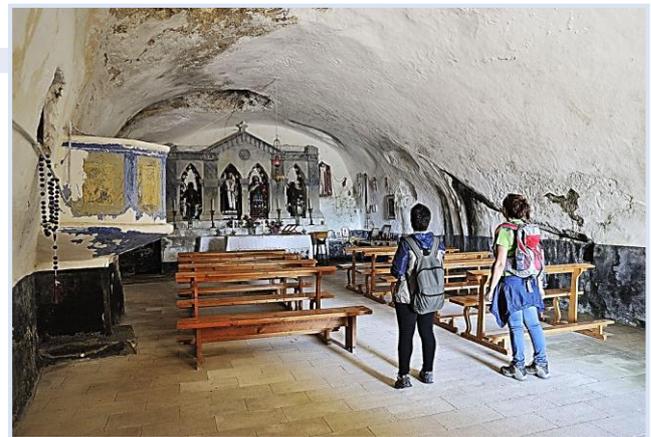


**Santuario San Lussorio - esterno**

possibile osservare la suggestiva “**Sa Rocca de Mariuzza**”, un antico ovile. Dopo circa 4 km si arriva al **Santuario rupestre di San Lussorio** ricavato in una cavità naturale adattata al culto durante il medioevo con aggiunta, nel XVII secolo, di un portico a cinque arcate, sormontato da un campanile a vela. Lo spazio interno è coperto da una bassa volta a botte non regolare. Proseguendo sulla strada principale in

corrispondenza di uno stretto tornante, girando a destra è possibile raggiungere, dopo circa 500 m, una piazzola da dove proseguendo a piedi si giunge ai ruderi della **chiesa di San Giacomo**.

Sempre nell’agro di Romana si trova la chiesa di **San Giovanni Sotto Terra** si trova, in regione “*Costa Piras*”. Il sito è stato di recente oggetto di campagne di scavo archeologico promosse dal Comune di Romana in collaborazione con la Soprintendenza per i Beni Archeologici per le province di Sassari e Nuoro. Solo successivamente si è potuto mettere in evidenza il tracciato dell’edificio di forma rettangolare; l’ambiente interno, al quale si accede tramite una scalinata in pietra, risulta dallo scavo sotto il piano di camminamento per circa due metri e mezzo. La presenza nello spessore del banco roccioso di nicchie e l’altezza presumibile della chiesa, circa cinque metri comprensiva degli alzati, ha fatto ipotizzare che esistesse un piano di calpestio intermedio, posto all’altezza del piano di campagna. Lo scavo archeologico ha potuto mettere in evidenza come l’edificio ecclesiastico abbia riutilizzato un ambiente precedente, forse di epoca romana, come attesterebbero resti di frammenti ceramici che rimanderebbero ad un periodo compreso tra III e IV secolo d. C.



**Santuario San Lussorio - interno**

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant’Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

DATI TECNICI SUL PERCORSO			
Lunghezza	Dislivello	Tempo Percorrenza	Difficoltà
8 km	100 m	4 h	E - escursionistico

<b>Programma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ore 09:00 arrivo a Romana; accoglienza degli ospiti e prima colazione;</li> <li>- Ore 09:30 visita guidata dal centro storico al Santuario di San Lussorio;</li> <li>- Ore 13:30 pranzo;</li> <li>- Ore 16:00 escursione alla chiesa di San Giovanni Sotto Terra.</li> </ul>
------------------	---

<b>La quota comprende</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prima colazione;</li> <li>- Visita Guidata alla Città;</li> <li>- Ingresso Gratuito nei Musei, nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto;</li> <li>- Pranzo;</li> <li>- Assistenza con personale qualificato nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto.</li> </ul>
---------------------------	---

<b>Titolo</b>	<b>LA ROCCA DEI DORIA</b>
<b>Durata (in giorni)</b>	1 giorno
<b>Prezzo indicative a persona Minimo 5 persone</b>	€ 35,00
N.B. il prezzo finale effettivo potrà variare in funzione dei servizi richiesti e comunque sarà definito solo in fase di prenotazione; possibilità di noleggio biciclette anche a pedalata assistita con un supplemento di 10 €	

Una giostra di emozioni: arrampicarsi, discendere e contemplare. Monteleone Rocca Doria è tutto questo; forti emozioni vissute in un contesto unico ed armonioso che invita subito dopo alla calma ed alla distensione facendosi rapire da un panorama esclusivo e dal fascino di un piccolo borgo ricco di storia.

Il Piccolo borgo di Monteleone Rocca Doria, situato all'apice di un'altura immersa in un paesaggio mozzafiato tra valli e laghi, rappresenta la meta ideale per una piacevole vacanza all'insegna dello sport e del benessere. Nonostante l'altezza del monte non sia così rilevante rispetto ai rilievi circostanti, la sua naturale difesa lo ha reso nel corso della storia una cima

**VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA**

difficilmente accessibile, costituendo così una fortezza naturale ideale per insediamenti umani fin dall'antichità; Il borgo ha raggiunto però il suo massimo splendore nel periodo medievale con l'insediamento dei Doria.

La percorribilità dell'itinerario è agevole e può essere praticato sia a piedi che in bici. Si parte dall'info point e subito troviamo la chiesa di **Sant'Antonio Abate**, la cui costruzione, secondo forme romaniche ad aula mononavata, in base all'analisi formale, risale al XIII secolo. Percorrendo la via S. Antonio verso il centro del paese, si arriva, in via Doria, al **Centro di Documentazione della Panificazione Tradizionale** dedicato all'antica arte del pane lavorato e decorato a mano. Allestito negli spazi di una casa tardo-ottocentesca a due piani dotata di un antico forno realizzato all'interno di un ampio camino; all'interno sono presenti anche degli spazi dedicati alla degustazione e la realizzazione di laboratori didattici. Proseguendo sulla stessa via è possibile ammirare la caratteristica chiesa parrocchiale di **Santo Stefano** a due navate e due absidi orientate riconducibili a due fasi edilizie distinte. La costruzione dell'impianto originario, in stile tardo romanico, risale in base alle fonti al 1272. Alla fine della via dopo aver svoltato a sinistra in vicolo I Doria e successivamente a destra in via Fontana si giunge in via del Castello, con l'accesso alla zona dove si trovano i resti dell'ormai distrutto **castello** edificato anch'esso



**Centro Documentazione Panificazione**



**Cave dismesse e vista sul Lago Temo**

entro il 1272 dalla famiglia genovese **dei Doria**. Tornando indietro lungo la via del Castello e imboccando la prima strada sulla destra, dopo aver svoltato ancora a destra in via Orti, si arriva alla **Strada Panoramica Subramonte** che consente, con un percorso agevole intorno al colle, di godere di un panorama mozzafiato sul territorio del Villanova con vista sul lago del Temo.

La particolare conformazione del territorio è stata determinante per la

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** - via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com

realizzazione della “**Via Ferrata della Regina**”; un percorso parzialmente attrezzato che sale e percorre gran parte delle cenge che caratterizzano il versante settentrionale del rilievo roccioso di **Su Monte**. Le cenge sono spesso ampie e boscate, pertanto il percorso si presenta con difficoltà discontinue, dove passaggi su roccia sono intervallati da semplici camminamenti. Questo tratto del percorso richiede competenze e attrezzatura specifica nonché



**Via Ferrata della Regina**

l’assistenza di personale qualificato. Ha una lunghezza complessiva di circa 600 m e le tratte attrezzate con cavo hanno uno sviluppo di circa 300 m; la durata è di circa 2-3 ore. Poco distanti le cave dismesse di calcare; un’altra opportunità per gli sportivi appassionati di arrampicata ma anche per chi vuole apprezzare in assoluta tranquillità un panorama unico e insolito.

**DATI TECNICI SUL PERCORSO**

Lunghezza	Dislivello	Tempo Percorrenza	Difficoltà
6 km	50 m	3 h	T - turistico

<b>Programma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ore 09:00 Arrivo a Monteleone Rocca Doria e accoglienza degli ospiti presso l’info center;</li> <li>– Ore 09:30 Visita guidata la “Rocca dei Doria”, percorso di interesse storico e paesaggistico;</li> <li>– Ore 13:00 Pranzo;</li> <li>– Ore 16:00 Escursione alle cave di calcare e alla Via Ferrata della Regina.</li> </ul>
------------------	--

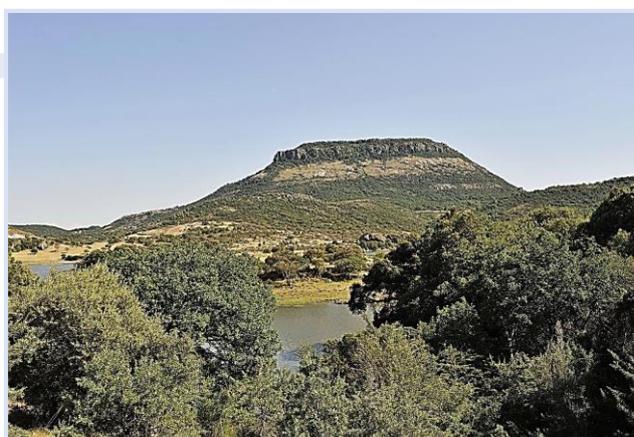
<b>La quota comprende</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Visita Guidata alla Città;</li> <li>– Pranzo</li> <li>– Ingresso Gratuito nei Musei, nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto;</li> <li>– Assistenza con personale qualificato nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto.</li> </ul>
---------------------------	--

**VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA**

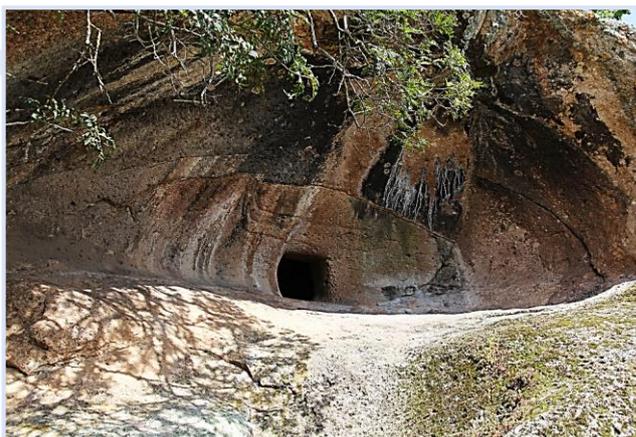
<b>Titolo</b>	<b>IL VILLANOVA E MONTE MINERVA</b>
<b>Durata (in giorni)</b>	1 giorno
<b>Prezzo indicative a persona Minimo 5 persone</b>	€ 35,00
N.B. il prezzo finale effettivo potrà variare in funzione dei servizi richiesti e comunque sarà definito solo in fase di prenotazione; possibilità di noleggio biciclette anche a pedalata assistita con un supplemento di 10 €	

Il Monte Minerva è un rilievo da esplorare e vivere tra le bellezze naturali e paesaggistiche, le specie vegetali e il ricco patrimonio archeologico e culturale.

Questo itinerario offre una panoramica sulle tante ricchezze del Villanova, per le sue caratteristiche è ideale da affrontare in bicicletta e poter raggiungere così i numerosi punti di interesse. Il **Monte Minerva** ha un'altezza di 644 s.l.m., ha origine vulcanica ed ha la conformazione di una giara poiché pianeggiante sulla sommità, una sorta di tavolato dal profilo trapezoidale. Immerso in un bosco di sughere e roverelle secolari si trova il **Palazzo Minerva**, un complesso di edifici risalenti ai primi decenni del XX secolo che attualmente ospitano una locanda, il **CEAS**



Monte Minerva



Domus de Janas Monte Minerva

(Centro per l'Educazione Ambientale e la Sostenibilità) e l'**Antico Roseto di Monte Minerva**, un giardino tematico nato nel 2005 e unico in Sardegna nel suo genere. Dall'ingresso del roseto seguendo le indicazioni si potranno raggiungere le quattro **domus de janas di Monte Minerva** realizzate su anfratti naturali modificati per ricavarne ambienti pluricellulari; la conformazione e la suggestiva decorazione della protome taurina all'esterno contribuiscono ad elevarne il valore e la bellezza.

Dopo la pausa pranzo potremo riprendere le bici e attraverso la S.P. 88 e successivamente la S.S. 292, in direzione Villanova Monte Leone,

## VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA

Contatti  
Cultour Soc. Coop. Soc. Onlus  
Francesca Muroli cell. 3331614508  
Sara Ortu cell. 349 5303029  
Daniela Pes cell. 340 3397314  
Chiara Muroli cell. 348 9954314

Sede operativa  
**Padria** – via Nazionale 11  
**Romana** - via Roma 3  
**Monteleone Rocca Doria** - Via Sant'Antonio  
**Mara** - piazza Marconi 8

info@visitviva.com  
www.visitviva.com



**Necropoli Puttu Codinu**

avremo la possibilità di ammirare la **necropoli preistorica di Puttu Codinu**, un complesso che include nove gruppi di *domus de janas* scavate nella candida roccia di un bancone calcareo.

Ci aspetta un'altra tappa: dopo appena due chilometri troveremo l'insediamento di origine medievale di **Curos** grazie ai resti del **Santuario di Santa Maria di Curos**, nel quale sono state individuate diverse iscrizioni e graffiti. Il sito si raggiunge oltrepassando il ponte sul Lago Temo e imboccando immediatamente, sulla sinistra, un

sentiero che dopo poche centinaia di metri si apre sui ruderi della chiesa.

**DATI TECNICI SUL PERCORSO**

Lunghezza	Dislivello	Tempo Percorrenza	Difficoltà
25 km	250 m	8 h	T - turistico

<b>Programma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ore 09:00 arrivo presso CEAS (Centro Educazione Ambientale e Sostenibilità), accoglienza degli ospiti e prima colazione;</li> <li>- Ore 09:30 escursione verso Monte Minerva; il Palazzo Minerva, il Roseto Antico e le <i>domus de janas</i>;</li> <li>- Ore 13:30 pranzo a base di prodotti tipici locali;</li> <li>- Ore 15:00 escursione in bici alla necropoli di Puttu Codinu e all'insediamento Di Curos</li> </ul>
------------------	---

<b>La quota comprende</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prima colazione;</li> <li>- Ingresso Gratuito nei Musei, nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto;</li> <li>- Pranzo;</li> <li>- Assistenza con personale qualificato nei siti di interesse culturale presenti nel pacchetto.</li> </ul>
---------------------------	---

**VIVA - NUOVI ITINERARI DEL TURISMO ATTIVO NEL VILLANOVA**