



## Legenda

- Viabilità / Pista forestale sterrata - Other roads
- Sentiero non classificato - Unclassified footpath
- Sentieri natura nelle foreste demaniali di Pixnamanna, Is Cannoneris, Monte Nieddu, Pantaleo e Campana Sissa - Nature trails
- Sentiero Escursionistico (classificazione CAI: E) Hiking trail (intermediate difficulty)
- Sentiero Escursionistico per Esperti (classificazione CAI: EE) Difficult hiking trail (expert level)
- Sentieri numerati Path signs and numbered trail arrows
- Punti di riferimento per le tappe principali (usare codice QR) Waypoints (see roadbook on-line, use Q-R code)
- Punto Panoramico ("sguardi dall'alto") Point of Interest (POI): viewpoint, mountain view
- Evidenza storico-archeologico-mineraria Point of Interest (POI): historical archeological mining heritage
- Area di sosta attrezzata Picnic area
- Sentiero natura o percorso didattico Natura 2000 awareness/discovery learning
- TU SEI QUI - YOU ARE HERE
- Parcheggio Car park
- Monumenti Naturali, endemismi (meraviglie della natura) Natural monuments, biodiversity heritage
- Boschi di pregio ed Alberi Monumentali Tree coverage (dense forest) or monumental trees
- Luoghi della memoria e della fede Places of memory and faith
- Fonti Springs

Questa rete di sentieri si estende per oltre 200 km prevalentemente all'interno del Parco Naturale Regionale di Gutturu Mannu: un vasto territorio di 19750 ettari che comprende l'immenso polmone verde dell'omonima Foresta demaniale e delle altre Foreste demaniali di *Pixnamanna, Is Cannoneris, Monte Nieddu e Pantaleo*, insieme con la foresta di *Monte Arcosu*, gestita dal WWF all'interno dell'omonima ZSC (Zona Speciale di Conservazione). Altra ZSC è quella del *Canale su Longufresu*.

L'orografia di Gutturu Mannu è complessa, con massicci granitici che si elevano oltre i mille metri (le cime del *Lattias, il Caravius, Sa Mirra, Punta Maxia, Monte Tiriccu*) e profonde valli percorse da impetuosi torrenti: del resto il nome del parco significa "grande gola" e il susseguirsi delle vette e delle valli che lo compongono rafforzano il senso del nome. Per quanto particolarmente aspro, questo territorio è sempre stato vissuto dall'uomo (pastorizia, taglio di legnatico, produzione di carbone) i cui segni sono ancora visibili lungo i sentieri. Non meno importanti sotto l'aspetto turistico ed escursionistico sono gli insediamenti minerari (come a *Pantaleo e Gambarussa*) ed i numerosi siti archeologici e di antica cultura contadina, che si potranno incontrare, tra cascate e torrenti di cui il Parco è ricco.

Quasi tutti i tracciati sono considerevolmente lunghi, classificati con difficoltà medio-alte (E - EE) e necessitano preparazione e conoscenza degli ambienti impervi ed isolati: infatti gran parte del territorio è privo di copertura telefonica e le mete distano oltre 10 km (e oltre 4 ore a piedi) dalla viabilità e dai centri abitati principali. Per una corretta fruizione sono raccomandati - oltre alla conoscenza del tracciato - esperienza e preparazione fisica, un adeguato abbigliamento e attrezzatura. Particolare attenzione è necessaria nei periodi di grandi piogge (per l'orografia del territorio) e nella stagione calda (per la carenza di acqua).

Farsi accompagnare da una guida locale può rendere più sicura e piacevole l'esperienza, specie per gli escursionisti inesperti! Questo patrimonio ambientale e naturalistico è di tutti: il visitatore che vi fa ingresso attraverso i sentieri dovrà farlo con il massimo rispetto per la sua preziosissima flora e per la fauna selvatica!

### Sicurezza sul sentiero

Se sei in difficoltà chiedi l'intervento del Soccorso Alpino e Speleologico della Sardegna



*This protected area extends into the south-west of Sardinia, covering the territories of the municipalities of Assemini, Capoterra, Sarrloch, Villa San Pietro, Pula, Domus de Maria, Teulada, Santadi, Siliqua and Uta - in the Special Protection Areas (SPA) ITB044009 and in the Site of Community Importance ITB001106 (Mount Arcosu Forest).*

*Since 2014 the Regional Nature Park of Gutturu Mannu is an area of great natural interest and includes the homonymous State-owned forest in the southern part of the province of Cagliari (along with Pixnamanna, Is Cannoneris, Pantaleo and Monte Arcosu forests); this is the largest holm oak forest in the Mediterranean and it was included into the Sulcis Natural Park under regional law n. 31/1989 considering its absolute value: the extensive western territory of the sardinian deer, its granite massifs of the Paleozoic with deformed morphology and an alternating sequence of valleys and plateaus, peaks over a thousand metres high. Abundance of holm oak woods with yews and hollies in the most isolated ravines; cork trees, phillyrea arborescent and mastic trees.*

*Mediterranean maquis with heather, arborescent strawberry tree. No less important - from a faunistic point of view - are the seasonal migrations of the sardinian deer, wild boar, the fox, the sardinian wild cat, the marten, the woodcock, the woodpigeon and red woodpeckers also live in this park. Mining settlements (Pantaleo) archaeological settlements and ruins of ancient peasant culture can be discovered along the way: this could be the added value during a trek or a hike time alongside the lots of streams in Gutturu Mannu park.*

### Safety on the trail

If you are in difficulty, ask for the intervention of the Alpine and Speleological Rescue of Sardinia

### SENTIERI - TRAILS

- Dorsale sud, sentiero (EE) di lunga percorrenza in due tappe - Long distance trail, south of the park, two separate stages: CASA PIXNAMANNA - IS CANNONERIS - PANTALEO  
Tempo di percorrenza - Time length: 10h:30' | Lunghezza del percorso - Length: 28,7 km | Dislivello totale in salita su due tappe - height total gain (sum of two different stages): 1700 m
- Dorsale centrale, sentiero (EE) di lunga percorrenza - Long distance trail, center of the park: IS CANNONERIS - MEDAU MONTE NIEDDU  
Tempo di percorrenza - Time length: 7h:30' | Lunghezza del percorso - Length: 15,9 km | Dislivello totale - Height total gain: 790 m
- Dorsale nord, sentiero (EE) di lunga percorrenza - Long distance trail, north of the park: PERDU MELIS - BURDONI  
Tempo di percorrenza - Time length: 7h:30' | Lunghezza del percorso - Length: 16,8 km | Dislivello totale - Height total gain: 954 m
- Percorso di raccordo, sentiero (E) di media percorrenza - Branch trail: WWF - CASE PERDU MELIS  
Tempo di percorrenza - Time length: 3h | Lunghezza del percorso - Length: 7,2 km | Dislivello totale - Height total gain: 510 m
- Sentiero (EE) media percorrenza - Medium distance trail: CASA SA CANNA - CASA PERDU MELIS  
Tempo di percorrenza - Time length: 4:15 h | Lunghezza del percorso - Length: 12,3 km | Dislivello totale - Height total gain: 900 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Trail: IS ANTIUGUS (S.P. 1) - S'ARCU SU SUERGIU  
Tempo di percorrenza - Time length: 1:30 h | Lunghezza del percorso - Length: 4,5 km | Dislivello totale - Height total gain: 370 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Trail: CASA GAMBARUSSA - MEDAU MONTE NIEDDU  
Tempo di percorrenza - Time length: 2:30 h | Lunghezza del percorso - Length: 11,1 km | Dislivello totale - Height total gain: 545 m
- Sentiero (EE) di lunga percorrenza - Long distance trail: TUPPA GRANELLA - MEDAU MONTE NIEDDU  
Tempo di percorrenza - Time length: 4 h | Lunghezza del percorso - Length: 12,3 km | Dislivello totale - Height total gain: 370 m
- Sentiero (E) di lunga percorrenza - Long distance trail: DISPENSA GAMBARUSSA - SERRA SA TINGIOSA  
Tempo di percorrenza - Time length: 4:30 h | Lunghezza del percorso - Length: 13,8 km | Dislivello totale - Height total gain: 750 m
- Sentiero (EE) lunga percorrenza - Long difficult trail: PORCILI MANNU - IS PAUCERIS  
Tempo di percorrenza - Time length: 4:30 h | Lunghezza del percorso - Length: 10 km | Dislivello totale - Height total gain: 774 m
- Sentiero (EE) lunga percorrenza - Long trail: MEDAU MONTE NIEDDU - IS ALLINEDDUS  
Tempo di percorrenza - Time length: 4:30 h | Lunghezza del percorso - Length: 10,5 km | Dislivello totale - Height total gain: 1060 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Medium trail, for experts: SA SPINDULA - RIU IS FROCCIDUS  
Tempo di percorrenza - Time length: 2:00 h | Lunghezza del percorso - Length: 4,2 km | Dislivello totale - Height total gain: 475 m
- Sentiero (E) di media percorrenza - Medium trail: CANALE IS CANARGIU - SA GALANZA (Ponte Serpi)  
Tempo di percorrenza - Time length: 2:15 h | Lunghezza del percorso - Length: 7,6 km | Dislivello totale - Height total gain: 350 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Medium trail: IS CANNONERIS - SU PAGANU  
Tempo di percorrenza - Time length: 3:15 h | Lunghezza del percorso - Length: 7,2 km | Dislivello totale - Height total gain: 420 m
- Sentiero (EE) media percorrenza - Medium trail: S'ARCU SU LILLU - SA TUPA  
Tempo di percorrenza - Time length: 3:45 h | Lunghezza del percorso - Length: 5 km | Dislivello totale - Height total gain: 230 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Medium trail: IS ANTIUGUS - IS PAUCERIS MANNUS  
Tempo di percorrenza - Time length: 1:30 h | Lunghezza del percorso - Length: 3,5 km | Dislivello totale - Height total gain: 510 m
- Raccordo (E) - Branch: CASE IS PAUCERIS - IS PAUCERIS MANNUS  
Tempo di percorrenza - Time length: 1:25 h | Lunghezza del percorso - Length: 2,5 km | Dislivello totale - Height total gain: 510 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Medium trail: CASE PANTALEO - SORGENTE IS ARRUS  
Tempo di percorrenza - Time length: 1:45 h | Lunghezza del percorso - Length: 5,4 km | Dislivello totale - Height total gain: 585 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Medium trail: GUARDIAS IS MURTERA - S'ARCU DE S'ARENA  
Tempo di percorrenza - Time length: 2 h | Lunghezza del percorso - Length: 5,4 km | Dislivello totale - Height total gain: 596 m
- Sentiero (E) media percorrenza - Medium trail: SA CANNA - ARCU SA GRUTTA  
Tempo di percorrenza - Time length: 4 h | Lunghezza del percorso - Length: 5,5 km | Dislivello totale - Height total gain: 592 m
- Itinerario in allestimento lunga percorrenza (E) - [Path under maintenance] Long trail: S'EGA ARRIMUNDU SPANU - IS CANNONERIS  
Lunghezza del percorso - Length: 13,3 km | Dislivello totale - Height total gain: 1180 m
- Itinerario in allestimento lunga percorrenza (E) - [Path under maintenance] Long trail: ARCU DE IS CASSADORIS - CASE PIXNAMANNA  
Lunghezza del percorso - Length: 16,4 km | Dislivello totale - Height total gain: 1175 m
- Sentiero per esperti (EE) lunga percorrenza - Long difficult trail: GAMBARUSSA - MONTE LATTIAS  
Tempo di percorrenza - Time length: 6 h | Lunghezza del percorso - Length: 8,7 km | Dislivello totale - Height total gain: 1150 m
- Raccordo (E) - Small branch: MITZA SU SUERGIU - INTERSEZIONE 220  
Tempo di percorrenza - Time length: 0:30 h | Lunghezza del percorso - Length: 1,1 km | Dislivello totale - Height total gain: 187 m
- Sentiero per esperti (EE) lunga percorrenza - Long difficult trail: Salita a IS CARAVIUS da SS 293 km 49,100  
Tempo di percorrenza - Time length: 5h:45' | Lunghezza del percorso - Length: 11,7 km | Dislivello totale - Height total gain: 1175 m