

**Una settimana in barca a vela seguendo la rotta dei Fenici:
da Cagliari a Carloforte**

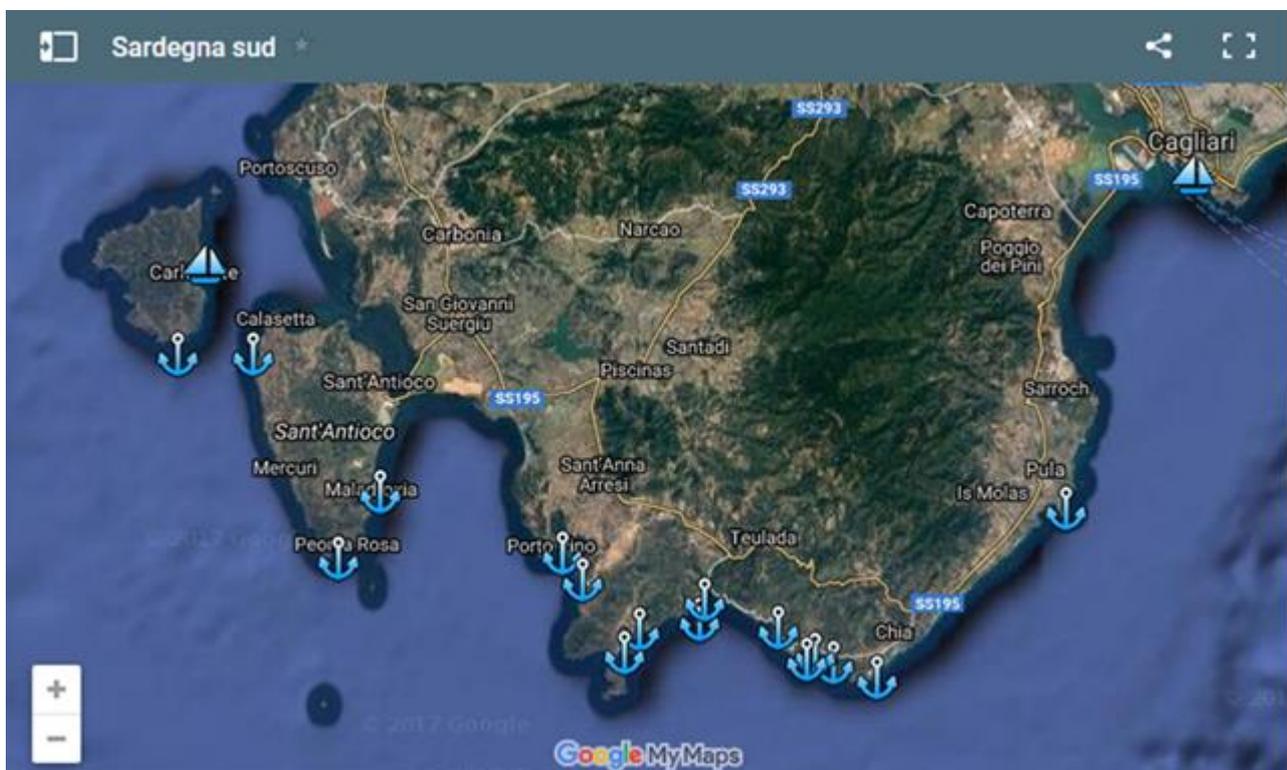
SARDEGNA SUD

**Cagliari, Capo di Pula - Spiaggia di Nora, Golfo di Teulada,
Isola di Sant'Antioco, Isola di San Pietro - Carloforte, Baia
di Porto Pino, Baia di Tuaredda**

6 -13 settembre 2025

Questo itinerario settimanale nella costa più selvaggia della Sardegna, suggestivo dal punto di vista naturalistico, parte da Cagliari con rotta verso l'Isola di San Pietro e rientro a Cagliari.

L'itinerario è una navigazione lungo il versante sud-ovest della Sardegna: un tratto poco conosciuto ma che vi stupirà per la sua immensa bellezza. Consigliato a chi cerca una vacanza tranquilla fatta di notti in rada, bagni mattutini e serate all'insegna della buona tavola.



Le soste verranno sempre decise in base alle condizioni meteo-marine e dalla direzione del vento del momento.

Navigheremo tra Cagliari e Carloforte, nel fantastico itinerario che ci offre baie, promontori, spiagge, rovine e mare cristallino.

Il paesaggio che troverete in questo tratto di Sardegna del sud vi colpirà per i contrasti continui: il rosso rosato della roccia, il verde della macchia mediterranea, il bianco abbagliante della sabbia, le dune di sabbia bianco-rosata, le distese di pini, la mancanza di insediamenti lungo la costa.

Arrivare poi in quell'isola, quasi dimenticata e poco nominata, **l'isola di San Pietro**, e sentire il dialetto genovese e non sardo, così pure la cucina, caratterizzata da ingredienti tipici sardi ma predominanti quelli genovesi... sicuramente una scoperta continua, una Sardegna quasi diversa da quella che la maggior parte delle persone conosce, quella del Nord.

Qui si gustano paesaggi selvaggi, non intaccati dall'uomo, non alterati.

Si respira la storia che quest'isola ha vissuto nel passato, e la cultura che negli anni ha assorbito dagli eventi storici che si sono susseguiti.

La barca a vela è sicuramente il mezzo che riesce a farci vedere e vivere completamente tutto ciò.

Itinerario



1° Giorno - Sabato 6 settembre – CAGLIARI. Ritrovo nel porto di Cagliari entro le **17:00** (Lat. 39°12'41.83" Nord – Long. 9°6'47,68" EST). Check-in e imbarco dell'equipaggio, assegnazione delle cabine e sistemazione del bagaglio negli spazi assegnati. Facciamo cambusa e, dopo averla stivata, Briefing del Comandante con informazioni sulle dotazioni di sicurezza, uso della barca e vita di bordo, programma di navigazione, ruoli e turni.

Completato il check-in per la sera si consiglia di dedicare del tempo alla visita della città di **Cagliari vecchia** per i suoi quartieri medievali e atipici.



 **2° Giorno – Domenica 7 settembre -: GOLFO DI TEULADA *  30 NM**

Facciamo rotta verso la prima meta per bagno e pranzo: la **spiaggia di Nora** a **Capo di Pula** (15 NM), un'ansa naturale in vista delle rovine ben conservate della **cittadina di Nora**. Chi lo desidera, può dedicare un'ora per la visita ad uno dei siti storici meglio conservati della Sardegna: il sito archeologico di Nora (Punico-Fenicio-Romana). Nel pomeriggio costeggiamo davanti alle bianche **dune di Chia**, deserte e abbaglianti. Doppiato **Capo Spartivento**, inizia il tratto più affascinante e puro della costa meridionale, ci aspetta il golfo di Teulada (15 NM) con ancoraggio davanti alla **Spiaggia di Piscinì**, caratterizzata da una natura selvaggia e solitaria dove trascorreremo la notte. Qui il modo migliore di svegliarsi è fare un bel tuffo in queste acque incontaminate.



 **3° Giorno – Lunedì 8 settembre -: ISOLA DI SANT'ANTIOCO *  20 NM**

Continuando verso ovest, passando davanti a Cala Zafferano (5 NM) spiaggia unica per bellezza in Sardegna dove è vietato sbarcare, sfileremo il capo più meridionale della Sardegna, **Capo Teulada**, ammirando le selvagge spiagge di Cala Piombo, per puntare la prua verso la **rada di Capo Sperone** (15 NM) nell'estremità Sud dell'isola di Sant'Antioco.



 **4° Giorno – Martedì 9 settembre -: Carloforte: ISOLA DI SAN PIETRO -*  20 NM**

Al mattino risaliamo l'isola di Sant' Antioco, dedicheremo la mattinata per navigare ed arrivare per l'ora di pranzo alla **Spiaggia di Guidi** (12 NM), l'estremità sud dell'isola di San Pietro. Nel tardo pomeriggio facciamo sosta alla **Spiaggia La Salina** (Sant'Antioco) (3 NM) per un bagno serale in un'ampia baia con acqua cristallina trasparente e sabbia bianca.

Per la notte ormeggeremo nel piccolo porticciolo di Carloforte (5 NM), cittadina di origine genovese famosa per la pesca e lavorazione del tonno rosso.

La sera una passeggiata tra i negozi di Carloforte, poi cena in una caratteristica trattoria per gustare piatti della tipica cucina genovese-sarda, a base di tonno e del famoso Cascà di verdure.



 **5° Giorno – Mercoledì 10 settembre -: BAI DI PORTO PINO *  25 NM**

Partenza in direzione di Porto Pino, costeggeremo l'isola di San Pietro e di Sant' Antioco, fino alla **Spiaggia di Coequaddus** (15 NM) dove faremo sosta bagno e pranzo. Proseguiremo attraversando il golfo di Pàlmas fino alla baia di Porto Pino (10 NM), famosa per le sue **dune di sabbia bianca** e le sue acque turchesi, Porto Pino è il luogo ideale dove ancorare durante la notte. Qui, al tramonto, tutta la baia, dune comprese, si tingono di rosso. Se siamo fortunati potremo comprare il pesce fresco direttamente dai pescherecci della zona per prepararci un'ottima cena!!!

Qui di notte l'acqua calma e trasparente invita ad un bagno di mezzanotte sotto le stelle.



 **6° Giorno – Giovedì 11 settembre -: BAIA DI TUAREDDA *  15 NM**

Dopo la colazione liberiamo gli ormeggi e facciamo rotta verso la **baia di Tuaredda**, oasi di acque calme e protette, o **Perda Longa**, ancoriamo proprio davanti alla spiaggia che nulla ha da invidiare a qualche spiaggia caraibica. L'insenatura che ci ospiterà per la notte offre cale e calette ed una spiaggia di sabbia bianca; la passeggiata fino alla torre spagnola che domina la Baia, quasi d'obbligo,



ci regala una vista su tutta la baia che al tramonto si tinge di tutte le sfumature di rosso!

 **7° Giorno – Venerdì 12 settembre -: CAGLIARI *  17 NM**

Giorno di rientro. Dedicheremo l'ultima mattinata di questa vacanza alla navigazione. Doppiato Capo Spartivento e dopo uno sguardo a **Cala Cipolla**, ormeggeremo di fronte al Porto d'Agumu (12 NM) per un ultimo bagno rinfrescante. Dopo pranzo puntiamo la prua verso Cagliari (15 NM) dove ci attende l'ultima serata a bordo assaporando una buona cena preparata dal Comandante ed il piacere di stare ancora una volta tutti insieme.

 **8° Giorno – Sabato 12 settembre -: CAGLIARI * **

Sbarco entro le 9:00

Questo è un itinerario ottimale ma il tutto potrebbe subire delle variazioni perché, ricordiamoci, i percorsi vanno scelti sempre in funzione delle previsioni meteo alle quali, il Comandante, farà sempre attenzione per preservare l'incolumità dell'equipaggio.

