

Cammino di Sant'Ef시오 - Manifestazione dal 30/09/2025 al 4/10/2025

Giorno	Tappa	Orario	Da	Comune	Q	a	Q	P	Lungh.	Tipo	G	T	Asf.	Note
		8:00	Aeroporto Elmas	Elmas										Accoglienza ospiti presso aeroporto
		8:30	Aeroporto Elmas	Elmas / Cagliari	9 m slm	Chiesa Sant'Ef시오 di Stampace	40 m slm	0.34%	9000 m	T		0:30		

Giorno 1 - martedì 30 settembre

		9:00	Chiesa Sant'Ef시오 di Stampace	Cagliari	40 m slm							1:00		Ritrovo e benedizione
1		10:00	Chiesa Sant'Ef시오 di Stampace	Cagliari	40 m slm	Palazzo Baccaredda / Municipio di Cagliari	5 m slm	5.00%	700 m	C	T	0:20	2%	Percorso urbano caratterizzato da un fondo in lastricato di pietra (prevalentemente marciapiedi)
2		10:20	Palazzo Baccaredda / Municipio di Cagliari	Cagliari	5 m slm							0:30		Saluto delle autorità
2		10:50	Palazzo Baccaredda / Municipio di Cagliari	Cagliari	5 m slm	Viale La Plaia	2 m slm	0.47%	640 m	C	T	0:15	50%	Percorso urbano caratterizzato in parte da un fondo in lastricato di pietra e parte in asfalto
3		11:05	Viale La Plaia	Cagliari	2 m slm	Villaggio Pescatori / Fermata navetta	2 m slm	0.00%	2095 m	T		0:30		
4		11:35	Villaggio Pescatori / Fermata navetta	Cagliari	2 m slm	Casa Ballerо / Chiesetta di Sant'Ef시오 di Giorigino	1 m slm	0.09%	1100 m	C	T	0:30	90%	Percorso che si sviluppa nella frazione di Giorigino caratterizzato dalla presenza di un ampio marciapiede in CLS. Visita alla Chiesetta di Sant'Ef시오 di Giorigino.
		12:05	Pranzo	Cagliari								1:00		Pausa pranzo
5		13:05	Casa Ballerо / Chiesetta di Sant'Ef시오 di Giorigino	Cagliari	1 m slm	Sito FAI Saline di Conti Vecchi	3 m slm	0.02%	8120 m	T		0:30		
6		13:35	Sito FAI Saline di Conti Vecchi	Cagliari								1:00		Visita al FAI
6		14:35	Sito FAI Saline di Conti Vecchi	Cagliari / Capoterra	2 m slm	Ingresso Saline	1 m slm	0.07%	1520 m	T		0:15		
7		14:50	Ingresso Saline	Cagliari / Capoterra	1 m slm	Portu Santadi / Saline Conti Vecchi	2 m slm	0.02%	6570 m	C	E	1:45	0%	Cammino che attraversa le Saline di Conti Vecchi fino ad arrivare all'impianto CASIC
		16:35	Portu Santadi / Saline Conti Vecchi	Cagliari / Capoterra	2 m slm	Strada Consortile di Macchiareddu / CASIC	3 m slm	0.02%	4300 m	C	E	1:15	0%	
8		17:50	Strada Consortile di Macchiareddu / CASIC	Capoterra	3 m slm	Casa Spadacino / Chiesa Sant'Ef시오 Su Loi	5 m slm	0.03%	7400 m	T		0:30		
9		18:20	Casa Spadacino / Chiesa Sant'Ef시오 Su Loi	Capoterra	5 m slm									
		20:00	Cena	Capoterra										

Totale giorno 1 - martedì 30 settembre

32 Km

(Con transfer 19 Km)

Giorno	Tappa	Orario	Da	Comune	Q	a	Q	P	Lungh.	Tipo	G	T	Asf.	Note
		8:00	Chiesa Sant'Ef시오 - Capoterra	Capoterra								0:30		Ritrovo e colazione
	10	8:30	Chiesa Sant'Ef시오 - Capoterra	Capoterra	53 m slm	Chiesa di San Girolamo	146 m slm	2.66%	3500 m	C	E	1:00	90%	
	11	9:30	Chiesa di San Girolamo	Capoterra	146 m slm	Chiesa di Santa Barbara	239 m slm	5.81%	1600 m	C	E	0:30	0%	
	12	10:00	Chiesa di Santa Barbara	Capoterra	239 m slm	Poggio dei Pini Basso	36 m slm	3.55%	5725 m	C	E	1:30	80%	
	13	11:30	Poggio dei Pini Basso	Capoterra	36 m slm	Sa Carruba Durci	46 m slm	0.43%	2300 m	C	E	0:45	0%	
	14	12:15	Sa Carruba Durci	Capoterra	46 m slm	Baccalamanza / Cantine di Antigori	45 m slm	0.17%	580 m	C	E	0:10	35%	
		12:25	Pranzo	Capoterra								1:00		Pausa pranzo
	15	13:25	Baccalamanza / Cantine di Antigori	Capoterra / Sarroch	45 m slm	Mulino di Orri	36 m slm	0.29%	3100 m	C	E	1:00	0%	
	16	14:25	Mulino di Orri	Sarroch	36 m slm	Nuraghe Antigori	101 m slm	2.10%	3100 m	C	E	1:00	0%	
	17	15:25	Nuraghe Antigori	Sarroch	37 m slm	Intersezione SS 195 Km 17.200	36 m slm	0.03%	3095 m	C	E	1:00	0%	
		16:25	Intersezione SS 195 Km 17.200	Sarroch	36 m slm	Chiesa Santa Vittoria / Villa Siotto	45 m slm	0.20%	4450 m	T		0:30		
	18	16:55	Villa Siotto / Chiesa Santa Vittoria	Sarroch								1:30		Visita guidata alla villa Siotto e alla chiesa di Santa Vittoria
		20:00	Cena	Sarroch										

Giorno 2 - mercoledì 1° ottobre

Totale giorno 2 - mercoledì 1° ottobre														27 Km	(Con transfer 4 Km)		
Giorno	Tappa	Orario	Da	Comune	Q	a	Q	P	Lungh.	Tipo	G	T	Asf.	Note			
Giorno 3 - giovedì 2 ottobre	18	8:00	Villa Siotto	Sarroch									0:30	Ritrovo e colazione			
	18	8:30	Villa Siotto / Chiesa Santa Vittoria	Sarroch	45 m slm	Nuraghe Sa Domu e s'Orcu	101 m slm	2.98%	1880 m	C	E	0:45	0%				
	19	9:15	Nuraghe Sa Domu e s'Orcu	Sarroch	101 m slm	Torre Sa Punta	8 m slm	3.24%	2870 m	C	E	0:45	0%				
	20	10:00	Torre Sa Punta	Sarroch	5 m slm	Torre del Diavolo	51 m slm	2.53%	1820 m	C	E	0:30	0%				
	21	10:30	Torre del Diavolo	Sarroch	51 m slm	Azienda agricola Perd'e Sali	25 m slm	1.81%	1440 m	C	E	0:30	0%				
		11:00	Azienda agricola Perd'e Sali	Sarroch	25 m slm	Marina di Perd'e Sali	3 m slm	2.49%	885 m	C	E	0:15	0%				
	22	11:15	Marina di Perd'e Sali	Sarroch	3 m slm	Chiesa di San Giorgio Vescovo	75 m slm		6325 m	T		0:30					
	23	11:45	Chiesa di San Giorgio Vescovo	Sarroch	75 m slm	Necropoli Balloi	72 m slm	0.15%	2000 m	C	T	0:30	90%				
		12:15	Necropoli Balloi	Sarroch / Villa San Pietro	72 m slm	Tomba dei Giganti Perda de Accuzzai	63 m slm	0.85%	1055 m	C	T	0:20	90%				
	24	12:35	Tomba dei Giganti Perda de Accuzzai	Villa San Pietro	63 m slm												
		12:35	Pranzo	Villa San Pietro								1:00					
	24	13:35	Visita guidata tomba dei Giganti Perda de Acutzai	Villa San Pietro	60 m slm							1:00		Possibilità di visita delle TdG Su Lilloni			
		14:35	Tomba dei Giganti Perda de Accuzzai	Villa San Pietro	63 m slm	Perda de Accuzzai deviazione per Su Lilloni	65 m slm	0.85%	235 m	C	T	0:10	90%				
		14:45	Perda de Accuzzai deviazione per Su Lilloni	Villa San Pietro	65 m slm	Tomba dei Giganti Su Lilloni 1 e 2	170 m slm	1.87%	5610 m	T		0:30					
		15:15	Visita guidata tomba dei Giganti Su Lilloni 1 e 2	Villa San Pietro	170 m slm							1:00					
	24	16:15	Tomba dei Giganti Su Lilloni 1 e 2	Villa San Pietro	170 m slm	Chiesa di Villa San Pietro	34 m slm	1.45%	9400 m	T		1:00	80%				
	25	17:15	Chiesa di Villa San Pietro	Villa San Pietro													
		20:00	Cena	Villa San Pietro													
Totale giorno 3 - giovedì 2 ottobre														34 Km	(Con transfer 21 Km)		
Giorno	Tappa	Orario	Da	Comune	Q	a	Q	P	Lungh.	Tipo	G	T	Asf.	Note			
Giorno 4 - venerdì 3 ottobre	25	08:00	Chiesa di Villa San Pietro	Villa San Pietro									0:30	Ritrovo e colazione			
	25	08:30	Chiesa di Villa San Pietro	Villa San Pietro	34 m slm	Nuraghe di Monte Mereu	95 m slm	2.44%	2500 m	C	E	1:30	30%	Visita a casa Collu			
	26	10:00	Nuraghe di Monte Mereu	Villa San Pietro / Sarroch	95 m slm							1:00		Visita al nuraghe			
	26	11:00	Nuraghe di Monte Mereu	Villa San Pietro / Sarroch	95 m slm	Su Rondò / Parco Nostra Signora di Fatima	17 m slm	3.80%	2050 m	C	E	0:45	20%				
			Su Rondò / Parco Nostra Signora di Fatima	Pula	17 m slm	Chiesa San Giovanni Battista	10 m slm	0.89%	785 m	C	T	0:15	0%				
	27	11:45	Chiesa San Giovanni Battista	Pula	10 m slm							0:30		Benedizione			
		13:00	Pranzo	Pula													
Totale giorno 4 - venerdì 3 ottobre														5 Km	(Con transfer 0 Km)		
Giorno	Tappa	Orario	Da	Comune	Q	a	Q	P	Lungh.	Tipo	G	T	Asf.	Note			
	27	8:00	Chiesa San Giovanni Battista	Pula									0:30	Ritrovo e colazione			
	27	8:30	Chiesa San Giovanni Battista	Pula	10 m slm	Ex Regia Pretura	9 m slm	0.30%	335 m	C	T	0:10	0%	Percorso che si sviluppa all'interno del centro storico del Comune di Pula, caratterizzato dall'assenza o tuttalpiù di marciapiedi di larghezza estremamente ridotta, con una pavimentazione stradale in sampietrini, e una media percorrenza del traffico veicolare dove vige il limite dei 30 km/h. Nel periodo estivo l'area è interessata dalla ZTL che limita il traffico veicolare in determinate fasce orarie.			
	28	8:40	Ex Regia Pretura	Pula	9 m slm	Villa Santa Maria	9 m slm	0.00%	70 m	C	T		0%				
	29	8:40	Villa Santa Maria	Pula	9 m slm	Chiesa di San Raimondo Nonnato	8 m slm	0.20%	500 m	C	T	0:10	35%				

30	8:50	Chiesa di San Raimondo Nonnato	Pula	8 m slm	Area SIC Capo Pula / Località Foxi	1 m slm	0.33%	2115 m	C	T	0:35	60%	Percorso nella zona periferica del centro abitato caratterizzato da un viale alberato e ampi marciapiedi che garantiscono una ottimale sicurezza dei pedoni. Il tracciato prosegue inoltrandoci in un'area rurale prossima al Rio Mannu (o Rio Pula) dove la viabilità locale è caratterizzata da strade bianche ad uso promiscuo con un basso impatto veicolare. Un percorso che si sviluppa all'interno di un'area ad alto pregio paesaggistico data la presenza della zona umida della foce del Rio Pula ricompreso nell'area SIC del Capo Pula.
31	9:25	Area SIC Capo Pula / Località Foxi	Pula	1 m slm	Spiaggia Su Guventeddu	1 m slm	0.00%	1620 m	C	E	0:20	0%	Il cammino si fa un po' più impegnativo affrontando il punto più alto del percorso (25 m slm) attraversando le aree demaniali di Foxi per poi entrare all'interno del Bio Parco di Santa Vittoria. Da questa sezione in poi fino agli scavi Archeologici avviene in completa sicurezza in quanto la presenza di veicoli è limitata esclusivamente a quelli di servizio.
32	9:45	Spiaggia Su Guventeddu	Pula	1 m slm	Ingresso CEAS Laguna di Nora	1 m slm	0.00%	1610 m	C	E	0:25	30%	In tale frazione il cammino è previsto sulla spiaggia che parte dalla zona de Su Guventeddu fino all'ingresso del CEAS Laguna di Nora.
	10:10	Ingresso CEAS Laguna di Nora	Pula	1 m slm	CEAS Laguna di Nora	2 m slm	0.13%	760 m	C	T	0:20	0%	
33	10:30	CEAS Laguna di Nora	Pula	2 m slm							0:30		Pausa intermedia con possibilità di una breve visita al centro per il recupero della fauna marina gestita dal CEAS di Pula
33	11:00	CEAS Laguna di Nora	Pula	2 m slm	Ingresso area archeologica di Nora	5 m slm	0.27%	1120 m	C	T	0:20	30%	
34	11:20	Ingresso area archeologica di Nora	Pula	5 m slm	Torre di Sant'Efisio	30 m slm	2.27%	1100 m	C	T	0:20	0%	
35	11:40	Torre di Sant'Efisio	Pula	30 m slm	Ingresso area archeologica di Nora	5 m slm	4.72%	530 m	C	T	0:10	0%	Percorso che si sviluppa interamente all'interno dell'area archeologica di Nora
34	11:50	Ingresso area archeologica di Nora	Pula	5 m slm	Chiesa di Sant'Efisio	4 m slm	0.17%	590 m	C	T	0:10	20%	
36	12:00	Chiesa di Sant'Efisio (Nora)	Pula										
	13:30	Pranzo	Pula										Momento conviviale e ristoro presso l'Istituto Tecnico Alberghiero Azuni / Teatro Maria Carta
Totale giorno 5 - sabato 4 ottobre								10 Km	(Con transfer 0 Km)				

Totale Cammino **109 Km**

Totale percorso a piedi **64 Km**

Totale percorso in Transfer **45 Km**

Legenda

Q Quota altimetrica riferita al livello del mare

P Pendenza media tappa

Tipo Modalità spostamento:

T Transfer con bus navetta servizio pubblico (44.92 km)

C Cammino (64.18 km)

G **Grado di difficoltà:**

T Turistico (13.64 Km)

E Escursionistico (50.55 Km)

EE Percorsi per Escursionisti Esperti (0.00 Km)

EEA Percorsi per Escursionisti Esperti con Attrezzatura (0.00 Km)

EEA Ferrata facile (0.00 Km)

EEA – PD Ferrata poco difficile (0.00 Km)

EEA – D Ferrata difficile (0.00 Km)

EAI Escursionismo in ambiente innevato (0.00 Km)

T Tempo medio percorrenza

Asf. Percentuale tappa con fondo bitumato (21% stima di massima)