

**PENISOLA DEL SINIS**  
**Escursione didattica 52' corso FIE per AE**  
**25 aprile 2024**

Distanza	Dislivello Positivo
<b>7,66 km</b>	<b>104 m</b>
Difficoltà	Dislivello Negativo
<b>Moderata</b>	<b>105 m</b>
Velocità media	Tempo in movimento
<b>3,7 km/h</b>	<b>2 h 3 min</b>
Altitudine massima	Tempo totale
<b>54 m</b>	<b>4 h 50 min</b>
Altitudine minima	TrailRank
<b>1 m</b>	<b>19</b>
Tipo di percorso	
<b>Solo andata</b>	



## SCHEDA TECNICA

Regione e provincia: Sardegna, Provincia del Oristano

Punto d'incontro: parcheggio San Giovanni di Sinis (vedi punto google)

Inizio Percorso: ore 10:00

Tipo di itinerario: percorso ad anello

Lunghezza: 7.54 km circa

Dislivello positivo: +104 mt

Difficoltà: E/T (Escursionistico/Turistico)

Segnaletica: assente

Ore di percorrenza: 5 ore circa (inclusa la sosta, escluso visita al museo)

Interessi prevalenti: Ambientali, paesaggistici, naturalistici e storici

Partecipanti: Corsisti FIE e soci (in totale 44)

Accompagnatori Escursionistici: tutor Gabriela Podda -

Giovanni Maria Carzedda – Antonello Deriu

Collaboratori: Giuseppe Defraia e tutti i corsisti FIE aspiranti

AE

Il Percorso costiero ha inizio a San Giovanni di Sinis, frazione di Cabras. Dal parcheggio ci dirigiamo subito verso la sponda del mare e tra le case si cela la necropoli punica settentrionale che si estende fino alla costa.

Le tombe puniche, danneggiate dall'incuria e dal tempo, sono di due tipi principali: a cassone e a camera ipogeica. Queste tombe risalgono al periodo compreso tra il V e il III secolo a.C.

La rigogliosa vegetazione con un'esplosione di colori, attira subito la nostra attenzione: il fico degli ottentotti, il grattalingua comune, l'elicriso, l'euforbia cipressina, la ginestrina di mare, la violaciocca, il finocchio di mare, il limonium, la timlea barbosa (utilizzata anticamente per la pulizia dei forni), il finocchiccio, l'orzo di mare, diverse varietà di cisto, ecc. È un'opportunità unica per osservare l'evoluzione dell'ambiente in diretta.

Il percorso prosegue sulla sabbia fino alla Torre di San Giovanni, accessibile per una visita. Dalla cima della torre, godiamo di una vista panoramica mozzafiato sul "mare vivo" e sulla zona archeologica di Tharros. Proseguendo, ci imbattiamo in un altro insieme di tombe puniche crollate, prima di dirigerci verso il faro di Capo San Marco..

Continuamo lungo la costa fino a raggiungere la spiaggia "dei francesi" nel "mare morto".

Successivamente, facciamo ritorno verso la zona archeologica e procediamo fino alla chiesa bizantina di San Giovanni. Situata lungo l'antico tracciato romano che collegava i centri di Tharros (Cabras) e Cornus (Cuglieri), questa chiesa sorge su un'area già adibita a necropoli punica.

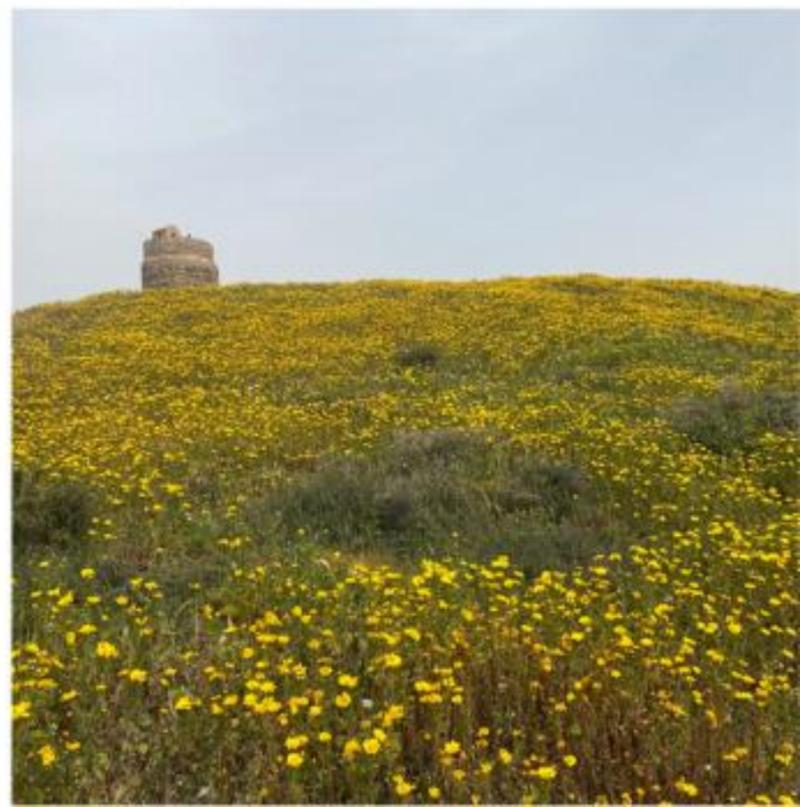
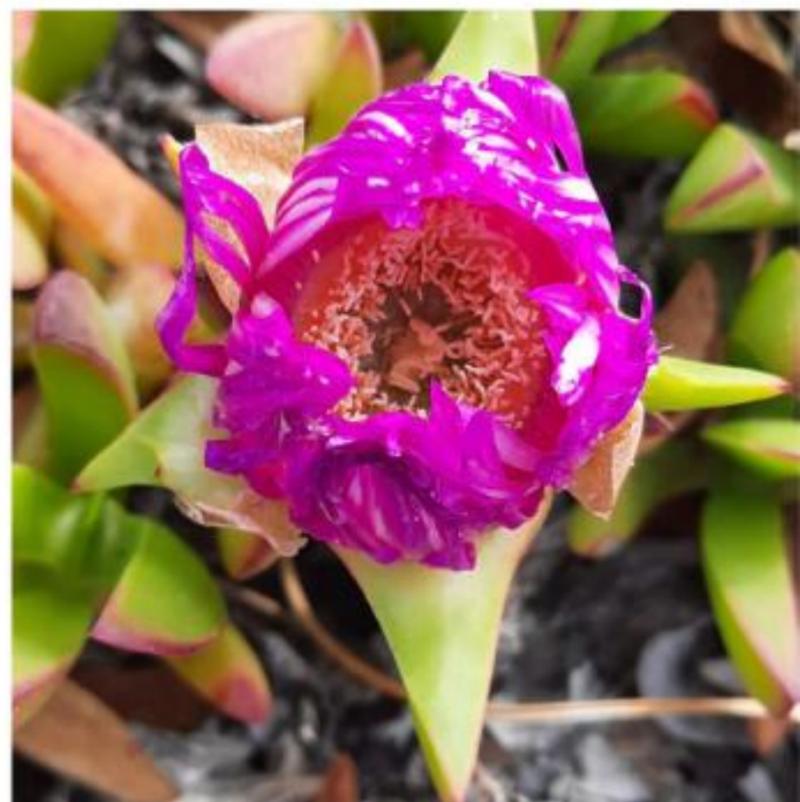
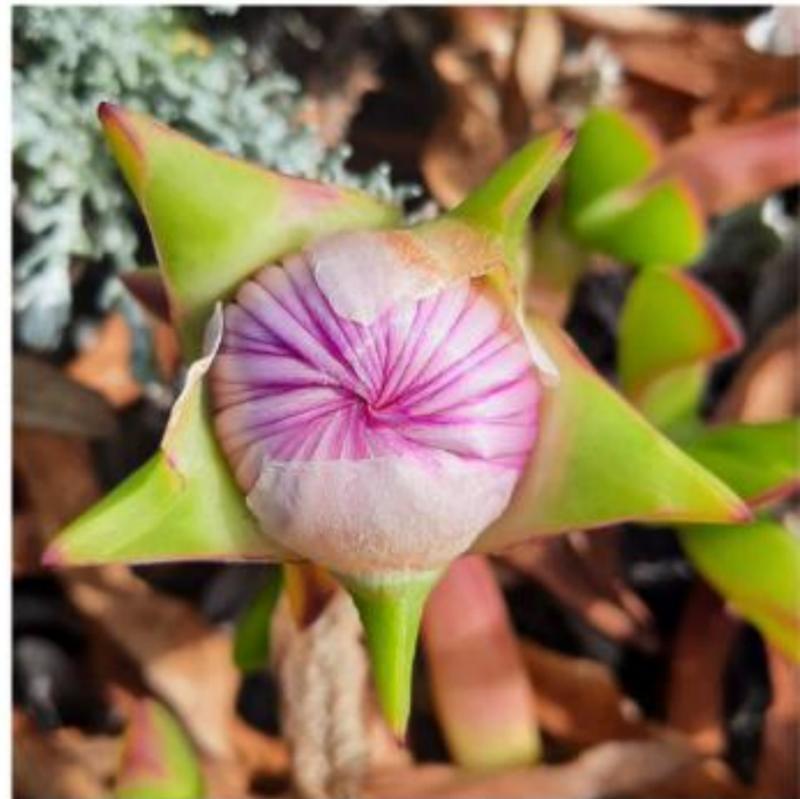
**gruppo in cammino**

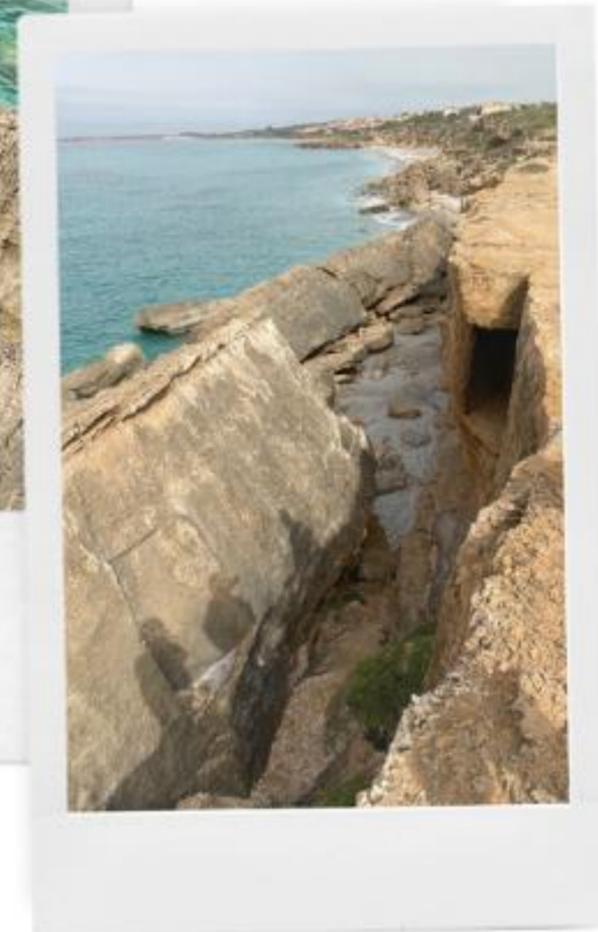
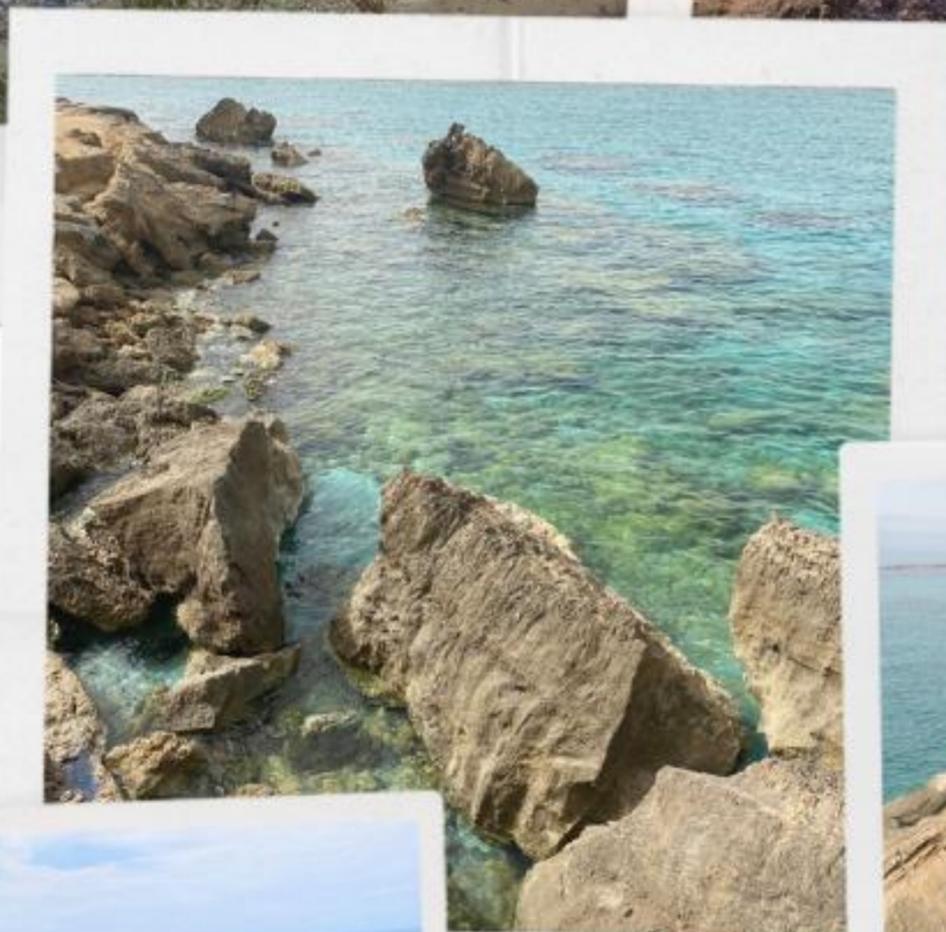


# Tombe puniche crollate









**Costa**



**Torre di San Giovanni**



Falasco



# Faro di Capo San Marco





**Cala dei Francesi**



Cala dei Francesi



Area archeologica di Tharros





Chieda di San Giovanni

