

Contents

Preface	3
Tourist tips	6
Symbols	6
The best walks on Sardinia	8
Walking in Sardinia	13
Information and addresses	21
Temperatures	23
The north	28
1 Torre della Pegna, 271m	30
2 Monte Timidone, 361m	33
3 Punta Argentera, 220m	37
4 Monte Tinnari to the Costa Paradiso	40
5 Through the Valle della Luna to the bays of Capo Testa	44
6 Walk around Capo Testa	48
7 The towers of San Pantaleo	52
8 Monte Pino, 742m	55
9 Shepherds' caves at Monte Biancu	60
10 Monte Limbara	64
11 Punta Giugantinu, 1333m	67
The east	70
12 Punta Gurturgius, 1042m, and Punta Su Mutucrone, 1050m	72
13 Punta Catinina, 1127m	76
14 Punta Sos Nidos, 1348m, and Monte Corراسi, 1463m	79
15 Walk around Monte Corراسi, 1463m	84
16 Ponte sa Barva to the karst cave Sa Curtigia de Tiscali	87
17 Ponte sa Barva to Gola di Gorropu	90
18 Genna Silana to Gola di Gorropu	92
19 Caletta Fuili to Cala di Luna	94
20 Through the Codula di Luna to Cala di Luna	96
21 Coastal walk from Cala Sisine to Cala Gonone	99
22 Gola di Gorroppeddu	102
23 Walk around the Serra Oseli	106
24 Campu Oddeu to the Codula de sa Mela	112
25 Piscina Urthadalla and Laghetto Su Giunturas	115
26 Monte Novo San Giovanni, 1316m	120
27 Su Golgo plateau to Cala Goloritze	123
28 Punta Salinas, 466m	126
29 S. M. Navarrese – Monte Oro – Pedra Longa – S. M. Navarrese	130
30 S. Maria Navarrese – Pedra Longa – Cengia Giradili – Baunei	134
31 Punta Giradili, 732m	140
32 Monte Idolo, 1241m	143
33 Punta La Marmora, 1829m	147
34 Gola di Pirincanes	150
35 Pizzu Margiani Pobusa, 1323m	153
36 Ulassai to Punta Matzeu, 957m	156
37 Is Seddas, 361m	159
The west	162
38 Around Monte Rasu, 1258m	164
39 Bolotana to Punta Palai, 1200m	167
40 Montiferru summit area	172
41 Capo Mannu	174
42 Capo San Marco	176
43 Parco della Giara	179
The south	184
44 Monte Arcuentu, 784m	186
45 Monte Genna Limpia, 589m	189
46 The shifting sand dunes of the Costa Verde	192
47 Capo Pecora to Punta Mumollonis, 499m	195
48 Coastal walk from Porto di Masua to Buggerru	198
49 Nébida to Monte Sai	204
50 Tempio di Antas to the Grotta su Mannau	208
51 Punta Bau Mannu	212
52 Monte Margiani, 859m	215
53 Punta Cammedda, 1214m	220
54 Punta Perda de sa Mesa, 1236m	224
55 Punta Piscina Irgas, 691m	228
56 Through the Oridda gorge to the Cascata Piscina Irgas	233
57 Cascade di Muru Mannu	236
58 Grotta di San Giovanni to Punta San Michele, 906m	239
59 Cala Fico to Capo Rosso	244
60 Coastal walk on Capo Spartivento	246
61 Sa Rocca Lada, 246m	250
62 Monte dei Sette Fratelli	252
63 Maidopis valley	255
Index	258
Glossary Sardinian – Italian – English	261