

Cammino francescano. E' un percorso, non solo un sentiero. Un cammino di scoperta dentro la bellezza della natura, dentro la storia, l'arte, i territori. Che si allontana dalle spiagge affollate e dal turismo frettoloso. Un cammino che tocca e coinvolge anche la spiritualità visto che si tratta di una antica via di pellegrinaggio, percorsa secoli fa dai primi seguaci di **San Francesco**. Sebbene il **Santo di Assisi** non abbia mai messo piede in **Sardegna**, i frati francescani fondarono conventi, eremi, abbazie, chiese, disseminandoli nella parte più rude e selvaggia dell'isola e lasciando un'impronta indelebile nella cultura e nell'arte locale.

Il Cammino (circa 100 km, divisi in 8 tappe da **Cagliari a Laconi**) regala incontri inaspettati, paesaggi incontaminati e un legame autentico con la natura. Ripercorre i luoghi che un tempo ospitarono i religiosi e che ancora oggi conservano un'aura mistica. Dopo Cagliari si attraversano le saline salmastre, il **Campidano**, si valicano colline e si incontrano nuraghi e castelli medievali. In alcune tappe si bussa, anche, alla porta di antichi conventi. Aggiungendo, così, un tocco di sacralità all'avventura.

Il Cammino Francescano: istruzioni per l'uso

Prima di intraprendere il **Cammino Francescano**, è importante prepararsi adeguatamente. Si consiglia di pianificare le tappe in anticipo, prenotare gli alloggi e portare con sé l'equipaggiamento necessario. Ad esempio scarpe comode, abbigliamento adatto alle diverse condizioni meteorologiche e una buona scorta d'acqua. "La Sardegna è caratterizzata da un tipico clima mediterraneo – avverte Fabrizio Congiu, autore della Guida **Il Cammino Francescano in Sardegna** (ed. Terre di

Mezzo). – con inverni miti ed estati molto calde, che potrebbero rendere meno gradevole il percorso. Nelle aree interne in inverno può capitare qualche rara nevicata.

Meglio evitare i periodi dell'anno più piovosi, perché buona parte del Cammino si snoda su strade sterrate. In che in caso di forti precipitazioni potrebbero diventare fangose.” Il Cammino è segnalato lungo tutto il percorso. Tuttavia, per una maggiore tranquillità dei camminatori e per esaminare il tracciato prima della partenza, è possibile ricevere gratuitamente le tracce Gps chiedendole alla segreteria del Cammino (tel. 328.3626576). Si possono ricevere anche compilando il modulo alla pagina www.percorsiditerre.it/tracce. La guida di Terre di Mezzo rimane uno strumento indispensabile per organizzare il viaggio e scoprire ogni dettaglio del percorso.



Castello di Sanluri

Tappe del Cammino Francescano: da Cagliari a Laconi sulle orme dei frati

La prima tappa inizia con una passeggiata slow sul lungomare di Cagliari, per poi addentrarsi nel cuore della città verso i portici di Via Roma, il quartiere della Marina con le sue viuzze e le rovine romane sotto la chiesa di Sant'Eulalia. Gli appassionati d'arte troveranno nella **Cittadella dei Musei** (allestita nell'ex Arsenale Sabauda) tesori unici. Si va dal **Museo Archeologico**, con i suoi reperti nuragici, al **Museo**

Etnografico, che custodisce tessuti e gioielli della Sardegna tradizionale. Per arrivare fino alla **Pinacoteca Nazionale** e al **Museo d'Arte Siamese**, con opere testimonial delle diverse civiltà dell'Asia.

La partenza ufficiale del Cammino è dal Santuario di Bonaria, uno dei primi insediamenti francescani in Sardegna. Si prosegue poi lungo lo stagno di Santa Gilla, abitato da colonie di fenicotteri che zampettano nelle acque basse della laguna e si visita il bene FAI delle **Saline Conti Vecchi**. Si tratta di un vero e proprio monumento di archeologia industriale con i resti dell'antico impianto, delle officine, dei laboratori e del villaggio degli operai. La tappa si conclude a **Uta**, davanti alla chiesa romanica di Santa Maria, non lontano dalla **Riserva di Monte Arcosu**, habitat del raro cervo sardo.



Convento Padri capuccini – Sanluri

Sardegna segreta: conventi, nuraghi e natura selvaggia sul Cammino Francese

L'itinerario adesso si snoda nel Campidano, tra pianure, colline e borghi storici, seguendo sempre le tracce dei frati francescani. Si attraversa così il cosiddetto "triangolo del carciofo" perché, proprio tra i borghi toccati dal Cammino, questo ortaggio ha trovato la sua nicchia ecologica ideale. La tappa prevede il passaggio di **Decimomannu** col suo ponte romano a tre arcate ancora in ottimo stato dopo due millenni dalla costruzione. Si passa anche da **San Sperate**, paese museo che

stupisce i trekker con i suoi murales coloratissimi (sono più di 500!). Ma a San Sperate c'è anche il Giardino Sonoro. E' una raccolta di sculture megalitiche che l'artista Pinuccio Sciola ha inciso e che riproducono, se toccate o accarezzate, suoni, vibrazioni, armonie. La tappa si conclude a **Villasor**, proprio nel cuore del Campidano, dove il Castello Siviller, una casa-fortezza del XV secolo, racconta la lunga storia di questo territorio.



Su Nuraxi – Barumini

Rotta a nord, sulle tracce dei santi francescani

Ma l'itinerario chiama. E allora si attraversano i borghi di **Serramanna**, **Samassi** e **Sanluri** (imperdibile il suo castello medievale) e si entra in Marmilla, zona di dolci colline. Qui si incontrano mandrie di cavallini che vivono ancora allo stato brado (sono gli unici in Europa). L'anima più arcaica dell'isola si incontra qui: nel nuraghe Su Mulinu di **Villanovafranca** e nel villaggio nuragico Su Nuraxi di **Barumini** (sito UNESCO da quasi trent'anni). Su Nuraxi non è un semplice nuraghe ma una struttura complessa, con una sorta di fortezza centrale e quattro torri angolari unite da una cinta di mura e un villaggio di capanne.



Parco Aymeri – Foto F. Pauli

Gli amanti della natura, poi, non devono perdersi il **Parco della Giara** (Sa Jara Manna), un'ampia distesa verde, vero e

sproprio scrigno di biodiversità abitato da volpi e martore, cinghiali e lepri, falchi, poiane e cicogne. Qui trovano riparo nei boschi di sughere e roverelle e cespugli di mirto ed elicriso. Infine, ecco **Laconi**, il punto di arrivo, sui luoghi di **Sant'Ignazio da Laconi**, con il **Parco Aymerich**, paradiso dei botanici e degli amanti del trekking. A Laconi si visita anche il **Menhir Museum**, la più grande raccolta in Italia di statue preistoriche che raccontano l'evoluzione artistica di questa forma di scultura.

Che siate pellegrini, viaggiatori o amanti della natura, il Cammino Francese offre un'esperienza unica: un viaggio nel tempo, nella spiritualità e nella Sardegna più autentica.

Enrico Saravalle



Lavorazione autunnale di carciofeti – Samassi

INFORMAZIONI:

<http://www.sardegnaturismo.it>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alb>

[erghi-location/hotel-capo-orso-palau/https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/piatti-tipici-sardi/](https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/piatti-tipici-sardi/)