



FLAIAWAY

GUIDA DI VIAGGIO · 4 GIORNI

Cagliari in 4 giorni: tra trekking costieri e fenicotteri

Un itinerario dedicato a chi vuole esplorare calette, zone umide e scogliere calcaree a ridosso del mare. L'esperienza unisce le camminate panoramiche sui colli cittadini alle escursioni naturalistiche nel sud della Sardegna.

Redazione Flaiaway · Dati aggiornati al 2026-10-28

GIORNO

1

Tra polmoni verdi, fenicotteri e i sentieri della Sella del Diavolo

Questa giornata è dedicata all'esplorazione degli spazi naturali della città, muovendosi tra giardini botanici, colline panoramiche e zone umide popolate da fauna selvatica. Il percorso valorizza il contatto diretto con l'ambiente naturale cagliaritano.

1

Orto Botanico di Cagliari

Passeggiate tra le collezioni di piante secolari, succulente e antiche strutture romane immerse nel verde. Portate una borraccia e scarpe comode per percorrere agevolmente i viali sterrati.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)

2

Parco di Monte Urpinu

Raggiungete i punti elevati del parco per osservare la vegetazione di pini e i laghetti dove vivono uccelli e pavoni. Seguite i sentieri ombrosi della zona alta per trovare le viste più ampie sul golfo.

3

Parco Naturale Regionale Molentargius - Saline

Esplorate le piste ciclabili e i percorsi pedonali che costeggiano i bacini di evaporazione delle saline per avvistare i fenicotteri rosa. Portate un binocolo per l'osservazione dell'avifauna senza disturbare la fauna locale.

4

Spiaggia del Poetto

Camminate lungo l'ampio litorale sabbioso e godetevi l'aria marina lungo tutta la baia. Utilizzate la passerella in legno per passeggiare parallelamente alla spiaggia in tutta comodità.

5

Sella del Diavolo

Incamminatevi lungo il sentiero naturalistico che sale sul promontorio tra profumi di macchia mediterranea. Indossate calzature da trekking con buona aderenza per superare i tratti di roccia calcarea affiorante.

GIORNO

2

La costa sud-occidentale tra lagune costiere e dune di Chia

Un itinerario all'aperto orientato verso ovest per scoprire ecosistemi acquatici, zone lagunari e promontori rocciosi affacciati sul mare. La giornata privilegia l'osservazione dell'ambiente costiero e delle sue forme naturali.

1

Laguna di Nora

Paiate in canoa lungo i canali della laguna ed esplorate il centro di recupero della fauna marina. Verificate in anticipo la disponibilità delle escursioni guidate in acqua.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)

2

Area Archeologica di Nora

Camminate tra le rovine storiche posizionate sull'estremità della baia a ridosso del mare. Visitate la zona nelle prime ore del mattino per evitare il calore eccessivo lungo il percorso esposto.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)

3

Torre Spagnola di Chia

Salite fino alla struttura di avvistamento panoramica per osservare la conformazione della costa e delle baie sottostanti. Portate una macchina fotografica per catturare la prospettiva dall'alto sulle cale circostanti.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)

4

Spiaggia di Su Giudeu

Attraversate la distesa di sabbia fino alla battigia e camminate nell'acqua bassa fino all'isolotto antistante. Rispettate i camminamenti delimitati per proteggere le delicate dune sabbiose.

5

Cala Cipolla

Rilassatevi nella piccola insenatura riparata dai venti, circondata da formazioni granitiche e pini. Portate maschera e boccaglio per esplorare i fondali rocciosi vicino ai lati della baia.

GIORNO

3

Promontori e riserve marine a Capo Carbonara

Una giornata dedicata alla riserva naturale orientale, ideale per chi cerca paesaggi marini incontaminati e camminate lungo la costa. La scelta dei luoghi valorizza il patrimonio naturalistico e biologico del litorale.

1

Museo Archeologico di Villasimius

Osservate i reperti legati al mare e alle rotte antiche per comprendere l'evoluzione storica della costa. Dedicate qualche minuto alla sezione sui ritrovamenti subacquei per inquadrare la geografia locale.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)

2

Spiaggia di Porto Giunco

Passeggiate sulla spiaggia di sabbia chiara osservando la separazione naturale tra il mare e lo stagno interno. Portate una protezione solare adeguata data la scarsità di ombra naturale lungo la linea di costa.

3

Capo Carbonara

Percorrete i sentieri sterrati del promontorio per esplorare la macchia costiera e la biodiversità dell'area protetta. Seguite i tracciati segnati per evitare di calpestare le specie vegetali protette.

GIORNO

4

Archeologia nella natura, sculture sonore e colline panoramiche

Un percorso che unisce la natura dell'entroterra a spazi espositivi all'aperto e parchi d'altura. Questa tappa mette in risalto il legame tra paesaggio naturale, roccia e territorio sardo.

1

Necropoli di Tuvixeddu

Camminate tra la vegetazione spontanea che circonda le antiche tombe scavate nella roccia calcarea. Seguite il percorso didattico ad anello per osservare la flora locale inserita nel contesto archeologico.

2

Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola

Esplorate il giardino all'aperto toccando le grandi sculture in pietra per ascoltare i suoni che emettono. Camminate con calma tra i megaliti per cogliere le differenti tonalità delle rocce.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)

3

Cantine Argiolas

Passeggiate tra i filari di vigneti e scoprite i processi di coltivazione legati alla terra sarda. È consigliabile prenotare in anticipo la visita guidata per garantire il posto.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)



Castello di San Michele

Salite sulla collina boscosa fino al complesso medievale per dominare il paesaggio urbano e naturale dall'alto. Salite al tramonto per godere della vista panoramica con una luce ottimale.

 **Biglietti · Tiqets** [Link partner](#)

Biglietti: costi indicativi

Cantine Argiolas	35 €
Laguna di Nora	10 €
Area Archeologica di Nora	10 €
Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola	10 €
Museo Archeologico di Villasimius	5 €
Orto Botanico di Cagliari	4 €
Torre Spagnola di Chia	3 €
Castello di San Michele	3 €

Prezzi indicativi in euro. Controlla sempre il prezzo sul sito del partner prima di prenotare.

Dove dormire

Quartiere Marina

Chi desidera vicinanza al porto e ai bus urbani

Zona pianeggiante è ben collegata alla stazione dei treni e delle corriere. Offre accesso rapido ai mezzi diretti verso le spiagge e le aree naturalistiche fuori centro.

Quartiere Stampace

Amanti del trekking urbano e della storia

Si trova ai piedi della rocca è vicino all'Orto Botanico di Cagliari. I suoi vicoli storici permettono di spostarsi a piedi verso i punti panoramici superiori.

Spiaggia del Poetto

Sportivi e amanti del mare

Area costiera perfetta per correre o andare in bici al mattino. Permette di alloggiare a pochi passi dalle zone umide e dai sentieri per le scogliere.

Cosa mangiare

Fregula con arselle

Piccole sfere di semola tostate cucinate in brodo di pesce con vongole locali e prezzemolo.



Culurgiones

Pasta fresca ripiena di patate, pecorino e menta, chiusa a spiga e servita con sugo di pomodoro.

Burrida alla cagliaritana

Piatto freddo a base di gatto di mare marinato con aceto, noci e fegato del pesce.



Malloreddus alla campidanese

Gnocchetti di semola serviti con ragù di salsiccia fresca, finocchietto e pecorino sardo.

Cannonau

Vino rosso locale strutturato, prodotto da uve coltivate nei territori circostanti.

Quando andare

- La primavera offre sentieri costieri fioriti e clima mite per camminare.
- L'inizio dell'autunno ha acque calde per il nuoto e minore affollamento sui sentieri.
- L'estate è ideale per le attività marine ma richiede soste nelle ore più calde.
- L'inverno permette l'osservazione dell'avifauna nelle saline senza folla.

Come arrivare

- L'aeroporto di Cagliari-Elmas si trova a pochi chilometri dal centro.
- Un treno diretto collega lo scalo aeroportuale alla stazione centrale.
- Il porto marittimo sbarca traghetti a breve distanza dal centro storico.

Come muoversi

- I bus della rete urbana CTM raggiungono la Spiaggia del Poetto e i colli.
- La bicicletta è comoda lungo le piste ciclabili del lungomare e delle saline.

- Un'auto a noleggio è utile per raggiungere i promontori più distanti.
- I quartieri storici si esplorano a piedi affrontando le salite gradonate.

Errori da evitare

- Indossare calzature aperte sui sentieri rocciosi della Sella del Diavolo.
- Rimanere solo nelle zone urbane senza esplorare le saline e la costa.
- Camminare sulle scogliere senza scorte d'acqua sufficienti nei mesi caldi.
- Usare l'auto per spostarsi nel centro storico anziché muoversi a piedi.
- Sottovalutare i dislivelli dei colli cittadini durante le ore del primo pomeriggio.

Domande frequenti

Dove si osservano i fenicotteri rosa?

Il punto principale è il Parco Naturale Regionale Molentargius - Saline. I bacini d'acqua ospitano colonie visibili lungo i percorsi per pedoni e biciclette.

Come si accede al sentiero per la Sella del Diavolo?

L'accesso principale parte dalla zona di Calamosca. Il sentiero sale tra la macchia mediterranea fino al punto panoramico sul golfo.

Servono vetture a noleggio per esplorare le spiagge?

Per la Spiaggia del Poetto bastano i bus urbani. Per calette più distanti come Cala Cipolla o Spiaggia di Porto Giunco l'auto rende gli spostamenti più diretti.

Quali aree verdi urbane vale la pena visitare?

Il Parco di Monte Urpinu offre viali alberati con vista sulla costa, mentre l'Orto Botanico di Cagliari conserva specie vegetali esotiche e sarde.

Prima di partire

✈️ Voli

Cerca i voli sul sito del partner e scegli tu partenza e date.

Voli per Cagliari

Link partner · Aviasales

📱 eSIM per Italia

Internet appena atterri, senza comprare una SIM del posto.

Yesim

Airalo

Link partner

Crea il tuo itinerario su misura

Dimmi date, budget e gusti: Flaiaway ricostruisce questo itinerario per te e lo adatta quando vuoi.

app.flaiaway.com

Questa guida parte da dati veri sui luoghi e da un modello di intelligenza artificiale che scrive il testo. Una persona la rilegge prima della pubblicazione.

Alcuni link di questa guida sono link partner: se prenoti da lì guadagniamo una commissione, senza costi per te.

Versione online e link aggiornati: flaiaway.com/it/guide/cagliari/

Crediti foto

- Cagliari: Elia Massa 91, CC BY-SA 4.0 (Cagliari, panorama da Viale Europa.jpg) (Wikimedia Commons)
- Culurgiones: Marica Massaro, CC BY-SA 4.0 (Culurgiones Ogliastro.jpg) (Wikimedia Commons)
- Malloreddus alla campidanese: Marica Massaro, CC BY-SA 4.0 (Malloreddus grandi.jpg) (Wikimedia Commons)