



da lunedì 17 a sabato 22 MARZO 2025

TRA MARE E TERRA

## SARDEGNA

(6 giorni – 5 notti)



Come tutte le isole, la Sardegna ha qualcosa di diverso e unico rispetto alla terraferma. In Sardegna si incontra e talvolta ci si scontra con una terra fatta di opposti: serena e idilliaca ma al tempo stesso aspra e selvaggia. Il contrasto è uno dei temi di questo viaggio dedicato a una porzione di questa bellissima terra, quella dei popoli Sardi autoctoni e delle loro fortezze di pietra costruite nell'entroterra e quella dei Fenici navigatori medio-orientali che in Sardegna hanno fondato importanti scali commerciali.

Interessata da flussi di popolazioni diverse che hanno lasciato la loro impronta sull'isola sul piano storico, culturale, artistico e persino sul quadro genetico dei Sardi, la Sardegna è una terra che si è comunque mantenuta largamente immune da contatti e influenze esterne.

Un viaggio tra Cagliari e Oristano, in meno di 100 km, tra mare e terra.

«Ciò che mi pare di poter affermare è la straordinaria ed eccezionale importanza di questo episodio sardo di grande statuaria, che va ben oltre il momento puramente artistico ... se si pensa che l'organizzazione nella Sardegna si era spinta al grado di esprimere una statuaria già matura quando in Grecia essa era appena agli albori ... La civiltà nuragica di questa epoca aristocratica non è subordinata né integrabile, non ammette egemonie esterne, appare invece competitiva ed espansiva, autonoma ed autodeterminata. Le sue valenze autentiche si confrontano con quelle più elevate di altre civiltà del Mediterraneo ma proprio da questa gara alla pari, da questa sfida di eguali, emerge la forza della naturale vita propria e si determina la speciale, "diversa", identità della "nazione" protosarda». (Giovanni Lilliu, I Giganti di Mont'e Prama)

**LUNEDI 17 marzo**

## **ROMA-CAGLIARI / IL MUSEO ARCHEOLOGICO NAZIONALE**

Appuntamento con il gruppo **alle ore 7.20 / Aeroporto di Roma Fiumicino – Terminal 1** / check-in della compagnia **Aeroitalia**. Il volo per Cagliari è previsto alle ore 9.20, con arrivo alle ore 10.30.

Cominciamo il nostro viaggio con il capoluogo: vitale e aperta sul Mediterraneo **Cagliari** non assomiglia per nulla alle altre città sarde in genere chiuse in sé stesse ma ha un'identità originale e affascinante, costruita in più di 2.000 anni di storia. È un connubio tra le eleganti vestigia medievali del Castello, le vecchie strade del centro e il movimento incessante del porto.



Il pomeriggio è dedicato alla visita, fondamentale, del **Museo Archeologico Nazionale:**

nell'antico quartiere di **Castello**, all'interno della *Cittadella dei Musei* realizzata tra il 1956 e il 1979 con il recupero del *Regio Arsenale* e delle mura medievali su progetto degli architetti Libero Cecchini e Piero Gazzola. È il più importante museo archeologico della Sardegna con oltre 4.000 oggetti che raccontano una storia lunga quasi 7.000 anni, dalla Preistoria all'Alto Medioevo, dalle dee madri neolitiche ai bronzi nuragici, dai gioielli fenici e punici alla statuaria romana per arrivare agli oggetti di culto di epoca bizantina.

La nascita di un museo archeologico a Cagliari risale al 1800, quando il Viceré Carlo Felice, accogliendo la proposta del Cavaliere Lodovico Baylle, fece allestire in una sala del palazzo Viceregio il *Gabinetto di Archeologia e Storia naturale*. Il Museo era allora concepito come una *wunderkammer*, ovvero una stanza delle meraviglie dove mettere insieme oggetti unici, di grande pregio e particolari. Nel 1802 la collezione, evento straordinario per l'epoca, venne aperta al pubblico. Nel 1904, nello spazio precedentemente occupato dalla Reale Zecca in piazza Indipendenza venne costruito il Regio Museo Archeologico e nel 1993 le collezioni sono state definitivamente spostate all'interno del complesso della *Cittadella dei Musei*.

Pranzo libero, cena e pernottamento a Cagliari



**MARTEDI 18 marzo**

## **NORA E SANT'ANTIOCO**

Lungo la costa meridionale dell'Isola, la giornata è dedicata alla visita delle aree archeologiche di **Nora e Sant'Antioco**:

A circa 40 km a sud-ovest di Cagliari sorge uno dei siti archeologici più importanti della Sardegna: **Nora** è prima un emporio commerciale fenicio, poi una prospera città portuale cartaginese, infine un importantissimo centro romano, un insediamento la cui storia ha attraversato 3 millenni.



Nora è uno dei primi insediamenti fenici in Sardegna dall'VIII secolo a.C., snodo commerciale, porto dall'invidiabile posizione, nell'istmo di capo Pula, da cui si poteva salpare con qualsiasi vento. Sviluppata pienamente nel IV secolo a.C. sotto il dominio punico, nel 238 a.C. fu conquistata dai Romani e nel I d.C. divenne *municipium*. Nei due secoli successivi, visse il massimo splendore: crescita urbana e migliaia di abitanti, oltre a essere *caput viae*, il "km 0" di tutte le strade dell'Isola. Della fiorente città rimangono rovine nel parco archeologico di **Pula**, oltre ai reperti oggi esposti nel Museo Archeologico Nazionale di Cagliari.

Le vestigia fenicio-puniche, come è spesso accaduto, sono state quasi del tutto coperte da edifici di età successiva romana. Gli scavi del sito iniziarono già nel 1889 rivelando l'area del **tophet** fenicio-punico, i resti del tempio dedicato alla dea Tanit e la celebre **stele di Nora**, custodita nel museo archeologico del capoluogo.

**Il sito di Sant'Antioco** è un'isola collegata alla terra ferma da un istmo artificiale in uno splendido contesto naturale. L'antico abitato di *Sulki*, fondato nell'VIII secolo a.C., era uno dei maggiori empori fenici del Mediterraneo. Dopo la fase cartaginese di VI secolo a.C. il centro si sviluppa a partire dall'età ellenistica e romana fino in età medievale, grazie alla sua posizione strategica sul mare e alla vicinanza delle miniere del Sulcis. Anche a Sant'Antioco, come in gran parte del mondo fenicio d'occidente, sono stati rinvenuti i resti significativi di un **tophet**, luogo di spoltura e di cremazione di defunti in tenera età, uno dei luoghi di culto più controversi che ha generato la cattiva fama dei Fenici tra i popoli mediterranei. Ma ne parleremo sul posto ...



Pranzo libero lungo il percorso, cena e pernottamento a Cagliari.

**MERCOLEDÌ 19 marzo**

**CAGLIARI-BARUMINI-ORISTANO (130 km)**

Ci muoviamo oggi decisamente nell'intero, il nostro percorso dedicato alla cultura preistorica sarda inizia nel celebre sito di **Barumini**, una delle espressioni più stupefacenti della civiltà nuragica, Patrimonio

dell'Umanità dall'Unesco dal 1997. Il complesso di **Su Nuraxi** è oggi costituito da una maestosa reggia e da un villaggio di duecento capanne rotonde, databile nel suo primo impianto al periodo a cavallo tra XV e XIII secolo a.C. Costituiva il caposaldo di un sistema strategico a cui facevano riferimento altri nuraghi sparsi lungo le pendici della giara di Gesturi. In gran parte distrutto verso la metà del VII secolo a.C. fu abitato anche durante il periodo punico, utilizzato a scopo funerario e sacro e rioccupato in piena età romana, fino al III secolo.



Visitare Barumini e il suo territorio significa accedere in un mondo ricco di storia e tradizione. Sin dai primi attimi nei quali ci si avvicina a questo piccolo centro della Marmilla, nel cuore della Sardegna, si percepisce l'unicità di un luogo deputato sin dall'antichità a sede del potere e parte centrale di un territorio florido e ricco di meraviglie nonché via di comunicazione fondamentale. **Su Nuraxi** è la più importante fra le testimonianze di questo glorioso passato, riportato alla luce nel corso degli anni '50 durante gli scavi condotti dal grande archeologo sardo Giovanni Lilliu, che nacque proprio a Barumini.

Un flusso continuo di popolazioni diverse ha determinato le notevoli differenze antropologiche, linguistiche e culturali delle diverse regioni storiche dell'Isola che oggi vengono indicate con il termine di *Subregioni*.



Le regioni dell'isola si possono considerare la diretta prosecuzione degli originari raggruppamenti dalle tribù nuragiche i cui confini erano protetti da piccoli nuraghi d'avvistamento del nemico collocati in elevati punti strategici. Oggi si contano in Sardegna circa 7000 nuraghi i quali contraddistinguono specifiche zone agricole e pastorali. Nei secoli successivi questi raggruppamenti, pur sotto le diverse denominazione di distretti amministrativi, giudiziari ed elettorali sono sopravvissuti ed in essi hanno continuato nei secoli ad essere praticate molte delle più antiche tradizioni.

Secondo la delibera della Giunta Regionale del 15 dicembre 2006 sono 30 le antiche circoscrizioni, le sub-regioni che ancora oggi caratterizzano l'Isola: l'Anglona, la Barbagia di Belvi, la Barbagia di Nuoro e di Bitti, la Barbagia di Ollolai, la Barbagia di Seulo, il Barigadu, le Baronie, il Campidano di Cagliari, il Campidano di Oristano, la Gallura, il Goceano, il Logudoro Mandrolisai detto anche Barbagia di Mandrolisai, il Marghine, la Marmilla, il Logudoro Meilogu, il Monreale o Campidano di Sanluri, il Logudoro Montacuto, il Montiferru, la Nurra, l'Ogliastra, il Parteolla, la Planargia, la Quirra, la Romangia il Sarcidano, il Sarrabus e Gerrei, il Logudoro Turritano o Sassarese, il Sulcis e l'Iglesiente, la Trexenta.

Pranzo organizzato lungo il percorso, cena e pernottamento a Oristano.

GIOVEDÌ 20 marzo

## IL SINIS: THARROS – CABRAS – MONT'È PRAMA

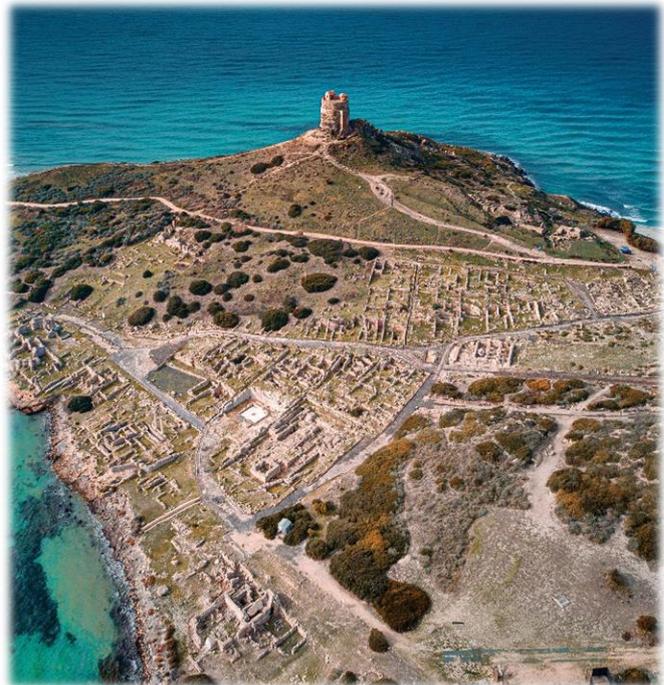
**La penisola del Sinis** si trova al centro della costa occidentale della Sardegna, fra la baia di is Arenas a nord e il golfo di Oristano a sud, distinta in parte dal resto dell'isola dallo stagno di Cabras.



È una terra abbracciata dalle acque: il mare aperto, il golfo, lo stagno di Cabras, la laguna di Mistras, le paludi satellite, i piccoli stagni retrodunali. Circa 3.000 ettari di zone umide sono habitat di specie protette da convenzioni internazionali. **Lo stagno di Cabras** riveste un ruolo fondamentale nella vita quotidiana degli abitanti del territorio che mantengono vivi i tradizionali sistemi di pesca, trasformazione e consumo del pescato. Non solo fonte di sostentamento, dunque, ma

anche ricchezza culturale e bene identitario.

Questa mattina torniamo dunque sul mare per la visita di un altro importante sito archeologico: l'antica città di **Tharros**. Le sue origini risalgono all'VIII secolo a.C, fondata dai Fenici su un precedente insediamento di età nuragica a cui subentrarono i Cartaginesi nella seconda metà del VI a.C. Dotata di due porti e di una notevole posizione strategica, attirò le attenzioni dei Romani che la conquistarono, assieme a gran parte dell'isola, nel 238 a.C. La città continuò a prosperare raggiungendo il massimo splendore nel III secolo, come testimoniano i più monumentali edifici pubblici risalenti a questo periodo e anche l'eccezionale ricchezza dei corredi funerari rinvenuti nelle tombe a camera di età romana. Camminando lungo il cardo e il decumano della città romana, molto ben conservati, è possibile identificare le antiche botteghe e le abitazioni che popolavano la città nel pieno del suo sviluppo. Fu una precoce sede vescovile, ma venne abbandonata definitivamente attorno all'anno Mille, dopo vari secoli di declino, perché troppo esposta alle scorrerie dei saraceni.



**Il sito di Mont'è Prama** è stato scoperto casualmente, come è spesso accaduto nell'archeologia, nel marzo del 1974 quando nel corso di lavori di aratura di un campo sono emersi i primi frammenti di sculture. Da allora è stato oggetto di diversi interventi di scavo e recupero tra il 1975 e 1979, il 2014, il 2015-2016 e, in tempi più recenti, tra il 2018 e 2022, data dell'ultimo intervento.

Da subito le indagini archeologiche hanno rivelato una complessa necropoli in uso per alcuni secoli e con diversi momenti di formazione. L'area indagata ha messo in luce **3 fasi di utilizzo** a cui corrispondono 3 tipi di tombe: dagli anni '70 a oggi sono state individuate e riconosciute circa **125 tombe**, di queste sono state scavate poco più di 60 tombe di cui alcune ampiamente studiate, mentre altre sono ancora in fase di studio.

Una necropoli o un cimitero monumentale dove probabilmente si praticava una sorta di **ritualità funeraria**



**dedicata a celebrare giovani eroi** che giacevano nei loro sepolcri individuali, architettonicamente disposti su un lungo percorso rettilineo adornato da monumentali statue raffiguranti guerrieri, arcieri e pugilatori: questo è Mont'e Prama, un patrimonio scultoreo clamoroso e imponente: **44 sculture** tra arcieri, guerrieri, pugilatori e modelli di nuraghe, più numerosi betili. Ma il numero cresce continuamente con il proseguire degli scavi e dei restauri.

Secondo alcuni studiosi le statue avevano come scopo la monumentalizzazione della necropoli richiamandosi all'antica tradizione delle tombe dei giganti in cui le statue sarebbero state collocate sopra le lastre di copertura delle tombe costituendo in tal modo un viale monumentale oppure sarebbero state disposte a semicerchio nei lati est e ovest della necropoli, formando un'«sedra megalitica».

La data di realizzazione delle statue è il principale problema del sito di Mont'e Prama, le indagini scientifiche non hanno ancora risolto il problema e ancora dubbi vengono sollevati nonostante le ultime datazioni al radiocarbonio che collocano le sculture **nell'XI-X secolo aC.**

34 sculture sono esposte presso il *Museo Archeologico Nazionale di Cagliari*, 10 al **Museo Civico Giovanni Morangiu di Cabras**: dal 2024 un nuovo allestimento celebra il 50mo anniversario della scoperta delle sculture di Mont'e Prama e per la prima volta i visitatori possono ammirare il complesso scultoreo da ogni angolazione.



Pranzo organizzato lungo il percorso, cena e pernottamento a Oristano.

**VENERDI 21 marzo**

## **IL TEMPIO NURAGICO DI SANTA CRISTINA – NURAGHE LOSA**

Oggi torniamo nell'entroterra.

**A Santa Cristina**, dal nome della chiesa campestre che si trova nelle sue vicinanze, si trova **il tempio a pozzo nuragico più rappresentativo e meglio conservato della Sardegna**, la massima espressione architettonica della civiltà nuragica risalente a circa 3.000 anni fa ma perfettamente conservato con i suoi massi squadrati e perfettamente incastrati.

La costruzione, databile all'XI secolo, è composta da tre distinte parti accuratamente scalpellate: **atrio, vano scala e ipogeo a tholos**: nell'atrio antistante venivano deposte le offerte votive per la divinità, il vano scala, oltre a consentire l'accesso alla camera ipogeica e a rivestire un'importante funzione estetica, permetteva di raggiungere l'acqua che nei vari periodi dell'anno aveva un livello non costante. La camera a tholos a falsa cupola, larga circa 2,5 metri, si raccorda perfettamente con la forma trapezoidale del vano scala e si compone di conci formanti cerchi concentrici; questi ultimi si restringono man mano che si procede verso la sommità della camera che termina con una luce circolare di cm 35 ed ha un'altezza di 7 metri.

«Principesco è il pozzo di Santa Cristina, che rappresenta il culmine dell'architettura dei templi delle acque. È così equilibrato nelle proporzioni, sofisticato nei tersi e precisi paramenti dell'interno, studiato nella composizione geometrica delle membrature, così razionale in una parola da non capacitarsi, a prima vista, che sia opera vicina all'anno 1000 a.C. e che l'abbia espressa l'arte nuragica, prima che si affermassero nell'isola prestigiose civiltà storiche» (Giovanni Lilliu)

Nella struttura sacra e nelle sue vicinanze si svolgevano **culti riguardanti le acque** che riunivano l'intera comunità richiamando le genti nuragiche da altre parti della Sardegna e forse devoti che venivano anche da fuori dell'isola; secondo altre teorie il santuario di Santa Cristina potrebbe essere stato anche un punto di osservazione e analisi astronomica.

Un'antica e affascinante cultura ha lasciato un'impronta indelebile nella storia della Sardegna: i nuraghi, maestose torri in pietra, sono la testimonianza tangibile di un passato glorioso e al **Nuraghe Losa** si conservano strutture tra le meglio conservate di tutta l'isola.

Durante l'età del Bronzo un popolo radicato in Sardegna da millenni costruì migliaia di monumenti ciclopici in pietra. Il Nuraghe Losa, suggestivo e imponente, si erge nell'altopiano di Abbasanta circondato dal verde della macchia mediterranea, un gigante di nero basalto dalla particolare forma sinuosa con un profilo concavo-convesso. Andato perduto il suo toponimo arcaico è stato successivamente sostituito dal termine *Losa* che in sardo significa "tomba", derivato dalla vicina necropoli a incinerazione di età romana-imperiale.



È un nuraghe a *tholos* di tipo complesso a pianta trilobata, costruito nell'Età del Bronzo medio (XV-XII secolo aC) quando la civiltà nuragica viveva il suo momento di massimo splendore. Superata l'alta soglia d'ingresso, ci si immette al suo interno attraverso il corridoio principale, che si raccorda con le camere laterali. Davanti all'ingresso principale è ben conservata la capanna delle riunioni dove si officiavano anche funzioni legate culto. Ai piedi del nuraghe sorgeva l'insediamento capannicolo di cui si intravedono ancora le tracce: un ampio villaggio di tre ettari e mezzo, che attende di essere riportato alla luce, protetto da una poderosa muraglia che il tempo ha graziato conservandola fino a oggi in tutta la sua lunghezza.

Pranzo organizzato lungo il percorso, cena e pernottamento a Oristano.

## SABATO 22 marzo

### ORISTANO-CAGLIARI (90 km c.a)

Torniamo a Cagliari dove passeremo la nostra giornata tra strade e monumenti della città in attesa di prendere il volo serale per Roma.

Pranzo libero a Cagliari. Successivo trasferimento in aeroporto per il volo in partenza alle ore 19.00.  
**Arrivo previsto a Roma FCO alle ore 20.10.**

il programma, nel corso di svolgimento, potrebbe subire per motivi organizzativi modifiche nella sequenza delle visite ma non nei suoi contenuti

## Viaggio in Sardegna, 17 - 22 marzo 2025

Programmazione e Conduzione / Associazione Culturale Flumen, Piazza Pompei 14 – Roma  
Organizzazione tecnica / tour operator “The Partner”, via G.Sommeiller 13 – Roma

### SCHEDA TECNICA

#### VIAGGIO CURATO E CONDOTTO DA:

**Carla Vaudo** è archeologa e storica dell'arte medievale.

Da oltre 25 anni con Flumen ha ideato e realizzato un'infinità di viaggi, corsi e conferenze, visite guidate e laboratori didattici. È la responsabile della sede Flumen di Latina. È laureata e specializzata in Archeologia Medievale presso la Sapienza di Roma, diplomata e perfezionata in Archeologia Cristiana presso il Pontificio Istituto di Archeologia Cristiana, e ha condotto numerose campagne di scavo.

Autrice dei cicli di video-lezioni: **I Longobardi in Italia, I Bizantini in Italia, I Normanni in Italia, La Simbologia Medievale, Islam Medievale, Il Cammino di Santiago, Monaci-Eremiti-Abbazie, L'Arte Romanica, La Via Francigena** oltre che del ciclo di video-narrazioni musicali **Luce-Tempo-Dono** e **Viaggio a Granada**, disponibili tutte all'interno della [Videoteca online di Flumen](#).



**Gabriele Rossoni** dal 1996 è fondatore e presidente di Associazione Culturale Flumen.

È laureato in Archeologia del Vicino Oriente Antico e dottore di ricerca in Archeologia Orientale.

Ha partecipato per 12 anni agli scavi archeologici dell'antica Ebla in Siria e dal 1989 alle ricerche sull'isola di Mozia, come collaboratore della Soprintendenza di Trapani e come co-direttore di missione con l'Università La Sapienza di Roma.

In oltre 30 anni di attività ha ideato e condotto centinaia di viaggi in Italia e all'estero.

Autore dei cicli di video-conferenze “**Storia di Ebla, la città ritrovata**”, “**Fenici. Il popolo della porpora**” e “**Città e Carovane. Petra, Palmira, Arabia Felix**”, disponibili all'interno della [Videoteca online di Flumen](#). Autore dei video della trilogia siriana: «**La Siria di Agatha Christie**», «**Aureliano a Palmira**» e «**Il Racconto di Ebla**» pubblicati nel [canale YouTube di Flumen](#).

#### LA QUOTA PREVEDE

- Voli di linea Roma Fiumicino-Cagliari A/R con *Aeroitalia*
- Pernottamenti in hotel categoria 4\* a Cagliari e Oristano
- Tutte le cene e i pranzi del 19, 20 e 21 marzo
- Trasferimenti con pullman privato
- Assicurazione Viaggio
- Sistema di amplificazione
- Assistenza tecnica e culturale durante il viaggio di Carla Vaudo e di Gabriele Rossoni

#### LA QUOTA NON PREVEDE

- Gli ingressi a monumenti e musei in programma
- I pranzi del 17, 18 e 22 marzo
- Eventuali mance
- Le bevande ai pasti
- Tutti gli extra a carattere personale
- Tutto quanto non espressamente riportato alla voce “la quota prevede”

#### QUOTE DI PARTECIPAZIONE A PERSONA

- **EU 1.590,00** con un gruppo di minimo 20 partecipanti
- **EU 190,00** supplemento camera singola
- **EU 15,00** quota di iscrizione annuale a Flumen (se prevista)

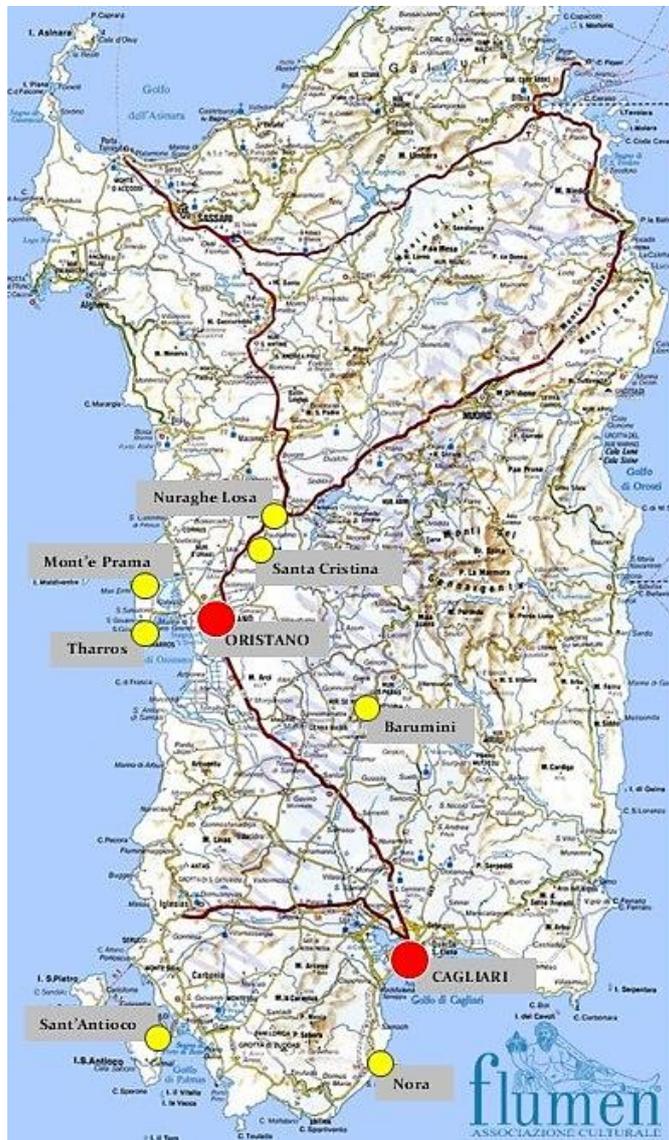
#### ISCRIZIONE AL VIAGGIO E MODALITÀ DI PAGAMENTO

- Per motivi legati alla rapida conferma dei servizi -soprattutto dei voli aerei - l'iscrizione al viaggio deve pervenire quanto prima, **possibilmente entro il 24 febbraio** ai seguenti numeri: **347.0509591** oppure scrivendo una mail a [info@flumen.it](mailto:info@flumen.it)
- Le modalità del pagamento verranno comunicate direttamente a tutti gli iscritti.
- All'atto dell'iscrizione dovrà essere versato un **acconto** dell'importo di **€ 400**
- La sottoscrizione della **polizza assicurativa di annullamento viaggio** è facoltativa, il costo è calcolato sulla base della spesa finale sostenuta (8% circa) e **va stipulata obbligatoriamente all'atto dell'iscrizione** fornendo i seguenti dati: luogo e data di nascita, indirizzo di residenza, codice fiscale.

## Viaggio in Sardegna, 17 - 22 marzo 2025

Programmazione e Conduzione / Associazione Culturale Flumen, Piazza Pompei 14 – Roma  
Organizzazione tecnica / tour operator "The Partner", via G.Sommeiller 13 – Roma

### PERCORSO DI VIAGGIO



*I Giganti di Mont'e Prama*