I-LAND

copia omaggio offerta dalla
Provincia di Oristano

Free copy

I
GB

MENSILE - ANNO VII numero 58 - AUT. Poste Italiane S.p.A. Spedizione in Abbonamento Postale D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27.02.2004 n° 46) art. 1 comma 1 CNS CB Cagliari n°564/2006

ISSN 1971-7903

INFORMAZIONE E ACCOGLIENZA TURISTICA

TOURIST INFORMATION

Siamo a disposizione per aiutarti a trascorrere una meravigliosa vacanza in questo angolo di Sardegna.
We are here to make sure that you spend a wonderful holiday in this corner of Sardinia.

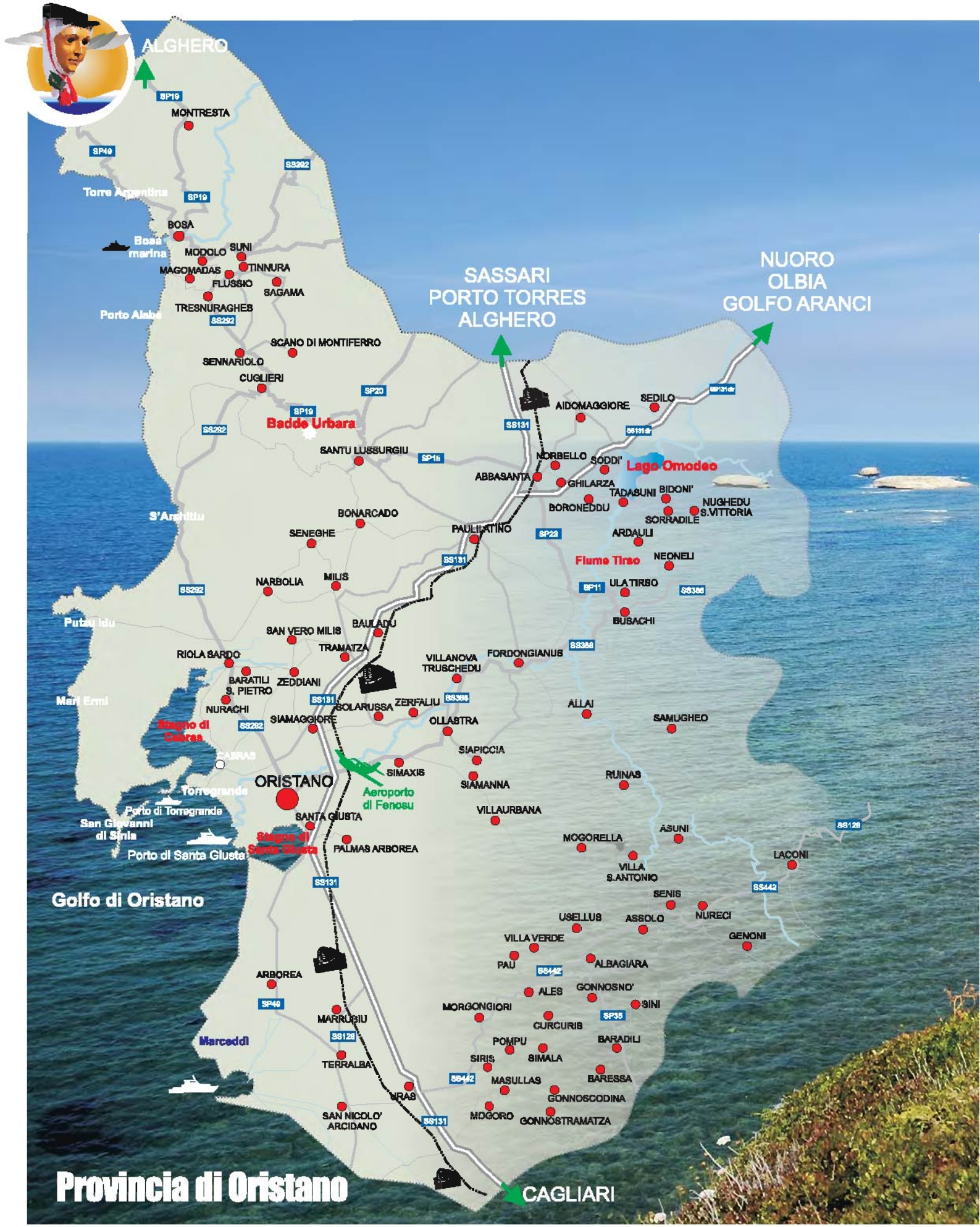
ORISTANO PIAZZA ELEONORA 18
Lat 39°54'12.85 Lon 8°35'31.03
www.gooristano.com • www.oristanowestsardinia.com

eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO

PROVINCIA DI ORISTANO
Assessorato al Turismo

SARDEGNA

Tel. +39 0783 3683210 - fax +39 0783 3683263 - www.provincia.or.it - turismo@provincia.or.it


ALGHERO
SP19
MONTRESTA
SP49
SS292
Torre Argentina
SP19
BOSA
Bosa marina
MODOLO
SUNI
MAGOMADAS
TINNURA
FLUSSIO
SAGAMA
TRESNURAGHES
Porto Alabe
SS292
SCANO DI MONTIFERRO
SENNARIOLO
CUGLIERI
SP20
SP19
Badde Urbara
SS292
SANTU LUSSURGIU
SP15
SASSARI
PORTO TORRES
ALGHERO
NUORO
OLBIA
GOLFO ARANCI
AIDOMAGGIORE
SEDILO
SS131
NORBELLO
SODDI'
Lago Omodeo
ABBASANTA
GHILARZA
TADASUNI
BIDONI'
BORONEDDU
NUGHEDU S.VITTORIA
SORRADILE
S'Arenitta
BONARCADO
SENEGHE
PAULILATINO
SP22
ARDAULI
SS131
Fiume Tirso
NEONELI
NARBOLIA
MILIS
SP11
ULA TIRSO
SS292
Putzu Idu
BUSACHI
SAN VERO MILIS
BAULADU
TRAMATZA
SS388
RIOLA SARDO
VILLANOVA TRUSCHEDU
FORDONGIANUS
BARATILI S. PIETRO
ZEDDIANI
Mari Ermi
SS131
SOLARUSSA
ZERFALIU
SS388
ALLAI
NURACHI
Stagno di Cabras
SS292
SIAMAGGIORE
OLLASTRA
SAMUGHEO
CABRAS
SIAPICCIA
SIMAXIS
ORISTANO
Aeroporto di Fenosu
SIAMANNA
RUINAS
Torregrande
Porto di Torregrande
SANTA GIUSTA
VILLAURBANA
San Giovanni di Sinis
Stagno di Santa Giusta
PALMAS ARBOREA
MOGORELLA
ASUNI
SS128
LACONI
Porto di Santa Giusta
VILLA S.ANTONIO
SS131
SENIS
SS442
Golfo di Oristano
USELLUS
ASSOLO
NURECI
VILLA VERDE
GENONI
PAU
ALBAGIARA
SS442
ARBOREA
ALES
GONNOSNO'
SP49
MORGONGIORI
SINI
SP35
MARRUBIU
CURCURIS
SS128
Marceddì
POMPU
BARADILI
TERRALBA
SIRIS
SIMALA
SS442
MASULLAS
BARESSA
URAS
GONNOSCODINA
SAN NICOLO' ARCIDANO
MOGORO
GONNOSTRAMATZA
SS131
Provincia di Oristano
CAGLIARI

S'Archittu - Cuglieri

I-LAND Sardegna

DIRETTORE RESPONSABILE
Elio Sarigu
elios@iland.it

REDAZIONE
Via G. Randaccio,31 - 09134 Cagliari
Tel/Fax +39 070 402222
redazione@iland.it - www.iland.it

SEGRETARIA DI REDAZIONE
Gabriella Pilloni
redazione@iland.it

COLLABORATORI
Orsola Apice
Michela Pibiri
Francesca Zuddas

AMMINISTRAZIONE
M. Paola Podda
Tel/Fax +39 070 402222
info@iland.it

SERVIZIO ABBONAMENTI
Giulia Marras
Tel/Fax +39 070 402222
abbonamenti@iland.it

UFFICIO MARKETING
Laura Napoli
Tel/Fax +39 070 402222
pubbli@iland.it

GRAFICA & IMPAGINAZIONE
Elio'S Tel/Fax +39 070 402222

STAMPA
Nuove Grafiche Puddu S.r.l.

DISTRIBUZIONE
Cagliari e Olbia - Servizi Stampa Sardegna
Sulcis Iglesiente - Pintus
Sassari e Alghero - CDS Piras
Oristano e Nuoro - Sammarco S.r.l.

FOTO
Elio'S
Fabio Locci
Nicola Castangia

ABBONAMENTI
12 numeri della rivista: € 30,00, Ccp n°14011092
Elio'S - via Marmilla, 19 - 09134 Cagliari

COLLABORAZIONI
Questo periodico è aperto a quanti desiderino collaborarvi ai sensi dell'art. 21 della Costituzione della Repubblica italiana. La pubblicazione degli scritti è subordinata all'insindacabile giudizio della Redazione; in ogni caso, non costituisce alcun rapporto di collaborazione con la testata e, quindi, deve intendersi prestata a titolo gratuito.
Notizie, articoli, fotografie, composizioni artistiche e materiali redazionali inviati al giornale, anche se non pubblicati, non vengono restituiti.

TRADUZIONI
Certificate UNI EN ISO 9001: 2008
UNI EN 15038: 2006

N° 52 - 2011

Pubblicazione registrata
presso il Tribunale di Cagliari
Numero 40/04 del 31 dicembre 04
Editore
Elio'S
eliosmotoretta@tiscali.it

Questo numero di I-Land ha voluto focalizzare l'attenzione sulla nostra Provincia per farla conoscere ad un pubblico internazionale, che spesso sente parlare della Sardegna solo per gli aspetti mondani che ne caratterizzano le notti estive.

La Provincia di Oristano è un territorio estremamente variegato, di cui fanno parte alcune tra le città e i borghi più interessanti di tutta l'isola dal punto di vista storico-culturale e un grande numero di piccoli paesi ricchi di risorse, da quelle paesaggistico-ambientali all'enogastronomia, dalle tradizioni all'importantissimo patrimonio archeologico, fino alla possibilità di praticare sport all'aria aperta.

Proprio ai piccoli centri e alle zone poste al di fuori delle rotte dei maggiori flussi turistici abbiamo voluto che I-Land dedicasse un particolare riguardo, nella convinzione che la loro valorizzazione intelligente non possa che portare benefici agli abitanti e all'intero territorio.

In un momento in cui si assiste e partecipa al passaggio da un concetto di turismo statico ed elitario, fatto di vacanze-relax al mare in hotel di lusso, a molti "turismi" in cui l'esperienza dell'autenticità ha un valore preponderante, assume un ruolo strategico la capacità di crescere e ripensarsi secondo parametri di accoglienza lontana dagli stereotipi: un esempio tra tutti, il recupero delle belle dimore tradizionali dei centri storici per accrescere la ricettività, o da proporre come case-vacanza da acquistare senza che sia necessario incrementare con nuove cubature di cemento lo scempio che purtroppo caratterizza buona parte delle nostre coste. Non c'è che l'imbarazzo della scelta nell'elezione, da parte del turista, di una zona della Provincia di Oristano come meta delle proprie vacanze e, perché no, di un proprio futuro stabile per vivere lontano dalle nebbie nordiche e dal caos delle grandi città: dai bellissimi borghi storici come Bosa e Santu Lussurgiu alle dolci e verdeggianti colline della Marmilla, dal suggestivo Montiferru alle coste del Sinis e della Planargia, il nostro territorio ha sempre qualcosa di unico da offrire.

I-Land, con questo numero, può dare un assaggio di tutto ciò che attende chi decide di scoprire l'incredibile ricchezza di questa parte della Sardegna.

This issue of I-Land focuses on our Province. We would like to familiarize an international public with a Sardinia that is all too often portrayed exclusively by star-studded events in the summer season.

The Province of Oristano is an extremely multi-faceted territory that features some of the most interesting cities and villages on the entire island from an historical-cultural viewpoint and many small towns that are filled with resources ranging from the beauty of their landscape and environmental characteristics, fine foods and wines, their traditions and highly significant archaeological heritage to the possibility of practicing outdoor sports.

We wanted I-Land to dedicate particular attention to the small towns that are off the beaten track of major tourist flows, convinced that promoting them in an intelligent manner will undoubtedly bring benefit to residents and the entire territory.

In a moment such as this, where we are witnessing and participating in the passage from a static and élite concept of tourism made up of relaxing holidays on the shore at luxury hotels to many different kinds of tourism in which the experience of authenticity holds a predominant value, the ability to develop and re-think things according to parameters of accommodation that are very distant from stereotypes assumes a strategic role: one of many examples is the restoration of the beautiful traditional homes located in old town centres in order to increase the offer of available accommodation that could also be proposed as holiday homes for sale without adding to the ruination due to new cement structures that unfortunately typifies much of our coastline.

The tourist who wishes to spend a vacation in the Province of Oristano or even considers the possibility of a permanent move, a long way from the fog of the north and chaos of the city, has so much to choose from: from the gorgeous historical villages like Bosa and Santulussurgiu to the rolling green hills of the Marmilla area, from the evocative Montiferru to the coastlines of Sinis and Planargia. Our territory always has something unique to offer. This issue of I-Land will give readers a taste of everything that awaits those who want to discover the incredible wealth of this part of Sardinia.

Presidente della Provincia di Oristano - President of the Province of Oristano
On. Massimiliano de Seneen
Assessore al Turismo - Tourism Assessor
Gianfranco Attene

Cabras

Putzu Idu, Sa Salina Manna

Bosa - Torre Argentina

Cuglieri - Torre del Pozzo

Marceddì

Sa Salina Manna

Con i loro 90 km di estensione, le coste della Provincia di Oristano soddisfano gli amanti di ogni paesaggio grazie ad un'alternanza di lingue di sabbia candida, spiagge quarzifere e, da Capo Mannu in su, alte falesie calcaree. Non a caso, buona parte del territorio è sotto tutela ambientale per il suo elevato valore naturalistico: a Cabras, per esempio, l'Area Marina Protetta Penisola del Sinis-Isola di Mal di Ventre preserva il tratto di mare che va dalla località Su Siccu alle bianche falesie di Su Tingiosu. In particolare, meritano di essere visitate le calette sabbiose e rocciose di Capo San Marco, le due spiagge di Mari Ermi e Is Arutas, formate da granuli sferici di quarzo bianco e rosa, e i fondali digradanti di Putzu Idu, da dove è possibile raggiungere l'Isola di Mal di Ventre. Questa deve il nome a una distorsione del toponimo sardo, Malu Entu (cattivo vento), riferito al maestrale e alle brezze termiche che hanno riempito di relitti i suoi fondali. Grande meno di 4 kmq, l'isola affascina per le calette sabbiose, i resti di un nuraghe, la macchia mediterranea piegata dal vento e la sorgente che consente la sopravvivenza di piccoli mammiferi, rettili e volatili. Più a sud, si erge invece lo Scoglio del Catalano (Su Cadelanu), cosiddetto per i pescatori algheresi che vi cercavano aragoste e corallo: dal diametro di appena 200 mq, è un antico cratere vulcanico abitato dagli uccelli marini.

Benché l'attività umana abbia determinato la scomparsa di parte della flora e della fauna, inclusa la foca monaca, le acque dell'Area Protetta sono tuttora frequentate da cetacei e tartarughe marine, che nuotano tra le ultime praterie di posidonia e foreste di gorgonie. Ma le meraviglie ambientali della Provincia proseguono ben al di fuori dei confini dell'AMP.

A nord, infatti, si estendono le spettacolari dune di 8 km di Is Arenas, una lunga baia sabbiosa chiusa da S'Archittu di Santa Caterina di Pittinuri. Alto 15 metri, S'Archittu è un arco di roccia creato dall'erosione di una grotta, che si protende sulle acque turchesi dando vita ad uno degli scorci più belli dell'isola.

Dichiarato monumento naturale dalla Regione Sardegna, l'arco è ancora più suggestivo durante le notti estive, quando viene illuminato artificialmente. Ancora più a nord, vale la pena di vedere la spiaggia di Porto Alabe a Tresnuraghes, con la sua sabbia dorata interrotta da cale, faraglioni e falesie basaltiche.

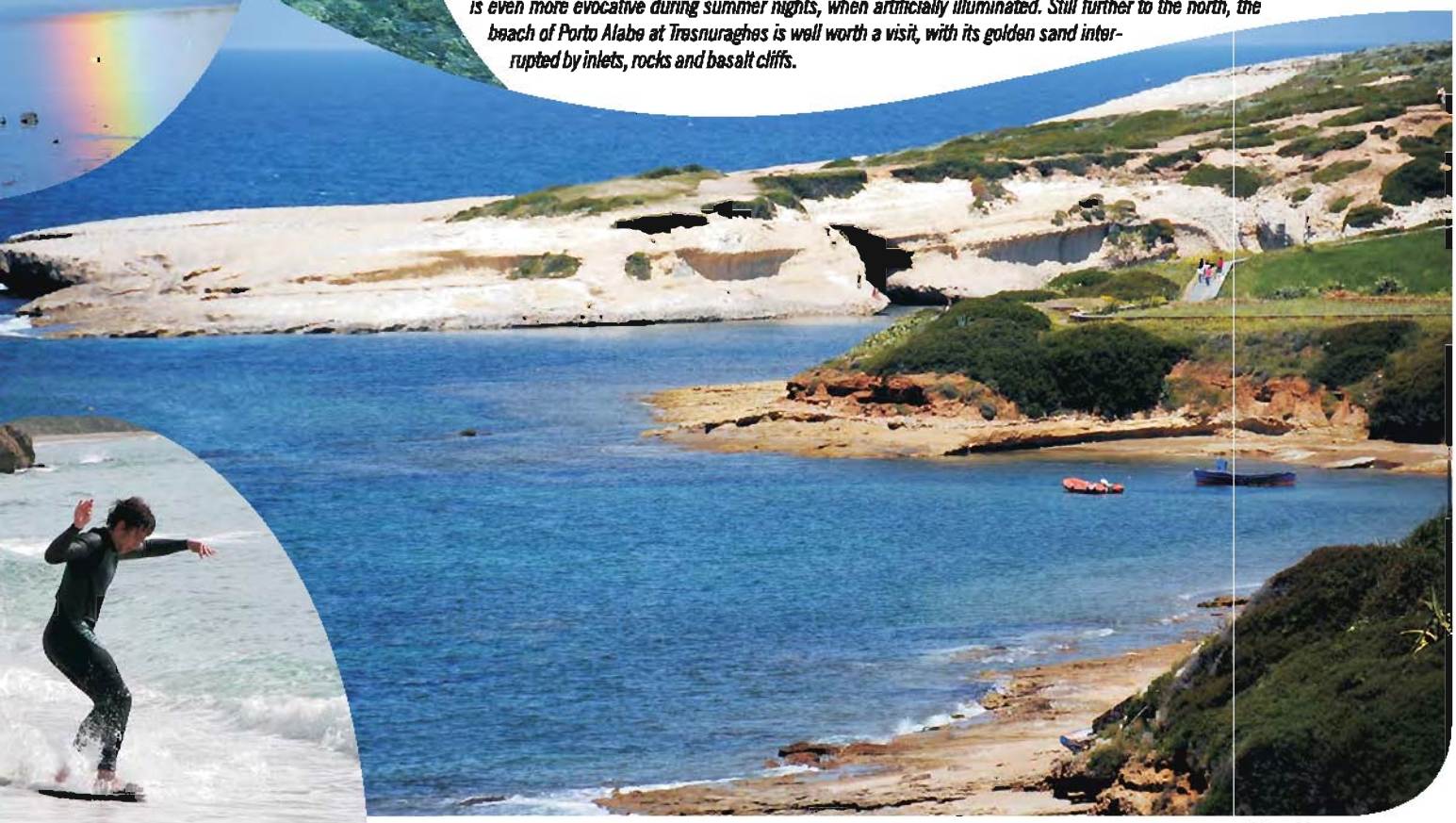
Scenari meno "balneari", ma altrettanto ricchi di fascino, sono quelli creati dagli ambienti palustri che costellano tutta la zona, a cominciare dalle foci del fiume Tirso presso Oristano e del Rio Mannu in territorio di Cuglieri, dove si è formato un piccolo canyon. I più importanti dal punto di vista naturalistico, tuttavia, sono gli specchi d'acqua dolce e salata protetti della Convenzione di Ramsar: su 13.000 ettari di zone umide della Sardegna, infatti, ben 6.000 si trovano in Provincia di Oristano, costituendo il secondo complesso palustre italiano dopo il delta del Po.

Qui, tra distese di salicornia fruticosa e giunchi, limonium, sparto e lisca maggiore, vivono il fenicottero rosa, l'airone rosso, cenerino e bianco, la garzetta, la volpoca, il mestolone, il germano reale, il fistione turco e alcuni rari polli sultani e falchi di palude, ma anche una ricca ittiofauna che costituisce il patrimonio gastronomico locale.

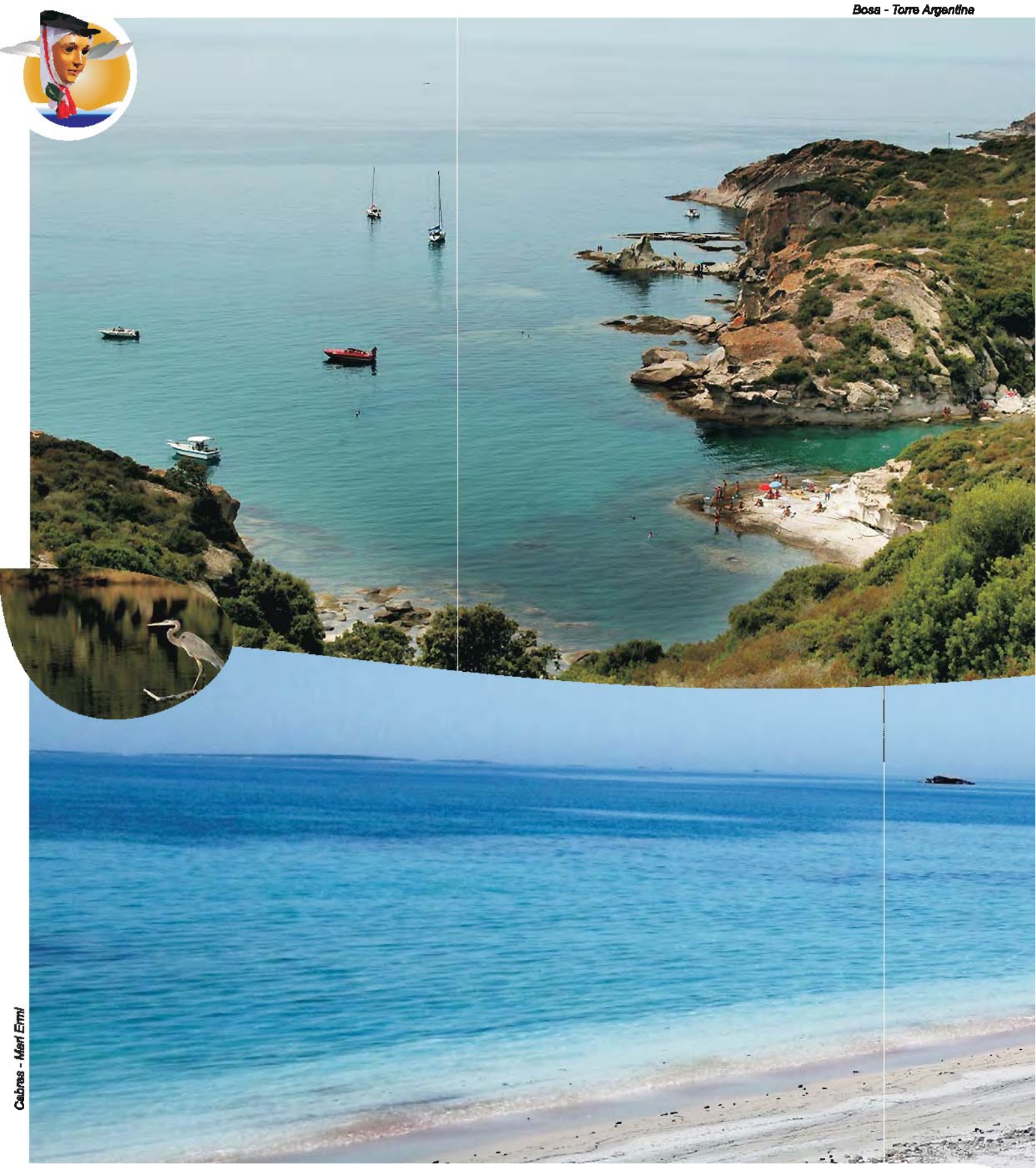
Ad Arborea, per esempio, turisti, bird-watchers e buongustai troveranno interessante una visita allo Stagno di San Giovanni con annessa Laguna di Corru S'Ittiri, dove la peschiera offre prodotti freschissimi, o allo Stagno di S'Ena Arrubia, ricco di vita sia sopra che sotto l'acqua. Nei pressi di Terralba è invece degno di nota il caratteristico borgo dei pescatori di Marceddì.

With its 90 kilometres of coastline, the Province of Oristano is the joy of landscape lovers thanks to the alternation of strips of white sand, quartz sand beaches and tall limestone cliffs (from Capo Mannu onward). It is no coincidence that most of the territory is under environmental protection for its elevated natural value: for example the Protected Marine Area of the Peninsula of Sinis-Island of Mal di Ventre in Cabras preserves the portion of the seashore extending from Su Siccu to the white cliffs of Su Tingiosu. More specifically, the small sandy, rocky inlets at Capo San Marco should be visited along with the two beaches of Mari Ermi and Is Arutas – formed by round grains of white and pink quartz – as well as the sea beds of Putzu Idu that accesses the Island of Mal di Ventre. This island owes its name to a distortion of the Sardinian placename Malu Entu (bad wind), referring to the north-western wind and sea breezes that have filled its sea beds with remains of shipwrecks. It is less than 4 square kilometres in dimension, but the island is fascinating for its sandy inlets, the remains of nuraghes, the Mediterranean brush bent by the wind and a spring that allows for the survival of small mammals, reptiles and birds. Further south rises the Scoglio del Catalano (Su Cadelanu) that gets its name from fishermen from the province of Alghero who searched for lobsters and coral. Its diameter measures barely 200 square metres, and is an ancient volcanic crater inhabited by marine birds.

Although the presence of humans is responsible for the disappearance of a part of its flora and fauna, including the Mediterranean monk seal, the waters of the Protected Area are still frequented by porpoises and sea turtles which swim in the last remaining posidonia prairies and pamarucea forests. The environmental wonders of this province extend well beyond the confines of the Protected Marine Area. In fact, to the north there are the spectacular dunes (8 kilometres) of Is Arenas, a long, sandy bay closed by S'Archittu di Santa Caterina di Pittinuri. S'Archittu is a 15-metre high stone arch created from the erosion of a grotto and stretches out over the turquoise-coloured water, bringing one of the island's most beautiful panoramas to life. Declared a national landmark by the Region of Sardinia, this arch is even more evocative during summer nights, when artificially illuminated. Still further to the north, the beach of Porto Alabe at Tresnuraghes is well worth a visit, with its golden sand interrupted by inlets, rocks and basalt cliffs.



S'Archittu



Bosa - Torre Argentina

Cabras - Mari Ermi

A Santa Giusta, lo stagno omonimo, rimasto fuori dalla Convenzione, è stato recentemente inserito dalla Commissione Europea tra i Siti di Interesse Comunitario per la sua ricchezza floristica e faunistica, mentre il Pauli Majori si caratterizza per il più grande canneto della Sardegna, pressoché inesplorato. Ma soprattutto è famoso il vasto ecosistema palustre composto dalla Laguna Mistras e dallo Stagno di Cabras, nei quali si pescano ottimi muggini, anguille, orate, spigole e altro ancora, insieme allo stagno di Sale 'e Porcu, che in estate si asciuga fino a diventare una crosta di sale, ma che nel resto dell'anno ospita migliaia di uccelli acquatici. In questo comprensorio di ben 2.200 ettari, non è raro imbattersi nelle tradizionali capanne dei pescatori e nei loro tipici "fassonis", le imbarcazioni di erbe palustri intrecciate.

San Vero Milis - Ss Rocca Tunda

A less seashore-like scenery, but equally as fascinating, is that created by the wetlands dotting the entire area, beginning with the outlets of the Tirso river located near Oristano and the Rio Mannu river near Cuglieri, where a small canyon has been formed. From a naturalistic viewpoint, the most important ponds are those sweet and salt water bodies of water protected by the Ramsar Convention: of the 13,000 hectares of wetlands in Sardinia, 6,000 are found in the province of Oristano, making it Italy's second largest wetland area after that of the Po delta. Flamingos, red, grey and white herons, little egrets, common shelducks, northern shovelers, mallards, red-crested pochards, rare breeds of purple swamphens and western marsh harriers all live here among the expanses of glasswort and juncus, limonium, esparto and common cattail along with a many breeds of fish that make up a wealth of local cuisine.

In Arborea, for example, tourists, birdwatchers and gourmets will find a trip to the Stagno di San Giovanni *pond fascinating along with the attached* Laguna di Corru S'Ittiri, *where these fishponds offer the freshest products. Another place of interest is the* Stagno di S'Ena Arrubia *pond, filled with life above and below water. In the vicinity of Terralba, the typical fishing village of Marceddì should be visited. In Santa Giusta, there is a pond of the same name that was omitted from the Convention but has been recently included among the Sites of Community Importance by the European Commission for its wealth of flora and fauna. Pauli Majori is known for having Sardinia's largest grove of reeds, practically unexplored. Above all, there is a famous, vast marshland ecosystem made up of the Laguna Mistras and the* Stagno di Cabras *pond in which outstanding mullets, eel, black sea bass and lake bass and much more can be fished.*

The Sale 'e Porcu *pond dries during summer months and becomes a salty crust but during the rest of the year, it hosts thousands of aquatic birds. It is not unusual – within this 2,200 hectare zone - to come upon traditional fishermen huts and "*fassonis*", the typical fishing boats made by weaving marshland plants together.*

San Vero Milis - Putzu Idu

Oristano - Piazza Eleonora d'Arborea

Paulilatino - Pozzo di Santa Cristina

Abbasanta - Nuraghe Losa

Fordongianus - Terme romane

Le testimonianze più antiche del ricco patrimonio archeologico dell' Oristanese sono quelle del Nuraghe Losa e del complesso nuragico di Santa Cristina, rispettivamente in territorio di Abbasanta e di Paulilatino.

Il Nuraghe (XIV-XIII sec. a.C.), non ancora del tutto scavato, mostra la tipica struttura "a tholos", insolitamente priva di cortile interno, unita a tre torri da un tratto di mura. Il complesso di Santa Cristina, invece, comprende un villaggio nuragico e un pozzo sacro del XI sec. a.C., composto da un atrio, scale a sezione trapezoidale e una camera a tholos che lo rendono uno dagli esempi più belli di architettura preistorica sarda. Merita inoltre una visita il parco Archeologico di Suni, di cui fanno parte il Nuraghe Nuraddeo, la necropoli ipogeica a domus de janas "Chirisconis", il nuraghe a corridoio "Seneghe" e il museo etno-antropologico della Planargia "Tiu Virgilio".

Anche Laconi è importante sotto il profilo archeologico; il museo delle Statue Menhir custodisce infatti circa quaranta monoliti scolpiti nella trachite locale, rinvenuti nei dintorni e appartenenti a diverse tipologie. Al IX-VIII sec. a.C. risalgono le rovine della città fenicia di Tharros, nella penisola del Sinis, di cui restano ancora due necropoli da incinerazione. Conquistata dai Cartaginesi per la sua posizione strategica, ricevette un grande impulso politico e urbano, come dimostra la ricchezza dei corredi funebri rinvenuti.

Fu poi la volta dei Romani, che edificarono la cinta muraria, il tempio delle semicolonne doriche intagliate nella roccia, il tempio tetrastilo sul mare e due edifici termali, in uno dei quali fu successivamente impiantato il battistero paleocristiano.

Di origine fenicia è anche Othoca (VIII sec. a.C.), l'antica Santa Giusta, di cui ci è giunta una necropoli: decaduta in epoca punica, la città conobbe nuovo sviluppo grazie ai Romani, che costruirono strade e ponti, come "su pontixeddu" sul rio Palmas, per essere poi abbandonata nel Medioevo. Ha radici puniche, invece, la città di Cornus in territorio di Cuglieri (VI sec. a.C.), dove si combatterono le epiche battaglie tra i Sardi guidati da Ampsicora e suo figlio Josto e i conquistatori romani.

Di Cornus restano l'acropoli, la cinta muraria e le tombe a camera scavate nella roccia, mentre non lontano sorgono le rovine di Columbaris, centro religioso paleocristiano con la sua necropoli e tre basiliche, dove sono tuttora visibili sarcofagi e un fonte battesimale.

Di età romana sono invece le terme di Fordongianus (l'antica Forum Traiani, I sec. a.C.), che sfruttavano una sorgente naturalmente calda e curativa: oltre al calidarium, il tiepidarium e il frigidarium, rimangono la grande piscina con tracce di mosaici e una piccola area sacra dedicata alle ninfe.

Bosa - S'Abba Drucche

Santa Giusta - Ponte romano

Sorradile - Domus de Janas

The oldest evidence of the wealthy archaeological heritage of the province of Oristano consists of the Nuraghe Losa in the Abbasanta area and the Santa Cristina nuraghes found in the Paulilatino area. The Nuraghe (14th-13th century B.C.), which has yet to be completely excavated, demonstrates the typical "a tholos" (beehive tomb) structure, which unusually lacked an inner courtyard, connected to three towers by a wall. The complex at Santa Cristina features a nuragic village and a sacred well that dates back to the 11th century B.C., and has a concourse, trapezoidal steps and a burial chamber, making it one of the most stunning examples of Sardinian prehistoric architecture. A trip to the Archaeological Park at Suni should also be made. It features the Nuraddeo Nuraghe, the "Chirisconis" domus de janas hypogeic tomb necropolis, the "Seneghe" nuraghe corridor and the "Tiu Virgilio" ethno-anthropological museum in the Planargia region.

Laconi is also important from an archaeological viewpoint: the museum of the Statue Menhir hosts approximately forty slabs carved in trachyte, found in the area and belonging to different typologies. The ruins of the Phoenician city of Tharros on the peninsula of Sinis date back to the 9th- 8th centuries B.C. and two cremation cemetery grounds still stand there. Conquered by the Carthaginians for its strategic position, Tharros was subject to great political and urban development, as demonstrated by the wealth of burial goods excavated there.

Later, the Romans built the city walls, a temple with Doric columns carved in local stone, the tetrastyle temple overlooking the sea and two thermal baths, one of which was later used as a Paleochristian baptistery.

Othoca, the former name of today's Santa Giusta (8th century B.C.), is also of Phoenician origin.

Its necropolis can be viewed: after a decline during the Punic Era, the city was once again developed by the Romans who built roads and bridges like "su pontixeddu" on the river Palmas, abandoned during the Middle Ages. The city of Cornus in the territory of Cuglieri (6th century B.C.) has Punic roots and is the location of epic battles fought between the Sardinians (led by Ampiscora and his son Iosto) and the Romans. The acropolis at Cornus, as well as its city walls and burial chambers carved from local stone, can be visited. Not far from there, stand the ruins of Columbaris, a Paleochristian religious centre with a necropolis and three basilicas. Sarcophagi and a baptismal font can still be seen. The spa at Fordongianus (Forum Traiani 1st century B.C.) is from the Roman Era and its naturally warm and healing waters were used by the community. Aside from the calidarium, tiepidarium and the frigidarium, the large pool with traces of mosaics and a small sacred area dedicated to nymphs can also be admired.

La storia della provincia di Oristano segue in linea generale quella della Sardegna, discostandosene a tratti per assumere caratteri autonomi. Le prime tracce di insediamenti umani risalgono al Neolitico, quando il Monte Arci divenne una delle principali cave di ossidiana del Mediterraneo, punto di partenza per il commercio dei manufatti in pietra nera. Si diffusero le architetture prenuragiche come i menhir (a Laconi e Villa Sant'Antonio) e le domus de janas (a Busachi, Gonnostramatza, Nughedu Santa Vittoria, Scano Montiferro e Suni), mentre l'età nuragica vide lo sviluppo delle tombe dei giganti e delle tipiche torri di pietra su tutto il territorio, con esempi particolarmente significativi ad Abbasanta e Paulilatino.
In seguito, la colonizzazione fenicia diede origine al porto di Tharros, importante città commerciale che passò presto sotto l'influenza punico-romana, mentre i Cartaginesi fondarono Cornus, che divenne il centro della resistenza anti-romana fino alla sconfitta dell'alleanza sardo-punica, quando nacque, nei suoi pressi, l'insediamento paleocristiano di Columbaris. La caduta dell'impero romano portò ad un breve periodo di dominio vandalico e all'instaurazione di una provincia bizantina, finché, intorno al 700, cominciò un percorso di autonomia che sfociò nella formazione dei quattro Giudicati, veri e propri regni indipendenti caratterizzati da strutture semidemocratiche, in un periodo in cui, nel resto d'Europa, andava affermandosi il feudalesimo.
L'Oristanese ricadeva nel Giudicato di Arborea, che spostò la propria capitale da Tharros ad Oristano per difenderla dalle incursioni piratesche. I giudici più illustri furono Mariano IV e sua figlia Eleonora d'Arborea, che promulgò la Carta de Logu, uno dei primi esempi di costituzione, rimasto in vigore fino al Codice di Carlo Felice del 1827. Eleonora lottò strenuamente, fino alla sua morte, avvenuta nel 1404, per l'indipendenza della nazione sarda; i suoi successori finirono invece con l'accettare la nascita del Marchesato di Oristano, consegnando il Giudicato all'Aragona nel 1420.
Intorno al 1470, un discendente degli Arborea, Leonardo de Alagon, guidò una piccola rivolta, subito soffocata con l'annessione del Marchesato alla Corona di Spagna, che lo mantenne fino al 1720, con la cessione del Regno di Sardegna ai Savoia.
La Provincia di Oristano venne creata nel 1848 e, dopo un periodo di annessione alla Provincia di Cagliari, fu nuovamente istituita nel 1974.
All'inizio del Novecento e ancora durante il fascismo, i territori di Arborea e Terralba furono interessati da opere di bonifica e dall'insediamento di coloni veneti, che crearono le basi per lo sviluppo dell'agricoltura specializzata e dell'allevamento vaccino, ovino ed equino, tuttora alla base dell'economia locale.
La legge regionale del 2001 per l'istituzione delle nuove Province, entrata in vigore nel 2005, ha infine aggiunto alla giurisdizione di Oristano dieci nuovi comuni, portando il totale a 88, per un'estensione territoriale di circa 3.000 kmq e una popolazione di quasi 168.000 abitanti.

Testa di statua dei giganti di Mont 'e Prama

The history of the province of Oristano basically follows along the lines of the history of Sardinia, occasionally deviating to assume a more individual slant. The first traces of human settlements date back to the Neolithic period, when Monte Arci became one of the Mediterranean's principle obsidian caves and therefore a point of departure for the trading of products made from this black mineral. Pre-Nuragic architecture such as menhirs (at Laconi and Villa Sant'Antonio) and domus de janas (at Busachi, Gonnostramatza, Nughedu Santa Vittoria, Scano Montiferro and Suni) spread extensively, while the Nuragic period brought on the development of the "tombs for giants" and the typical stone towers present all over the island, the most significant examples of which can be seen at Abbasanta and Paulilatino. After that, Phoenician colonization gave origin to the Port of Tharros, an important commercial city which soon fell under Punic-Roman influence, while the Carthaginians founded Cornus, which became the centre of anti-Roman resistance until the defeat of the Sardinian-Punic alliance when a Paleo-Christian settlement was founded at the nearby Columbaris. The fall of the Roman Empire brought on a brief period of Vandal dominion followed by a Byzantine province until about the year 700, when a movement of independence broke out with the formation of the four Giudicati, authentic independent kingdoms characterized by semi-democratic structures during a period in which the rest of Europe was undergoing feudalism. The province of Oristano was part of the Giudicato of Arborea, which transferred its capital from Tharros to Oristano to defend the kingdom from pirate raids. The most illustrious giudici (judges) were Mariano IV and his daughter Eleonora d'Arborea, who proclaimed the Carta de Logu, one of the first historic examples of a Constitution that remained in force until King Charles Felix proclaimed the Civil Code in 1827. Eleonora fought strenuously until her death in 1404 for the independence of the Sardinian nation; her successors ended up accepting the birth of the Marquisate of Oristano, yielding the Giudicato to Aragon in 1420. Around the year 1470, a descendent of the Arborea dynasty, Leonardo de Alagon, led a small revolt that was immediately staved off with the annexation of the Marquisate to the Crown of Spain, which held it until 1720, yielding it in turn to the Savoy dynasty as the Kingdom of Sardinia.

The Province of Oristano was established in 1848. After a period of annexation to the Province of Cagliari, it was once again established in 1974. At the beginning of the 20th century and during the Fascist era as well, the areas of Arborea and Terralba were points of land reclamation and settlements of Venetian colonies that became the foundation for the development of specialised agriculture and cattle, ovine and equine breeding which is the base of local economy to this day.

The 2001 Regional Law for the establishment of new Provinces, in force since 2005, added ten new municipalities to the Oristano jurisdiction, bringing the total to 88 and an overall area of 3,000 square kilometres. It has a population of almost 168,000.

Ales, interni della cattedrale

Il Cristo di Nicodemo - Oristano, Chiesa di S. Francesco

La Provincia di Oristano, compresa nel territorio dell'antico Giudicato d'Arborea, è conosciuta per il vasto patrimonio artistico, costituito da bellissime chiese romaniche, torri di epoca medievale e castelli. Tra questi ultimi è degno di nota quello dei Malaspina, edificato nei primi decenni del XII secolo, che domina la cittadina di Bosa. Ugualmente interessante è visitare i resti del castello degli Aymerich, a Laconi, immersi in un parco ricco di svariate specie botaniche.

In tutta la provincia sono presenti anche numerose torri costiere, come quelle di Cabras, di Cuglieri, di San Vero Milis e di Terralba, erette per volontà della Corona di Spagna, con l'intento di contrastare le scorrerie dei Saraceni.

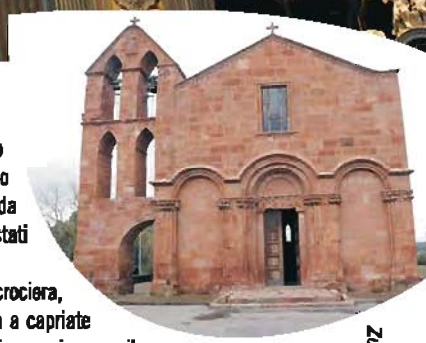
Ad Oristano, nell'attuale Piazza Roma, si può invece ammirare la Torre di San Cristoforo, nota anche come Torre di Mariano, edificata per volere del giudice Mariano II nel 1290, la quale, insieme alla Torre gemella di San Filippo o "Porta a Mari", crollata nel 1872, fungeva da baluardo difensivo ed era uno degli ingressi della città, "Sa Porta Manna". Alta 19 metri, interamente in arenaria, è costituita da tre piani sovrapposti. Nell'ultimo si trova una piccola torre merlata e una campana in bronzo, datata 1430.

Per quanto riguarda l'architettura religiosa, uno tra i siti più belli da visitare è la Basilica di Santa Giusta, che sorge sui resti della città fenicio-punica di Othoca, poco distante dal capoluogo. Edificata nel 1141 da maestranze pisane, lombarde, arabe e locali per conto dei Giudici di Arborea, è uno dei monumenti più importanti dell'architettura romanica sarda e si erge imponente sulla parte alta dell'antico borgo. Si sviluppa su tre navate separate da due ordini di sette colonne, sulle quali sono stati installati capitelli di epoca romana.

Le navate laterali sono chiuse da una volta a crociera, mentre quella centrale vanta una copertura a capriate lignee. Nella facciata, in blocchi squadrati di arenaria come il resto dell'edificio, si trova il portale delimitato da un architrave scolpito.

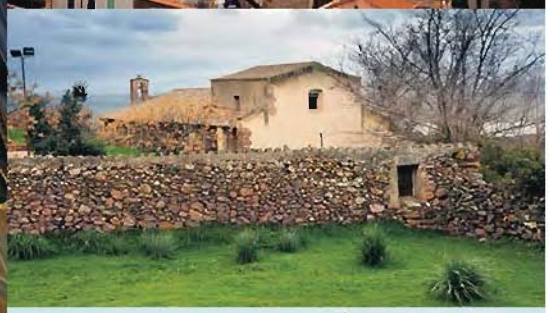
Sotto il presbiterio è situata la cripta di pianta rettangolare e con volte a crociera che poggiano su colonne antiche. Sulla strada che conduce a Tharros, nella penisola del Sinis, si trova la chiesa di San Giovanni di Sinis, una delle più antiche dell'isola, il cui impianto originale risale al V secolo, mentre i rifacimenti in forme romaniche sono dell' XI secolo.

Un'altra chiesa molto interessante si trova nella regione del Guilcer, curatoria appartenente all'antico Giudicato d'Arborea. Situata ai margini dell'abitato di Zuri, frazione di Ghilarza della quale è parrocchiale, la Chiesa di San Pietro rappresenta un *unicum* nel suo genere. E' infatti uno dei pochi esempi di edificio religioso datato e riconducibile a



Zuri, San Pietro

Alos



Nughedu S. V., San Basilio

Assolo, Santa Luxia

The Province of Oristano, once included in the ancient Giudicato d'Arborea Kingdom, is renowned for its vast artistic heritage, made up of extremely beautiful Romanesque churches, medieval towers and castles. One of the castles well worth visiting is the Malaspina, built during the first decades of the 12th century, that overlooks the city of Bosa. The ruins of the Aymerich castle, located in Laconi, immersed in a park filled with many different botanical species are also fascinating to tour. There are many towers dotting the coastline throughout the province such as those at Cabras, Cuglieri, San Vero Milis and Terralba, built on request of the Spanish Crown in order to defend it from Saracen raids. The Torre di San Cristoforo (Saint Christopher Tower), also known as Torre di Mariano, can be admired in Oristano's Piazza Roma. This tower was built at the behest of judge Mariano II in the year 1290 and acted as a defensive bulwark along with its twin San Filippo (Saint Philip Tower), also known as "Porta a Mari", which crumbled in 1872. It was one of the city gates, "Sa Porta Manna". 19 metres tall, three storeys high and entirely built in sandstone, the last floor features a crenellated tower and a bronze bell dating back to the year 1430. As far as religious architecture is concerned, one of the most beautiful places to visit is the Santa Giusta Basilica, which rises upon the ruins of the Phoenician-Punic city of Othoca, not very distant from Oristano. Built in 1141 by local and Arab master stonecutters along with those from Pisa and the Lombard region upon request of the judges of the Arborea kingdom, it is one of the most important Romanesque-Sardinian architectural monuments and stands imposingly in the upper part of this ancient village. It features three naves that are divided by two rows of seven columns each upon which capitals dating back to the Roman era are set. The lateral naves are closed by a groin vault while the central nave is covered by wooden trusses. The façade is made out of sandstone square blocks (as is the entire building) and the portal is framed by a sculpted architrave.

The rectangular-planned crypt with groin vault positioned upon ancient columns is located under the presbytery. The church of San Giovanni di Sinis is found along the road leading to Tharros, on the Sinis peninsula. It is one of the island's oldest churches and its original instalment dates back to the 5th century although its restoration in Romanesque style dates back to the 11th century.

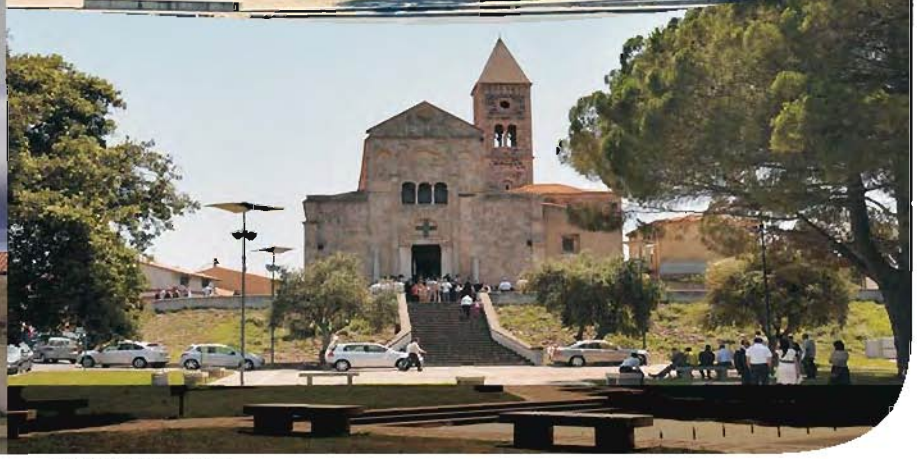
Another very interesting church is the one in the Guilcer region, at one time a district of the Guidicato d'Arborea. The church of San Pietro is located in the outskirts of the hamlet of Zuri (district of Ghilarza). This is a unique house of worship. In fact, it is one of the very few examples of religious buildings that can be traced back to its architect, Anselmo da Como, whose name appears in an epigraph on the façade along with the year of the church's consecration It was built in red trachyte, adopting a Lombard-Romanesque style with a hint of Gothic (which was dawning at the time) and features a single nave with a wooden ceiling.

Uras, Sant'Antonio

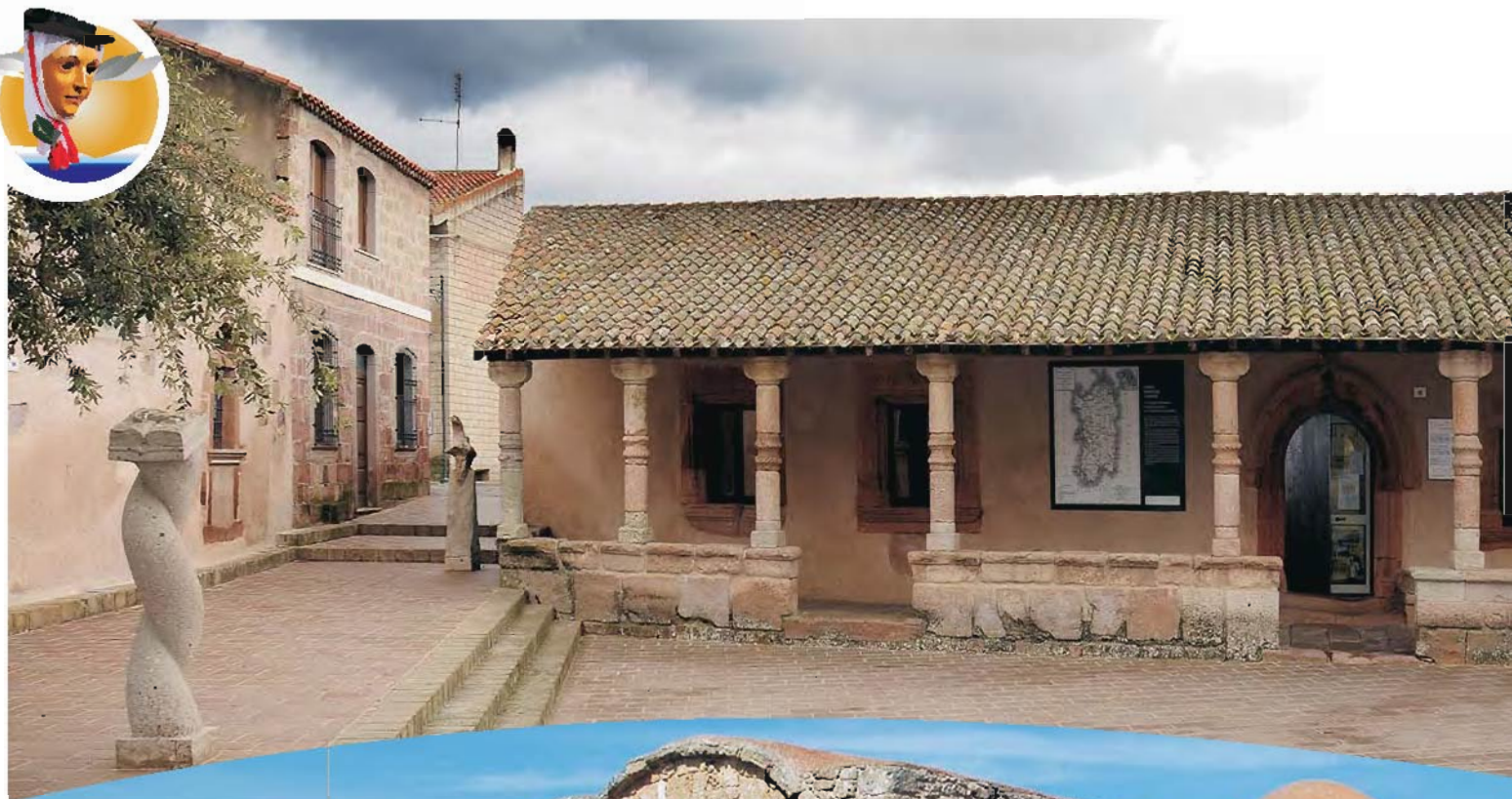
Tadasuni, San Nicola

Neoneli, San Pietro apostolo

Massama, M. V. Assunta



Santa Giusta, basilica



Cabras - San Giovanni

un architetto, il cui nome, Anselmo da Como, compare in un'epigrafe della facciata insieme all'anno di consacrazione (1291). In trachite rossa e in stile romanico-lombardo con qualche caratteristica del gotico nascente, presenta un'aula mononavata e una copertura con tetto ligneo. La facciata è ripartita in tre spacchi da arcate a tutto sesto. Nello spacchio centrale si trova il portale d'ingresso; architravi e stipiti sono ornati da figure zoomorfe e antropomorfe. Sul lato sinistro della facciata si trova il campanile databile al XV secolo. Tra il 1923 e il 1925, la chiesa è stata spostata pezzo per pezzo e ricostruita nel sito dove si trova oggi, per essere salvata dalle acque del bacino artificiale del Lago Omodeo.

A 6 km dal paese di Santu Lussurgiu, che possiede uno dei centri storici più belli della Sardegna e conserva ancora oggi l'antico ciottolato, si trova la Chiesa di San Leonardo di Siete Fuentes, immersa in un bosco di lecci e querce, attraversato dall'acqua che sgorga dalle sorgenti formando un piccolo lago.

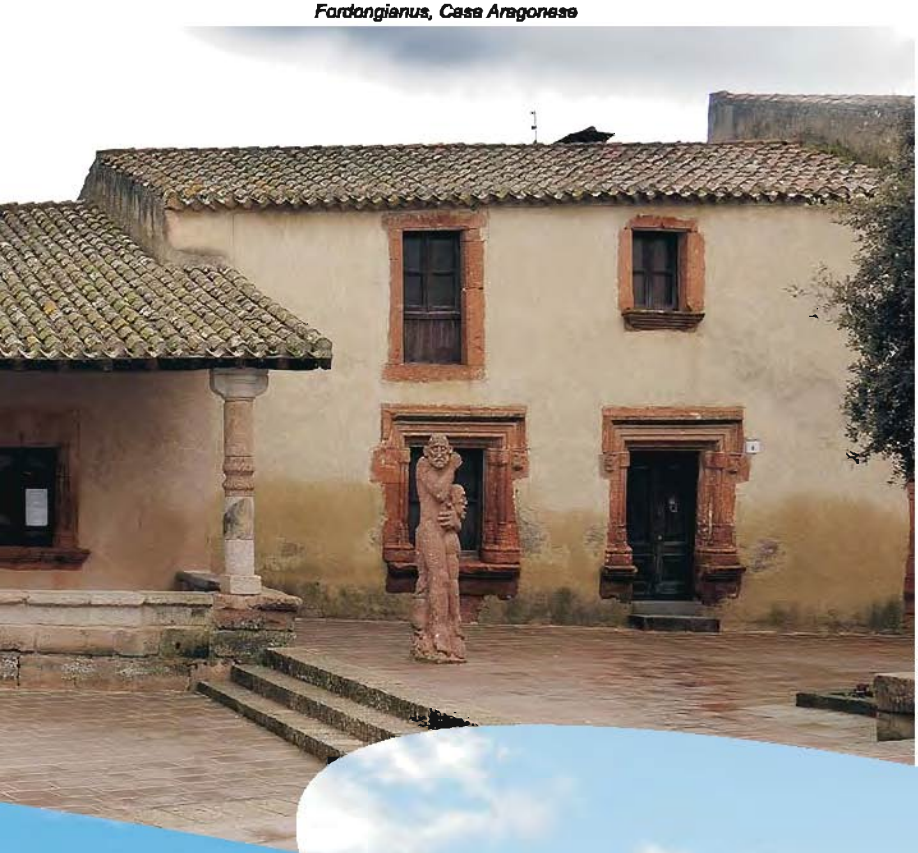
Edificata in stile romanico-pisano nel XII secolo, apparteneva al monastero dei Gerosolimitani. Ampliata e modificata nel XIII secolo, oggi presenta una navata unica con copertura a capriate. Esternamente, in facciata, vi sono due portali architravati e archetti che separano la parte inferiore da quella superiore nella quale si trova il timpano, anch'esso decorato con archetti. E' presente anche un campanile con decorazioni scultoree.

Non lontano da Santu Lussurgiu si trova Scano Montiferro, paese la cui origine è riconducibile al neolitico, per la presenza di domus de janas (letteralmente "case delle fate", ma in realtà necropoli pre-nuragiche scavate sulla roccia).

Interessante anche la "via dei mulini", un tempo sedici, oggi solo sette, ubicati fuori dal paese, la cui presenza mette in evidenza l'importanza di una attività paleoindustriale, risalente al Medioevo.

Altri due edifici religiosi degni di nota sono la chiesa di Santa Lucia nei pressi di Assolo, con facciata a capanna e campanile a vela, edificata nel XIII secolo, e la Cattedrale di San Pietro, al centro del paese di Ales, eretta nel 1100 e ricostruita in stile barocco. Ha una sola navata e cappelle laterali, tra le quali quella del Carmine è ricca di pregevoli decorazioni.

Fordongianus, Casa Aragonese



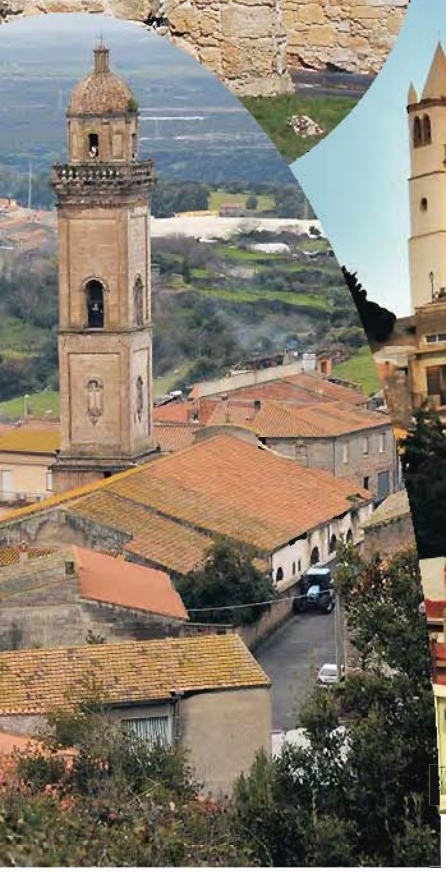
Castelsardo, Elia

The façade is divided into three arcades. The central portion hosts the entrance portal; architraves and doorframes are adorned with figures of animals and humans. The bell tower stands to the left of the façade, dating back to the 15th century. Between 1923 and 1925, the church was transferred piece by piece and reconstructed where it stands today, in order to be spared the waters of the reservoir of the Omodeo Lake.

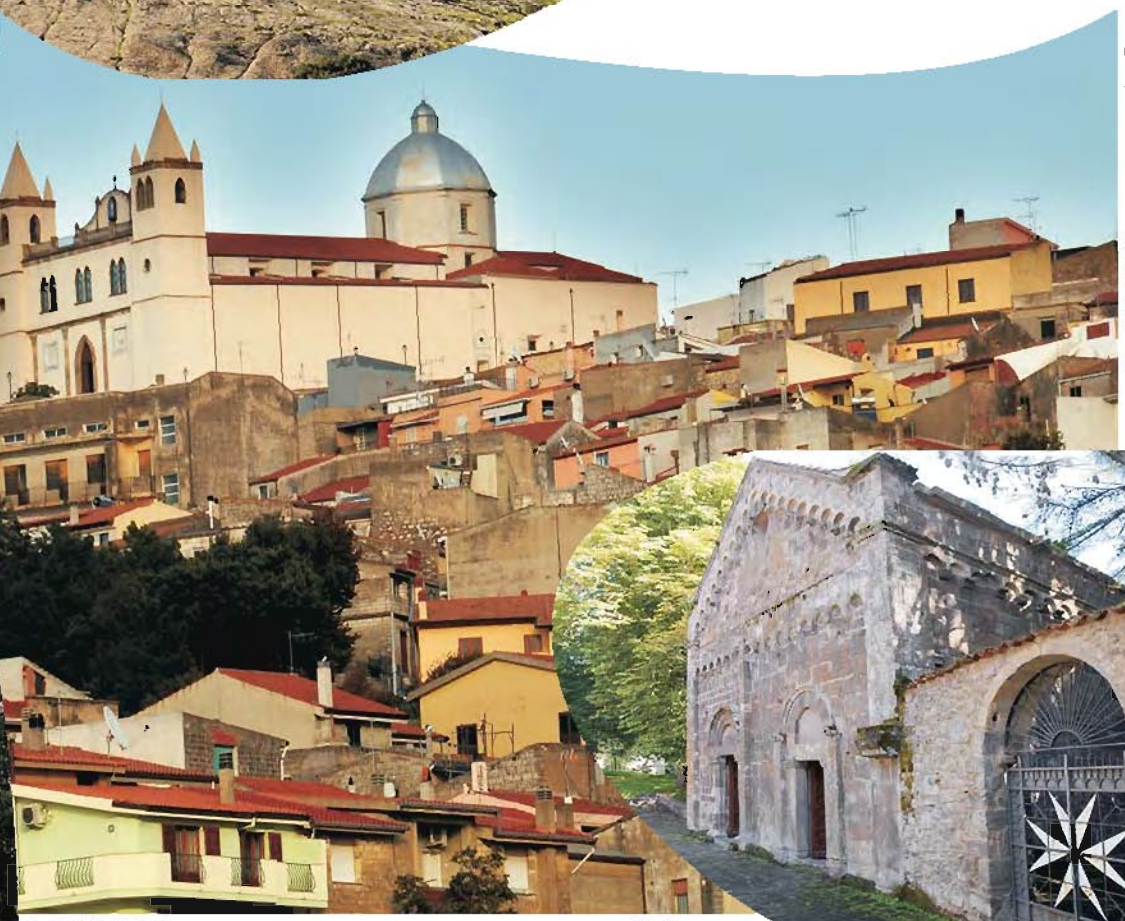
The town of Santu Lussurgiu has one of the most beautiful old town centres of the entire island of Sardinia. In fact, the town's original cobblestone roads have been carefully preserved. Six kilometres from here stands the church of San Leonardo di Siete Fuentes, immersed in woods filled with larch trees and oaks and crossed by springs of water that form a small lake. Built in a Romanesque-Pisan style during the 12th century, it belonged to a monastery of Gerosolimitani, an order of monks founded in Jerusalem. Expanded and modified in the 13th century, it now has a single nave with a trussed ceiling. There are two portals with architraves and small arches on the outer façade that divide the lower half from the upper one. There is also a bell tower with sculpted decorations.

Not far from Santu Lussurgiu is the town of Scano Montiferro, the origins of which can be traced to the Neolithic Period, due to the presence of domus de janas (literally "house of the fairies", that were actually pre-nuragic burial grounds carved from the rock). The "via dei mulini" (mill road) is also very interesting. Once there were sixteen mills lined up in the outskirts of town. The remaining seven testify to the importance of a paleo-industrial activity that dates back to the Middle Ages.

Two other religious monuments that are worthy of note are the 13th century church of Santa Lucia near Assolo, with its "hut" façade and "sail" bell tower, and the Cathedral of Saint Peter located in the centre of Ales, built in 1100 and renovated in Baroque Style. It has a single nave and three lateral chapels, one of which (del Carmine) is filled with valuable decorations.

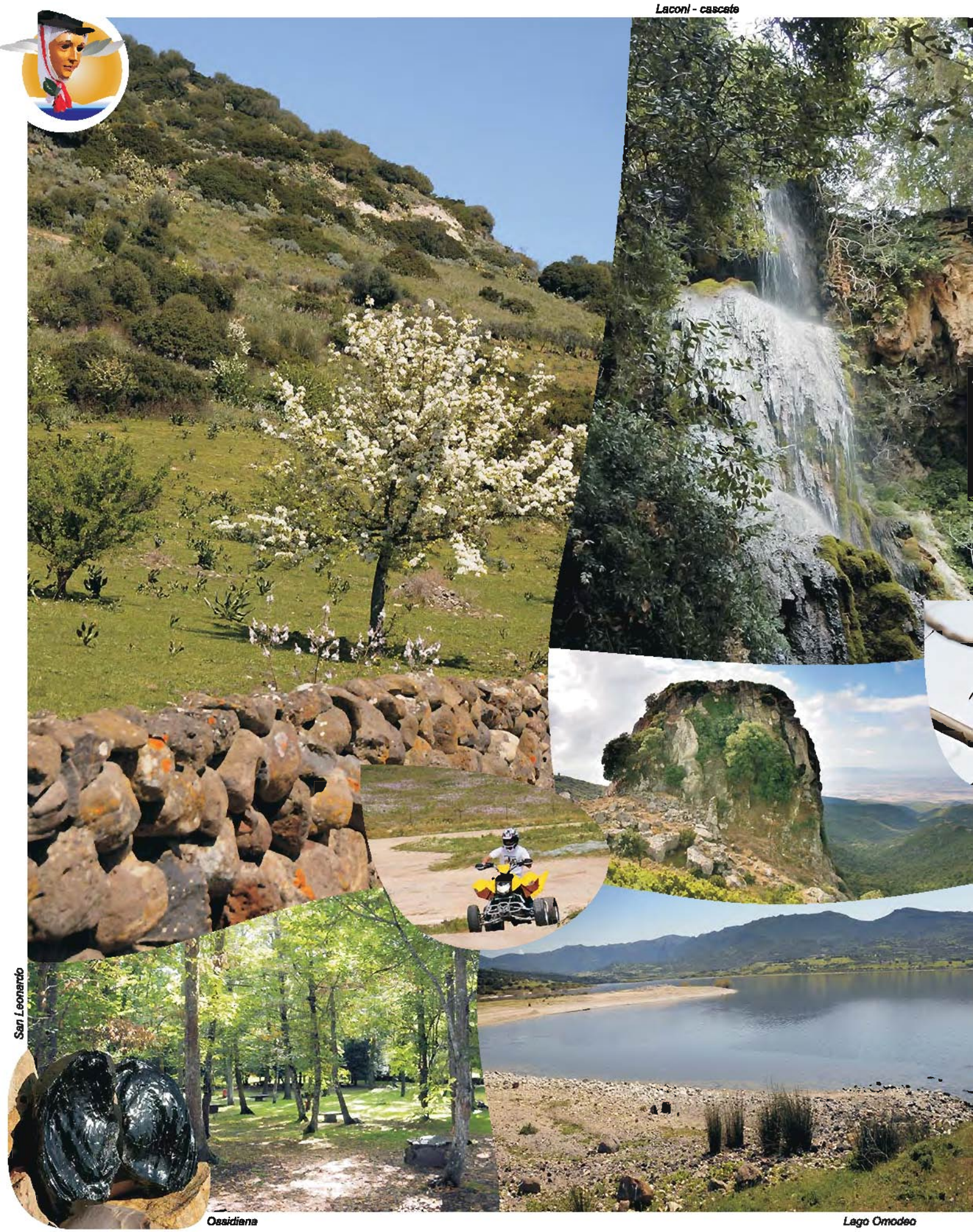


Busachi, panorama



Cagliari, chiesa della Madonna della Neve

San Leonardo


Laconi - cascate
San Leonardo
Ossidiana
Lago Omodeo

L'entroterra oristanese, spartiacque tra la pianura del Campidano e i rilievi del Gennargentu, include ambienti unici e di rara bellezza: monti, altipiani, colline, pianure, fiumi e laghi rappresentano scenari tipici di questa provincia.
Tra i rilievi più importanti si possono citare il Monte Ferru, massiccio di origine vulcanica, e il Monte Urtigu, sua cima più alta con i suoi 1050 metri, o l'altopiano basaltico di Abbasanta, sito in un territorio ricco di sorgenti e boschi di sugheri e roverelle, continuazione di quello di Campeda. Non meno affascinante lo scenario offerto dalla Giara, altopiano basaltico con un'estensione di 42 km quadrati e un'altezza di 550 metri sul livello del mare.
Popolata da volpi, cinghiali, ricci, lepri, gatti selvatici, la Giara è nota soprattutto per la presenza dei cavallini, gli ultimi esemplari di cavalli selvatici in Europa, caratteristici per la piccola stazza, il manto baio scuro e gli occhi a mandorla. Al confine con la regione della Marmilla sorge invece il Monte Arci, massiccio vulcanico di 812 metri, la cui particolarità è quella di possedere ricchi giacimenti di ossidiana.
Grazie alla sua favorevole posizione, al centro di un triangolo tra il Monte Arcuentu, il Monte Ferru e il Gennargentu, rappresenta un punto di osservazione ideale per scenari molto diversi, come quelli delle colline della Marmilla fino all'altopiano della Giara, i monti del Gennargentu e la pianura del Campidano di Oristano con i suoi stagni e le sue coste.

La vasta pianura del Campidano, di origine fluviale e particolarmente fertile, è la più estesa della regione e si sviluppa in diagonale dal Golfo di Oristano, attraversando l'isola e arrivando ad abbracciare il Golfo di Cagliari. In genere i fiumi sardi hanno carattere torrentizio, con piene d'inverno e secche d'estate.
Fanno eccezione due importanti corsi d'acqua che scorrono nell'Oristanese: il Tirso, il più lungo della Sardegna, e il Temo. Il Tirso nasce sull'altopiano di Buddusò e attraversa l'isola da est a ovest, sfociando nel Golfo di Oristano dopo 152 km.
Lungo il suo percorso, al confine tra il Barigadu e il Guilcer, si trova il Lago Omodeo, il bacino artificiale più grande d' Italia, il cui nome deriva dall'ingegnere che lo progettò all'inizio del secolo scorso. Il Temo invece, unico fiume sardo navigabile, nasce dalle alture di Villanova Monteleone, scorre tra trachiti e basalti e, dopo aver attraversato la cittadina di Bosa, sfocia in mare, tra il colle di "Sa sea" e l'Isola Rossa. Il territorio provinciale è inoltre particolarmente ricco di acque sorgive. Sono degne di nota quelle di "Santa Filidiga", "Funtana Urtigu" e "Abbaiumpa", dalla quale nasce il Rio Merchis.
A 6 km da Santu Lussurgiu si trova la località termale di San Leonardo de Siete Fuentes, chiamata così per le sue sette fontane dalle quali sgorga acqua limpida e dai poteri diuretici. Ricche di fascino anche le cascate che si formano lungo alcuni corsi d'acqua, come quelle chiamate "S'istrampu de sos molinos" (cascate dei molini) tra Santu Lussurgiu e Bonarcado o il laghetto "Su foiu de tiu Panne Dente". L'abbondanza d'acqua ha consentito lo sviluppo di un rigoglioso ambiente naturale, habitat ideale per diverse specie di flora e fauna.
Gli amanti della natura non devono farsi sfuggire l'occasione di visitare l'Oasi permanente di protezione faunistica di "Assai", in agro di Neoneli. Qui, in una bellissima foresta di lecci e querce, sono stati reintrodotti da tempo il cervo sardo e il daino, che possono essere ammirati insieme a mufloni, cinghiali, lepri e volpi.

Colline in Marmilla

Monte Arci

The Oristano hinterlands, the great divide between the Campidano plains and the plateaus of Gennargentu, include unique landscapes of rare beauty: mountains, plateaus, hills, plains, rivers and lakes are the typical scenery of this province.
Monti Ferru, of volcanic origin, is one of the most important plateaus along with Monte Urtigu (1050 metres) and the basalt plateau Abbasanta that is found in an area filled with springs and woods filled with cork oat and downy oak trees, an extension of the Campeda plateau. The Giara landscape is just as charming, a basalt plateau that extends for 42 square kilometres at an altitude of 550 metres above sea level. Foxes, boars, hedgehogs, hares and wildcats live here. The Giara area is best known for being home to Europe's last breed of small wild bay horses with almond-shaped eyes. On the border of the Marmilla region stands the 812 metre high Monte Arci of volcanic origin with obsidian deposits. Thanks to its favourable position - in the middle of triangle between Monte Arcuentu, Monti Ferru and Gennargentu - it is the ideal observation point to admire many different landscapes such as the Marmilla hills, the Giara plateau, the Gennargentu mountains and the Campidiano di Oristano plains with its ponds and coasts. The vast Campidano plain was once a river and is particularly fertile. It is the most extensive plain in the region and runs diagonally from the gulf of Oristano, crossing the island to reach the gulf of Cagliari. In general, Sardinian rivers are of a torrential nature flooding in winter and drying up in summer. There are two exceptions to this rule in the province of Oristano: the Tirso River, Sardinia's longest, and the Temo.
The Tirso's headwater is on the Buddusò plateau and it runs through the island from east to west, flowing into the gulf of Oristano after 152 kilometres. Along its course, on the border of the Barigadu and Guilcer territories, lies Lago Omodeo, Italy's largest reservoir named after the engineer who designed it in the early 20th century.
The Temo is the only navigable river in Sardinia. Its source is in the Villanova Monteleone plateau and it flows through trachyte and basalt into the sea, after having passed through Bosa, through the hills of "Sa sea" and l'Isola Rossa. The entire province is filled with springs. The most noteworthy ones being the "Santa Filidiga", "Funtana Urtigu" and "Abbaiumpa", the headwater of Rio Merchis.
The spa of San Leonardo de Siete Fuentes is located six kilometres from Santu Lussurgiu. The resort gets its name from its seven fountains, from which clear waters with diuretic properties stream forth. The waterfalls along some waterways are fascinating like the "S'istrampu de sos molinos" (mill falls) between Santu Lussurgiu and Bonarcado or the small lake called "Su foiu de tiu Panne Dente".
The abundance of water has allowed for the development of a flourishing natural environment, the ideal habitat for several species of flora and fauna. Nature lovers should not pass up the opportunity of visiting the permanent Oasis, the "Assai" faunistic reserve located in the Neoneli territory.
Sardinian deer and roe have been re-introduced into this beautiful forest of larch and oak trees and can be admired along with mouflons, boars, hares and foxes.

Il Golfo di Oristano, confinante con l'Area Marina Protetta "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre" e distante circa un miglio dalla città fenicia di Tharros, oltre ad ospitare l'attrezzato porto turistico di Torregrande, è punto di partenza e luogo ideale per la pratica di vari sport acquatici, come il surf, il windsurf e il kitesurf. Tutte queste discipline sono favorite dalla presenza del maestrale, che soffia sulle coste dell'oristanese in modo pressochè continuo.

San Giovanni di Sinis, Putzu Idu e Torregrande sono alcuni luoghi straordinari per cimentarsi in questi sport, anche grazie a diversi centri, attrezzati con tavole e vele, che organizzano corsi individuali o collettivi per i meno esperti.

Il diving (immersione con le bombole) è un'altra attività molto praticata lungo le coste occidentali della Sardegna, caratterizzate da mare cristallino e ricchi fondali nei quali la regola è guardare e non toccare. Oltre che in una moltitudine di splendidi pesci, ci si può imbattere in anfore romane, relitti di navi antiche e moderne, cannoni di navi spagnole.

Con le bombole per l'immersione o semplicemente con maschera e pinne (snorkeling), si possono visitare ambienti sottomarini di rara bellezza. Numerosi i Diving Center nei quali noleggiare le attrezzature per partecipare alle immersioni o seguire veri e propri corsi per ottenere i brevetti subacquei.

La costa centro-occidentale dell'isola, grazie alle sue bellezze naturalistiche e alle favorevoli condizioni climatiche, è scenario ideale per gli amanti dello sport all'aria aperta. L'area del Sinis è meta di turisti e sportivi che, spinti dalla passione per la natura incontaminata, praticano lunghe pedalate in mountain bike lungo gli stagni fino alla spiaggia di quarzo bianco di Is Aruttas o presso le rovine della città fenicia di Tharros.

Gli amanti del trekking possono percorrere itinerari suggestivi attraverso i massicci vulcanici del Montiferru o del Monte Arci e reperire, presso i centri che si occupano di organizzare le escursioni, tutte le notizie storiche, paesaggistiche e artistiche sul territorio della provincia.

Sulle ripide falesie basaltiche del Monte Arci si può inoltre praticare il climbing (l'arrampicata), che discende dall'alpinismo e consiste nello scalare il costone roccioso per puro esercizio e divertimento, senza l'utilizzo di mezzi artificiali che potrebbero causare danni alle pareti naturali.

The Gulf of Oristano borders the Protected Marine Area of "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre" and is about one mile away from the Phoenician city of Tharros. The well-equipped tourist port of Torregrande is located there.

The gulf is a departure point and the ideal place to practice water sports like surfing, windsurfing and kite surfing. Each of these sports is facilitated by the presence of a north-western wind that blows almost constantly along the coasts of the Oristano province. San Giovanni di Sinis, Putzu Idu and Torregrande are only some of the extraordinary places in which to try one's hand at these sports. They also offer several facilities, equipped with boards and sails, that organize private lessons and classes for those with less experience.

Diving is another sport that is popular along Sardinia's western coasts which offer crystal clear water. The seabed is home to a multitude of splendid fish and divers can also find Roman amphorae, the ruins of ancient and modern ships as well as cannons from Spanish naval ships. The rule along the seabed is: "Look but do not touch". Submarine environments of rare beauty can be admired while scuba-diving or snorkelling. There are many Diving Centres that rent scuba equipment and offer courses for obtaining scuba-diving licenses.

The central-western coast of the island, thanks to its natural beauty and mild climate, is the ideal setting for those who enjoy outdoor sports.

The Sinis area is a destination for tourists as well as one for sports lovers, whose passion for uncontaminated nature will be satisfied by long rides on mountain bikes along the ponds until they reach the white quartz sandy beach of Is Aruttas or to the ruins of the Phoenician city of Tharros.

Hikers can enjoy evocative itineraries through the massifs of the volcanic mountains of Montiferru or Monte Arci and learn everything they want to know about the history, landscape and art of this portion of the province at centres that organize the excursions.

The steep basalt cliffs of Monte Arci are ideal for climbing, a sport that descends from hiking and is practiced by climbing the rocky wall for pure exercise or recreation without using artificial equipment that could damage the natural walls. Santa Caterina di Pittinuri, with its limestone cliffs, and Samugheo, with walls surrounding the Castello di Medusa, are other locations that are often visited by expert climbers.

Santa Caterina di Pittinuri, con le sue scogliere di roccia calcarea e Samugheo, con le pareti che circondano il Castello di Medusa, sono altri luoghi frequentati abitualmente da esperti arrampicatori.

La Sardegna, da sempre terra di cavalli e cavalieri, vanta grandi tradizioni anche nel campo dell'equitazione. Il cavallo è parte integrante della storia e della cultura isolana e questa passione è ancora più sentita nell'Oristanese, dove da sempre si svolgono sagre, feste, giostre, nelle quali il cavallo è protagonista. Non potevano quindi mancare progetti per la pratica del turismo equestre.

Nel territorio sono infatti presenti centri ippici e maneggi specializzati per gli amanti di questo sport, conosciuto anche come ippo-trekking, da svolgersi all'aria aperta, in spiaggia, in pineta o sui monti. Il turista ha la possibilità di arrivare a cavallo in zone difficilmente raggiungibili con altri mezzi e godere così della vista di incantevoli scenari e di una natura incontaminata di rara bellezza.

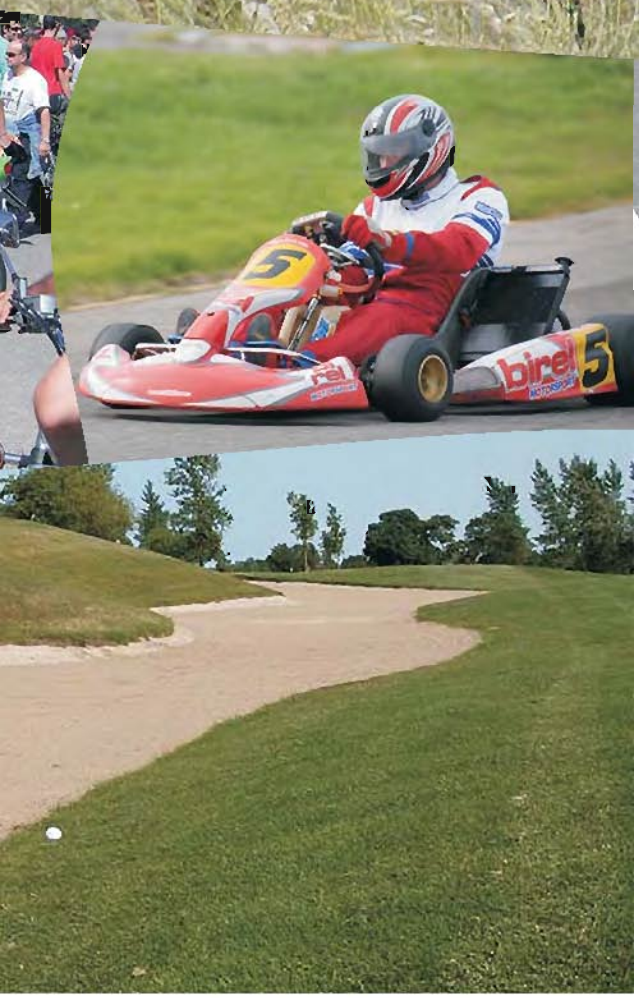
Gli appassionati di birdwatching possono invece ammirare, nei 6000 ettari di stagni della provincia, particolari specie di uccelli come il raro pollo sultano, l'airone rosso o il germano reale.

Ma non è tutto. Il territorio di questa parte della Sardegna è infatti ideale per il gioco del golf. Il clima favorevole, unito all'ideale morfologia del suolo e alla presenza di strutture e impianti di qualità, attira ogni anno un numero crescente di appassionati.

Nell'Oristanese, estremamente ricco in quanto a patrimonio marino e costiero, è inoltre offerta la possibilità, a turisti e semplici amanti del mare, di partecipare ad attività di pesca, attraverso specifici percorsi che favoriscono un corretto approccio con la natura. Gli operatori del settore mettono a disposizione dei visitatori le proprie imbarcazioni e svolgono attività turistiche e ricreative: escursioni lungo le coste, pesca sportiva, osservazione di attività di pesca tradizionale e degustazione di piatti a base di pesce fresco. La finalità è quella di valorizzare i vari aspetti della cultura marinara, di riscoprire luoghi suggestivi e di educare i visitatori al rispetto per la natura, come previsto dalle norme che regolano l'Area Marina Protetta.

Non bisogna dimenticare, infine, che le bellissime strade di questa parte della Sardegna sono una delle mete preferite del turismo motociclistico, come dimostrano i numerosi motoclub della zona, che organizzano gare e motoraduni nazionali e internazionali per gli appassionati delle varie specialità; gli amanti dei motori e della velocità possono altresì fruire di ben tre circuiti per kart e supermotard.

Anche i camper e i motorhome sono soliti stazionare, pressochè in ogni periodo dell'anno, nei tanti angoli isolati e ricchi di fascino di questa terra millenaria; chi non ama la confusione delle località turistiche più famose, può così immergersi per qualche giorno nella tranquillità e nel silenzio, e godere appieno dell'emozione di un bosco illuminato dalla luce dell'alba o dell'incomparabile scenario di un tramonto infuocato sul mare.



Sardinia has always been a land of horses and riders and it is proud of its great tradition in the field of horseback riding. The horse is an integral part of the island's history and culture and this passion is even more pronounced in the province of Oristano, famous for its town festivals, holidays and jousting tournaments in which the horse is protagonist.

It is therefore no surprise to see tourist itineraries featuring horseback riding. There are horseback riding centres and specialised riding schools for lovers of this sport - also known as horse trekking - that can be practiced outdoors, on the beach, in pine groves or in the mountains. The tourist can arrive in areas that are otherwise difficult to reach and enjoy the view of enchanting landscapes and an uncontaminated nature of rare beauty.

Birdwatchers can admire unusual species of birds such as the extremely rare purple swamphen, red herons or mallards in the province's 6000 hectares of ponds.

That's not all. The territory of this part of Sardinia is ideal for playing golf. The mild climate and ideal terrain together with many quality golf courses attract more and more fans every year.

The province of Oristano has a rich coastal and marine heritage that offers tourists and sea lovers the possibility of fishing through specific itineraries that encourage a correct approach to nature.

Tourists will find boats that have been made available by fishermen to enjoy touring and other recreations: excursions along the coast, recreational fishing, watching fisherman at work adopting traditional methods as well as sampling fished-based cuisine. The purpose of this activity is to promote various aspects of marine culture, rediscovering evocative places and educating tourists as to the respect of nature as provided for in the regulations of the Protected Marine Area.

Last, but not least: the beautiful roads in this part of Sardinia are one of the preferred destinations of motorcycle tourists as demonstrated by the many motor bike clubs in the area that organize races, national and international rallies for fans of the various specialties of the sport. Fans of engines and speed can also take advantage of three go-kart and super-motard circuits.

Campers and motor homes are parked here almost all year round in the many isolated and fascinating corners of this ancient land. For those who dislike the chaos of more famous tourist resorts, they can immerse themselves in tranquillity and silence for a few days and fully enjoy the emotions evoked by the woods illuminated by daybreak or the unparalleled view of a flaming sunset sinking into the sea.

La provincia di Oristano vanta una tradizione enogastronomica molto varia, poiché il suo territorio, dalla vasta area costiera e lagunare si snoda fra pianura e collina, con ricchi pascoli per l'allevamento del bestiame e terreni adatti alla coltivazione di cereali e ortaggi. I piatti tipici sono semplici e genuini, così come gli ingredienti usati per cucinarli. Sono esempi della cucina tradizionale i *malloreddus*, gnocchetti dal dorso rigato, preparati alla campidanese, con sugo di pomodoro e salsiccia, o quelli all'oristanese, a base di spinaci, panna e pepe. I *maccarrones de urta*, sono invece gnocchetti di semola insaporiti con formaggio. Sono famose e veramente tipiche le *lorighittas* di Morgongiori, doppi fili di pasta intrecciati a forma di orecchino, così come *su succu* di Busachi, una ricetta a base di tagliolini fatti in casa, cotti in un brodo di carne mista e conditi con zafferano e formaggio pecorino, sia fresco che stagionato. Oltre alla pasta, di grande importanza è la produzione di riso, ottimo se cucinato con la bottarga. Altri piatti tipici sono *su ghisau*, uno stufato fatto con diversi tipi di carne, la gallina aromatizzata con il mirto o ancora, come in tutta l'isola, l'arrosto di maialetto da latte e di agnello.

Una carne davvero unica è quella del Bue Rosso del Montiferru, zona in cui si alleva allo stato brado questa particolare razza bovina, ottima per le sue qualità organolettiche e molto apprezzata per la sua sapidità, che consente una cucina semplice, senza particolari elaborazioni: è perfetta, infatti, cucinata alla griglia.

Proprio da questa razza bovina, chiamata sardo-modicana, si ottiene un latte impiegato nella produzione di formaggi molto particolari e rinomati, come la *sa fresa*, *sa trizza* e *su casizolu*, formaggi a pasta filata che rappresentano una specialità nel panorama caseario isolano, basato per lo più sulla lavorazione del latte ovino. Il casizolu è a forma di pera, dal retrogusto aromatico e leggermente piccante conferito dalla lavorazione con l'utilizzo della salamoia e dalla stagionatura, nel corso della quale viene spennellato con olio d'oliva e aceto.

The province of Oristano has a varied tradition of fine foods and wines, since its territory unwinds from a vast area of coastline and lagoons to plains and hills with rich pastures for animal breeding and suitable terrain for growing grains and vegetables.

Typical dishes are simple and genuine, as are the ingredients used to prepare them.

An example of traditional cuisine are the malloreddus*, potato dumplings with ridges that are prepared "*alla campidanese*" with tomato sauce and sausage or "*all'oristanese*" with spinach, cream and pepper.* Maccarrones de urta *are bran dumplings seasoned with cheese.* Lorighittas di Morgongiori *are very famous and typical: two strands of pasta woven together to resemble an earring.*

*Another popular dish is "*su succu di Busachi*", made up of fresh* tagliolini *pasta in a broth of different kinds of meats, favoured with saffron and* pecorino *cheese, both fresh and aged.*

*Aside from pasta, another important staple of this diet is rice. It is excellent if cooked with "*bottarga*" salted mullet roe. Other typical dishes are "*su ghisau*", a stew prepared with various kinds of meat, hen seasoned with myrtle and roasted piglet and lamb.*

One truly unique type of meat is the Bue Rosso del Montiferru*, from an area in which this particular breed of cattle is raised in the wild. The meat has an excellent flavour and meets with approval for its tastiness that calls for simple preparation without any particular elaboration. The ideal meat to cook on the grill.*

A particular kind of milk is obtained from this specific breed of cattle, called sardo-modicana. Pasta filata (stretched) cheeses such as sa fresa, sa trizza *and* su casizolu *are derived from it and are a dairy specialty throughout the island, even if most Sardinian dairy products derive from sheep milk.*

Casizolu cheese is pear-shaped with an aromatic, slightly spicy aftertaste due its being soaked in brine during aging and brushed with olive oil and vinegar during this phase.

The most renowned gastronomic specialty of the Oristano province is its fish-based cuisine, which is varied thanks to the territory's special features. Aside from a vast coastal area, it also presents an intricate network of lagoons that are the habitat of species of fish which live in both fresh and salty water; the fish ponds in the Sinis area offer services for travellers such as fish and fishing tourism as well as restaurants in which to savour exquisite fresh fish. These very ancient local recipes are a true gastronomic, economic and cultural heritage. Bottarga is the prized delicacy made from sun dried mullet (mugil cephalus) fish eggs, also known as the Caviar of the Mediterranean.

*The roe pouch of the fish is extracted, salted, pressed and aged. The final product is then used as seasoning for spaghetti and on pizza. It can also be served alone or with fresh artichokes or even as antipasto. This delicacy (not only popular for its flavour, but for its high-protein content) is probably of Phoenician origin but its name is derived from butàrikh (Arabic for "salted fish eggs") and closely resembles the Sardinian dialect word "*butariga*".*

Another specialty of Phoenician origin is mreka*: boiled mullet with salt to then be preserved wrapped in a special herb that grows in the wetlands called zibba (sea purslane).*

The quantity of salt used and cooking times are proportionate to the desired period of preservation; Evidently, this dish was tied to the necessity ancient civilizations had for preserving food during the long months at sea. The sea and ponds of the province of Oristano offer more than just mullet: other specialties are eel and a larger species of eel called capitone, gilt-head bream and sea bass (especially luscious when broiled), squid, and shellfish. No less delicious are the many varieties of molluscs such as oysters, mussels and clams.

La specialità gastronomica più rinomata dell' Oristanese è la cucina a base di pesce, molto variegata grazie alla peculiarità del territorio. Ad una vasta area costiera si aggiunge, infatti, un complesso sistema lagunare che costituisce l'habitat di specie ittiche che vivono tra l'acqua dolce e l'acqua salata; il sistema di peschiere presenti nell'area del Sinis offre servizi di ittiturismo, pescaturismo e ristorazione, grazie ai quali è possibile assaporare gli eccellenti prodotti ittici appena pescati.

Qui esistono ricette antichissime che rappresentano una vera ricchezza non solo gastronomica ed economica, ma anche culturale. Dalla lavorazione del muggine (*mugil cephalus*) si ricava la bottarga, pregiato alimento costituito dalle uova essiccate sotto sale, chiamato anche Caviale del Mediterraneo. La sacca ovarica del pesce viene estratta, lavata, salata e sottoposta a pressatura e stagionatura, e il prodotto finito viene utilizzato come condimento (famosi sono gli spaghetti con la bottarga, ma è ottima anche sulla pizza, da sola o in abbi- namento ai carciofi freschi) o da degustare come antipasto. L'origine di questo alimento, molto apprezzato non soltanto per il gusto ma anche per l'elevato tenore proteico, è probabilmente fenicia, ma il nome deriva dall'arabo butàrikh, letteralmente "uova di pesce salato", che si ritrova con maggiore assonanza nel sardo "butariga".

Altra specialità di origine fenicia è la *mreka*, preparazione che consiste nel bollire il muggine con aggiunta di sale per poi conservarlo avvolto in una speciale erba palustre chiamata ziba.

La quantità di sale utilizzato e i tempi di cottura sono proporzionali al periodo di tempo di conservazione desiderato; si tratta evidentemente di un piatto legato alla necessità degli antichi di conservare i cibi durante i lunghi periodi di navigazione. Ma dal mare e dagli stagni dell'Oristanese non proviene solo il muggine: altre specialità sono le anguille ed il capitone, le orate e le spigole, ottime soprattutto se cucinate arrosto, i calamari e i prelibati crostacei. Non meno pregiate le numerose varietà di frutti di mare, come ostriche, cozze e arselle.

La tradizione dolciaria della provincia di Oristano è ricca e variegata come quella di tutta l'isola, con dolci a base di mandorle, uova, zucchero, farina, miele, mosto e frutta secca elaborati finemente da mani sapienti. Tra le ricette della cultura locale, una in particolare si distingue per la sua tipicità: stiamo parlando dei *Mustazzolus*, in italiano Mostaccioli, che rappresentano un vero e proprio classico dell'arte dolciaria oristanese e si abbinano perfettamente alla Vernaccia e alla Malvasia, due vini da dessert e da meditazione tipici di questo territorio. L'impasto è molto semplice, a base di farina, zucchero, lievito e gradevolmente aromatizzato con limone e cannella; la tradizione vuole che lieviti per tempi lunghissimi prima della cottura, e pare che un tempo questa fase della preparazione durasse addirittura diversi giorni. L'impasto viene steso in una sfoglia di circa mezzo centimetro di spessore, che viene poi tagliata in forme romboidali: secondo alcuni studiosi, questa foggia richiama le sembianze della Dea Madre mediterranea stilizzata; la teoria sembra fondata, visto che i Mustazzolus rappresentano il dolce più semplice e antico della Sardegna e portano con sé un alto valore simbolico e rituale, essendo tutt'oggi presenti nelle varie occasioni di festa.

Accanto ai Mustazzolus, altra grande specialità locale sono gli Amaretti di Oristano, delicatissimi e raffinati, realizzati con pochi ma genuini ingredienti: mandorle dolci e mandorle amare in proporzione variabile, zucchero e albumi, decorati con una mandorla intera o una ciliegia candita sulla sommità.

Gli Amaretti rappresentano la degna conclusione di ogni pasto delle feste e si accompagnano alla Vernaccia o ad altri vini da dessert.

Tra i dolci a base di mandorle sono inoltre molto apprezzati i *Gueffus* e il *Gattò*, quest'ultimo spesso realizzato in fogge artistiche. Sempre ad Oristano, in occasione del Carnevale, la cui manifestazione per antonomasia è la celebre Sartiglia, non possono mancare le gustose Zippole, mentre a Morgongiori, con l'avvicinarsi della stagione fredda, si usa fare le *Pabassinas* con la sapa (mosto cotto e concentrato) e moltissima frutta secca: mandorle, noci e nocciole tostate, uva passa: dolci sostanziosi e squisiti, che vengono decorati con la stessa granella di frutta secca oppure con una glassa a base di albume e sapa, da spennellare prima dell'infornata. Da gustare, magari, in abbinamento ad un bicchiere di Malvasia.

The confectionary tradition in the province of Oristano is as rich and varied as it is in the rest of the island, with specialties made with almonds, eggs, sugar, flour, honey, grape must and dried fruit prepared by expert hands. One local recipe in particular stands out for its characteristic traits: we are talking about Mustazzolus - "Mostaccioli" in Italian – an authentic classic of the confectionary art of the Oristano province that goes well with dessert wines (and wines that can also accompany a full meal) such as Vernaccia and Malvasia, also typical of the area. The batter is easy to prepare: flour, sugar, yeast, flavoured with lemon and cinnamon; tradition demands that it leavens gradually for a very long period of time before baking. It would appear that in the past this preparatory phase lasted as long as several days. The dough is then kneaded into a sheet of pastry (1/2 cm thick) to be cut into diamond shapes: according to some scholars, this shape recalls the semblance of a stylized Mediterranean Mother Goddess. It would seem that this theory is well-founded, considering that the Mustazzolus are Sardinia's most ancient and simplest pastry and it holds an elevated symbolic and ritual value, considering that they are present to this day at various festivals. Along with Mustazzolus, another great local specialty is the very delicate and refined Amaretti di Oristano almond cookies, prepared with few but genuine ingredients: sweet and bitter almonds (in various proportions), sugar and egg whites decorated with a whole almond or a candied cherry on top. These Amaretti are considered a worthy conclusion of any holiday meal and are savoured with Vernaccia and other dessert wines.

Gueffus and Gattò are also very popular among almond-based desserts. The latter is sometimes prepared in artistic shapes.

Delicious Zippole are always served during Carnival in Oristano where the famous Sartiglia is celebrated and considered a festival par excellence. In Morgongiori, as the cold season approaches, Pabassinas are prepared with "sapa" (cooked must extract) and plenty of dried fruit: toasted almonds, walnuts and hazelnuts plus raisins: exquisite and filling biscuits decorated with crumbs of dried fruit or with an icing made with egg whites and sapa brushed on the biscuits before baking. To be tasted with a good glass of Malvasia.

Il territorio della provincia di Oristano ha spiccata vocazione vitivinicola. Il vitigno più tipico di questa parte della Sardegna è la Vernaccia di Oristano, che non ha paragoni e fa storia a sé. Le sue origini sono antiche almeno quanto le rovine di Tharros, e probabilmente a quell'epoca risalgono le tecniche di vinificazione che vengono tuttora utilizzate e che le conferiscono caratteristiche uniche. Il vino viene fatto maturare in botti di rovere o castagno parzialmente scolme, e lo strato di lieviti flor che si forma sulla superficie dona un'eccezionale finezza di gusto e un colore ambrato. Il bouquet all'olfatto è ricco e complesso, caratterizzato da una dominante mandorlata con sentori di fiori di pesco e viola; il gusto è caldo, fine e secco, con retrogusto di mandorle amare.

La Vernaccia, che dal 1971 ha ottenuto il riconoscimento della "denominazione di origine controllata", può invecchiare ad oltranza, guadagnando in sapidità e colore, e si può declinare anche in versione liquorosa. Si sposa con cibi dal tenore gusto-olfattivo accentuato: perfetto per esempio l'abbinamento con la bottarga di muggine.

A Bosa, e in generale nella zona della Planargia, troviamo un'altra D.O.C. con la Malvasia, vitigno nobile e antico che sembrerebbe affondare le sue radici nel lontano Peloponneso. La Malvasia è un vino elegante e raffinato, da dessert e da meditazione, tradizionalmente riservato all'accoglienza degli ospiti, specie se illustri; come la Vernaccia, viene fatto maturare in botti parzialmente scolme con lieviti flor. Presenta colore giallo dorato con una tonalità calda e brillante e note sensoriali di miele, frutta matura e mandorle tostate. Al palato si presenta equilibrata e armonica e si accompagna egregiamente a dolci "non troppo dolci" come mostaccioli e *pabassinas*, mentre nella versione secca è un ottimo vino da aperitivo o da fine pasto, perfetto a conclusione di un pranzo a base di pesce e crostacei.

Tra i grandi vini dell'Oristanese non si può infine non citare il Nieddera, ottenuto da vitigni autoctoni di antichissime origini, recentemente riscoperto e valorizzato.

Di colore rosso rubino carico è, all'olfatto, intenso, persistente con sentori di vaniglia e amarena; il suo gusto è asciutto, caldo, leggermente tannico ma armonico. L'abbinamento ideale è con piatti di carni rosse, cacciagione, formaggi semistagionati.

The territory of the province of Oristano has an out standing vocation for winemaking. The most typical wine from this part of Sardinia is the peerless Vernaccia di Oristano.

It origins date back at least as far as the ruins at Tharros and it is probable that the winemaking techniques still used to make this wine unique today date back to that period as well. The wine is aged in French oak or chestnut sous-voile style barrels and the wine yeast strain formed on the surface yields an exceptionally refined flavour and amber-like colour. The bouquet is rich and complex, characterized by the aroma of peach and violet; the flavour is warm, refined and dry, with an aftertaste of bitter almonds.

Vernaccia wine was awarded the D.O.C. ("denominazione di origine controllata") *status and can be aged for a very long time, gaining flavour and colour and can also be served as a liqueur. It goes well with foods that have accentuated flavour and aroma: a perfect combination is Vernaccia with* bottarga *(salted mullet eggs).*

Another D.O.C. wine from Bosa and from the Planargia area in general is Malvasia, *a noble and ancient variety of wine that seems to find its roots in the ancient Peloponnese peninsula. Malvasia is an elegant, refined wine that can be drunk as either a table or dessert wine and is traditionally reserved for welcoming guests, especially if they are illustrious ones; it is aged in the same manner as Vernaccia – in sous-voile style barrels and the wine yeast strain formed on the surface. It has a warm and sparkling shade of golden-yellow with an aroma of honey, ripened fruit and toasted almonds. It has a balanced and harmonious taste and is ideal with desserts that are not too sweet, such as* mostaccioli *and* pabassinas *biscuits. There is a drier version of this wine that is an excellent aperitif or after dinner wine, ideal after a fish and seafood-based meal.*

Nieddera *must also be placed among the great wines of the Oristano area. This wine is obtained from local vines of the most ancient of origins, recently rediscovered and re-evaluated. It is a lively shade of ruby red and has an intensive aroma with lasting hints of vanilla and black cherry; it has a dry, warm and harmonious taste with hint of tannin. It is the ideal wine to accompany red meat, game or semi-mature cheese.*

Saludi e trigu è un augurio utilizzato da tempo immemore dai Sardi, che accomiatandosi o facendo un brindisi inneggiano alle due cose più importanti della vita: la salute prima di tutto, e poi il grano.

La centralità del grano come fonte primaria di sostentamento, naturalmente in epoca moderna non è più sentita come un tempo, ma il pane continua a rappresentare un alimento di fondamentale importanza che segue ancora una ferrea tradizione, ricca di significati anche simbolici.

Nell'Oristanese, come in tutta la Sardegna, vige la suddivisione tra due principali tipi di pane: quello per tutti i giorni, fatto per nutrire e durare nel tempo, e quello delle feste, il pane bianchissimo lavorato in forme che potremmo definire barocche, dal valore magico e rituale. Alla prima categoria appartiene *su Civraxiu*, diffuso nel Campidano e in Marmilla: pane grande, a forma di cupola, con crosta croccante bruna e mollica morbida, fragrante e di colore grigiastro.

Viene prodotto con farina integrale e lievito naturale secondo un rigoroso disciplinare di produzione, e ancora oggi è alimento irrinunciabile sulla tavola di molte famiglie, nonché base per alcuni piatti "poveri" della tradizione gastronomica locale.

Tra i pani delle feste troviamo invece *su Tzichi*, tipico di Samugheo, che da oltre dieci anni è diventato protagonista dell'omonima sagra, capace di richiamare numerosi visitatori.

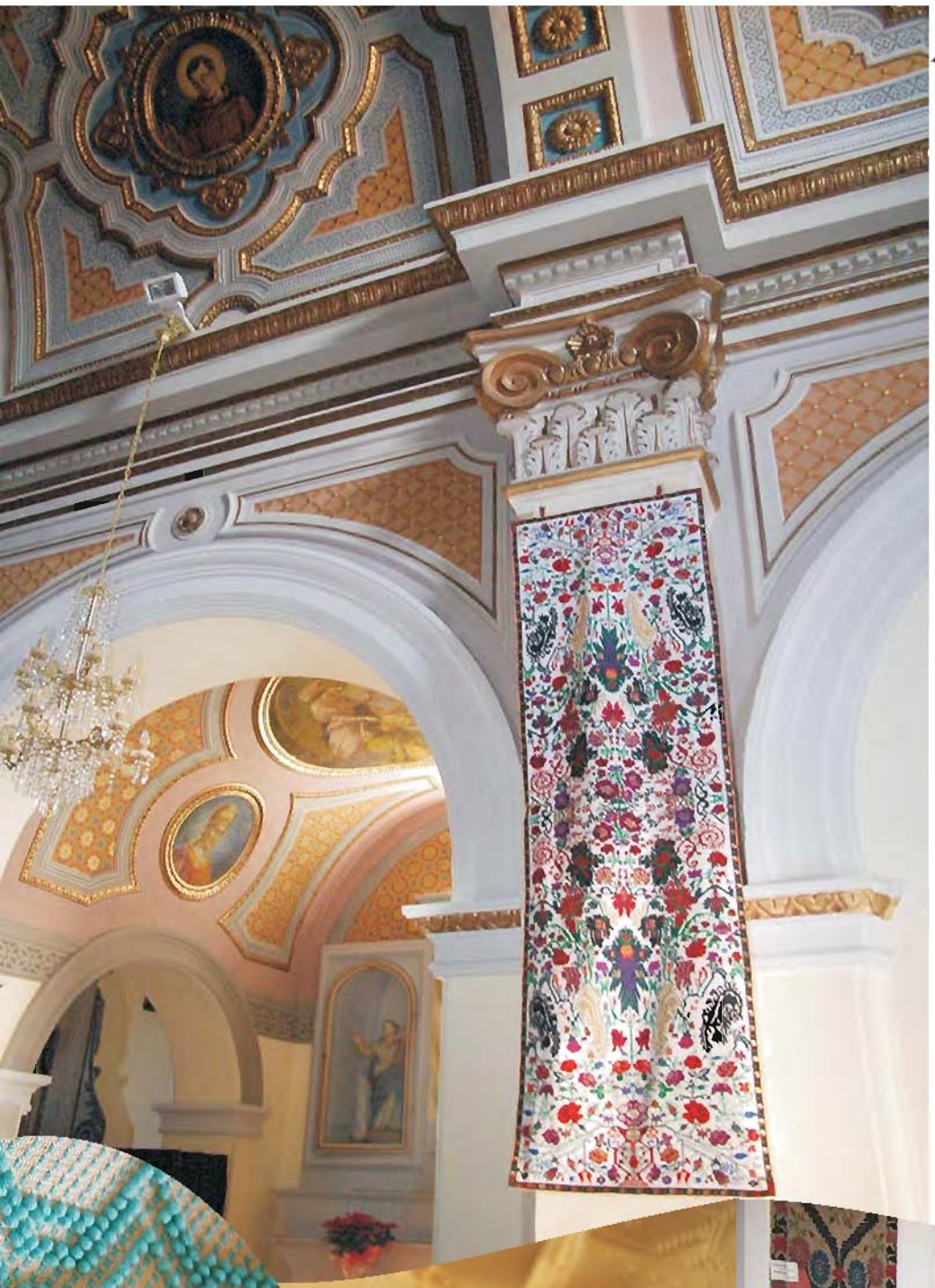
Su Tzichi è il pane bianco elaborato, decorato con le uova in occasione della Pasqua, intrecciato e impreziosito da una fila di noccioline per la Domenica delle Palme e ulteriormente arricchito da uccellini e fiorellini di pasta per i matrimoni e altre feste importanti. La sagra offre l'opportunità di conoscere anche gli altri pani tipici della zona, come *sa Famighinjiada*, una pagnotta allungata con un foro al centro preparata tradizionalmente nei mesi freddi, *sa fresa* o *pistoccu*, una spianata croccante, e la nutrientissima "*coccoa cun bedra*", preparata con lo strutto in occasione della macellazione del maiale e talvolta farcita con ricotta o uva passa.

Saludi e trigu is a greeting used by Sardinians since the dawn of time. When saying goodbye or making a toast, these words sing the praises life's two most important things: Health (saludi) above all and then Prosperity (trigu=grain). The centrality of grain as the primary source of livelihood is not quite as felt in modern times as it was in the past, but bread continues to represent a food of fundamental importance that still maintains an iron-clad tradition, filled with meanings that include those which are symbolic. In the Oristano province, as throughout Sardinia, there is subdivision between two types of bread: one for everyday use - baked to feed and last a few days - and one for the holidays, a white bread that is kneaded into shapes which could be defined as Baroque style, of a magical and ceremonial value. Everyday breads include the su Civraxiu, popular in the Campidano and Marmilla areas: it is a large, dome-shaped loaf with a brown, crunchy crust that is greyish in colour, soft and fragrant inside. It is prepared with whole grain flour and natural yeast according to a strict production code.

To this day it is a food that cannot be lacking at the table of many families as well as the essential ingredient of several "poor" dishes from local traditional cuisine. Among the holiday breads there is su Tzichi, typical of the Samugheo area, which has also become the protagonist of a town festival of the same name that attracts many visitors. Su Tzichi is the white bread decorated with eggs for Easter or woven and embellished with a row of hazelnuts for Palm Sunday.

For weddings and other important occasions, this bread is adorned with little birds and flowers made out of dough. The town festival offers the opportunity to become familiar with other typical local breads such as sa Farrighinjiada, a loaf that is elongated with a hole in the middle that is traditionally baked during winter months, sa fresa or pistoccu, crunchy rolled out pasta and the very nutritious "coccoa cun bedra", prepared with lard (traditionally when a pig was butchered) and sometimes stuffed with ricotta cheese or raisins.

Tra le produzioni artigianali, in provincia di Oristano riveste particolare importanza la lavorazione della ceramica. La prima testimonianza scritta che riguarda questo tipo di produzione in Sardegna, è infatti lo statuto dei "figuli" di Oristano, del 1692, prova della presenza di una corporazione di maestri che realizzavano le proprie opere attenendosi a canoni e forme del passato.
I più antichi reperti in ceramica sono databili tra il XIII e il XIV secolo: stoviglie per la mensa, scodelle, brocche, piatti e fiaschi; al XV secolo risale la creazione della famosa *brocca pintada* (brocca dipinta), anfora a quattro anse arricchita da motivi floreali, geometrici, figure umane ed animali.
La produzione odierna riprende invece i modelli di quella spagnola seicentesca ed è apprezzata in tutta l'isola. Nell'Oristanese ha grande importanza anche la tessitura.
Quest'arte, insieme a quella del ricamo, veniva insegnata alle giovani donne che dovevano realizzare la biancheria per il corredo da sposa. Lana, cotone, lino e seta, i materiali impiegati e impreziositi da colori naturali, ricavati da piante o minerali.
Livelli di particolare pregio riguardano la produzione di tappeti, come dimostra la Fiera del Tappeto che si svolge annualmente a Mogoro dal 1962. Caratteristica di questi manufatti è la fastosità dei colori: rosso, beige, vinaccio, grigio e nero; le decorazioni ricorrenti sono cavalli, colombe e pavoni stilizzati, motivi vegetali e figure umane che ballano in cerchio.
Una delle trame tradizionali dei tappeti di Mogoro è quella cosiddetta "a pibionis" (acini d'uva), tipica anche delle *burras* (coperte) e dei copripanca.
La tessitura "a punt'e agu" (in punta d'ago) propria degli arazzi, ottenuta cucendo fili d'oro, d'argento e di seta, e quella "a un'indente" (a trama) sono invece proprie dei lavori di Samugheo, nelle cui decorazioni si trovano antiche simbologie che richiamano la flora, la fauna o elementi geometrici; il paese ha ottenuto il marchio D.O.C. per questi prodotti e ha creato un consorzio che riunisce diverse aziende locali.
Qui è stato inoltre istituito il Museo Unico Regionale dell'Arte Tessile, con l'intento di conservare la memoria storica della tradizione tessile sarda.



In terms of handcrafted goods, the manufacturing of ceramics is of particular importance in the province of Oristano.

The earliest written evidence regarding this kind of work in Sardinia is the statute of Oristano "figuli" (1692), proof of the presence of an association of masters who created their works by complying with canons and forms from the past.

The oldest items date back to the 13th and 14th centuries: tableware, pitchers, plates and flasks; the famous "brocca pintada" (painted pitcher), a four-handled amphora embellished with floral, geometric motifs and images of people and animals, was first made in the 15th century. Modern production is based on 17th century Spanish models and is very popular throughout the island. Weaving is another important handicrafts industry in the province of Oristano. This art, along with embroidery, was taught to young ladies who were preparing their bridal trousseaus.

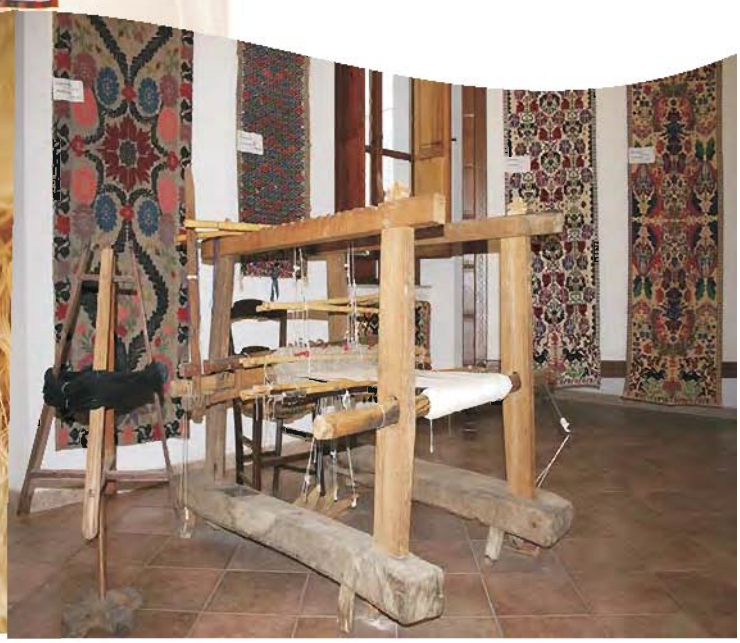
Wool, cotton, linen and silk are the fabrics used and embellished by natural colours obtained from plants and minerals.

The production of quality handmade rugs is particularly elevated in this area. In fact, the Fiera del Tappeto *(a rug Trade Fair) has been held every year since 1962 in Mogoro.*

The outstanding feature of these products is the lavishness of their colours: red, beige, purple, grey and black; the recurring decorations are stylized horses, doves and peacocks, plant motifs and human figures dancing in a circle.

One of the traditional patterns of Mogoro rugs is the so-called "a pibionis" (grape), typical of the burras (blankets) and for covering benches. The "a punt'e ago" (needlepoint) weave is typical of tapestry and calls for sewing in golden, silver and silk threads. Another weave is the "a un'indente" (pattern) which is also typical of the town of Samugheo and decorations feature ancient symbols recalling flora, fauna or geometric elements; the town has earned the D.O.C. seal for these products and has established a consortium uniting several local firms.

The Museo Unico Regionale dell'Arte Tessile *(Regional Museum of Woven Arts) was founded here with the aim of conserving the memory of Sardinia's textile tradition.*



A Cuglieri le donne lavorano il pizzo *macramé*, intreccio di fili di cotone o lino con cui si creano frange per adornare asciugamani o coperte da corredo.
I consueti soggetti simbolici si ammirano inoltre nel *filet*, produzione tipica di Bosa e chiaro esempio di antica arte manifatturiera tramandata da madre in figlia.
Le origini del filet (in sardo "randadu"), sono legate al mondo della pesca.
La parola indicava la rete dei pescatori, cucita dalle donne che col tempo ne ricavarono un punto per il pizzo. Dal 1800, diversi laboratori trasformarono quest'arte in un vero e proprio mestiere conosciuto anche oltre i confini dell'isola.
Oggi è ancora possibile vedere le donne bosane ricamare la rete, sedute sull'uscio di casa.
Altra produzione tipica di Bosa sono i gioielli in corallo e in filigrana d'oro, realizzati sin dal 1200. Già nell'antica Tharros, la filigrana d'oro, ma ancor di più quella d'argento, era impiegata per creare originali fedi nuziali, orecchini, bottoni, amuleti e talismani, catenine, rosari e ciondoli.
Per chi desiderasse approfondire la conoscenza di queste forme artigianali, a Milis è visitabile il Museo del gioiello e del costume sardo.

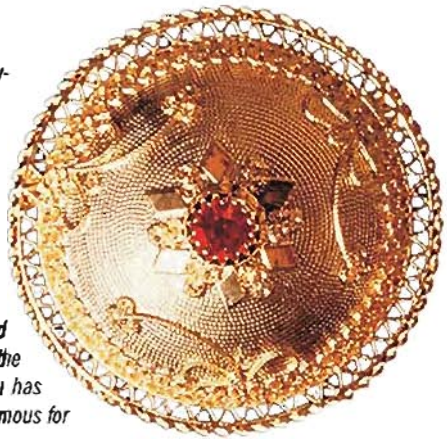
Un'altra forma di artigianato tipica dell'Oristanese è quella che riguarda la lavorazione del legno.
Cuglieri e Santu Lussurgiu vantano la presenza di abili intagliatori che realizzano soprattutto cassapanche in castagno, utilizzate dalle donne di un tempo per conservare il corredo e oggi come semplici complementi d'arredo. Anche Paulilatino e Samugheo sono famosi per la realizzazione artigianale di cassapanche, sgabelli e sedie; Mogoro e Santa Giusta invece per gli utensili come taglieri, vassoi per la carne, ciotole, forchettoni, mestoli.
Altri artigiani di queste zone si dedicano alla lavorazione del ferro, in particolare per la realizzazione di morsi per cavalli, speroni, e soprattutto i famosi coltelli.
A Santu Lussurgiu, dove l'allevamento del cavallo caratterizza una parte importante dell'artigianato locale, è rinomata la produzione di selle, finimenti e stivali da fantino.
L'Oristanese, territorio ricco di stagni dove crescono lentisco, palma nana, asfodelo e canna, vanta inoltre una lunga tradizione nell'arte dell'intreccio e produce cestini conosciuti in tutta la Sardegna. I centri che eccellono in questo campo sono San Vero Milis, Flussio, Montresta e Tinnura.
Riola Sardo e Nurachi sono invece specializzati nella lavorazione artistica di marmo, granito, basalto e pietre in genere.

Women in Cuglieri work macramè lace, a weave of cotton or linen threads with which they create tassels to embellish towels and blankets for bridal trousseaus. The usual symbols can also be admired in filet lace, a typical product of Bosa and a clear example of ancient handicraft art that is handed down from mother to daughter.

The origins of filet lace ("randadu" in Sardinian dialect) are tied to the town's fishing tradition.

The word "randadu" indicates the fishing nets once sewn by women. In time, they adopted a stitch for their laceworks. As of 1800, several workshops transformed this art into an authentic profession that became known beyond the confines of the island. It is still possible to admire the ladies from Bosa as they embroider fishing nets seated in front of their homes. Another typical product of Bosa is the jewellery in coral and gold filigree that has been made there since 1200. Silver filigree (even more than gold) was used to create original wedding bands, earrings, buttons, amulets, talismans, necklaces, rosaries and pendants even in the era of ancient Tharros.

For those who wish to learn more about these handcrafts, there is a museum dedicated to Sardinian jewellery and tradition in Milis. Another form of typical handmade goods from the province of Oristano is woodwork. There are skilled woodcarvers in Cuglieri and Santu Lussurgiu that carve linen chests out of chestnut wood, once used by women to hold their bridal trousseau that are now used as décor. Paulilatino e Samugheo are also renowned for the production of handmade linen chests, stools and chairs; Mogoro and Santa Giusta are known for such utensils as cutting boards, wooden trays for meats, bowls, carving forks and ladles. Other artisans in the area are specialised in ironworks, particularly horse bits, spurs and most of all the famous local knives. Horse breeding in Santu Lussurgiu has great influence upon local handcraft production and is famous for saddles, tacks and special boots for jockeys.



The province of Oristano is filled with ponds in which pistacia lentiscus, fan palms, asphodelus and reeds grow.

There is a long tradition of plaiting for the production of baskets and is known throughout Sardinia. Towns that feature this kind of production are: San Vero Milis, Flussio, Montresta and Tinnura.

Riola Sardo and Nurachi are towns in which the artistic production of marble, granite, basalt and stone in general is a specialty.

L'Oristanese è ricco di storia e tradizioni anche per quanto concerne il Carnevale, di cui la Sartiglia è l'espressione più famosa e spettacolare. Si tratta di una giostra equestre di origine medievale che si svolge nel centro di Oristano, durante la quale i cavalieri e i rispettivi Gremi (falegnami e contadini) si contendono una stella di stagno, simbolo di fortuna e prosperità, da infilzare con la spada durante la corsa a cavallo. Protagonista indiscusso della Sartiglia è su Componidori, il cavaliere designato per la conduzione dei giochi, la cui vestizione costituisce uno dei momenti più suggestivi e rappresenta la trasfigurazione del cavaliere in essere androgino e semidivino. Assistito da su Segundu e su Terzu, il re della Sartiglia apre la giostra e benedice il pubblico con il suo scettro di viole e pervinche, simbolo della primavera.

La tradizione equestre oristanese permea anche il carnevale di Santu Lussurgiu, chiamato Sa Carrela 'e Nanti: le stradine del paese divengono teatro di una corsa in cui i cavalieri coi visi dipinti e gli abiti multicolori si lanciano nelle spericolate pariglie, che prevedono, a gruppi di tre o quattro, di stare in piedi sui cavalli che corrono in sincrono, sorreggendosi l'un l'altro in ardite formazioni. In un'altra giornata, denominata "su lunisi de sa pudda" (il lunedì della gallina), i cavalieri devono centrare un bersaglio simbolo di prosperità: una gallinella di legno appesa ad un filo, che viene buttata giù con un bastone.

Espressione dell'altra faccia del carnevale sardo, quello dal carattere più tribale ed ancestrale in cui gli istinti prendono il sopravvento, è il Karrasegare Osinku, il carnevale di Bosa, che impegna la cittadinanza in mascherate per le vie della città al ritmo di mutettus a trallallera, filastrocche cantate che dileggiano i potenti, e di gozzoviglie varie, tra bicchieri di Malvasia, dolci tipici e fritture di pesce.

Da qualche anno ha preso piede inoltre la Festa delle Cantine, una formula di grande successo in cui i proprietari aprono agli ospiti le porte delle proprie aziende vitivinicole, offrendo vini e piatti tipici locali. Il culmine della festa si raggiunge il martedì grasso, quando la mattina ci si veste a lutto e s'intona s'attittidu, il canto funebre, e ogni maschera reca in braccio un fantoccio di stracci da allattare, che rappresenta il Carnevale appena nato, mentre la notte ci si veste di bianco e si dà il via al Giolzi, la caccia al Carnevale che fugge, che termina con il rogo dei pupazzi nelle vie e nelle piazze del centro di Bosa.

Foto A. Pala

Foto A. Pala

The province of Oristano is full of history and traditions regarding Carnival. Sartiglia is the most famous and spectacular expression of this usage. It is a jousting tournament of medieval origin that takes place in the centre of Oristano during which the horsemen (knights) and their respective Gremi (carpenters and peasants) compete for a tin star, symbol of fortune and prosperity, to spear with a sword while racing on a horse.

The undisputed protagonist of the Sartiglia is su Componidori, the knight that is designated for the conduction of the games.

The ceremony of his dressing is one of the most evocative moments of the day and represents the transfiguration of the knight into an androgynous, semi-divine being. Assisted by su Segundu and su Terzu, the King of the Sartiglia opens the tournament and blesses his public with a sceptre of violets and periwinkles, symbols of springtime.

The horseback riding tradition in the province of Oristano also permeates the Carnival at Santu Lussurgiu, also known as Sa Carrela 'e Nanti: the narrow streets of the town become the stage for a race in which the riders have painted their faces and dress in lively colours, and then perform daredevil horseback stunts in groups of three or four, standing on the horses and supporting each other whilst performing acrobatics.

On another day called "su lunisi de sa pudda" (The Monday of the Hen), the horsemen must hit a target that is a symbol of prosperity: a wooden hen hanging on a string, which is knocked down with a stick.

An expression of another aspect of Carnival in Sardinia, the one with of a more tribal and ancestral character in which instinct gets the upper hand, is the Karrasegare Osinku, the Carnival at Bosa: the masked townspeople dance in the streets to the rhythm of muttettus a trallallera, sung carols that mock the powerful, while guzzling Malvasia and eating traditional desserts and fried fish. In recent years the Festa delle Cantine has become popular: wine cellar owners open their doors to guests and offer typical local wines and foods. The highpoint of the holiday is Shrove Tuesday when the townspeople dress in black and chant the s'attittidu funeral song. Every person holds a rag doll that must be fed (representing the newborn Carnival). At night the people dress in white and the Giolzi begins: chasing the Carnival that is getting away. The holiday ends with a huge bonfire, the puppets are burned in the streets and squares of the centre of Bosa.

Le feste della Provincia di Oristano non si esauriscono col Carnevale, ma proseguono lungo tutto l'anno, in particolare nella bella stagione. La sera del 6 Luglio e la mattina del 7 si svolge, per esempio, S'Ardia (la guardia) di Sedilo, una sfrenata corsa di cavalli che celebra la vittoria dell'imperatore Costantino su Massenzio nel 312 d.C. La gara è condotta da *sa prima pandela*, il capocorsa, dai suoi accompagnatori, *sa secunda* e *sa terza pandela*, e dalle rispettive scorte, che hanno il compito di impedire agli oltre cento cavalieri rappresentanti l'esercito di Massenzio di superare il capocorsa. Il rito inizia nella Piazza San Giovanni Battista con la consegna degli stendardi, la benedizione e la processione verso la Chiesa di Santu Antinu (San Costantino).

Giunti al rilievo di "su frontigheddu", sa prima pandela avvia S'Ardia spronando il cavallo giù per la ripida discesa, attraverso l'arco di San Costantino e fino alla chiesa, intorno alla quale vengono effettuati cinque o sette giri.

L'inseguimento prosegue con altri giri intorno al recinto circolare di "sa muredda", per poi concludersi di nuovo al santuario.

Il 7, il rito si svolge in un'atmosfera più distesa, come a preparare gli animi per la processione serale in onore del santo e per l'Ardia a piedi che si terrà due domeniche dopo.

A piedi è anche la Corsa degli Scalzi che si svolge a Cabras nel primo fine settimana di Settembre, in onore di Santu Srabadori (San Salvatore). All'alba del sabato, un centinaio di uomini scalzi, con indosso il tradizionale saio bianco, portano a spalla il simulacro del santo dalla parrocchia di Santa Maria Assunta fino alla chiesetta campestre di San Giovanni di Sinis: lungo oltre sette chilometri, *su camminu* è quasi un martirio per i partecipanti (*is curridoris*), che affrontano un terreno duro, polveroso e irto di pietre pur di sciogliere il proprio voto.

La mattina dopo, la corsa si ripete tra folle di spettatori, scoppi di mortaretti e canti sacri in lingua sarda (*is goccius*), fino al ritorno della statua nella chiesa di Santa Maria, festeggiato con arrosti di muggini e anguille, fiumi di vernaccia, musica e fuochi d'artificio.

Banchetti simili vengono allestiti anche in occasione della regata di *Is Fassonis*, che si tiene nel mese di Luglio nello stagno di Santa Giusta. Costruiti con fasci di canne, *is fassonis* sono le imbarcazioni risalenti all'epoca fenicia usate tradizionalmente dai pescatori, che si sfidano in velocità spingendosi con una lunga pertica sulle acque colorate di rosso dal tramonto. La competizione coinvolge anche *is cius*, le barche di legno dal fondo piatto ancora oggi impiegate nella pesca.

Sedilo, San Costantino

Santu Lussurgiu, Sa Carrela 'e nanti

Sedilo, l'Ardia

Cabras, Corsa degli scalzi - Foto: Egidio Thelmito

The festivals of the Province of Oristano do not end with Carnival, but continue throughout the year, especially during the summer months. The festival of S'Ardia (the guard) in Sedilo takes place on the evening of 6 July and the morning of the 7th. This is a reckless horse race celebrating the victory of Emperor Constantine over Maxentius in 312 A.D. The race is conducted by sa prima pandela, the leading racer and his accompanists sa secunda and sa tarza pandela and their respective escorts, task it is to hinder the efforts of over one hundred horsemen impersonating the army of Maxentius to overthrow the leading racer.

The ritual begins in the Piazza San Giovanni Battista with the consignment of the banners, the benediction and the procession towards the Church of Santu Antinu (Saint Constantine). Once the procession has reached the "su frontigheddu" relief, the sa prima pandela leads S'Ardia by spurring on the horse down the steep descent through the Saint Constantine arch to the church, circling it five or six times. The chase continues for a few more times around the circular enclosure of "sa muredda", concluding at the sanctuary.

On the 7th, the ritual takes places in a more relaxed atmosphere: preparing the souls for the evening procession in honour of the saint and for the Ardia on foot that takes place two Sundays later.

The Corsa degli Scalzi, (Barefoot race) is another foot race that takes place in Cabras during the first week of September in honour of Santu Srabadori (San Salvatore). On Saturday at dawn, one hundred or so barefoot men wearing the traditional white cassock carry the image of the saint of the Santa Maria Assunta parish to the country chapel of San Giovanni di Sinis: the path "su camminu" is over seven kilometres long and is practically a martyrdom for participants (is curridoris), who must walk on a rough, dirt road filled with rocks in order to fulfil their vows. The following morning, the race continues among throngs of spectators, firecrackers and sacred chants in Sardinian tongue (is goccius) until the statue is returned to the church of Santa Maria. A celebration follows with roasted mullet and eel, rivers of Vernaccia wine, music and fireworks.

Similar banquets are arranged for the "Fassonis" regatta held in the month of July in the pond in Santa Giusta. "Is fassonis" are boats made from reeds that date back to the Phoenicians, traditionally used by fishermen. For this occasion competitors challenge one another in a regatta, rowing their boats on their feet while leaning on a long pole along the waters tinted in red from the sunset.

The competition also involves the "cius", wooden boats with a flat bottom, still used as fishing boats in the local ponds.

Festa di Sant'Antonio Abate
Dove: Laconi e altri paesi
Quando: 16-17 Gennaio
Descrizione: vicino alla chiesetta intitolata al Santo si prepara un grande falò attorno al quale si balla accompagnati dal suono degli strumenti tipici della musica popolare sarda. La festività di Sant'Antonio Abate segna l'inizio del Carnevale in tutta l'isola.

Sartiglia
Dove: Oristano
Quando: la domenica precedente l'inizio della Quaresima e il martedì grasso.
Descrizione: corsa equestre di origine medievale, nella quale il cavaliere deve riuscire ad infilzare con la spada una stella appesa a un nastro. Il raccolto dei campi sarà tanto più proficuo quanto maggiore sarà il numero delle stelle infilzate.

Sa Carrela 'e nanti
Dove: Santu Lussurgiu
Quando: ultimi giorni del Carnevale
Descrizione: Sa Carrela 'e nanti significa "strada che si trova davanti" e indica una stretta strada sterrata del centro storico, dove si svolge la tradizionale corsa a cavallo. Abili cavalieri dal volto mascherato, eseguono le pariglie da soli o in coppia e svolgono acrobazie acclamati dalla folla. Alla fine delle esibizioni, la festa continua con la degustazione del vino prodotto dalle ultime vendemmie.

Karrasegare Osinku
Dove: Bosa
Quando: ultimi giorni del Carnevale
Descrizione: il martedì grasso si svolge "s'attittidu", un lamento funebre in cui maschere vestite a lutto con in mano un bambolotto girano per le strade chiedendo ai passanti un po' di latte per il bambino, simbolo del carnevale appena nato. Nel pomeriggio le maschere, vestite di bianco, si mettono alla ricerca del Giolzi Moro, che rappresenta la caccia al karrasegare che scappa. La festa si conclude la notte con un grande falò per bruciare il pupazzo del Giolzi.

Riti della Settimana Santa
Dove: Cuglieri
Quando: Marzo - Aprile
Descrizione: le celebrazioni della Settimana Santa si conservano inalterate nel tempo, in un'atmosfera suggestiva e ricca di spiritualità. Riti del Giovedì Santo: la messa, la processione e la rappresentazione, per le vie del paese, della ricerca di Gesù da parte dell'Addolorata e delle Marie. Il Venerdì il rito della Crocifissione di Cristo, la processione e la Deposizione dalla croce.

Infiorata del Corpus Domini
Dove: Arborea
Quando: ricorrenza del Corpus Domini (solitamente nel mese di Giugno)
Descrizione: la strada, lungo la quale passa la processione religiosa, è ricoperta da un tappeto di fiori colorati e profumatissimi, disposti artisticamente a formare 8 quadri, per una lunghezza totale di circa 30 metri.

Ardia
Dove: Sedilo
Quando: 6-7 Luglio
Descrizione: la tradizionale corsa a cavallo si svolge per onorare Costantino, l'imperatore romano convertitosi al cristianesimo (in Sardegna è venerato come santo, anche se in realtà la sua canonizzazione non è mai avvenuta) che nel 312 d.C. sconfisse Massenzio nella battaglia di Ponte Milvio. Decine di cavalieri sedilesi, in segno di devozione verso il santo, corrono sfrenatamente dando una prova di coraggio.

Regata dei "fassonis"
Dove: Santa Giusta
Quando: mese di Luglio
Descrizione: nello stagno di Santa Giusta si svolge la tradizionale gara di velocità tra "is fassonis" (barche costruite con giunchi intrecciati), durante la quale i regatanti, in piedi sopra le imbarcazioni, devono spingerle appoggiandosi ad una lunga pertica. Prima della regata si svolge la gara tra i "cius", barche di legno dal fondo piatto, ancora oggi utilizzate per la pesca negli stagni della zona.

Corsa degli scalzi
Dove: Cabras
Quando: primo sabato di Settembre
Descrizione: i fedeli, vestiti con un saio bianco stretto in vita da un cordone, corrono scalzi su una strada polverosa e piena di pietre. E' il loro modo per sciogliere il voto fatto a San Salvatore, la cui statua, trasportata a spalla su una portantina, è condotta dalla parrocchia di Santa Maria Assunta alla chiesa di San Giovanni di Sinis.

Rassegna "de cantu a tenores de su Guilcer" e Festa di San Serafino
Dove: Ghilarza
Quando: Ottobre
Descrizione: rassegna del canto corale sardo, alla quale partecipano i più importanti gruppi corali della Sardegna. Il terzo giovedì di Ottobre si porta in processione la statua del santo verso l'omonima chiesetta campestre dove si celebra la novena e continuano i festeggiamenti.

Holiday of Saint Anthony the Great
Where: Laconi and other towns
When: 16-17 January
Description: a large bonfire is prepared next to the church that takes the saint's name and people dance around it accompanied by the sounds of popular Sardinian musical instruments. The holiday of Saint Anthony the Great marks the beginning of Carnival festivities throughout the island.

Sartiglia
Where: Oristano
When: the Sunday before Lent and Shrove Tuesday
Description: a horse race of medieval origin in which the rider (knight) must spear a star hanging from a ribbon with his sword. The more times the star is speared, the better the harvest in the fields will be.

Sa Carrela 'e nanti
Where: Santu Lussurgiu
When: the final days of Carnival
Description: Sa Carrela 'e nanti means "the road we find ahead" and indicates a narrow dirt road in the old town centre, where the traditional horse race is held. Skilled, masked riders perform acrobatics alone or with a partner to an enthusiastic audience. At the end of the show, celebrations continue with the sampling of wines from the most recent vintages.

Karrasegare Osinku
Where: Bosa
When: the final days of Carnival
Description: Mardi Gras brings "s'attittidu", a funeral lament. People dressed in mourning carrying a doll roam the streets asking passersby for a little milk for the child, symbol of the newborn Carnival. In the afternoon, people now dressed in white search for Giolzi Moro, representing the hunt for Karrasegare (Carnival) that is running away. Celebrations conclude in the evening with a large bonfire to burn the puppet of Giolzi.

Holy Week Rituals
Where: Cuglieri
When: March-April
Description: the celebrations of Holy Week remain unaltered through time, in an evocative and very spiritual environment. Rituals for Holy Thursday: procession and a representation through the streets of town of the search for Jesus by the Blessed Virgin, Mary Magdalene and Mary of Clopas. On Holy Friday, the ritual of Christ's crucifixion, the procession and the deposition of the Crucifix.

Adornment of Flowers for Corpus Christi
Where: Arborea
When: Corpus Christi (usually in June)
Description: the street along which the religious procession passes is covered with very fragrant, colourful flowers that have been arranged to form 8 squares that measure a total of approximately 30 metres.

Ardia
Where: Sedilo
When: 6-7 July
Description: the traditional horse race is held in honour of Constantine, the Roman emperor who converted to Christianity (He is revered as a saint in Sardinia, even though he was not canonized) and defeated Maxentius in 312 A.D. at the battle of the Milvian Bridge. Dozens of local horsemen, in a sign of devotion to the saint, race riotously to prove their courage.

"Fassonis" regatta
Where: Santa Giusta
When: July
Description: The traditional regatta is held at the pond in Santa Giusta. Participants of the "is fassonis" (boats that are built from plaited reeds) regatta row their boats on their feet while leaning on a long pole. Before the regatta begins, there is a race between the "cius", wooden boats with a flat bottom that are still used as fishing boats in the local ponds.

Barefoot Race
Where: Cabras
When: the first Saturday of September
Description: the faithful, dressed in a white cassock tied at the waist with a rope, run barefoot on a dusty road covered with stones. It is their way of fulfilling a vow made to San Salvatore, whose statue is carried on their shoulders in a sedan-chair and conducted from the parish of Santa Maria Assunta to the church of San Giovanni in Sinis.

"De cantu a tenores de su Guilcer" festival and San Serafino feast day
Where: Ghilarza
When: October
Description: the Sardinian choral music festival hosts Sardinia's most notable choral groups. A procession on the third Thursday of October carries the statue of Saint Serafino towards the country chapel of the same name where the novena is recited followed by festivities.