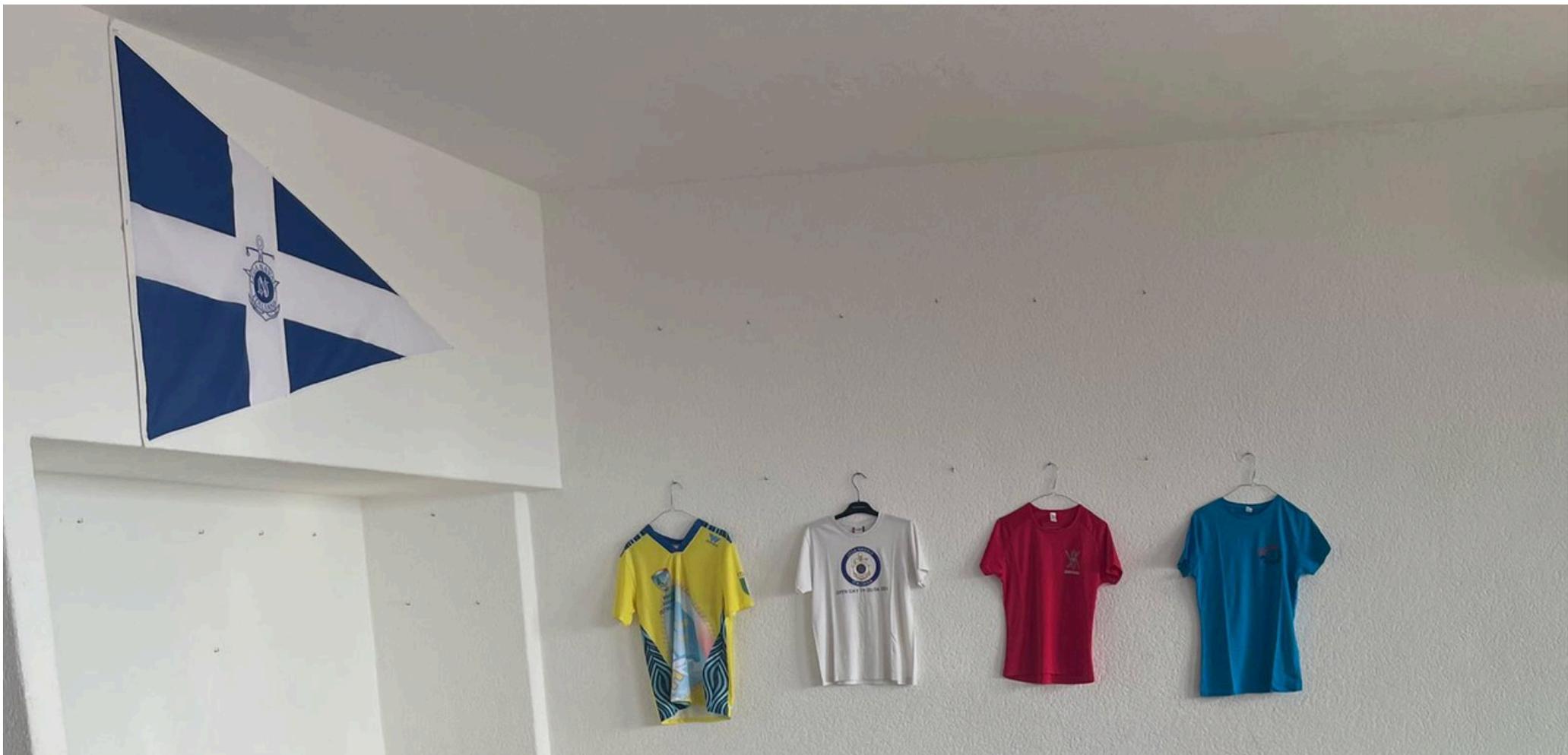


SECONDA EDIZIONE MARE - TERRA
13 APRILE 2025
MARINA PICCOLA - CALA FIGHERA
TUVIXEDDU





L'associazione Sulciscammia e la Lega navale Cagliari hanno organizzato il secondo evento mare-terra:

Percorso Mare – in kayak da Marina Piccola a Cala Fighera guidati dall'istruttore Alfio Paderi e kayaker esperti

Percorso Terra – due escursioni turistiche:
necropoli punica di Tuvixeddu
depositi del carburante di Calamosca
guidati da Giovanni Maria Carzedda e Gabriela Podda

Marcia acquatica - i neo istruttori di marcia acquatica, Antonello Deriu, Stefano Grassi e Gabriela Podda, unitamente ad alcuni "simpatizzanti" hanno effettuato una dimostrazione di marcia acquatica guidati da Alfio Paderi

PERCORSO MARE

Negli ultimi anni, l'orizzonte delle attività all'aria aperta si è notevolmente arricchito, andando ben oltre le classiche escursioni in montagna. Sempre più persone scelgono esperienze che uniscono sport, benessere psicofisico e scoperta del territorio, dando vita a nuove forme di turismo attivo. Tra queste, il trekking urbano e il kayak turistico si sono affermati come pratiche molto apprezzate, capaci di offrire punti di vista inediti su luoghi spesso conosciuti solo in superficie.

Nonostante le condizioni meteo non fossero delle più favorevoli, si è riusciti comunque a svolgere l'escursione in kayak lungo la costa, spingendosi fino ai suggestivi faraglioni e alla zona del lido. L'attività ha coinvolto 52 partecipanti, tra neofiti e kayaker più esperti, tutti accompagnati con professionalità e passione da Alfio, a bordo del gommone di salvataggio che ha garantito supporto e sicurezza per l'intera durata dell'esperienza.



KAYAK • ESCURSIONI
CORSI • ALLENAMENTI

KAYAK • ESCURSIONI
CORSI • ALLENAMENTI

KAYAK STORE

DIANA CANDE KAYAK STORE







PERCORSO TERRA - 1

Due gruppi per complessivi 58 partecipanti, due distinti percorsi turistici alla scoperta della necropoli punica di Tuvixeddu ed eccezionalmente dei Depositi del carburante di Calamosca.

Il Deposito Combustibili ex POL NATO di Sant'Elia è un'imponente infrastruttura militare sotterranea situata a Cagliari, incastonata alle pendici della suggestiva Sella del Diavolo, in un'area strategica che abbraccia il quartiere di San Bartolomeo e si affaccia sul porto turistico di Marina Piccola. Realizzato negli anni '50, nel contesto della Guerra Fredda, il deposito rientrava nel programma NATO-POL (Petroleum, Oil and Lubricant), un'iniziativa finalizzata a garantire il costante approvvigionamento di carburante alle forze armate della NATO, italiane e alleate.

L'infrastruttura è costituita da una complessa rete di cunicoli e serbatoi sotterranei, progettati per essere nascosti e protetti, che si diramano dalla zona del molo di Levante del porto di Cagliari. Questi tunnel attraversano aree urbane e naturalistiche di rilievo, come il parco degli Anelli e il Lazzaretto, per poi inoltrarsi all'interno del colle di Sant'Elia, dove trovano spazio all'interno della roccia calcarea della Sella del Diavolo. L'intero sistema, progettato dall'ing Ferrari testimonia l'elevato livello ingegneristico e strategico raggiunto durante il periodo della Guerra Fredda.

Grazie al suo valore storico, paesaggistico e architettonico, alla sua posizione e struttura unica lo rendono non solo un esempio di archeologia militare, ma anche un potenziale polo per attività culturali, turistiche e di recupero ambientale, in attesa di un concreto progetto di riqualificazione.



PERCORSO TERRA - 2

La **Necropoli di Tuvixeddu**, situata su uno dei sette colli di Cagliari, è la più grande del Mediterraneo, con oltre 1.800 tombe, anche se in origine si estendeva per oltre 20 ettari e il numero delle tombe erano chiaramente molto più numerose portandoci a riflettere sull'estensione e l'importanza della città di Carales. Utilizzata dai Fenici tra il IX e il VI secolo a.C. e successivamente dai Punici fino all'arrivo dei Romani e durante il periodo giudicale, rappresenta un importante esempio di urbanistica funeraria, con tombe a pozzo allineate e profonde fino a otto metri.

Le sepolture riflettevano il ceto sociale del defunto e contenevano oggetti funerari. Alcune tombe, come quella del Guerriero Sid e dell'Ureo, conservano rare decorazioni pittoriche. Il sito presenta anche pedarole (scanalature per calare i corpi), tombe doppie e un acquedotto romano che partendo da Caput Aquas a Villamassargia attraversa la necropoli, distruggendola in parte, diramandosi in due rami: uno verso il porto di Cagliari l'altro verso il Cisternone di viale Fra Ignazio. L'acquedotto è lungo 50 km.

La necropoli è stata in parte danneggiata nei secoli da e da attività estrattive, culminate negli anni '90 con gli scavi della Italcementi; il "Catino" e il "Canyon" artificiali testimoniano in parte tale attività estrattiva. Oggi resta un luogo di grande valore storico, archeologico e paesaggistico, con vista sul Golfo di Cagliari, la laguna di Santa Gilla e l'antica area commerciale di Santa Igia, uno dei due antichi porti cagliaritari, e Sa Illetta.











MARCIA ACQUATICA

La Marcia Acquatica è un nuovo sport che unisce benessere, natura e socialità. Nato in Francia nel 2005, ha attraversato le Alpi grazie alla Federazione Italiana Escursionismo, approdando in Italia nel 2018 e suscitando crescente interesse anche nel nostro Paese.

A Cagliari, quattro istruttori affiliati all'associazione Sulciscammina e alla Lega Navale, insieme a tre appassionati, hanno offerto una dimostrazione pratica di questa disciplina innovativa. L'evento si è svolto alla presenza del Presidente del Comitato Sport e Spettacolo del Comune di Cagliari, del Presidente della Lega Navale, dei rappresentanti delle associazioni FIE Archeotrekking, Doghandelas, Sulciscammina, Lega Navale e di numerosi curiosi attratti dalla novità.

La Marcia Acquatica è adatta a tutte le età e si distingue per i suoi numerosi benefici: rafforza il sistema muscolare e cardiovascolare, migliora equilibrio e resistenza, ed è priva di impatti traumatici sulle articolazioni. Inoltre, favorisce la socializzazione e la condivisione, trasformando ogni uscita in mare in un'esperienza di gruppo piacevole e stimolante.

Si pratica camminando in acqua, individualmente o in sincrono con altri partecipanti, talvolta con l'ausilio di una pagaia per intensificare il movimento. La sua praticabilità durante tutto l'anno la rende anche un'opportunità concreta per valorizzare il lungomare di Cagliari e le meravigliose coste della Sardegna, promuovendo un turismo attivo, sostenibile e in armonia con l'ambiente.







E INFINE ...

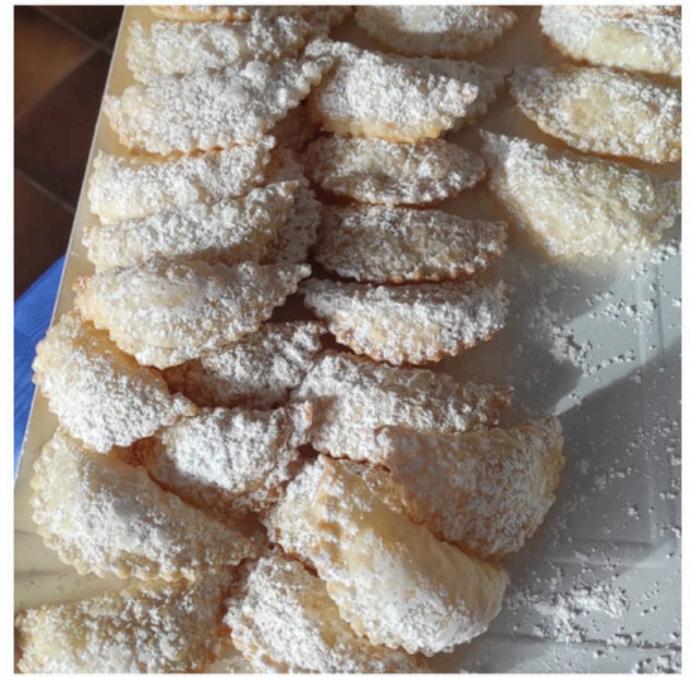
Un momento di convivialità per rinsaldare legami e condividere conoscenze, amicizie e passioni comuni: la montagna, il mare, la storia... in una parola, l'amore per la nostra splendida isola, con le sue meraviglie naturali e le sue tradizioni.

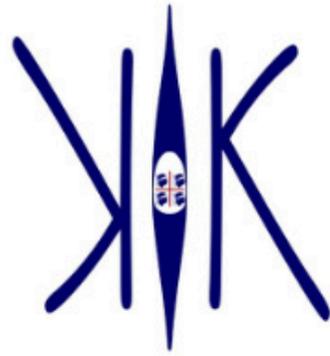












**Una promessa:
si dice che non c'è due senza tre...
ci vediamo a Marina Piccola nel
2026!**

- Motorsport -
SARDEGNA