

cagliari

sardegna



la città in uno sguardo

the city at a glance

Il centro storico

È composto da quattro quartieri: al centro è Castello, in cima al suo colle; Stampace, Marina e Villanova tutti intorno, in uno spazio molto raccolto che si affaccia sul porto e che si gira facilmente a piedi.

I colli

Cagliari ha altri colli, oltre Castello, e tutti valgono una visita: Sant'Elia per la natura, Monte Urpinu e Monte Claro per il verde e i parchi pubblici, San Michele per il castello medievale, Tuvixeddu per l'incredibile necropoli punica.

Il litorale

A pochi minuti di bus o di bici dai quartieri storici si trovano la spiaggia del Poetto e il Parco naturale di Molentargius-Saline: il complesso di stagni popolati dai fenicotteri.

Popolazione

Circa 150.000 abitanti in città. Gli abitanti dell'area metropolitana, che comprende altri 15 comuni, sono circa 420.000.

Clima

Mediterraneo, inverni miti ed estati calde e asciutte. Il vento soffia spesso e mitiga il caldo estivo.

The old town

The city's historical heart is made up of four quarters: in the centre rises Castello, perched on a hill, and spread around it are Stampace, Marina and Villanova, forming the closely-knit town centre, best explored on foot.

The hills

Cagliari has other hills, besides Castello: Sant'Elia, offering magnificent views, Monte Urpinu and Monte Claro, green oases forming two of the city's main parks, San Michele with its medieval castle and Tuvixeddu, the site of a unique Punic necropolis.

The coast

A few minutes by public bus or bicycle from the city centre lie the long Poetto beach and the Molentargius-Saline nature park: a wetland area teeming with pink flamingos.

Population

The city itself has about 150,000 inhabitants. The metropolitan area, which includes a further 15 municipalities brings this number to about 420,000.

Climate

Typically Mediterranean: mild winters and hot dry summers, often mitigated by breezes.

mappa generale
city overview map

1



Cagliari, la vita che vuoi

Cagliari, the life you want

A Cagliari ti senti subito a tuo agio. Sarà perché è davanti a un mare fra i più belli che si possano immaginare, fra spiagge meravigliose e alture coperte di verde. Perché a novembre può capitare di uscire in maglietta. O perché, passeggiando nelle sue strade, incontri i tesori di millenni di storia. Aggiungiamo la magia dei fenicotteri rosa che d'estate sorvolano le case, starnazzando in volo, come se fosse la cosa più normale del mondo. Forse ti fa sentire a casa una cucina che ha ricette da acquolina in bocca per ogni ingrediente, dal pane all'aragosta, e in tutte senti il piacere e il gusto di mangiar bene e con calma. Forse è perché vedi un fermento culturale da capitale europea, con i giovani che hanno aperto la città al mondo, e i loro genitori e i loro nonni che hanno conservato le tradizioni e un'ironia tutta speciale.

Cagliari è così: diversa a seconda di come la guardi. Una città viva, che mentre la visiti ti fa pensare che sarebbe bello viverci.

Cagliari has a way of making you feel instantly at ease. Maybe it's the sparkling clear sea, framed by long strips of sand and green headlands. Or it's the beautiful November days when you can go out in just a t-shirt. Or the casual walk through its streets that reveals a stunning jewel of remote or recent history. Perhaps it is the flamingos' chorus in flight above the rooftops in summertime, seeming like the most natural thing in the world. Maybe what makes you feel at home is the mouth-watering

cuisine, with so many recipes, from bread to lobster, inspiring every time the pleasure of a relaxed meal. Maybe it is because you experience its culture as a European capital, where young people have opened up the city to the world, while their parents and grandparents have taken care to preserve its traditions.

This is Cagliari: one and many, depending on your point of view. A lively city, that not only enriches any visit but also makes you think that it would be a nice place to live too.





LAGUNA DI SANTA GILLA

S.S. 195

S.S. 130-131
S.S. 130-131 E 25

PULA

CENTRO STORICO

STAZIONE FS

PORTO DI CAGLIARI

vedi mappa centro città
see city centre map

GOLFO DI CAGLIARI

PARCO MONTE CLARO

TUVIXEDDU

PARCO DELLA MUSICA

ORTO BOTANICO

PARCO DI MONTE URPINU

PARCO NATURALE MOLENTARGIUS-SALINE

STADIO DI S.ELIA

POETTO

MARINA PICCOLA

SELLA DEL DIAVOLO
CAPO SANT'ELIA

CALAMOSCA

VILLASIMIUS >

Legenda: vedi mappa 2
Legend: see map 2

un solo giorno, per iniziare

just one day, to begin with

Una sola giornata per scoprire il fascino di Cagliari. Per immergersi nella bellezza dei quartieri storici, stupirsi di fronte ai reperti della civiltà nuragica, assaggiare qualche specialità, vedere magnifici panorami, fare un salto in spiaggia, ammirare i fenicotteri e concludere la serata nei locali all'aperto sui bastioni. È come un assaggio, per far nascere il desiderio di tornare.

One day to be captivated by Cagliari, to stroll through its cobbled historic quarters, admire its Nuraghic-age findings, taste local specialties, absorb splendid views, dip your toes in the surf, have a close encounter with stately flamingos and watch the sunset as you sip a drink at a café on the bastions. Treat it as a taster, it will tempt you to come back.



Scoprire la città in 24 ore

Un percorso essenziale fra storia, gastronomia, natura e vita cittadina.

Mattina

Via Roma, largo Carlo Felice e piazza Yenne
Nei portici di via Roma, nel largo Carlo Felice e in piazza Yenne si affacciano i caffè storici, con i tavolini all'esterno. Qui espresso e cappuccino accompagnati con le paste e le pizzette sfoglia sono un rito.

Castello: il quartiere fortezza e i suoi panorami
È il quartiere arroccato su un colle dove risiedevano nobili e dominatori: prima i Pisani, poi gli Aragonesi e gli Spagnoli. Su Castello svettano le due torri pisane, sui portoni spiccano gli stemmi delle casate, dalle vie che costeggiano i muraglioni lo sguardo spazia sulla città e verso il mare.

Tre luoghi nella storia
In Castello molti luoghi meritano una visita. Ecco tre possibilità fra cui

scegliere:
Il Museo Archeologico, nella Cittadella dei Musei, conserva i reperti unici al mondo della civiltà nuragica e quelli lasciati dai Cartaginesi e dai Romani.
La Cattedrale di Santa Maria, costruita dai Pisani e poi modificata nei secoli, è un vero riassunto della storia di Cagliari. All'interno si ammirano sculture pisane, le cappelle aragonesi e la grande Cripta dei Martiri.
Il Palazzo di Città a fianco alla Cattedrale. È stato la sede municipale dal medioevo alla fine dell'800. Oggi ospita eventi e mostre d'arte.

Pranzo in città o in spiaggia?

Con l'autobus in pochi minuti si arriva alla spiaggia del Poetto per sedersi in uno dei piccoli bar ristorante sull'arenile. Oppure, restando in centro, si scende nel

quartiere di Marina dove ogni angolo offre un locale, una trattoria o un ristorante. Alcuni fra i migliori chef della città lavorano qui.

Pomeriggio

Fenicotteri e le saline
Per ammirare da vicino i fenicotteri, gli aironi e i cormorani arrivate con il bus al Poetto, alla fermata dell'Ospedale Marino ed entrate al Parco Regionale Molentargius-Saline. Portate la macchina fotografica: i colori e i riflessi delle vasche delle saline lo meritano.

Sera

Via Manno e via Garibaldi: la passeggiata dello shopping
Sotto il Bastione di Saint Remy, due vie pedonali che riuniscono molti dei negozi più alla moda, perfette per passeggiare e per chi ama lo shopping.

Aperitivo, cena e dopocena

I bastioni di Saint Remy e di Santa Croce

Due posti bellissimi per chiacchierare e bere qualcosa, prima o dopo la cena. Il Bastione di Saint Remy è una grande terrazza panoramica ornata di alberi e palme, il Bastione di Santa Croce è una bellissima passeggiata dove si allineano locali, wine bar e caffè di fronte al panorama che spazia sui tetti.

Cena

Per cenare c'è solo l'imbarazzo della scelta. Il quartiere di Stampace è la Cagliari più tipica mentre Marina è il quartiere multietnico. Nelle loro stradine i ristoranti, le trattorie tradizionali e i locali di tendenza si affacciano con i tavolini all'aperto.

Discover the city in 24 hours

An essential path through history, cuisine, nature and city life.

Morning

Via Roma, Largo Carlo Felice and Piazza Yenne
The porticoes of Via Roma, Largo Carlo Felice and Piazza Yenne are home to the historic cafés, where you can sit at an outside table. Enjoy your perfectly prepared espresso or cappuccino, matched by sweet or salty pastries, a local rite.

Castello: the fortified quarter and its views

Built on a hill this quarter in the Middle Ages was home to the city's nobles and rulers: the Pisans, the Aragonese and the Spanish. It is still overlooked by two Pisan towers. The portals are adorned by sculpted coats of arms. From its ramparts, the view spans the city and the sea beyond it.

Three historic attractions
Castello has a host of monuments. Following

are three highlights:
The Archaeological Museum, located in the *Cittadella dei Musei*, has a unique collection of findings from the Nuraghic civilisation, and from the Carthaginian and Roman periods.

The Cathedral of Santa Maria, built by the Pisans and then modified over the centuries, takes you through the history of Cagliari. It has precious Pisan sculptures, Aragonese chapels and the great Crypt of the Martyrs.
The Palazzo di Città across from the Cathedral was the seat of the City's government from the Middle Ages to the late 19th century, and is now an exhibition and cultural centre.

Lunch on the beach or in town?

With the city buses in just a few minutes you can reach Poetto beach, which is lined with bars and eater-

ies. If you'd rather stay in town, head for the Marina quarter: it is a foodie paradise, with plenty of trattorias, restaurants and snack bars to choose from. Some of the city's best chefs are based here.

Afternoon

The flamingos and the salt pans

To get a close view of the flamingos, herons and cormorants, hop on a bus to Poetto beach. Get off at the *Ospedale Marino* stop, and enter the Molentargius Regional Park. Don't forget your camera: the hues and reflections of the salt ponds are a photographer's dream.

Evening

Via Manno and Via Garibaldi: the shopping promenades

The city's two pedestrian streets just below the bastions host stylish shops and are delightful for a leisurely stroll.

Aperitif, dinner and after dinner

The bastions

Once fortified, now the *Bastione di Saint Remy* is a vast panoramic belvedere adorned by trees and palms and the *Bastione di Santa Croce* is a charming promenade lined with chic restaurants, wine bars and cafés offering a far-reaching view over the roofs. Two perfect places for a relaxed chat and drink, before or after dinner.

Dinner

Below Castello, Stampace has retained the city's most authentic feel, while Marina is a vibrant multiethnic quarter. In their narrow, stone-paved streets both trendy restaurants and traditional trattorias offer outdoor dining. You're spoiled for choice.



Cos'altro scoprire se avete un giorno in più

Ecco qualche idea su quello che dovete assolutamente vedere.

Mattina Mercato di San Benedetto

La mattina presto (tranne la domenica) è il momento per girare il mercato, che espone tutti i tesori della gastronomia della Sardegna di terra e di mare. Un intero piano è dedicato ai banchi di pesce. Il mercato con i negozi e i bar intorno sono anche l'occasione per una colazione o una merenda indimenticabili.

Villanova

È uno dei quattro quartieri storici, con diverse vie pedonali. Si passeggia fra case, chiese aragonesi e botteghe antiche. In alcune vie restaurate di recente sono arrivati negozi eleganti e di tendenza.

Basilica paleocristiana di San Saturnino

Una delle chiese più antiche di Cagliari, risale al V o al VI secolo d.C. Ospita concerti o eventi culturali. Intorno alla chiesa si trova l'area archeologica di una necropoli paleocristiana.

Colle di Bonaria, la basilica, il parco, il museo

Sul colle di Bonaria sorgono il santuario e la basilica dedicati a Nostra Signora di Bonaria, protettrice dei marinai, dove è esposta alla venerazione una statua della Vergine, giunta miracolosamente dal mare. Proprio da questo santuario ha preso il nome la città di Buenos Aires. Dal chiostro del convento

si entra nel museo che conserva reperti storici, modelli navali e gli ex voto, i quadretti naïf con i quali i marinai ringraziavano la Madonna per essere scampati a tempeste e affondamenti. Intorno alla basilica si trova un parco che conserva tombe paleocristiane scavate nella roccia.

Pranzo

Due posti magnifici per pranzare: Calamosca, una caletta nascosta fra le rocce del promontorio di Sant'Elia o Marina Piccola, il porticciolo sotto il promontorio della Sella del Diavolo. Non sembra ma sono in città. Si arriva con il bus, ci sono ristoranti e bar.

Pomeriggio

Sotto la chiesa di Santa Eulalia, nel quartiere di Marina si può visitare un'area archeologica sotterranea con i resti di alcune parti della città romana.

Aperitivo MEM, Mediateca del Mediterraneo

Ex mercato cittadino ora centro culturale che ospita biblioteche e mediateca. La galleria centrale, sotto la volta di vetro, è arredata con poltroncine e tavolini. È un ambiente informale e vivace popolato di giovani intenti a studiare o a navigare in rete e persone di tutte le età che lo scelgono per incontrarsi e bere qualcosa.

4 libri per scoprire Cagliari

Mare e Sardegna

D.H. Lawrence
Il classico imperdibile che dedica molte pagine proprio a Cagliari.

Getsemani

Francesco Abate
Il lato oscuro della città e dei suoi abitanti.

Bellas Mariposas

Sergio Atzeni
Una giornata magica e commovente di due ragazze del quartiere più popolare di Cagliari. È diventato anche un bel film.

La contessa di ricotta

Milena Agus
Quasi una favola, ambientata nel quartiere di Castello.

4 books to discover Cagliari

Sea and Sardinia

D.H. Lawrence
The classic work not to be missed which dedicates a number of pages to the city of Cagliari.

Getsemani

Francesco Abate
The dark side of the city and its inhabitants.

Bellas Mariposas

Sergio Atzeni
A magic day lived by two young girls from one of Cagliari's poorest quarters. It has also become a fine film.

La contessa di ricotta

Milena Agus
Almost a fairy tale, set in the Castello quarter.



What else to discover if you have an extra day

Here are some ideas on what you should definitely see.

Morning San Benedetto food market

Early morning (closed on Sundays) is the best time to visit the city's main food market, a treasure trove featuring the best produce of Sardinia. The lower floor is occupied by a large fish market. Right outside the market more vendor stalls, shops and bars - the ideal place for breakfast or a delicious snack.

Villanova

One of the city's historic quarters, with several pedestrian precincts. Take a stroll amidst old stone houses, Aragonese churches, traditional craft workshops, chic and trendy shops.

Early Christian Basilica of San Saturnino

One of the oldest churches in Cagliari (5th - 6th centuries AD). It hosts concerts or cultural events and is surrounded by a small archaeological area consisting of an Early Christian necropolis.

Bonaria: the Hill, the Basilica, the Park, the Museum

At the top of the Bonaria hill stands the Sanctuary and the Basilica of *Nostra Signora di Bonaria*, the Patron Saint of sailors, featuring a much revered ancient statue of the Virgin, which portentously landed on the nearby shore. It gave the name to the Argentine city of Buenos Aires. Don't miss a

visit to the small museum, in the adjoining convent cloister: a fascinating collection of historic objects, model ships and ex voto offerings, the simple paintings by which sailors thanked the Virgin for saving them from storms and shipwrecks. Around the Basilica lies a park with early Christian churches cut out of the rock.

Lunch

Two fantastic places for having lunch: Calamosca, a sandy cove flanked by the rocky headland of Sant'Elia or Marina Piccola at the foot of the promontory *Sella del Diavolo*. Both these beautiful spots are in town. You can reach them by public bus and both have restaurants and bars.

Afternoon

Just below the **Church of Sant'Eulalia**, in the Marina quarter, you can visit an underground archaeological area, consisting of the ruins of the ancient Roman city.

Aperitif MEM, Mediateca del Mediterraneo

Originally one of the city's markets, it has recently been entirely renovated and turned into a cultural centre, with libraries and a media library. The glass-roofed gallery furnished with tables and chairs is a lively environment, frequented by students, who come here to study and by people of all ages who come to meet for a drink.



**vedere, scoprire,
condividere**
seeing, discovering, sharing



architettura e panorami

architecture and views

Visitando Cagliari a ogni tappa si scopre un nuovo punto da cui far spaziare lo sguardo, affacciandosi dai belvedere, godendo le passeggiate alberate o stando seduti nelle panchine dei bastioni. Si possono percorrere le stradine degli antichi quartieri ammirando i particolari degli edifici, entrando a visitare le chiesette e magari sbirciando nei portoni aperti. Ma si può anche vedere tutto questo dalle torri, dai colli o dalle passeggiate panoramiche. Dall'alto si scopre come le case siano lunghe e strette, appoggiate le une alle altre, affacciate sulle vie con minuscole facciate. Si vedono le cupole e le volte delle chiese, tante, a volte piccolissime e nascoste. Si vedono i percorsi delle strade, le terrazze fiorite, i piccoli giardini chiusi fra i muri.

As you explore Cagliari, every place offers a different, fascinating view: as you lean on the belvederes, walk down the tree-lined promenades, sip a drink at one of the open-air cafés on the *bastioni*. You can wander through the historic quarters' narrow streets, where every wall is etched by time, admiring facades, stepping into small churches, and taking glimpses through open portals. You can admire the city from the towers, the hills or the panoramic terraces. You will see the red tiled roofs of the narrow, long houses, set in close-knit ranks, and the domes of the churches, the tracery of the streets, the flower-decked roof terraces, the handkerchief-sized gardens enclosed by walls. You get a feel of why the city was born here, in a sheltered harbour, flanked by two coastal wetlands teeming with fish.

Sotto molti edifici antichi si trovano grandi cisterne scavate nella roccia, profonde fino a una decina di metri.

Underneath many old buildings open water cisterns were carved out of the rock, some up to 10 metres deep.

Il quartiere di Castello

È su un colle, i suoi fianchi sono fasciati dai muraglioni di pietra bianca. Ha una forma allungata, con un vertice, il Bastione di Saint Remy, che guarda al mare, e l'altro, l'antico Arsenale che guarda alla pianura. Per secoli è stato il luogo dove risiedevano le autorità. Si gira a piedi, di stradina in stradina fra negozietti di antiquariato, piccoli bar che sembrano fermi nel tempo, palazzetti restaurati e palazzi nobiliari che portano ancora i segni della guerra. Lungo il percorso dei bastioni si affacciano caffè e locali popolati sino a tardi.

The Castello quarter

Castello is perched on a hill, its sides reinforced by massive white limestone walls. The hill is long and narrow: its front end is the *Bastione di Saint Remy*, looking towards the sea, while the rear, occupied by the former Arsenal, faces the vast plain. For centuries, Castello was the seat of the ruling class. It's best explored on foot, savouring the narrow streets, with finely restored houses standing side by side with the ruined facades of noble palaces still bearing the scars of World War II. The *bastioni*, lined with cafés and restaurants, are one of the main centres of the city's evening and night life.



4 punti da cui guardare Cagliari

Le due torri pisane
La torre dell'Elefante e la torre di San Pancrazio risalgono ai primissimi anni del 1300. Sono costruite in pietra, con il lato che guarda all'interno delle mura aperto, e con le scale in legno. Il panorama dalla cima di entrambe è magnifico.

Il Castello di San Michele
In cima al suo colle, nella parte di Cagliari rivolta all'entroterra. È una fortezza medievale, circondata da un fossato e da un parco. Risale al tempo dei Giudicati, è stato usato per scopi militari fino a pochi decenni fa. Oggi ospita eventi culturali e mostre.

Il Bastione di Saint Remy
È la terrazza più spettacolare della città. Ci sono panchine, bar con i tavolini e un panorama che abbraccia i quartieri storici, i colli, tutto il golfo e gli stagni.

La passeggiata di Buoncammino
È ventilata, ombreggiata dai pini e guarda a ovest verso la laguna di Santa Gilla e i monti di Capoterra. Il posto ideale per ammirare il tramonto.

Le giornate dei Monumenti Aperti

Ogni anno, in un fine settimana di primavera, Cagliari apre ai visitatori decine di siti che normalmente non sono visitabili. In questa occasione si possono visitare Tuvixeddu, moltissime piccole chiese, biblioteche, perfino rifugi antiaerei sotterranei della seconda guerra mondiale.

4 points for viewing Cagliari

The two Pisan towers
The tower of the Elephant and that of San Pancrazio were built in the early 1300s. They are built of stone blocks, with the side looking inward open showing the wooden floors and stairs. The views of the city from the top of both are magnificent.

The Castle of San Michele
This medieval fortress is surrounded by a moat and stands at the centre of a large park. It was built at the time of the Giudicati and remained in military use up to a few decades ago. It has since been restored and now hosts cultural events.

The Bastion of Saint Remy
This is the city's most spectacular *Piazza*. A vast panoramic terrace with bars and a view spanning the historic quarters, the hills, the whole Gulf and the wetlands.

The Buoncammino promenade
In one of the city's high points, it looks out westwards over the Santa Gilla lagoon and the Capoterra mountains beyond. A perfect place to admire the sunset.

Heritage Days Monumenti Aperti

For a whole weekend each spring Cagliari and the neighbouring towns celebrate their historical and art heritage by opening all the major historic buildings and sites to visitors. They include the Punic necropolis of Tuvixeddu, small churches, libraries, and the WWII underground shelters.



arte e storia

art and history

Cagliari, fondata dai Fenici, nei secoli è stata occupata dai Cartaginesi, dai Romani, dai Vandali, dai Bizantini. Nel Medioevo Cagliari è a capo di uno dei quattro regni indipendenti, i Giudicati, nei quali era stata divisa la Sardegna. Poi dal mare arrivano altri eserciti e altri occupanti: Pisani, Aragonesi, Spagnoli, Piemontesi, fino all'unità d'Italia. Le tracce della storia e dell'arte di questi secoli sono ancora qui. Il colle di Tuvixeddu conserva la più grande necropoli punica arrivata fino a noi. Della città romana potete vedere l'Anfiteatro, la Grotta della Vipera, i resti delle case noti come Villa di Tigellio, l'area archeologica sotto la chiesa di Sant'Eulalia. Il Museo Archeologico infine, alla Cittadella dei Musei, è una tappa fondamentale per capire la storia di tutta la Sardegna.

Cagliari, founded by the Phoenicians, over time was seized in turn by the Carthaginians, the Romans, the Vandals and the Byzantines. In the Middle Ages, it became the capital of one of the four *Giudicati* before more invading armies landed on the island's shores: Pisans, Aragonese, Spanish, Piedmontese up until the unification of Italy. The layers of history and art left by these events and peoples are engraved on the city. The Tuvixeddu hill is famous for the most extensive Punic necropolis in the Mediterranean. The Roman age has left the Amphitheatre, the Viper's Cave, the ruins of houses such as the Villa di Tigellio, and the archaeological area beneath the Church of Sant'Eulalia. Lastly, don't miss the Archaeological Museum, in the *Cittadella dei Musei*, for a fascinating journey through the ancient history of Sardinia.

I bronzetti rappresentano con grande precisione uomini e donne della civiltà dei nuraghi: madri, guerrieri, lottatori e sacerdoti.
The bronze statuettes depict in careful detail the men and women of the Nuraghic civilisation: mothers, warriors, wrestlers and priests.

La Cittadella dei Musei

Riunisce molti dei musei di Cagliari. In particolare il **Museo Archeologico**, che espone i reperti trovati in tutta la Sardegna che risalgono a un arco di tempo che va dal neolitico alla fine dell'Impero romano. Soprattutto conserva le opere in bronzo della civiltà nuragica, uniche al mondo. Nella cittadella si trovano anche la **Pinacoteca Nazionale**, con preziosi retabli provenienti da numerose chiese sarde, e il **Museo di Arte Siamese**, una collezione di arte e armi dell'estremo oriente. La cittadella è aperta tutti i giorni, tranne il lunedì.

The museum citadel

This museum complex is home to some of the city's main collections. The star attraction is the Archaeological Museum, with findings from all over Sardinia, with a timeline running from the New Stone Age to the fall of the Roman Empire. Don't miss the bronze statuettes of the Nuraghic civilisation. In the citadel, we also find the National Art Gallery, with precious altar paintings from various Sardinian churches and the Museum of Siamese Art, a collection of artwork and traditional weapons from the Far East. Open every day except Mondays.



La necropoli punica di Tuvixeddu

Tuvixeddu è una necropoli punica che occupa un intero colle. Centinaia di tombe scavate nella roccia viva nel corso di secoli interi. In nessuna parte del Mediterraneo, neppure nella stessa area di Cartagine, è rimasto nulla di lontanamente paragonabile. Aperta tutti i giorni con ingresso libero. Sabato e domenica si tengono anche visite guidate a pagamento.

The Punic Necropolis of Tuvixeddu

Tuvixeddu is a vast Punic necropolis, covering a whole hill. Hundreds of tombs dug into the rock over several centuries. Nowhere else in the Mediterranean, not even at Carthage itself, has such a vast burial ground been found. It can be accessed only on some special occasions, such as the annual heritage event *Monumenti Aperti*.

4 cose da vedere della nostra storia

L'epoca romana: l'Anfiteatro

È uno dei pochissimi anfiteatri per metà costruito e per metà scavato nella viva roccia. La parte che si è conservata è appunto quella scolpita nel colle. Lo si può visitare, solo con visite guidate, di sabato e domenica.

Il periodo aragonese e spagnolo: il Chiostro di San Domenico

È nel quartiere di Villanova, costruito in pietra bianca in stile gotico catalano nel XV secolo. Il chiostro e la cripta sono quanto rimane dell'antica chiesa di San Domenico, distrutta dai bombardamenti del '43 e ricostruita in stile moderno.

Il periodo Pisano: il Pulpito di Maestro Guglielmo

Si trova nella cattedrale, in Castello. È in marmo scolpito ad altorilievo, un pezzo fondamentale della storia dell'arte italiana. Realizzato nel XII secolo, faceva parte del duomo di Pisa, ma nel XIV secolo venne portato a Cagliari come forte segno del legame con la città toscana.

L'inizio del '900: il Palazzo Civico

Fino all'800 Cagliari era protetta da mura fin sul lungomare. Abbattute quelle mura, nei primi anni del '900 i cagliaritari costruirono il nuovo municipio davanti al mare, come a far riaffacciare sul Mediterraneo la città. Con le sue due torri ottagonali, unisce elementi neogotici e liberty.

4 key historic attractions

The Roman period: the Amphitheatre

This is one of the few Roman Amphitheatres partly built of masonry and half dug into the rock. The masonry portions have long since disappeared. It is currently undergoing restoration works.

The Pisan period: The Pulpit of Maestro Guglielmo

It is housed in the Cathedral, in the Castello quarter. Its exquisite high-relief marble panels give it an outstanding place in Italy's art history. Crafted in the 12th century, it originally stood in the Cathedral of Pisa, but in the 13th century it was transferred to Cagliari to mark the ties with the Tuscan city.

The Aragonese and Spanish periods: the Cloister of San Domenico

The cloister, in the Villanova quarter, was built in white limestone in the Catalan-Gothic style in the 15th century. The cloister and crypt are all that is left of the ancient Church, razed by the 1943 air raids and later replaced by a modern-style church.

The early 1900s: City Hall

Up until the 1800s, Cagliari was protected by walls on the seaward side too. In the early 20th century, a new City Hall right in front of the harbour was built, ideally opening up the city to the Mediterranean. It is built in Neo-Gothic and Art Nouveau style.



Le opere d'arte e le raccolte che si possono ammirare a Cagliari abbracciano un arco di tempo lunghissimo che arriva fino ai nostri giorni. Le opere più antiche sono al Museo Archeologico, come le figure femminili neolitiche scolpite nella pietra in forme stilizzate e geometriche. Quelle più moderne sono in diverse esposizioni: nei portici del palazzo della Regione in via Roma spiccano le sculture di Costantino Nivola, mentre le due più ampie collezioni cittadine di arte del '900 si trovano alla Galleria Comunale d'Arte. Mostre temporanee ed eventi si tengono spesso nei centri culturali del Lazzaretto di Sant'Elia, dell'Exmà in centro, del Ghetto e del Palazzo di Città in Castello o del Castello di San Michele. Tutti luoghi storici affascinanti, che sono una bellissima ambientazione per le opere esposte.

The artwork and collections on display in Cagliari cover a very long time span reaching right to our days. At the farthest end of this timeline are the Archaeological Museum findings, including Neolithic stone statuettes of stylised geometrical female figures. But Cagliari also has fascinating modern artwork: in the porticoes of the Regional Assembly's building in Via Roma stand the stone sculptures of Costantino Nivola, while the City's two largest collections of 20th-century art are housed in the Municipal Art Gallery. Temporary exhibitions and shows are hosted by the city's several cultural venues: Lazzaretto at Sant'Elia, the Ghetto and the Former Town Hall (*Palazzo di Città*) in Castello and the Castle of San Michele. All important historical buildings, fitting scenarios for the works on show.

● In un muraglione del Castello di San Michele è inglobata la struttura di una cappella di età giudicale, circondata e racchiusa dalla costruzione militare.

One of the curtain walls of the Castle of San Michele incorporates the structure of a *Giudicale* period Chapel, later surrounded and enclosed by the military fortifications.

La Galleria Comunale d'Arte e i Giardini Pubblici

La galleria ospita la Collezione Ingrao, composta da circa 500 opere dell'800 e '900 italiano con autori come Balla, Boccioni, Sironi, Depero. Altre sale espongono la Collezione degli Artisti Sardi del '900, con opere di artisti come Ciusa, Dessy, Figari, Nivola e Sciola. I giardini, di impianto neoclassico, sono il prolungamento naturale della galleria infatti accolgono sculture di arte contemporanea come *I dormienti* di Mimmo Paladino e il grande triangolo di Mauro Staccioli.

www.museicivicicagliari.it

The Municipal Art Gallery and the Public Gardens

The gallery houses the Ingrao Collection, with about 500 works by Italian artists from the 19th and 20th centuries such as Balla, Boccioni, Sironi, Depero. Other rooms host the collections of 20th-century artists from Sardinia, including outstanding figures such as Ciusa, Dessy, Figari, Nivola and Sciola. It stands at the end of the beautiful Public Gardens, of Neo-Classic Design with contemporary artworks such as *I Dormienti* by Mimmo Paladino and the big triangle by Mauro Staccioli.



I centri culturali

I centri culturali di Cagliari sono strutture che hanno fatto parte della storia della città con diverse funzioni, e hanno avuto un nuovo uso e una nuova vita dopo attente opere di restauro. Il **Lazzaretto** era il complesso davanti al mare di Sant'Elia nel quale trascorrevano la quarantena i viaggiatori. Il **Ghetto**, sul Bastione di Santa Croce, era in realtà una caserma, ma deve il nome alla vicinanza con il luogo nel quale sorgeva la sinagoga. L'**Exmà** era il mattatoio comunale. La **MEM, Mediateca del Mediterraneo** che comprende due biblioteche, l'Archivio Storico Comunale e la Cineteca Sarda, occupa la struttura di un vecchio mercato civico. Il **SEARCH**, nel sottopiano del Palazzo Civico, è la sede espositiva dell'Archivio Storico Comunale con mostre dedicate alla Città. Il **Castello di San Michele** conserva il suo aspetto di fortezza medievale ma è sede di mostre d'arte e di una ricca collezione di incisioni. Il **Palazzo di Città** in Castello, restaurato di recente, espone una collezione di preziosi tessuti sardi, una di ceramiche italiane e ospita mostre di arte contemporanea.

La strada dei graffiti

Via San Saturnino è una piccola via pedonale del quartiere di Villanova, subito sotto la parete della passeggiata alberata di Terrapieno. I writer cagliaritari l'hanno completamente decorata con graffiti colorati, facendone una galleria di questa forma espressiva.

Cultural venues

Cagliari has several cultural centres hosted in former civic buildings carefully restored and given a new lease of life. **Lazzaretto** is close to the sea in the Sant'Elia quarter where in past centuries sea travellers landing in Cagliari had to be quarantined. The so-called **Il Ghetto**, on the Bastion of Santa Croce was actually a military barracks, built in a place once occupied by the synagogue. **Exmà** is the city's ancient slaughterhouse. **MEM**, the Media library of the Mediterranean, which houses two libraries, the City's Historical Archive and the Sardinian Film Library, is housed in a former food market. **SEARCH**, in the semi-basement of the City Hall, houses the City's Historical Archives, with exhibitions on Cagliari's history. The **Castle of San Michele**, while preserving the outward appearance of a massive Medieval fortification is now home to art exhibitions and collections of engravings. The **Palazzo di Città** in Castello, recently restored, houses two permanent collections: precious Sardinian hand-made fabrics and Italian ceramics. It also has a rich programme of contemporary art exhibitions.

The graffiti street

Via San Saturnino is a narrow pedestrian street in the Villanova quarter, adjoining the tree-lined *Terrapieno* promenade. Local graffiti artists have turned it into a colourful open-air canvas, a true gallery of this modern-day art form.

feste e tradizioni

festivals and traditions

I riti della Fede a Cagliari sono profondamente sentiti. La processione di Sant'Efisio, che onora un voto solenne di quattro secoli fa, coinvolge tutta la città e i fedeli dell'intera Sardegna. I riti della Settimana Santa, commoventi nel momento finale de S'Incontru, riportano indietro nel tempo i quartieri storici. Nel museo del Santuario di Bonaria decine e decine di quadretti ex voto raccontano quante volte la Vergine è stata invocata nel pericolo, sul mare e in terra. Ma anche senza una particolare ricorrenza religiosa ci sono occasioni di festa: come la sagra nel borgo di Giorgino, a settembre, quando i pescatori offrono a migliaia di persone i loro più tradizionali piatti di pesce.

Religion in Cagliari is deeply felt. The procession of Sant'Efisio, held on May 1st to honour a solemn vow made four centuries ago, involves the whole city and the faithful from throughout the island. The rites of Easter Week, culminating with the joyous and moving S'Incontru (The Meeting), take the old historic quarters back in time. In the museum of the Sanctuary of Bonaria dozens of ex voto paintings give thanks to the Virgin for her protection in times of danger, both on land and sea. There are also festivals not linked to the religious calendar, such as the Fishermen's Feast, held in September in the hamlet of Giorgino, where thousands of visitors are offered exquisite traditional fish dishes.

Le vie che percorre Sant'Efisio sono coperte da un tappeto di petali. Si chiama *Sa Ramadura*. The streets through which Sant'Efisio's procession passes are carpeted in petals. This is known as *Sa Ramadura*.

Luoghi della Fede

Cagliari conta decine di chiese che meriterebbero una visita. I cagliaritani sono particolarmente devoti al Santuario di Bonaria, dedicato alla Vergine che protegge chi naviga. Composto dalla chiesa antica con il convento e dalla basilica più moderna, conserva una statua della Madonna arrivata miracolosamente dal mare. È qui che i papi in visita in Sardegna

celebrano la messa. Poco lontano sorge la basilica paleocristiana di San Saturnino. Nel quartiere di Stampace si trova la chiesetta di Sant'Efisio, e a pochi passi le cripte sotterranee di Sant'Efisio e di Santa Restituta. Sono due ipogei scavati in profondità nella roccia calcarea, dove secondo le leggende i santi sarebbero stati incarcerati.

Places of Faith

Cagliari has many historic churches that are worth a visit. The city is particularly devout to the Sanctuary of Bonaria, dedicated to the Virgin protectress of mariners. Consisting of an ancient church with a convent and the more modern basilica, it houses a statue of the Virgin which arrived miraculously from the sea. And this is where the

Popes visiting Sardinia celebrate Mass. Not far away is the Early Christian Basilica of San Saturnino. In the Stampace quarter stands the small church of Sant'Efisio, and just a few feet away the underground crypts of Sant'Efisio and Santa Restituta, carved out of the limestone rock, where, according to legend, the Saints were imprisoned.



La festa di Sant'Efisio

È la più grande festa religiosa della Sardegna, e coinvolge tutta l'isola. È una processione lunga decine di chilometri, e si svolge in più giorni e più tappe. Inizia il primo di maggio e si conclude il 4 con il ritorno alla chiesa. La statua del santo viene portata su un cocchio dorato trainato da un giogo di buoi giganteschi e addobbati di fiori a ripercorrere il percorso del suo martirio. Arriva fino alla chiesetta sulla spiaggia di Nora, secondo la tradizione sorta sul luogo

dell'esecuzione. La prima parte della processione si svolge in città, durante la mattina, fra due ali di una folla immensa. Parte dalla chiesetta del santo, nel quartiere di Stampace, e si snoda in un percorso tortuoso che permette a tutti di ammirare il corteo. Precedono il cocchio i gruppi dei rappresentanti dei paesi di tutta la Sardegna. Indossano i costumi tradizionali e sfilano a piedi, a cavallo o sulle *traccas*, carri trainati da buoi e parati a festa con decorazioni di fiori.

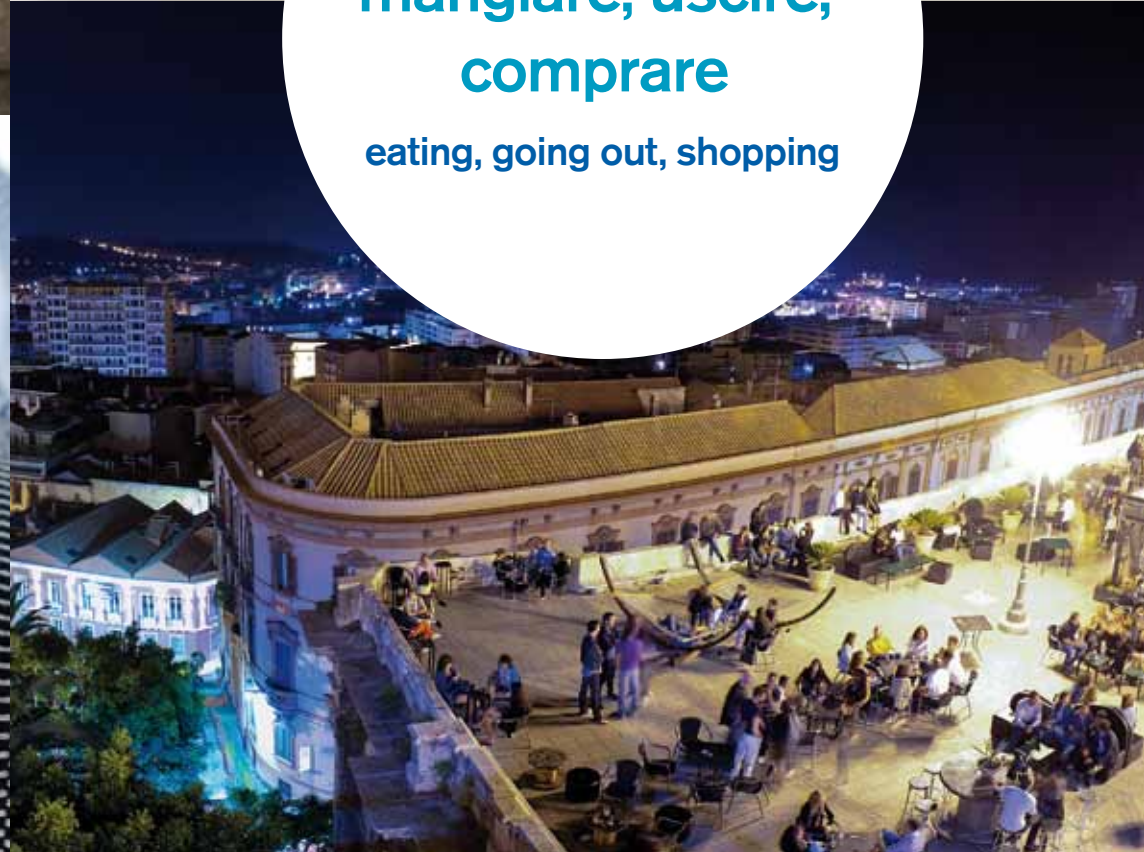
The festival of Sant'Efisio

This is the greatest religious festival in Sardinia, involving the whole island. It is a long procession which snakes its way through the city and environs on several days with various stops. It begins on May 1st and ends on May 4th with the return of the statue to the church. The Saint's statue is borne on a gilded carriage drawn by a yoke of huge oxen decked with flowers, and follows the route of his martyrdom. It reaches the small church on the beach of Nora, where the Saint was martyred. The

first part of the procession takes place in Cagliari, in the morning, and passes through two lines of a huge crowd. It sets off from the Saint's small church in the Stampace quarter and follows a circuitous route to allow everyone to admire the procession. The Saint's carriage is preceded by representatives from all the towns and villages of Sardinia, in their traditional costumes and parading on foot, on horseback or on the *traccas*, ox-drawn carts decorated with flowers.



**mangiare, uscire,
comprare**
eating, going out, shopping



mangiare

eating

A Cagliari si trova tutta la gastronomia della Sardegna. Piatti e prodotti della tradizione agricola e pastorale dell'isola, e i piatti di mare che sono la versione cagliaritana della cucina mediterranea. Qui la buona cucina comincia dalle piccole trattorie del centro storico. Non mancano i ristoranti più famosi e quotati e chef estrosi che sanno trasformare ingredienti del territorio in modi deliziosi e sorprendenti. I mercati civici e i negozi di alimentari sono una festa del gusto e della cultura gastronomica, dove ogni cibo ha una storia e viene offerto in tante diverse varietà. In città anche per uno spuntino al volo c'è da scegliere fra gelaterie artigiane, pizzerie, pasticcerie. Nel lungomare di Su Siccu, da novembre a maggio, si possono trovare le bancarelle dove gustare i ricci di mare appena pescati, accompagnati solo da pane e vino.

Cagliari offers the full range of Sardinia's food culture. Dishes and products of the island's farming and pastoral tradition, and fish dishes which are Cagliari's version of Mediterranean cuisine. Here good cuisine begins in the small *trattorie* and restaurants of the historic quarters. There is no lack of stylish restaurants and creative chefs who rely on the local produce to prepare delicious and surprising dishes. The town's food markets and food stores are a feast of tastes and flavours, in which each ingredient has its own history and is offered in many different varieties. For a quick snack you can choose between artisanal ice-cream parlours, *pizzerie* and pastry shops. Walking along the shore of Su Siccu, you can find stalls selling sea urchins fresh from the sea, to be enjoyed with only bread and wine.

Nei mercati civici è facile sentir parlare la variante cagliaritana della lingua sarda, specialmente per coloritissimi scambi di battute.

In the city's colourful food markets you will often hear snippets of dialogue and banter in the Cagliari variant of the Sardinian language.

Cosa assaggiare in ristorante

La fregola con le arselle: palline di pasta fatte a mano, cotte con le arselle e il loro brodo, con una spolverata di bottarga. I deliziosi **spaghetti ai ricci di mare**, che si possono gustare solo da autunno a primavera. Il **pesce a scabecciu:** pesci insemolati, fritti e quindi coperti da una salsa di aglio, pomodoro e aceto. Il piatto di carne più famoso è il **porceddu:** maialetto arrostito sulla brace. La scelta dei vini è vastissima: dai più famosi **Cannonau** e **Vermentino** ai meno conosciuti ma deliziosi come **Girò**, **Nasco** e **Monica**.

What to taste in the restaurants

Fregola with clams: small spheres of semolina rolled by hand, cooked together with clams in their juice, with a dusting of bottarga. Delicious **spaghetti with sea urchin roe**, from autumn to spring. **Scabecciu fish:** semolina-coated fried fish dressed with a sauce of garlic, tomato and vinegar. The most famous meat dish is **porceddu:** suckling pig spit-roasted over a bed of glowing embers. There is a vast choice of wines, from the famous **Cannonau** and **Vermentino** to the lesser known but equally delicious **Girò**, **Nasco** and **Monica**.



I mercati civici

La gastronomia si scopre nei mercati civici di Santa Chiara, via Quirra, Sant'Elia, Is Bingias e nel più grande e famoso: San Benedetto. Al piano inferiore espone ogni possibile delizia di mare, dai pesci da zuppa alle aragoste, passando per gamberoni, frutti di mare, tonni e pesci spada. Il piano superiore è il trionfo delle carni, degli insaccati e dei formaggi, di ogni tipo di pane e di dolce della Sardegna, di frutta e verdura freschissime. Alcuni banchi preparano cibi pronti come frittura mista o insalate di mare fresche.

The civic markets

The city's gastronomy is all to be discovered in the town markets: Santa Chiara, Via Quirra, Sant'Elia, Is Bingias. But the largest and best known is San Benedetto. On the lower floor it offers an array of seafood, from fish for making fish stews to lobsters, passing through prawns, shellfish, tuna and swordfish. The upper floor is the realm of fresh and cured meats, cheese, local types of bread and pastries, and fresh fruit and vegetables. Some stalls also offer take-away food, from mixed fried fish to delicious seafood salads.

Cosa portare a casa

Bottarga: uova di mugGINE salate e seccate, da grattugiare sulla pasta o mangiare a fettine sottili. **Pecorino Sardo:** a seconda della stagionatura è delicato o di gusto deciso. Il **Fiore Sardo** è la versione più antica, a latte crudo. **Malloreddus:** La tipica pasta del Campidano, piccoli gnocchetti che si servono con il sugo di pomodoro e salciccia fresca, spolverati di pecorino. **Pardulas:** dolcetti composti da un cestinetto di pasta con un ripieno di ricotta e zaferano.

Torrone: quello sardo è morbido, vellutato, ed è prodotto nei paesi di montagna dell'interno. Si trova al mercato o nelle bancarelle in grossi blocchi candidi. **Miele di corbezzolo:** delicatissimo e profumato, con un particolare gusto amarognolo. Tre grandi vini DOC di Cagliari che ancora non sono famosi quanto meritano: **Nuragus**, un bianco, **Monica**, un rosso di carattere e infine **Nasco**, un passito tutto da scoprire.

What to take home with you

Bottarga: salted and dried mullet roe, for grating over pasta or eating in wafer-thin slices. **Pecorino Sardo:** ewe's milk cheese ranging from fresh and mild to mature. **Fiore Sardo** is the oldest variety, made from raw milk. **Malloreddus:** Typical pasta of the Campidano area, small *gnocchi* to be served with a sauce of tomatoes and fresh sausage, dusted with grated pecorino. **Pardulas:** sweet pastries, consisting of a small dough pie filled with

ricotta cheese and saffron. **Torrone:** the Sardinian nougat is soft, smooth and made in the villages of the interior. Available at the markets or on stalls in large white blocks. **Corbezzolo honey:** delicate and scented, with a light bitter note. Three great DOC wines of Cagliari worth discovering: **Nuragus**, a white, **Monica**, a full-bodied red and **Nasco**, a delicious dessert wine.



uscire

entertainment and shopping

Uscire, girare la città senza pensieri, magari solo per guardare vetrine e persone. Oppure per assistere a spettacoli, ascoltare musica, partecipare a festival e iniziative culturali. A Cagliari ci si può dedicare a tutte queste cose, con piacere, senza fretta. Si può girare per le vie dei negozi, scoprendo le botteghe artigiane o i negozietti di giovani designer. Si può dedicare la serata a un'opera o a un concerto al Teatro Lirico, una commedia al Teatro Massimo, ma anche immergersi in uno dei tanti festival letterari o musicali che portano l'arte e gli autori nelle strade.

Out and about, a casual stroll through the city, perhaps just to take a look at shop windows and passers-by. Or heading to a specific venue to see a show, listen to music or take part in cultural festivals. In Cagliari you can do all of the above in an unhurried, pleasant way. Take a stroll through the shopping streets, discover the workshops of artisans or the small outlets of young designers. Enjoy an opera or a concert at the Opera House, a comedy at the Teatro Massimo, or participate in one of the many literary and music festivals which bring art and authors into the streets.

● L'antico Teatro Civico, in Castello, era stato distrutto dai bombardamenti. Oggi, restaurato, è stato lasciato come una sala a cielo aperto.

The ancient Civic Theatre in the Castello quarter was destroyed in the bombing raids. Now restored it is back in use as an open-air venue.

Opera, danza e musica

Il **Teatro Lirico di Cagliari** è una struttura moderna, dove le Opere vanno in scena in tutto il loro splendore. Ogni anno il suo calendario comprende lirica, concerti, balletto classico e danza contemporanea. Le stagioni di prosa sono ospitate al **Teatro Massimo**, mentre altri piccoli teatri come il **Teatro delle Saline** e il **Piccolo Auditorium** ospitano rassegne specifiche di teatro e danza. In estate i grandi concerti vanno in scena nell'**Arena di Sant'Elia**, davanti al mare e gli eventi di jazz scelgono le loro sedi fra parchi, arene e corti all'aperto.

Opera, dance and music

Cagliari Opera House is a modern building, where operas are staged in their full splendour. Each year its calendar includes operas, concerts, classic ballet and modern dance. Prose seasons are hosted at the **Teatro Massimo**, while other smaller theatres such as the **Teatro delle Saline** and the **Piccolo Auditorium** in the Marina quarter have their own drama and dance calendar. During the summer, the biggest concerts are hosted at the **Arena di Sant'Elia**, fronting the sea, while several jazz events are held in different city venues including parks, arenas and squares.



Dove fare shopping

I portici di via Roma e il largo Carlo Felice ospitano molti negozi, soprattutto di abbigliamento, di accessori e di calzature ma anche gioiellerie, negozi di artigianato e di prodotti alimentari tipici. Qui si trovano alcuni negozi monomarca di grandi firme italiane e alcune boutique che puntano soprattutto su prodotti di lusso e di alta gamma.

Via Manno e via Garibaldi sono le strade classiche dello shopping e della passeggiata. Sono vie pedonali, dove le vetrine si susseguono praticamente senza interruzione. Qui potete trovare tutti i negozi dei marchi di abbigliamento italiani e molti europei, alternati a storici negozi di famiglie cagliaritanee. Molta dell'offerta è rivolta a un pubblico di giovani, e fra i negozi di moda si trovano ottici, librerie e oreficerie specializzate nella tradizionale filigrana sarda.

Il triangolo compreso fra **via Alghero, via Paoli e via Dante** alterna boutique e negozi storici con franchising, librerie e profumerie, insieme a bar, gelaterie e altri locali che offrono ghiottonerie da asporto.

Villanova
Questo quartiere di palazzi storici è stato in parte pedonalizzato e restaurato da pochissimo tempo. Una trasformazione che ha portato in via Sulis e nelle stradine circostanti nuovi eleganti negozi, molto attenti al design e alle nuove tendenze.

Where to do your shopping

The porticoes along Via Roma and the nearby Largo Carlo Felice host many clothing, accessory and shoe boutiques, but also jewellers and Sardinian craft and food shops. Here you will find many single-brand shops with world-renowned Italian products and a number of luxury boutiques.

Via Manno and Via Garibaldi are classic streets for shopping and browsing. Both form a pedestrian precinct offering a continuous parade of shop windows. Here you can find Italian and European outlets, alongside those of longstanding Cagliari families. There are several shops catering for the young, and dotted between clothing stores are opticians, bookshops and jewellers specialising in the traditional Sardinian filigree work.

The triangle formed by **Via Alghero, Via Paoli and Via Dante** has boutiques and multi-brand shops as well as franchising stores, bookshops and perfumeries, but also bars, ice-cream parlours and delicatessen shops.

Villanova
This quarter has recently been restored and turned into a pedestrian area. This has led to the opening in Via Sulis and nearby streets of new stylish shops, focused on creative design and new trends.



**correre, nuotare,
rilassarsi**

running, swimming, relaxing



natura e sport in città

nature and sport in town

Qui lo sport si pratica all'aria aperta. Nei parchi cittadini gli sportivi di tutti i livelli si allenano, corrono o fanno stretching nel verde. Con 300 giorni di bel tempo all'anno calcio, calcetto, tennis si giocano al sole anche a dicembre. Al Poetto ogni giorno prendono il mare barche a vela, windsurf, canoe. Nei giorni di vento forte danno spettacolo i surfisti più esperti e i kite, le mareggiate richiamano i surf da onda. Il percorso pedonale e ciclabile lungo la spiaggia è frequentatissimo dai runner, dai ciclisti e dai pattinatori. Le alture boschive a pochi chilometri offrono percorsi per ciclismo, mountain bike e trekking e nei dintorni della città si trovano diversi campi da golf. Spesso Cagliari e le località della costa sono la sede di eventi sportivi di alto livello che qui trovano sempre un'accoglienza calorosa e uno scenario magnifico.

Cagliari is a great place for outdoor sports – its city parks are ideal for low to high-intensity jogging and stretching amidst the greenery. With 300 days of fine weather per year, football or tennis can be played in sunshine in December too. Everyday at Poetto beach it is possible to see sailing boats, windsurf and canoes taking to the sea. On windy days, windsurfers and kite surfers show their skills, while the big waves entice the more adventurous wave surfers. The walking and cycling route alongside the beach is popular with runners, cyclists and skaters. The wooded hills and mountains just a few miles out of town offer biking, mountain bike and trekking routes, and near the city are several golf courses. Cagliari and its coastal resorts regularly host high-level sports events which always find a warm welcome and a splendid backdrop.

La squadra di calcio del Cagliari nella sua lunga storia ha vinto il campionato una volta. Gigi Riva, il suo giocatore più famoso di tutti i tempi detiene il record di gol nella nazionale italiana.

The Cagliari Football Club has a long history and once won the A-league championship. Gigi Riva, its most famous player of all times, holds the goal record for the Italian National team.

La spiaggia del Poetto

È uno dei gioielli di Cagliari: una striscia di sabbia lunga sette chilometri fra un mare azzurro e le vasche delle saline, colorate di rosso intenso. Ci sono piccoli bar e chioschi dove si possono affittare ombrelloni e sdraio. L'acqua è poco profonda, tiepida e limpida. Minuscoli pesci come mormore e saraghi si avvicinano ai bagnanti senza timore, cercando cibo nella sabbia del fondo. Uccelli marini come cormorani e rondini di mare volano, nuotano e si tuffano per pescare appena più in là.

Poetto beach

One of Cagliari's gems: a wide strip of sand stretching for 7 km between the azure sea and the pink-coloured salt pans. Here you will find small bars and kiosks where you can also rent beach umbrellas and deck chairs. The clear water rises gently, and is warm most of the year. Tiny fish such as bream and white bream swim fearlessly among the bathers, searching for food on the sandy seabed. Just a bit further out, sea birds such as cormorants and sea-swallows fly above the water, diving to catch their prey.



Una città, tanti sport

Bicicletta

Chi ama la bici amerà usarla a Cagliari: in tutta la città si pedala con piacere scegliendo se sfidare i colli cittadini o semplicemente girarci intorno percorrendo le piste ciclabili. Per gli allenamenti su un percorso piano c'è il Poetto, mentre per la mountain bike ci sono i percorsi della Sella del Diavolo.

Corsa

Gli appassionati di running e maratona durante una visita a Cagliari possono allenarsi in splendidi scenari, respirando aria di mare: al parco di Molentargius e al Poetto lungo i chilometri di strada appena a lato della spiaggia. Chi cerca un percorso con saliscendi può provare il

parco di Monte Urpinu o quello di Monte Claro.

Vela e surf

Qui il vento è una presenza costante. Ogni giorno, in ogni stagione, dal Poetto prendono il mare decine di windsurf, catamarani e derive. I kitesurfer hanno alcune spiagge preferite, lungo la costa.

Snorkeling e canoa

La spiaggetta di Calamosca, in città, è il punto da cui partire per escursioni nel nostro mare. In poche centinaia di metri, fra la posidonia e gli scogli, si incontrano branchi di pesci come salpe e muggini e coloratissimi pesci di scogliera come triglie, tordi e donzelle.

One city, many sports

Cycling

If you like cycling, you'll love Cagliari: the most popular streets have bicycle lanes but all over town cycling is a pleasure, you can choose whether to accept the challenge of its hills or simply pedal round them. A popular level route is the one along Poetto beach, while mountain bikers prefer the Sella del Diavolo promontory.

Running

Runners of all kinds can train against splendid backdrops, breathing the fresh sea air. The most popular places for running are the Molentargius Wetland Park and the road along Poetto beach, both perfectly level. If you are looking for a sloping course, opt for Monte Urpinu or the Monte Claro Park.

Sailing and surfing

Here there is always a wind of some kind. Every day in all seasons, dozens of windsurf boards, catamarans and sailing boats take to the sea. Kite surfers have their own favourite beaches, along the coast.

Snorkelling and canoeing

The small beach of Calamosca, in town, is perfect for both activities. In a few hundred metres, amidst the rocks and tufts of poseidonia seagrass, you will come across shoals of fish such as salpa and mullet and brightly coloured fish such as red mullet, brown wrasse and rainbow wrasse.

Cagliari ha al suo interno un'area naturale unica: il Parco di Molentargius, con lo stagno e le saline, che ospita un'incredibile varietà di uccelli selvatici. Il simbolo di questo gioiello naturale sono i fenicotteri rosa, e non potrebbe essere diversamente: basta una passeggiata per vederli, a decine, che volano o sostano nell'acqua bassa. Eppure il Parco di Molentargius non è l'unico ecosistema naturale in città: il promontorio roccioso di capo Sant'Elia e la Sella del Diavolo sono intatti e coperti dalla macchia. Fra i loro lentischi e le agavi vivono colonie di conigli, sulle pareti di calcare a picco sul mare volano gheppi, gabbiani reali e colombi. Cagliari ha anche grandi parchi e giardini, diversi fra loro per storia, atmosfera e paesaggio, alcuni con ampie spianate di prato, altri ombreggiati da alberi centenari: oasi verdi per leggere, passeggiare, fare sport.

Cagliari has a unique nature park right in town: the Saline and Molentargius Wetland Park, home to an exceptional variety of wild birds. The most striking are the pink flamingos, which can be easily seen in flight or standing in the shallow water. The Park of Molentargius is not the only natural habitat in the city: the rocky promontories of Capo Sant'Elia and Sella del Diavolo are unspoiled and clothed in Mediterranean scrub growth. Amidst the lentisk and agaves live colonies of rabbits, along the limestone cliffs dropping into the sea wheel kestrels, herring gull and pigeon. Cagliari also has extensive parks and gardens, each with a different history, atmosphere and landscape, some of them with wide lawns, others shaded by centuries' old trees – green oases where you can read, walk, or practice sport.

● Nel parco di Molentargius ogni fine primavera i fenicotteri si riuniscono a migliaia per nidificare. Each year at the end of Spring, the flamingos throng in their thousands to the Molentargius park to nest.



l'orto botanico

È insieme un giardino magnifico, un centro di studi botanici e un sito archeologico. È stato inaugurato nel 1866, nell'area della città romana, e conserva un'impressionante cisterna scavata nella roccia. Qui crescono migliaia di specie vegetali di tutto il mondo. Fra le collezioni si possono citare il Palmeto che riproduce l'ambiente delle oasi, l'Orto dei Semplici dove crescono le piante officinali e il Deserto, la raccolta delle piante succulente, un luogo magico per i tanti appassionati di queste specie.

Botanical Gardens

The city's Botanical Gardens have an important botanical collection as well as archaeological remains. They were opened in 1866, in the area of the Roman city, and still preserve a huge water cistern carved out of the rock. The gardens have thousands of plant species from all over the world. The main collections include the palm grove, reproducing oasis habitats, the medicinal plant garden and the desert section, a fine collection of succulent plants.



Il Parco di Molentargius

È il luogo dei fenicotteri, ma soprattutto è uno straordinario ecosistema funzionante e vivo. Si trova subito alle spalle della spiaggia del Poetto. È composto da due stagni, divisi in vasche di acque basse e collegati da canali. Qui convivono moltissime specie di uccelli ed è facile vedere anatre, folaghe, aironi, garzette, cavalieri d'Italia, avocette, cormorani, sterne. Nelle zone di osservazione si pratica il birdwatching, un percorso ciclabile attraversa le saline passando fra impianti ormai inattivi, argini, vasche e canali. A fine estate le vasche salanti diventano di un rosso vivo orlato del bianco abbagliante del sale.

Molentargius Park

This is home to the flamingos but above all it is an extraordinary living wetland ecosystem. It lies just behind Poetto beach and consists of two areas of shallow pans and ponds linked by canals. Here many bird species live together and you can easily see ducks, coot, heron, little egrets, black-winged stilt, avocets, cormorants and tern. There are birdwatching shelters, a cycling route passing by the old salt-making buildings and machinery, pans and canals. At the end of summer, the salt pans become bright red, bordered by the gleaming white of the salt deposits.

I parchi e i giardini

Cagliari offre molti spazi verdi diversi. I **Giardini Pubblici**, sono composti da un lungo viale fiancheggiato da alberi centenari, tutto un lato è un belvedere che si affaccia sulla città. Il parco di **Monte Claro** invece è un colle verde con grandi spazi di prato, sentieri e laghetti. **Monte Urpinu** è un colle coperto di pini. È attraversato da percorsi molto usati dagli sportivi. La parte più alta del colle costituisce il belvedere di Viale Europa. Il parco di **Terramaini** unisce un piccolo stagno naturale, grandi prati e percorsi per sport.

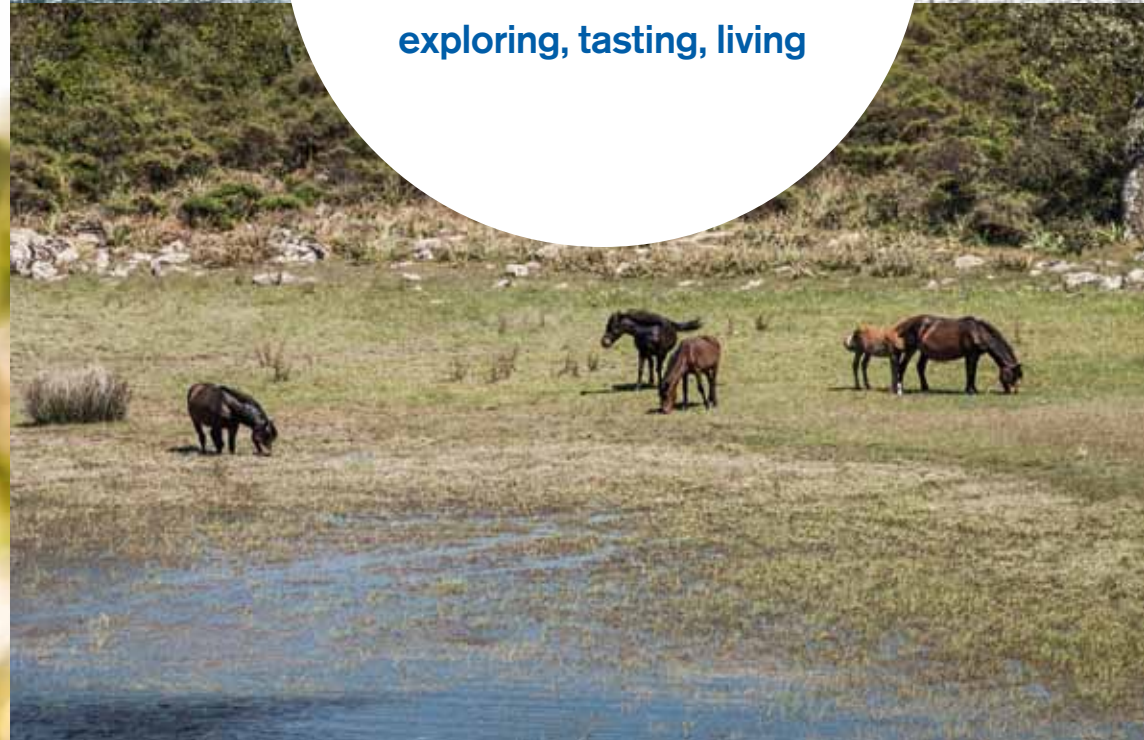
Parks and gardens

Cagliari offers a wide choice of green areas: **Giardini Pubblici** is composed of a promenade, on one side lined with centuries' old trees, and on the other side by a viewpoint which overlooks the city. **Monte Claro** is a green hill with extensive lawns, pathways and small ponds. **Monte Urpinu** is a hill clothed in pine trees. Its footpaths are favoured by walkers and joggers. Its highest point, the top of Viale Europa, offers splendid views of the city. The **Terramaini** park includes a natural pond, large open areas and sports routes.



**esplorare, gustare,
vivere**

exploring, tasting, living



fuori città beyond the city

Tutto intorno a Cagliari si trovano luoghi meravigliosi. Sui due versanti del Golfo degli Angeli si affacciano alcune fra le spiagge e i tratti di costa più belli della Sardegna. Appena all'interno si elevano monti coperti di boschi e macchia mediterranea, dove vivono i cinghiali e i rari cervi sardi. Nell'Oasi di Monte Arcosu e nell'Area Marina Protetta di Capo Carbonara la natura è tutelata e si mostra in tutta la sua ricchezza. A poche decine di chilometri dalla città si possono ammirare moltissimi siti archeologici nuragici, punici, romani. Dalla reggia nuragica di Barumini, patrimonio dell'Umanità UNESCO, alla città punica e romana di Nora, alla città punica di Monte Sirai. Subito alle spalle di Cagliari si stendono il Campidano e le colline della Marmilla e del Parteolla, dove da millenni si coltivano i campi, le vigne e gli oliveti.

Le spiagge a portata di gita

Basta proseguire oltre il Poetto verso est per incontrare, una dopo l'altra, una collana di spiagge e calette incredibili. Da Cala Regina a Villasimius e poi a Punta Molentis e Costa Rei una strada spettacolare mostra un gioiello azzurro dopo l'altro. Il versante occidentale del golfo non è da meno: le spiagge di Nora, con la chiesetta medievale di Sant'Efisio, e poi Pula, Chia, Tuerredda si affacciano su un mare trasparentissimo, fra scogli di granito e piccole isole a poche bracciate da riva.

Beaches for a day trip

A short drive from Poetto to the east can take you to a number of exceptional beaches and coves. From Cala Regina to Villasimius then on to Punta Molentis and Costa Rei, a scenic road will reveal one blue gem after the other. The western side of the Gulf is no less beautiful: the beaches of Nora, with the tiny medieval Church of Sant'Efisio, and the coast of Pula, Chia and Tuerredda are lapped by a crystal-clear sea, amidst granite rocks and tiny islands just a short distance from the shore.



The area around Cagliari is dotted with attractions. On both sides of the Gulf of the Angels lie some of the most beautiful beaches and coastline in Sardinia. Slightly inland are hills and mountains clothed in Mediterranean scrub, home to wild boar and the rare Sardinian deer. The Monte Arcosu WWF Oasis and the Marine Protected Area of Capo Carbonara are pristine nature habitats. Just a few miles from the city lie major archaeological sites dating back to Nuraghic, Punic and Roman times. They include the imposing Nuraghic citadel of Barumini, a UNESCO world heritage site, the Punic and Roman city of Nora, and the Punic city of Monte Sirai. Right behind Cagliari stretches the Campidano plain and the hills of Marmilla and Parteolla, an idyllic farmland clothed in wheat fields, vineyards and olive groves.

Le torri che si vedono su molti promontori risalgono al XVI o al XVII secolo: erano parte di un sistema di avvistamento contro le navi saracene. The ancient watch-towers standing on many sea promontories date back to the 16th and 17th centuries: they were built to spot Saracen raiders.



Le regioni dei vini Wine regions

Qui la viticoltura ha una cultura millenaria. L'elenco dei vini di queste zone è lunghissimo e comprende Bovale, Cannonau, Carignano, Girò, Malvasia, Monica, Semidano, Nasco, Nuragus, Vermentino, Vernaccia. Regioni storiche sarde come il Parteolla, la Marmilla, la Trexenta o il Sulcis sono ricche di vigne e cantine famose, spesso aperte alle visite e alle degustazioni: veri paradisi per gli appassionati.

Sardinia has an ancient wine making history. The list of wines born in this land is long and varied, and includes Bovale, Cannonau, Carignano, Girò, Malvasia, Monica, Semidano, Nasco, Nuragus, Vermentino and Vernaccia. Regions such as Parteolla, Marmilla, Trexenta or Sulcis are dotted with vineyards and famous wineries, many of which offer tours and tastings: an experience not to be missed by wine lovers.

4 gite a portata di mano

Nora

Sul versante occidentale del Golfo, su una piccola penisola nel mare, una città prima fenicio-punica poi romana. Si riconoscono le case, le strade, gli edifici termali. Il piccolo teatro ancora oggi ospita spettacoli nei mesi estivi.

Monte Arcosu

La più grande oasi del WWF, a pochi chilometri da Cagliari. Nata per proteggere gli esemplari di cervo sardo, nei suoi boschi ospita moltissime specie: daini, cinghiali, volpi, martore e alcuni esemplari di aquila reale.

Barumini e la Giarra

Il più famoso dei nuraghe, una reggia preistorica incredibilmente conservata. È composta di un mastio centrale, torri, cortili, e ha intorno ciò che resta dell'antico villaggio. È un Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. La Giarra è a pochi chilometri: un altipiano basaltico dove fra la macchia e le querce da sughero vive una piccola popolazione di cavallini selvatici, unici al mondo.

L'area Marina protetta di Capo Carbonara

Qui prospera una ricchissima vita sottomarina: spigole, cernie e barracuda non sono incontri rari. Dal porticciolo di Villasimius partono gite in barca verso le isole del parco. Chi pratica le immersioni può ammirare numerosi relitti, da una galera romana a navi di epoca moderna.

4 suggested day trips

Nora

To the west of the Gulf, on a small peninsula stretching out into the sea, lie the ruins of a Phoenician-Punic and later Roman city. You can still recognise the houses, roads and baths. In the summer, the small theatre hosts a calendar of concerts and recitals.

Monte Arcosu

The largest WWF oasis, just a few km from Cagliari, set in the mountains of the Sulcis. It was created to protect the Sardinian deer, but it is also home to many other rare species: fallow deer, wild boar, marten, fox and a few golden eagles.

Barumini and the Giarra

The most famous *nuraghe*, an incredibly well-preserved prehistoric citadel. It consists of a central keep, towers, courtyards and what remains of the old village. It is a UNESCO World Heritage Site. The Giarra is just a short distance away – a basalt upland where amidst the Mediterranean brush and cork oaks live herds of wild horses, unique of their kind.

The Marine Protected Area of Capo Carbonara

A rich marine environment teeming with bass, grouper and barracuda. From the small port of Villasimius you can take a boat tour to the small islands in the Park. You can also book scuba diving visits to several wrecks, from a Roman galley to modern ships.





Monumenti / Monuments

- 1 Bastione di Saint Remy
- 2 Palazzo Regio
- 3 Torre di San Pancrazio
- 4 Torre dell'Elefante
- 5 Porta Cristina
- 6 Torre degli Alberti
- 7 Palazzo Civico - [Ufficio del Turismo](#)
- 8 Cimitero monumentale di Bonaria
- 9 Bastione di Santa Croce
- 10 Chiostro di San Domenico

Zone Archeologiche / Archaeological sites

- 11 Anfiteatro Romano
- 12 Villa di Tigellio
- 13 Grotta della Vipera > [mappa/map 1](#)
- 14 Necropoli e Parco di Tuvixeddu > [mappa/map 1](#)
- 15 Area Archeologica di Sant'Eulalia
- 16 Cripta di Santa Restituta
- 17 Chiesa di Santa Lucia di Marina
- 18 Necropoli di viale Bonaria

Chiese / Churches

- 19 Cattedrale di Santa Maria
- 20 Basilica di Bonaria
- 21 Basilica di San Saturnino
- 22 Chiesa di Santo Sepolcro
- 23 Chiesa di Sant'Anna
- 24 Chiesa e cripta di Sant'Efisio
- 25 Chiesa di Sant'Antonio Abate

Musei e Centri d'arte

Museums and Art Centres

- 26 Cittadella dei Musei
- 27 Galleria Comunale d'Arte
- 28 Palazzo di Città
- 29 SEARCH
- 30 Il Ghetto
- 31 Exma'
- 32 Lazzaretto > [mappa/map 1](#)
- 33 Castello di San Michele > [mappa/map 1](#)
- 34 Museo del Duomo
- 35 Museo del Convento di Bonaria
- 36 Villa Muscas
- 37 MEM Mediateca del Mediterraneo

Teatri / Theatres

- 38 Teatro Lirico di Cagliari
- 39 Teatro Massimo
- 40 Teatro Civico
- 41 Piccolo Auditorium Comunale
- 42 Conservatorio di Musica
- 43 Teatro delle Saline > [mappa/map 1](#)

Mercati / Markets

- 44 San Benedetto
- 45 Santa Chiara
- 46 Quirra > [mappa/map 1](#)
- 47 Sant'Elia > [mappa/map 1](#)
- 48 Is Bingias > [mappa/map 1](#)

Parchi e giardini / Parks and gardens

- 49 Orto Botanico
- 50 Giardini Pubblici
- 51 Passeggiata Buoncammino
- 52 Parco di Monteclaro
- 53 Parco della Musica > [mappa/map 1](#)
- 54 Monte Urpinu
- 55 Colle di Bonaria
- 56 Parco Naturale di Molentargius-Saline > [mappa/map 1](#)
- 57 Lungomare Su Siccu
- 58 Parco di Terramaini > [mappa/map 1](#)
- 59 Giardino sotto le mura



www.cagliariturismo.it



COMUNE DI CAGLIARI



Cagliari insieme a *Visit South Sardinia* è stata valutata secondo i criteri del Global Sustainable Tourism Council sulla sostenibilità della destinazioni turistiche.

Cagliari with *Visit South Sardinia* are early adopters of the Global Sustainable Tourism Destination Criteria.

Per approfondimenti / for more information: www.gstcouncil.org

DESIGN: SUBTITLE.IT

