

# *Sotto questo* **MARE**

Nelle acque di Villasimius ci si immerge tra gorgonie, coralli, tartarughe marine e una miriade di pesci multicolor. Le meraviglie di un acquario senza barriere a un'ora da Cagliari

Testi di Susanna Lavazza, foto di Ettore Cavalli

● La spiaggia di Punta Molentis, a Villasimius, tra le più spettacolari della Sardegna. Per preservare il sito è stato adottato il numero chiuso.

Sott'acqua, lungo i 42 chilometri di fascia costiera, si fanno incontri interessanti. C'è Sophia, la cernia che gioca con i sub e talvolta strappa loro la maschera bianca scambiandola per un polpo, nascondendosi tra gorgonie e coralli; la tartaruga che esce dalla tana per deporre le uova o la famiglia di balene che si mettono in fila a salutare con uno zampillo prima di riprendere il largo. E poi cavallucci marini, praterie di posidonia, delfini, ricciole, dentici, centinaia di piccoli pesci. Sopra l'acqua ci sono 23 spiagge, una più bella, sorprendente, lunga dell'altra. Orizzonti blu. Lagune con i fenicotteri. Linee bianchissime di sabbia. Paesaggi tropico-mediterranei tra ginepri, buganvillee, banani, con folate di scirocco africano o sventagliate di maestrale. Attorno, 14 mila ettari protetti come un santuario.

Succede tutto a **Villasimius**, sulla punta sud-est della **Sardegna**, a 43 chilometri da Cagliari. Ci si impiega circa un'ora dall'aeroporto sulla nuova statale 125; poco più dalla tortuosa litoranea, che val bene un po' di lentezza per godersi il panorama e le belle spiagge del capoluogo, il Poetto, Mari Pintau e Solanas: baie di sabbia fine tra



● Sotto, uno scafandro da palombaro esposto al **Museo del mare Giorgio Capai**. Nella pagina accanto, il **faro dell'isola dei Cavoli** si staglia tra le rocce e il mare blu di fronte a **Capo Carbonara**; attorno a Villasimius ci si immerge tra banchi di pesci e la **posidonia** che ricopre i fondali.

turchesi, azzurri, verdi che fanno pregustare la meta sostenibile, oltre che bellissima, dove si respira fra le strade odore di mare, di rosmarino, di elicriso.

Fino a due secoli fa Villasimius si chiamava Carbonara, nome mantenutosi nella denominazione dell'area marina protetta di **Capo Carbonara**, che oltre a essere una delle più antiche e vaste di tutta la regione, è uno scrigno di biodiversità. Un paradiso per i sub, dove a volte non serve nemmeno mettere la maschera per vedere in trasparenza fondali scomparsi altrove. Qui da tre anni è in corso una campagna di ripopolamento della posidonia oceanica, la pianta che garantisce ossigeno e protezione a molte specie. "Abbiamo impiantato seimila talee su circa 400 metri quadrati: l'80 per cento ha attecchito", racconta con entusiasmo **Francesca Frau**, responsabile delle attività a mare di Medsea, la fondazione per la tutela e la gestione sostenibile delle risorse marine e costiere della Sardegna e del Mar Mediterraneo ([medseafoundation.org](http://medseafoundation.org)).

Quest'estate Capo Carbonara è al centro di un progetto internazionale, finanziato dal programma europeo *Horizon Europe Ocean Mission*, che comprende 22 partner nel Mediterraneo, nel Mar Baltico e nel Nord Atlantico e 25 aree marine. Quella sarda è uno dei 13 *living lab*, laboratori dove si sperimenta il *Blue4All*, una collaborazione a tutti i livelli tra università, istituzioni e operatori, per migliorare l'integrazione tra turismo ed ecosistema marino.

### Buone pratiche

Già nel 2019 Villasimius e l'area marina protetta di Capo Carbonara furono premiate fra le cento destinazioni più sostenibili al mondo nella categoria *Best of seaside*, per le opportunità di svago legate alle attività balneari in sintonia con i principi del turismo sostenibile.

A Villasimius è stato messo un freno all'espansio-



ne urbanistica; si è raggiunto l'83 per cento di raccolta differenziata; l'ecocentro è aperto 13 ore al giorno in estate, le acque reflue vengono depurate e riutilizzate per il campo da golf e per scopi agricoli. Sorveglianza e sanzioni hanno impedito che le campagne, gli arenili e le vie del paese si trasformassero in discariche; in tutte le spiagge ci sono cartelli bilingue che spiegano i divieti e davanti a molti lidi ci sono isola ecologiche informatizzate con schermo tattile, in funzione tutto l'anno, alimentate a pannelli solari.

“La nostra fortuna la dobbiamo al buon Dio”, esordisce **Gianluca Dessi**, sindaco di Villasimius e presidente dell'Area marina protetta. “Siamo sulla punta estrema della Sardegna: abbiamo sempre il mare calmo, da una parte o dall'altra, con qualsiasi vento. Siamo in una palestra a cielo aperto, dalle acque calde, con molta flora e fauna da tutelare. Il nostro è un percorso articolato fortemente voluto dalla comunità. Ha richiesto un grande impegno negli ultimi due decenni, ma ha portato a un miglioramento dello stato di conservazione, rilevato da numerosi studi, e generato ancora più benessere per tutti: oggi abbiamo in mare oltre il doppio degli operatori”. Un bel successo per un sindaco che 25 anni fa era contrario all'Area marina protetta...

### Un paradiso per tutti

Il turismo, maggior fonte di reddito da oltre mezzo secolo, avrebbe potuto rovinare del tutto questo paradiso, già apprezzato da popolazioni nuragiche, fenici, romani e pirati, come si evince nel bellissimo **museo archeologico MAVI**, che accoglie i reperti provenienti da recuperi e scavi subacquei archeologici in tutto il territorio comunale. Fino agli anni Cinquanta qui non c'era la corrente elettrica. Nel 1954 lo scrittore Ernst Jünger, nel suo libro *Terra Sarda*, incluse Villasimius “tra le trouvailles che in Europa diventano sempre più rare, un luogo privo di qualsiasi collegamento con il mondo”. Oggi i tremila residenti si confondono in luglio e agosto con circa 30 mila turisti; l'estate scorsa si sono registrate 700 mila presenze. “Qui i Tropici ce li abbiamo sotto casa”, sorride la direttrice dell'Area marina protetta, **Valeria Masala**, che ha deciso di trasferirsi a Villasimius dopo averne scoperto le bellezze sommerse e no.

In particolare i tesori si trovano attorno alle due terre davanti alla costa: l'isola della Serpentara (privata) e quella dei Cavoli (con solo un faro ottocentesco), dove il terzo weekend di luglio si celebra la festa della *Madonna del naufrago*: persino il sacerdote si immerge con una

● La spiaggia di **Porto Giunco**, a Villasimius. Da qui **in canoa o in Sup** si possono raggiungere angoli nascosti della costa.



squadra di sub, per benedire la statua di trachite rosa, realizzata dallo scultore Pinuccio Sciola, a circa dieci metri di profondità. “Sotto l’isola dei Cavoli c’è un paradiso a portata di tutti. Tanti vengono a Villasimius perché trovano le spiagge lunghe, gli alberghi comodi, la buona cucina, perché c’è una cultura dell’ospitalità, ma soprattutto perché fanno il bagno in un acquario senza barriere”, conclude Valeria Masala. “Basta andare a piedi nelle spiagge accanto al porto, come Fortezza o Santo Stefano, per vedere a occhio nudo la posidonia e farsi sfiorare dai pesci che non hanno paura delle persone”, aggiunge la biologa Nicoletta Cadoni.

### Sapori internazionali

In zona ci sono 21 centri *diving*, 240 barche autorizzate per il noleggio, resort come il **Voi Tanka Village Golf & Spa** (appena ristrutturato), eccellenze come la Spa dell’hotel pentastellato **Timi Ama**, soluzioni per ogni tasca, persino un camping vicino al mare, e ottomila posti letto, occupati da turisti che arrivano da cento nazioni. Sopra il porticciolo turistico i ristoranti panoramici, come **La Vela**, sono già prenotati da Pasqua per agosto. Nessuno vuol perdere la vista sul tramonto dalla ter-

Da tre anni è in corso una campagna per ripopolare i fondali di posidonia oceanica, specie di grande valore ecologico

razza e i graniti che si tingono di rosa o arancione, mentre gusta gli spaghetti vongole, bottarga e crema di bietole e altre prelibatezze dello chef Rany Faraj. Dal suo Paese, l’Iraq, Faraj ha portato il gusto per la ricerca e un’indiscussa classe nelle presentazioni dei piatti, che combina con la selezione maniacale di ingredienti sardi doc, vini compresi.

“Siamo aperti da 13 anni, abbiamo 240 posti, sempre pieni”, racconta **Antonella Cardia**, la titolare. “In cucina lavorano 12 persone che arrivano da tutto il mondo e noi stessi siamo innamorati di questo quadro che cambia a ogni ora e stagione. C’è chi butterebbe giù il vicino per avere un tavolo in prima fila”. Un altro locale rinomato è **Su Forreddu**, vicino alla spiaggia di Simius: non c’è sala panoramica, ma a conquistare è la vasta scelta di piatti a base di pesce cucinati con maestria da Daniele Lai e dalla sua brigata. Una ricetta su tutte, la tartare di scampi e finocchio agli agrumi.

Accanto c’è l’**hotel Sui-mi’s**, della stessa proprietà. Solo 25 camere, piscina di design, arredi moderni in bianco integrale e colazioni che possono accontentare i gusti di chiunque: c’è persino il pancake con succo d’acero canadese doc. Il mare si raggiunge a piedi, in dieci mi-



● A sinistra, un **pesce pulitore**, un esemplare della ricca varietà che popola le acque di Villasimius. A destra, il ripristino di praterie di **posidonia oceanica** nei fondali dell’area marina protetta di **Capo Carbonara**. In alto, **Porto Sa Ruxi**, dove praticare yoga, *barefoot* e un “bagno” tra i ginepri secolari.

FRANCESCA FRAU/MEDSEA

## FESTA DEI SENSI Un tuffo nella natura

◆ **UN BAGNO NELLA FORESTA.** Non tutte le spiagge di Villasimius sono libere. Da giugno a ottobre, per sdraiarsi sulle fantastiche **Porto Sa Ruxi** - la prima che si incontra arrivando da Solanas, con tre calette e dune dai ginepri secolari - e **Punta Molentis** - con due versanti tra sabbia e graniti, che ricorda le Seychelles - gli accessi sono a pagamento e a numero chiuso ([villasimiussrl.it](http://villasimiussrl.it)). In alternativa si frequentano senza limiti le bellissime **Cava Usai**, con l’antico giacimento di granito, **Campus** e le altre spiagge in parte occupate dagli stabilimenti bagni dei grandi hotel. Ma proprio **Porto Sa Ruxi** e **Punta Molentis**, insieme a **Porto Giunco**, sono quelle dove fuori stagione si possono praticare attività che portano a un contatto autentico con la natura. Come il *barefoot*, lo *shinrin-yoku* (bagno di foresta) e lo yoga all’alba. “Il *barefoot* è l’arte di camminare a piedi nudi”, spiega Giulia Loglio, attrice

teatrale e personal tour leader che ha scelto questa costa orientale tra le sue destinazioni preferite. “Ho imparato a lavorare sul corpo: il risveglio inizia dai piedi. Accompagno i miei clienti a ritrovare il contatto con le superfici morbide come la sabbia, oppure più dure, come il legno delle passerelle e il granito. Si produce una sorta di massaggio di terapia plantare che dà una sensazione di benessere inaspettata. Poi esorto le persone a toccare e abbracciare gli alberi di ginepro, a riconoscere gli asfodeli (i cui fiori sono commestibili), ad annusare le piante profumate come l’elicriso, la ginestra nana, la lavanda. Una stimolazione dei cinque sensi che si adatta tanto al manager stressato quanto alla famiglia con bambini. In ogni spiaggia trascorriamo due o tre ore, ma dipende dalle esigenze. E spesso i partecipanti non se ne vorrebbero andare” (info, Fb e Instagram: [Olisardinia](https://www.olisardinia.it)).



● Gli scavi di **Nora**, a sud-ovest di Cagliari. Sullo sfondo, la **torre di Sant'Efisio**, o del **Coltellazzo**. Fondata dai Fenici, Nora fu successivamente una città **punica** e **romana**.

### Operatrici del centro di rieducazione ambientale e sub travestiti da sirene restituiscono ai fondali la sabbia trafugata

nuti, e all'alba appare come un miraggio (su queste spiagge sono stati girati diversi spot pubblicitari). I suoi segreti e la sua storia si scoprono nel **Museo del mare Giorgio Capai**, uno dei più belli della Sardegna, non lontano dal ristorante **Crilos**, tempio della cucina a chilometro zero. Il museo è stato ricavato all'interno di **Casa Todde**, una dimora dell'Ottocento con giardino, che ospita anche la sede dell'Area marina protetta. Video interattivi in 3D e pannelli didattici raccontano flora e fauna sottomarina; straordinaria la collezione di 700 pezzi raccolti dall'armatore Giorgio Capai e dalla moglie, Candida Pusceddu, durante i loro viaggi: scarpe da palombaro, bussole, timoni, sestanti dei primi del '900, affascinanti modellini di velieri storici, arredi d'epoca in stile marinaro, conchiglie.

Lasciato il paese, è il momento di ammirare il mare e le tortuose anse della bellissima costa dall'alto delle torri, come quella di

Sant'Efisio, dal faro ottocentesco dell'isola dei Cavoli, dalla Fortezza vecchia, dove le operatrici del Centro di educazione ambientale alla sostenibilità e i sub travestiti da sirene restituiscono ai fondali, davanti ai bambini divertiti, la sabbia rubata dai turisti; dal belvedere di Capo Carbonara, restaurato e piantumato con essenze mediterranee. Merita una visita anche il sito archeologico di **Is Cuccureddus**, a mezz'ora di cammino da Campulongu. Pare fosse un santuario consacrato alla dea fenicia Astarte, dove si praticava la prostituzione sacra, un'attività riservata ai naviganti di passaggio, i soli che avessero il diritto di accedere al luogo sacro. I suoi tesori sono al museo archeologico, insieme ad alcune lucerne di epoca romana riemerse di recente a Porto Giunco. Davanti alle rovine, fra due scogliere, è incastonata una spiaggia di sabbia bianca finissima. Non resta che tuffarsi, per vivere la magia di questo paradiso. **D**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

JAN ZABRODSKY/GETTY IMAGES



## LE NOSTRE SCELTE

PER IL VIAGGIO RACCONTATO IN QUESTE PAGINE SONO NECESSARI ALMENO CINQUE GIORNI.  
IL COSTO PARTE DA 900 € A PERSONA, TRASPORTI ESCLUSI

### COME ARRIVARE

**In aereo:** collegano Cagliari alle principali città italiane **Ryanair** (ryanair.com), **Volotea** (volotea.com), **easyJet** (easyjet.com), **Ita** (ita-airways.com). Dall'aeroporto la navetta Villasimius Express, in un'ora, porta a destinazione.  
**In nave:** con **Grimaldi Lines** (grimaldi-lines.com) si raggiunge Cagliari da Civitavecchia, Napoli e Palermo. Da Civitavecchia il passaggio per un'auto e due persone a/r a luglio costa 537 €. **In auto:** con **B-rent** (bsp-auto.com) un'auto per cinque giorni costa da 185 €, con **Rent-a-car** (rentalcars.com) da 230 €

### DORMIRE

**1 Palazzo Doglio**  
Hôtellerie, alta cucina, shopping, benessere e intrattenimento.

Nato dalla riqualificazione di un palazzo degli anni Venti.  
**Indirizzo:** Vico Logudoro, Cagliari  
**Tel.** 070.64.640  
**Web:** palazzodoglio.it  
**Prezzi:** doppia da 180 €

**2 VOI Tanka Village Golf&Spa**  
Sulla spiaggia di Simius, uno dei villaggi più ampi del Mediterraneo (43 ettari), con camere e appartamenti, spazi adatti anche a chi ha difficoltà motorie e sensoriali, dog friendly. Preferire le camere del Tanka Beach Hotel, fresche di restyling; quelle in collina sono le più datate.

**Indirizzo:** via degli Oleandri 7, Villasimius (Ca)  
**Tel.** 070.79.351  
**Web:** voihotels.com  
**Prezzi:** doppia b&b da 162 a 380 €

**3 Pullman Timi Ama Resort & Spa Sardegna**  
Cinque stelle con spiaggia privata vicino a Porto Giunco e allo stagno di Notteri. Ha 254 camere eleganti, su tre piani, quasi tutte con vista: meglio prenotare quelle lato baia. Provare la Spa, con i trattamenti di thalassoterapia e algoterapia.  
**Indirizzo:** viale dei Ginepri 3, Villasimius (Ca)  
**Tel.** 070.79.791  
**Web:** accor.com  
**Prezzi:** doppia b&b da 254 a 500 €

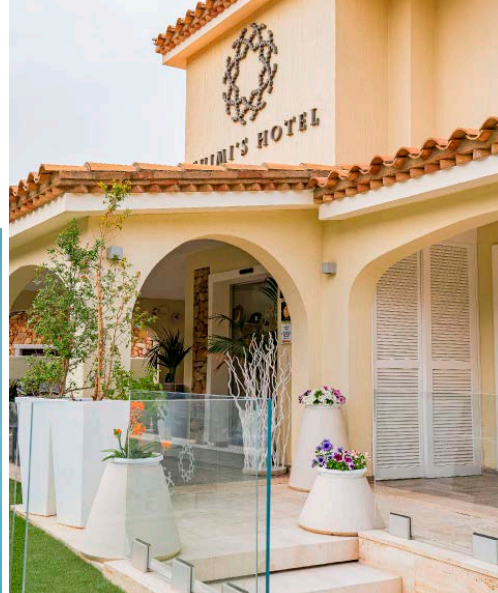
**4 Suimi's Hotel**  
Il massimo dell'accoglienza: 25 eleganti camere a pochi passi dalla spiaggia di Simius. Preferire le stanze che danno sulla piscina, con dehors.

**Indirizzo:** viale dei Cipressi 2, Villasimius (Ca)  
**Tel.** 070.79.20.28  
**Web:** suimishotel.it  
**Prezzi:** doppia b&b da 90 a 270 €

**5 B&b Arcupintau**  
Otto camere con arredi che giocano su colori e cromoterapia (il nome significa arcobaleno: prima di prenotarle, guardatele sul sito), colazione con prodotti locali negli spazi esterni.  
**Indirizzo:** via Quinto Pitzalis 33, Villasimius (Ca)  
**Tel.** 348.97.09.433  
**Web:** arcupintau.it  
**Prezzi:** doppia da 90 a 180

### MANGIARE

**6 La Vela**  
Spettacolare vista sul porto. Provare la fregula ai frutti di



mare, tutti i piatti con il tonno rosso, in particolare quello scottato al sesamo, pane e pizza fatti con lievito madre, olio, birra e vino etichettati La Vela, dessert al cioccolato.

**Indirizzo:** via degli Oleandri 12, Villasimius (Ca)

**Tel.** 392.87.80.232

**Fb:** La Vela

**Prezzo medio:** 40 €

**7 Su Forreddu**

Assaggiare il risotto ai frutti di mare, il polpo con aneto, verdure fritte e maionese alla senape, le linguine con bottarga, vongole e pachino. Ottime le pizze cotte nel forno a legna. In estate si mangia anche in giardino. Indispensabile prenotare.

**Indirizzo:** viale dei Cipressi 2, Villasimius (Ca)

**Tel.** 070.79.00.01

**Web:** suforreddu.it

**Prezzo medio:** 42€

**8 Crilos**

Un indirizzo sulle agende dei cultori della cucina sarda di qualità, con materie prime

freschissime, di stagione e a chilometro zero: pomodori e carciofi di Castiadas, cardi e asparagi selvatici, pesce del pescatore locale. Ogni piatto dello chef Simone Impera e dei suoi figli è un trionfo di sapori. Defilato, ma ha terrazza, giardino e parcheggio. Provare anche le crostate ai fichi freschi, il semifreddo al torrone di Tonara e il finocchietto fatto in casa.

**Indirizzo:** via Leonardo da Vinci10/B, Villasimius (Ca)

**Tel.** 070.79.00.13

**Prezzo medio:** 25 €

**9 Sa Tankitta**

Ristorante e pizzeria. Ottime le cozze al sugo alla marinara (specialità) e il polpo fritto. Prenotare: è sempre affollatissimo.

**Indirizzo:** via Umberto I 240, Villasimius (Ca)

**Tel.** 070.88.77.948

**Prezzo medio:** 30 €

**COMPRIARE**

**10 Il Maghrebino stile Mediterraneo**

Ceramiche, piastrelle da

● Da sinistra, la sala del ristorante La Vela, a Villasimius; lo chef e patron Simone Impera e la moglie Cristina Floris nel dehors del loro ristorante Crilos. L'ingresso del Suimi's Hote, vicino alla spiaggia di Simius, con piscina e pool bar. Si servono ottime prime colazioni.

decorazione o sottopentola con cornice di legno d'ulivo, complementi d'arredo dipinti a mano a ottimi prezzi.

**Indirizzo:** via del Mare 70/c, Villasimius (Ca)

**Tel.** 338.39.17.122

**Web:** ilmaghrebino.it

**11 Terry artigianato tessile sardo**

Tappeti, cuscini, portapane, tovaglie, bavaglini, tendaggi e copriletti tessuti a mano.

**Indirizzo:** via Umberto I 145, Villasimius (Ca)

**Tel.** 339.11.24.493

**Web:** terryartigianatotessilesardo.it

**12 Panificio Frau**

Pane civraxu, dolci sardi e la Costedda, focaccia di Villasimius impastata con la polpa di pomodori, anche alla cipolla.

**Indirizzo:** via del Mare 31, Villasimius (Ca)

**Tel.** 070.79.25.90

**VISITARE**

**13 Museo archeologico MAVI**  
Reperti da scavi subacquei e archeologici.

**Indirizzo:** via Frau 5, Villasimius (Ca)

**Tel.** 070.79.30.290

**Web:** mavi.sardegna.it

**14 Museo del mare Giorgio Capai - Casa Todde**

I segreti e la storia del mare.

**Indirizzo:** via Roma 60, Villasimius (Ca)

**Tel.** 070.79.20.76

**ESCURSIONI IN BARCA**

**15 Matilda II**

Gite in veliero d'epoca.

**Indirizzo:** Marina di Villasimius

**Tel.** 340.06.76.054

**Web:** matildavillasimius.it

**16 L'isola del gabbiano 2**

Noleggio gommoni.

**Indirizzo:** via degli Oleandri 10, Villasimius (Ca)

**Tel.** 345.24.26.147

**CENTRI SUB**

**17 Archeo Diving**

Snorkeling, immersioni, escursioni in Sup, kayak.

**Indirizzo:** porto turistico, via degli oleandri, Villasimius (Ca)

**Tel.** 320.15.38.591

**Web:** archeodiving.it

**18 Pro Dive Scuba Service**

Corsi ricreativi e tecnici, rebreathing, immersioni.

**Indirizzo:** via degli Oleandri, Villasimius (Ca)

**Tel.** 346.50.31.425

**Web:** prodive.it



● Da sinistra, La Corte, spazio privato trasformato in agorà urbana all'interno di Palazzo Doglio, a Cagliari: vi si affacciano locali, boutique, una Spa; il polpo con aneto del ristorante Su Forreddu, a Villasimius.