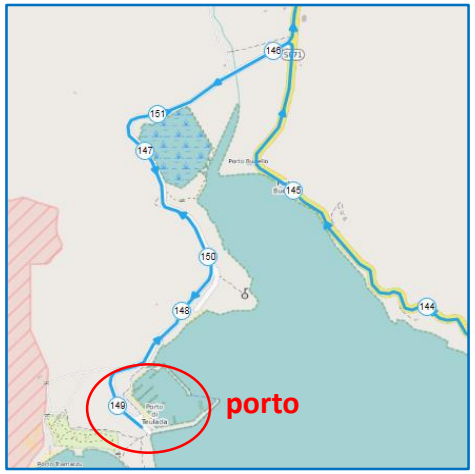
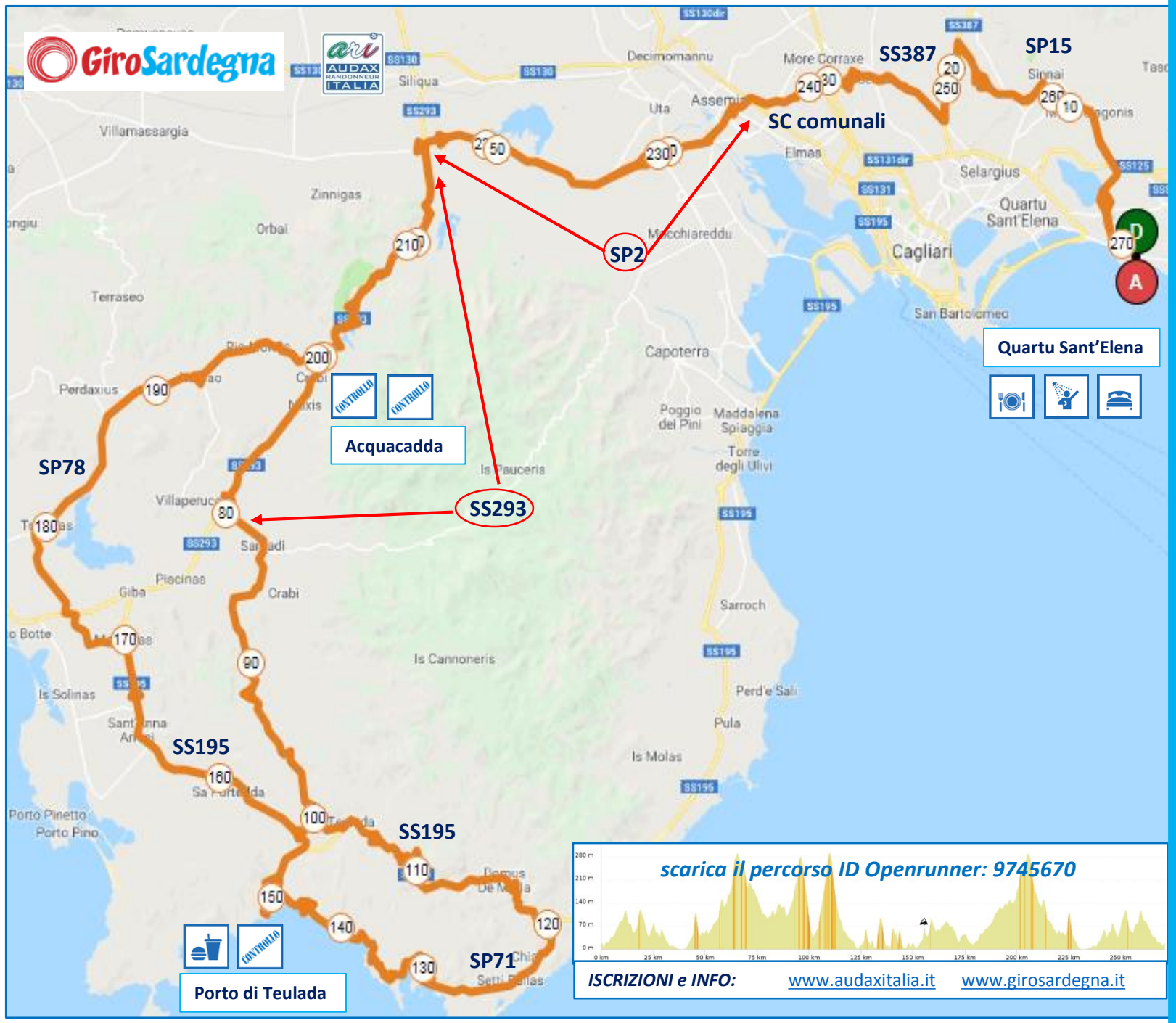
Chia e Capo Malfatano 285 km 2331 m+

° partenza: ore 6.00 di lunedì 22 aprile (hotel Setar – Quartu SE)
° arrivo: entro le ore 24.00 di lunedì 22 aprile (hotel Setar)

Il percorso è abbastanza facile e si dirige a nord di Cagliari verso Sinnai e Sestu per evitare il grande traffico cittadino e poter raggiungere, dopo un lungo viaggio, la meravigliosa costa di Chia, Tuaredda e Capo Malfatano. **Partenza dall'hotel Setar** dopo colazione e facile percorso fino al lago del Cixerri al km 50. Si sale dal castello di Acquafredda fino al lago di Bau Pressiu per poi scendere e trovare il **controllo lungo la strada al km 70 in località Acquacadda (bar Acquacadda).** Superate le famose grotte di «is Zuddas» si giunge a Tealuda, poi a Domus De Maria da dove iniziano i saliscendi della bella strada costiera fino al **controllo/ristoro al porto di Teulada al km 149.** La costa si lascia a Tratalias per costeggiare il lago di Monte Pranu e, superato Narcao, si arriva di nuovo **al bar Acquacadda dove è posto il controllo al km 200.** I chilometri che mancano si fanno ripercorrendo la strada dell'andata per giungere all'arrivo all'hotel Setar dove trovare il buffet, la doccia ed il riposo.



Controlli di Acquacadda bar Maurizio km 70 (8.30/11.00) km 200 (13.30/19.00) lungo la SS 293

Controllo/ristoro: Porto di Teulada km 149

(dalle ore 11.30 alle ore 16.00)