

Punto tappa Stazione di Villa Grande

Stage point Stazione di Villa Grande

Punto tappa Arzana

Stage point Arzana

Punto tappa Monte Oline

Stage point Monte Oline

Punto tappa Rifugio Lampathu/Urzulei

Stage point Rifugio Lampathu - Urzulei

Punto tappa Carcargios

Stage point Carcargios

Punto tappa Mamutoico

Stage point Mamutoico

3

Dal Gennargentu
al Supramonte

Sentiero escursionistico E

More difficult hiking

Strada principale

Main road

Strada secondaria

Minor road

Ferrovia

Railway

Rete Escursionistica della Sardegna

Hiking Network of Sardinia

Percorso per tutti

Path for all

Bosco

Wood

Rete Natura2000

Natura 2000 Network

Macchia

Maquis

Informazioni turistiche e servizi

Tourist information and public utilities

Stazione trenino verde della Sardegna

Train station

Servizio transfer su prenotazione

Pre-booked transfer service

Struttura ricettiva

Accommodation facility

Area di sosta

Picnic area

Rifugio montano

Mountain dev

Servizi dell'itinerario

Route services

Evidenza naturalistica

Natural heritage

Fonte, sorgente

Spring of water

Evidenza geologica

Geological heritage

Punto panoramico

Panoramic viewpoint

Elemento storico-artistico

Historical and artistic heritage

Nuraghe/Sito archeologico

Nuraghe/Archaeological heritage

Museo

Museum

Ovile, fabbricato, pinnettu

Sheep fold, rural building

1. Stazione di Villagrande

Villagrande station

2. Monte Idulo

Monte Idulo

3. Monte Orguda

Monte Orguda

4. Monte Oline

Monte Oline

5. Nuraghe Bau 'e Tanca

Nuraghe Bau 'e Tanca

6. Monte 'Pisu Cerbu'

Mount 'Pisu Cerbu'

7. Cantiere forestale 'Monte Genziana'

Forest tree nursery of Monte Genziana

8. Vivaio forestale Monte Genziana

Forest tree nursery of Monte Genziana

9. Piana di Fennau - Sentiero San Giorgio

Fennau Plain - San Giorgio Trail

10. Sentiero per le Tombe dei Giganti 'S'Arrenu'

Path to the Tombs of the Giants 'S'Arrenu'

11. Campu Oddeu

Campu Oddeu

12. Rifugio 'Lampathu'

Lampathu Refuge

13. Grotta 'Sa Ruta e 'S'Orcu'

Sa Ruta e 'S'Orcu cave

14. Museo 'Andalas de memoria' e Museo 'Memoria e Identidade'

Musem 'Andalas de memoria' e Musem 'Memoria e Identidade'

15. Casermetta 'Sorberine'

Casermetta 'Sorberine'

16. Su Niu 'e su Pugione

Su Niu 'e su Pugione

17. Rio Bau Sa Figu

Rio Bau Sa Figu

18. Pianoro 'Munduge'

Munduge' plateau

19. Area di sosta

picnic area

20. Fonte 'Carcargiu'

Spring of water 'Carcargiu'

21. Paule Munduge

Paule Munduge

22. Fonte 'Osone'

Spring of water 'Osone'

23. Tomba dei giganti 'Osone'

Tomb of the Giants 'Osone'

24. Complesso nuragico 'Bau Nuraxi'

Nuraghe 'Bau Nuraxi'

25. Chiesa SS. Cosma e Damiano

Church of SS. Cosma e Damiano

26. Genna Arramene

Genna Arramene

27. Parco naturalistico di Mullu

Mullu Natural Park

Tombe dei giganti Osone - Trieri (23) - foto di Ivo Piras

scala 1:25.000

0 500 m 1 km 2 km

Equidistanza fra le curve di livello 50 m e 25 m - Altimetria, in metri, riferita al livello medio del mare

Sistema di Riferimento WGS 84 - UTM zone 32N (EPSG:32632) - Cartografia di base fornita dal SITR

Rete stradale riprodotta parzialmente finalizzata al raggiungimento di aree/percorsi escursionistici

Data di rilevamento dei sentieri: Maggio 2025

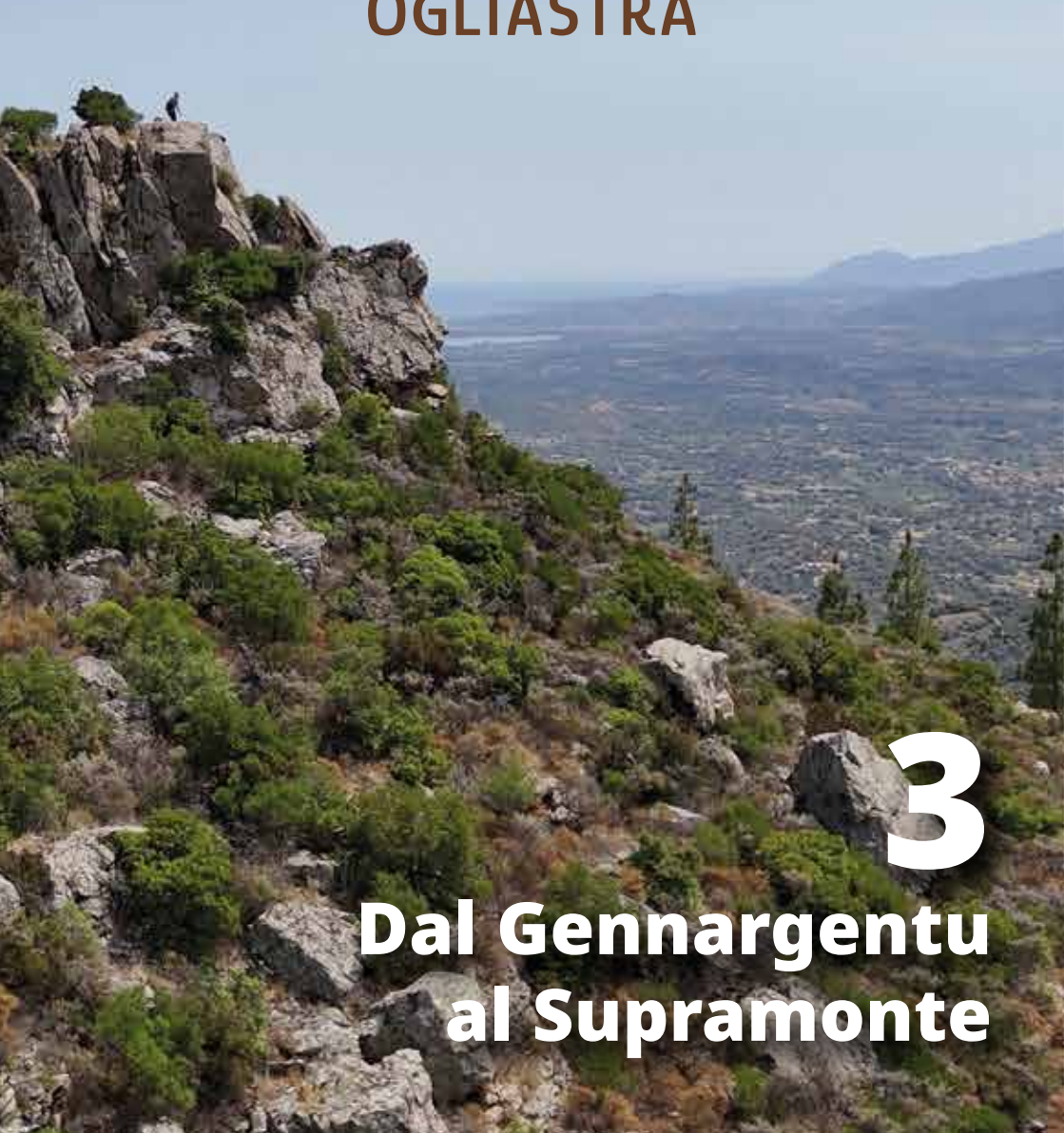
Carcargios - Mamutoico/Trieri

This is a detailed topographic map of the Gennargentu Supramonte area in Sardinia, Italy. The map features a complex network of trails (blue lines) and roads (grey lines) winding through a rugged, mountainous landscape. Key geographical features include the Gennargentu mountain range, the Supramonte plateau, and the Tiber river. The map is overlaid with a grid of coordinates. A legend in the top left corner provides information on trail types, road networks, and various landmarks. A scale bar and a north arrow are also present. The map is divided into several sections, with a red box highlighting a specific area of interest in the upper right quadrant.

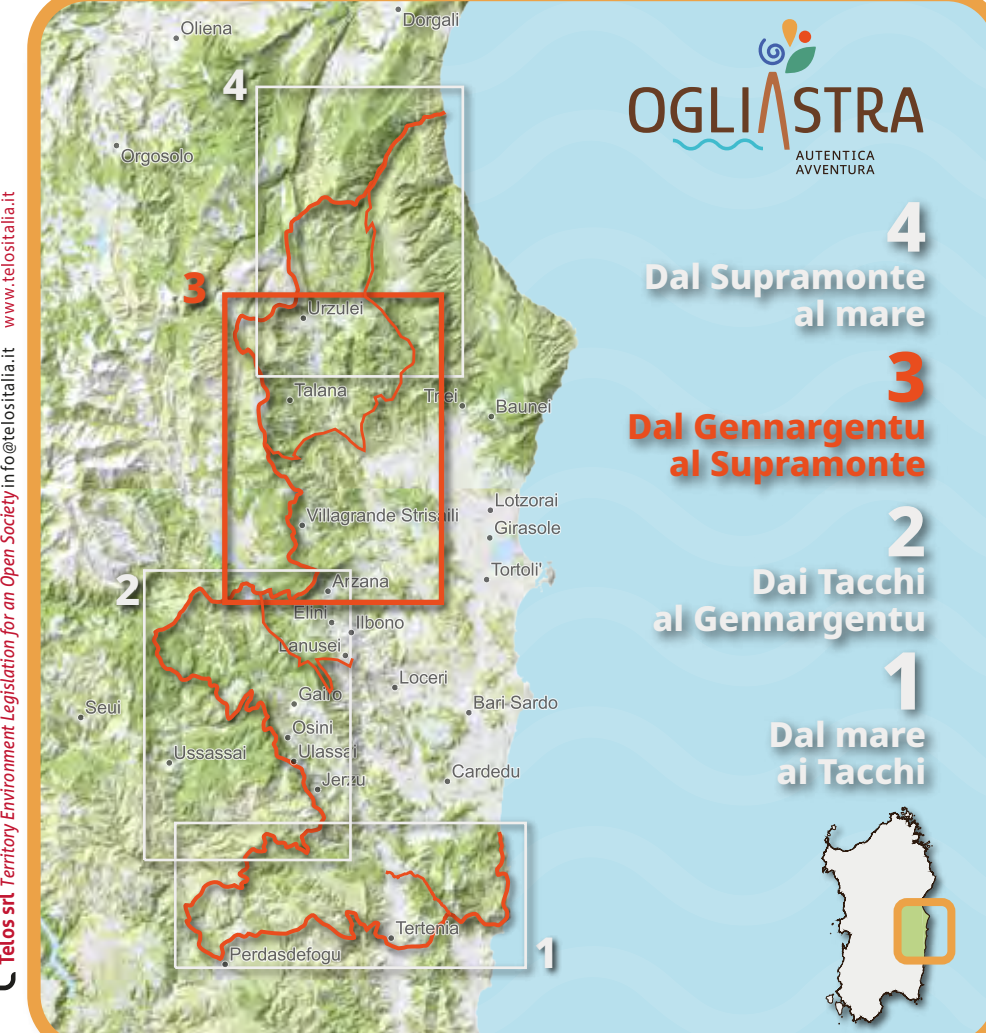
This is an inset map showing a detailed view of the Carcargios - Mamutoico/Trieri area. It provides a closer look at the terrain, trails, and roads in this specific region. The map includes a legend, a scale bar, and a north arrow. The inset map is framed by a red border, indicating its location within the larger map area.



SUD-NORD OGLIASTRA



Dal Gennargentu al Supramonte



OGLIASTRA AVVENTURA

4 Dal Supramonte al mare

3 Dal Gennargentu al Supramonte

2 Dai Tacchi al Gennargentu

1 Dal mare ai Tacchi

L'itinerario incante in tutte le direzioni: scegli da che tappa partire e costruisci la tua "autentica avventura" da nord a sud o da sud a nord. Cambia il verso, non la bellezza!



Parco Regionale Agricolo Europeo naturale delle Gennargenti

Consorzio Agrario Regionale della Sardegna

Provincia della Sardegna

Regione Autonoma della Sardegna

Consorzio Gennargentu

Programma di Sviluppo Rurale Sardegna 2014-2020 - Tipo di intervento 19.2.1
Sostegno per l'esecuzione delle operazioni nell'ambito della Strategia di sviluppo locale di tipo partecipativo "Azioni di Sistema"

il territorio

Questo tratto di cammino si sviluppa al cuore dell'Ogliastra, tra l'altopiano del Supramonte e le pendici del Supramonte, attraversando alcuni dei paesaggi più autentici e incontaminati della Sardegna centro-orientale. La vicinanza al mare e le frequenti aperture panoramiche regalano scorci spettacolari sulla costa orientale. In queste terre, dove si estendono aree ancora oggi legate all'uso civico e alla pastorizia, si trovano anche alcuni dei paesi della "Blue Zone", noti per l'eccezionale longevità dei loro abitanti.

the territory

This stretch of trail unfolds in the heart of Ogliastra, between the Gennargenti plateau and the slopes of the Supramonte, crossing some of the most authentic and pristine landscapes of central-eastern Sardinia. The proximity to the sea and the frequent panoramic openings offer spectacular views of the eastern coast. In these lands, where communal lands and pastoral traditions still survive, lie some of the villages of the "Blue Zone", renowned for the exceptional longevity of their inhabitants.

prima di partire

Organizza la partenza in base alla luce del giorno, per evitare di trovarti sul sentiero dopo il tramonto. Ricorda che in queste aree la copertura telefonica non è sempre garantita e che l'approvvigionamento idrico va pianificato con attenzione. Affronta il percorso solo se sei in buone condizioni psicofisiche, con abbigliamento tecnico e attrezzatura adeguata. Indossa scarpe da trekking e porta con te capi adatti alla stagione e in grado di proteggerti da sole, vento e pioggia. Non dimenticare scorte sufficienti di acqua, pranzo al sacco e alimenti energetici.

Sicurezza sul sentiero
Scarica l'app gratuita **GEORESQ**. In caso di difficoltà, chiedi l'intervento del Soccorso Alpino e Speleologico della Sardegna.

before you leave

Plan your departure based on daylight to avoid finding yourself on the trail after dark. Remember that cell phone coverage is not always guaranteed in these areas, and water approval must be carefully planned. Only undertake the trail if you are in good physical and mental condition, with technical clothing and appropriate equipment. Wear hiking boots and bring clothing suitable for the season that can protect you from sun, wind, and rain. Don't forget plenty of water, a packed lunch, and energy-giving foods.

Trail safety:
Download the free **GEORESQ** app. In case of difficulty, contact the **Sardinia Alpine and Speleological Rescue Service**.



Soccorso Alpino e Speleologico

Numero di Emergenza (White Europe)



Regole di buon comportamento

Sequie il tracciato del sentiero
Non gettare rifiuti
Non accendere fuochi
Non raccogliere piante e fiori
Non prelevare sassi, sabbia e conchiglie dalle spiagge
Non molestare gli animali
Non danneggiare alberi e rocce
Non provocare rumori molesti

A few simple rules

- Keep to the path
- Do not leave litter
- Do not light a fire
- Do not pick plants or flowers
- Do not pick up stones, sand and shells from the beaches
- Do not disturb the animals
- Do not damage trees and rocks
- Keep noise down

il percorso

Il percorso alterna tappe di diversa difficoltà, combinando tratti rilassanti e accessibili con salite più impegnative e panoramiche. Si attraversano ambienti naturali diversificati, tra boschi fitti, creste montuose, altipiani calcarei e aree rimboschite, in un continuo saliscendi che stimola il cammino e la scoperta. La vista del mare, la presenza di corsi d'acqua, radure silenziose e formazioni rocciose scolpite dal tempo arricchiscono l'esperienza, offrendo scorci suggestivi e una gradevole sensazione di connessione totale con l'ambiente naturale. Pur non attraversando direttamente i centri abitati principali, il tracciato offre comunque la possibilità di deviare per visitarli e scoprirne le tradizioni. È un viaggio immersivo che invita a camminare con lo sguardo aperto e il passo consapevole.

the path

The route alternates between sections of varying difficulty, combining relaxing, accessible stretches with more demanding climbs and panoramic viewpoints. It winds through a wide range of natural environments—dense forests, mountain ridges, limestone plateaus, and reforested areas—in a constant rhythm of ascents and descents that inspire both movement and discovery. The trail unfolds in a landscape shaped by the interaction between nature and traditional human activities, marked by archaeological remains and traces of a land-use system rooted in pastoralism and rural life. Views of the sea, flowing streams, quiet clearings, and rock formations sculpted by time enrich the experience, offering scenic glimpses and a pleasant sense of deep connection with the natural surrounding. Although the route does not directly pass through the main towns, it still offers the opportunity to detour to visit them and discover their traditions. It is an immersive journey that encourages walking with open eyes and a mindful step.



Varietà dei paesaggi lungo il percorso



GPX download



Stazione di Villagrande - Arzana

Punto di partenza
Stazione di Villagrande

Punto di arrivo
Arzana

Lunghezza percorso
11,3 km

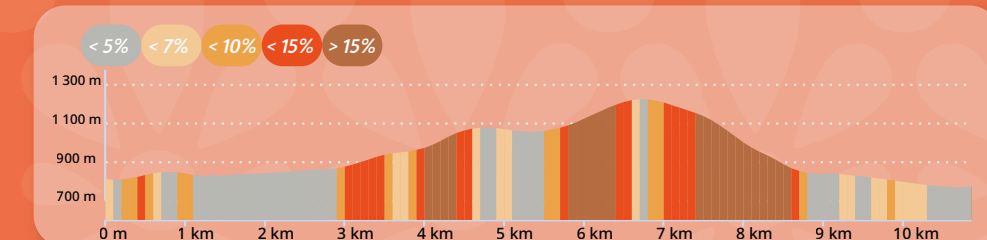
Dislivello
Positivo 520 mt
Negativo 470 m

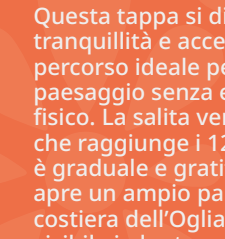
Starting point
Villagrande Station

Arrival
Arzana

Lenght
11,3 km

Height difference
Positive 520 mt
Negative 470 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

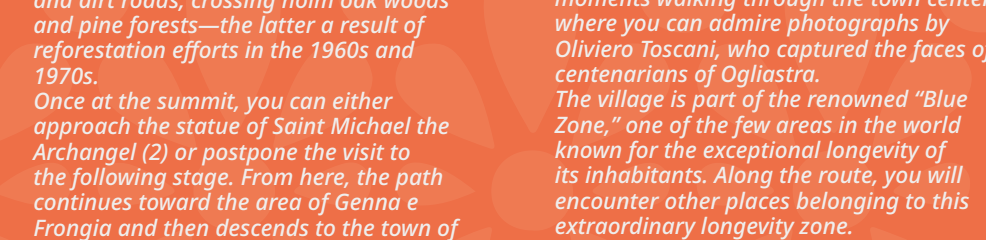
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

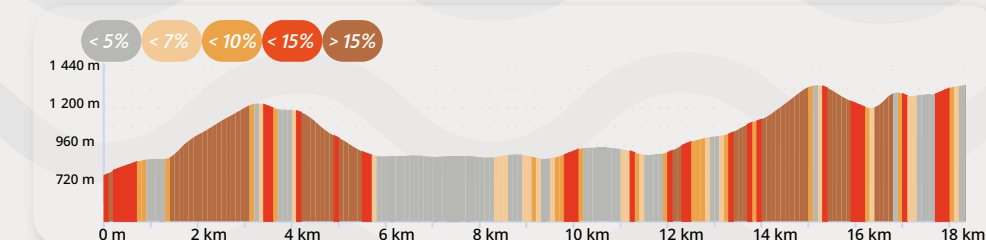
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

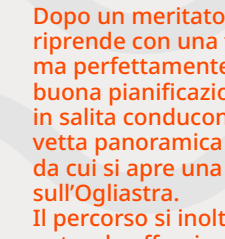
Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

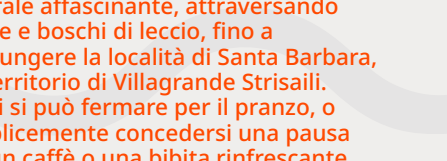
Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

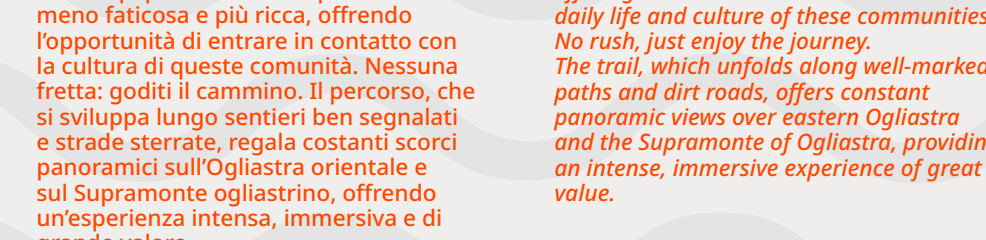
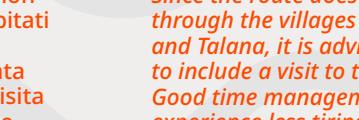
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

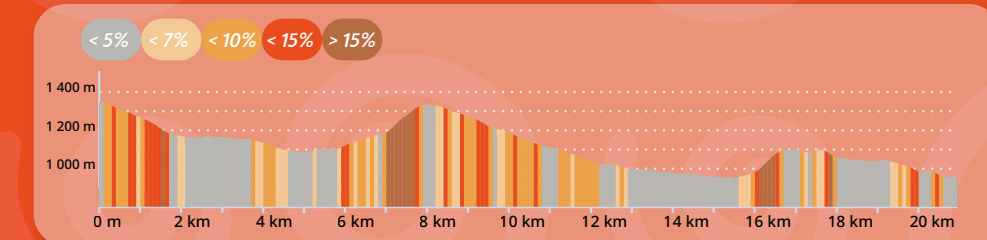
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

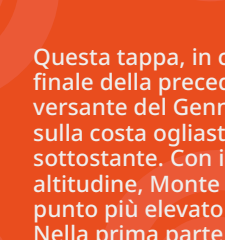
Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

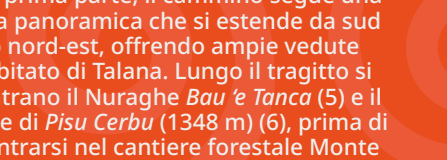
Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

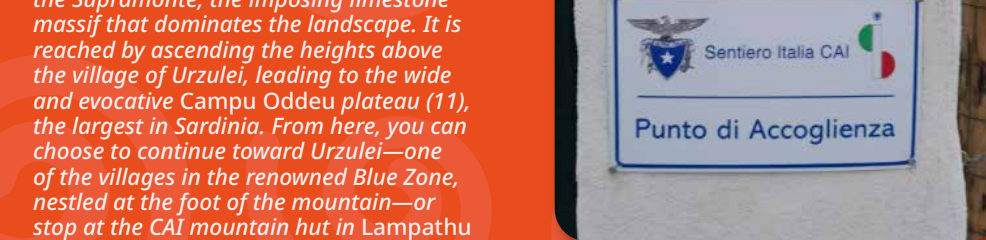
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

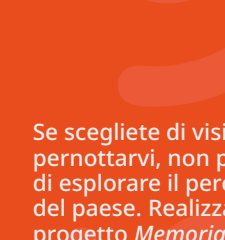
Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

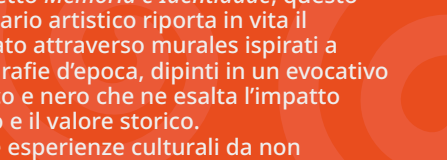
Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

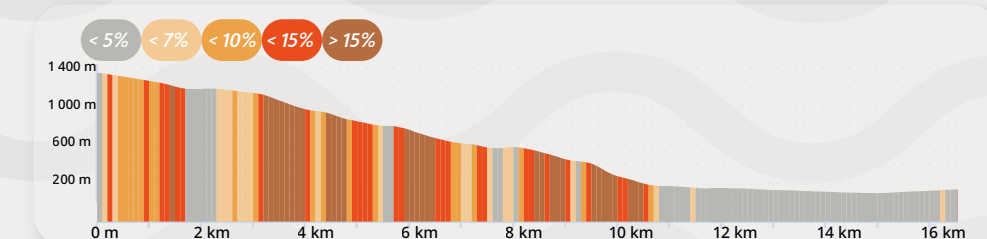
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

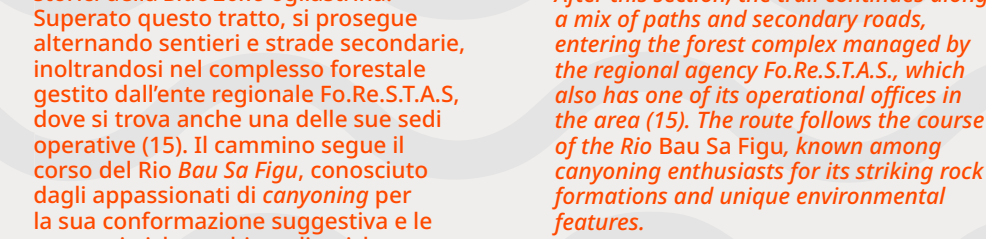
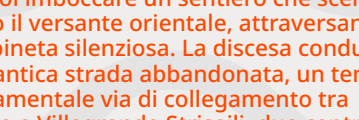
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

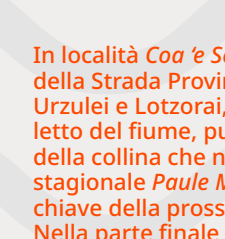
Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

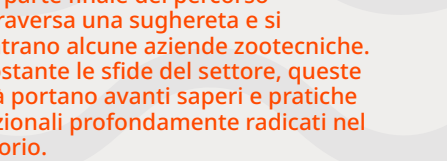
Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

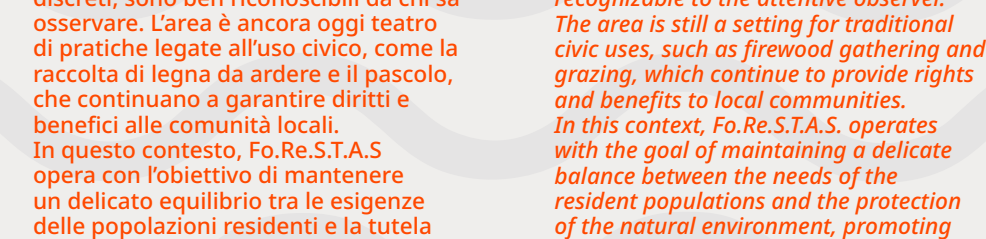
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

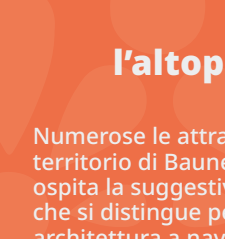
Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

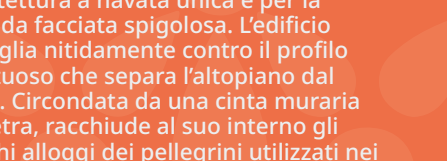
Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

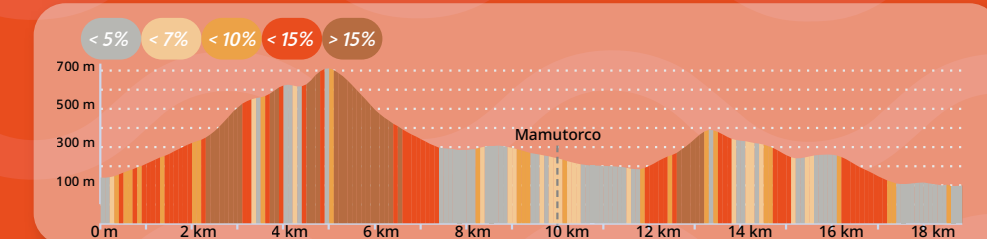
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

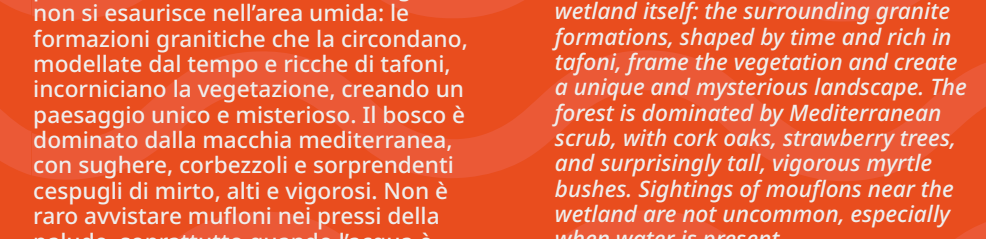
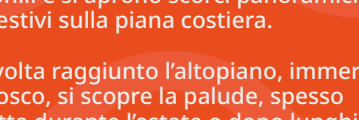
Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

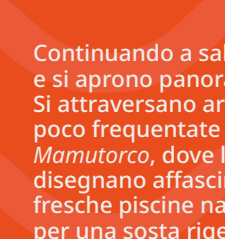
Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

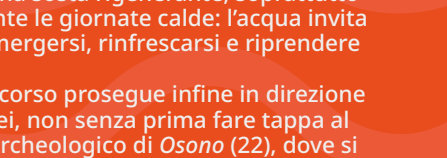
Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

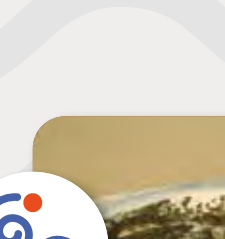
Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt





GPX download



Arzana - Monte Olinie

Punto di partenza
Arzana

Punto di arrivo
Monte Olinie

Lunghezza percorso
18,2 km

Dislivello
Positivo 1200 m
Negativo 600 m

Starting point
Arzana

Arrival
Monte Olinie

Lenght
18,2 km

Height difference
Positive 1200 mt
Negative 600 mt

