






 **Giorno 5 — Martedì 14 luglio** · 
Sinis + Mont'e Prama


 Base	Cabras
 Carico	 Leggero
 Tema	Quarzo bianco + giganti di pietra




 **Mattina (Sinis)**

-  **Is Arutas** o **Mari Ermi** (sabbia di quarzo bianco, mare cristallino)

 **DIVIETO ASSOLUTO**

Portare via quarzo/sabbia = **multe €500-3.000**. Controlli severi anche in aeroporto.

 **Pomeriggio (Mont'e Prama)**

-  **Museo Civico Giovanni Marongiu di Cabras**
-  Esposizione luglio 2026 (verifica monteprema.it 1 settimana prima):
- ~7 Giganti restaurati (arcieri, guerrieri, pugilatori)
- Pugilatore Manneddu (prestito da Cagliari)
- 6 modelli di nuraghe, frammenti, betili
-  Altri ~33 Giganti ancora al Museo Archeologico Nazionale di **Cagliari** (Cittadella Musei) — visita combinata col Giorno 8

Voce	Dettaglio
🎫 Biglietto	~€6-8/p (verifica su monteprama.it)
☎ Telefono	0783 290636
🕒 Orario estate	~9:00-13:00 / 16:00-20:00 (luglio orario continuato — confermare!)
🕒 Durata visita	90 min
🌐 Sito ufficiale	monteprama.it (https://monteprama.it)
❄ Climatizzato	✅ Sì — ottimo rifugio caldo/pioggia

Nota culturale

Mont'e Prama **NON** è UNESCO. Su **Nuraxi sù** (Barumini, piano B del Giorno 6).

Per vedere il **corpus completo** dei Giganti (44 statue), visitate **anche** il Museo Archeologico di Cagliari nel Giorno 8.

Opzionale: Tharros

Rovine puniche/romane sul mare, 15 min da Cabras.

Voce	Dettaglio
🎫 Biglietto	€11 intero · €9 ridotto
🕒 Orario	✅ 9:00-19:00 tutti i giorni (biglietteria chiude 18:15)
🕒 Durata	1h30-2h
🌞 Esposizione	All'aperto, NO ombra → ⚠ andare al tramonto (18:00-19:30) con San Giovanni di Sinis
🌐 Info	tharros.sardegna.it (https://www.tharros.sardegna.it)

Cena

🌟 **Bottarga di Cabras** — Il Caminetto e Sa Funta sono buone piste (€25-40/p).

Parcheggi Sinis

- **Is Arutas:** parcheggio €5-7 (necessario, arrivare entro le 9:30)
- **Mari Ermi:** parcheggio gratuito ma piccolo
- **Maimoni:** parcheggio €5 (meno affollata)

Tip

Mattina spiaggia Sinis (8:30-13:00) per evitare caldo + ombra parcheggio.

Pomeriggio museo Mont'e Prama (climatizzato, perfetto per le ore calde).