



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Escursione GEsCAI 2018**



domenica 8 aprile

3<sup>a</sup> ESCURSIONE

## Paule Mundugia (Talana)

<b>DATA</b>	8 aprile
<b>GRUPPO MONTUOSO</b>	-
<b>CARTOGRAFIA</b>	IGMI 1:25.000 Foglio 208 Sez. III TALANA
<b>COMUNI INTERESSATI</b>	TALANA
<b>LUNGHEZZA</b>	10 km circa
<b>DISLIVELLO IN SALITA</b>	420 m circa
<b>DISLIVELLO IN DISCESA</b>	420 m circa
<b>TEMPO PERCORRENZA</b>	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>DIFFICOLTA'</b>	E
<b>SEGNALETICA</b>	sentiero segnato n. 532A
<b>TIPO DI TERRENO</b>	carrareccia, mulattiera, sentiero
<b>INTERESSE</b>	paesaggistico, naturalistico
<b>ACQUA</b>	Fonte Carcinargiu
<b>RIENTRO</b>	ore 19:00 circa
<b>DIRETTORI ESCURSIONE</b>	Emilia Sechi (ASE), Carmela Erriu, Gigi Moi
<b>SEGNALE GSM</b>	scarso
<b>RITROVO 1</b>	Conad ex Leclerc - Quartu SE - ore 07.15
<b>RITROVO 2</b>	-
<b>TRAGITTO</b>	in pullman
<b>ATTREZZATURA</b>	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, pila frontale
<b>PRANZO</b>	al sacco a cura dei partecipanti
<b>NOTE:</b>	Se disdetta, entro venerdì 6/4 avviso via SMS ai partecipanti

Un'escursione sulla sorprendente palude montana per scoprire una meraviglia nascosta tra le cime di rocce tafonate.



## Descrizione generale

Il monte Mundugia (777 m) e l'omonima palude nascosta nella parte alta della montagna, sono la destinazione della nostra escursione. Il monte Mundugia si trova nella parte orientale del massiccio del Gennargentu, a sud sud-est di Talana. Di forma trapezoidale, non passa inosservato dalla SS125 e dalla strada provinciale che collega Talana con Lotzorai, per la sua forma e per le caratteristiche rocce tafonate di granito rosso porfirico. I tafoni sono particolari forme di erosione, in cui la disgregazione fisica e chimica ha scavato profonde buche all'interno della roccia, dando forma a fantasiose figure.

La palude, situata a 560 m sull'altipiano ad ovest della cima principale, è circondata dalle pareti rocciose tafonate dalle strane forme che si innalzano per circa 200 metri e si rispecchiano nelle acque stagionali del laghetto.

La copertura vegetale presente nella parte iniziale del percorso è caratterizzata dalla presenza di oleandri, tamerici, ontani neri e salici, mentre nella parte superiore sono presenti leccete e specie che prevalgono in ambienti più caldi come l'olivastro, il lentischio e la sughera.

## Come si arriva

Il punto di ritrovo è previsto presso il parcheggio **Conad (ex Leclerc)** a Quartu Sant'Elena con partenza alle ore 7,15 puntuali. Si percorrerà la nuova SS 554 e la nuova SS125.

E' prevista una breve sosta presso il bar Santorgiu al Km 88,300.

Si prosegue fino a giungere a Lotzorai dove ci si immette a sinistra sulla **SP 37 per Talana**. Il pullman ci lascerà in prossimità di un bivio con una sterrata al Km 10, in località Igeriai.

## Itinerario a piedi

Lasciato il bus, percorreremo la sterrata per un chilometro circa fino ad arrivare nei pressi di un ovile in località Ispidinie (140 m)(p 1)

Seguiremo le indicazioni per il sentiero segnato col n. 532A che si sviluppa su un'antica carrareccia utilizzata dai carbonai. Lungo il sentiero sono ancora presenti i ruderi della Dispensa *Su Carcinargiu*.

Questa, nel secolo scorso, era il centro dell'attività forestale, una tappa obbligata dove il carbone veniva depositato prima di lasciare la foresta ed essere trasportato a dorso di muli e di cavalli.

Giunti nei pressi della fonte Su Carcinargiu (wp 2), 230 m, potremo fare rifornimento d'acqua e ammirare, in direzione ovest, *punta Montelongu*, i ruderi del nuraghe *Ispidinie*, ed in lontananza i monti di Villanova Strisaili.

Continueremo sulla carrareccia fino al pianoro in località Cambarbu (wp 3, 340 m) che si affaccia sul porto di Arbatax.

Abbiamo percorso circa tre chilometri e mezzo dalla partenza. Prendendo la direzione Nord, proseguiremo sulla mulattiera a tratti impervia e non facilmente individuabile, per cui cercheremo di restare uniti e non abbandonare il sentiero principale.

Sotto un intricato bosco di lecci e dopo circa 25 minuti da Cambarbu, a metà del percorso in salita, ci troveremo di fronte alla roccia caratteristica che si distingue per l'aspetto di un'aquila con le ali parzialmente aperte, ***l'Aquila di Munduge*** (wp 4) 544 m.

Continueremo la salita sul sentiero poco evidente e più impegnativo ma la fatica sarà presto ricompensata dalla vista della ***conca di Paule Mundugia*** (560 m).

La palude è circondata da un fitto bosco di lecci e dalle rocce rosse tafonate dalle innumerevoli e strane forme.

Sul versante sinistro della palude, sotto il bosco, troveremo un'area di sosta attrezzata con tavoli e panche. Qui faremo la sosta pranzo.

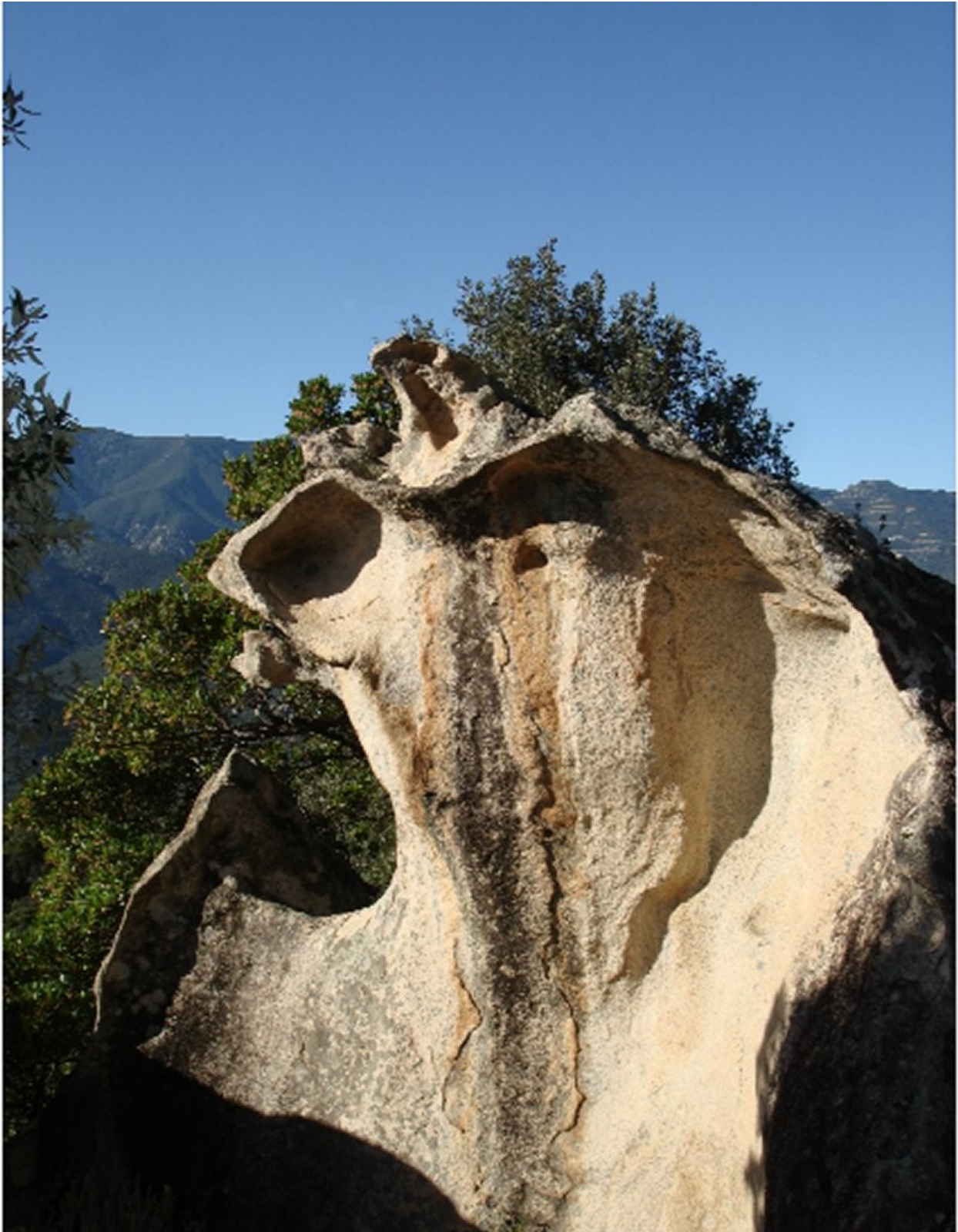
## Il rientro

Percorreremo il sent. 532A che costeggia la palude fino ad intercettare, in località Genn'e Munduge, un'antica mulattiera dei carbonai che scende dalla montagna con una forte pendenza. Buona parte del sentiero si sviluppa su una pietraia e richiederà molta cautela per non smuovere le pietre.

Giunti a valle, procederemo in direzione sud-ovest tenendo sulla nostra destra il rio Arenas. Il sentiero, qui poco evidente, ci riporterà all'ovile e poi al bivio con la strada provinciale 37 dove ci attende il pullman.

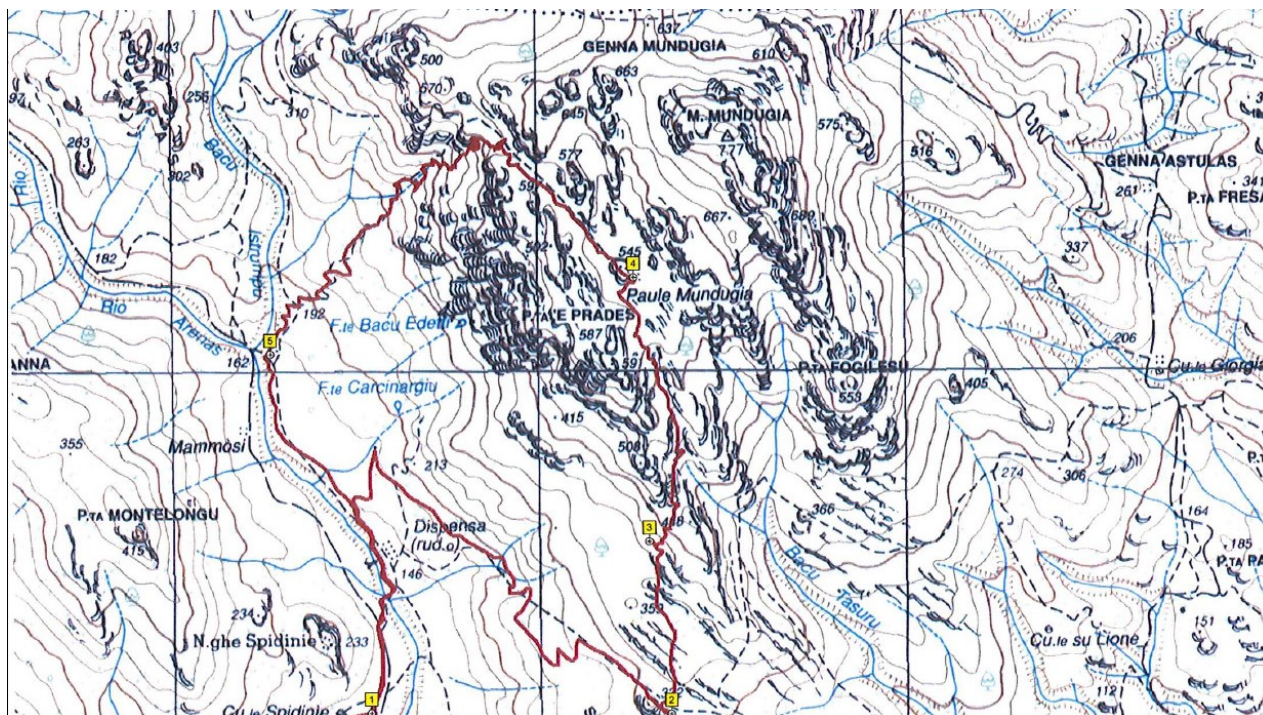
## Avvertenze

Si tratta di un percorso di medio impegno, con un dislivello medio, per escursionisti esperti ed allenati. Si richiede una buona preparazione fisica e un appropriato equipaggiamento e l'utilizzo di scarponi dal fondo scolpito, saranno utili i bastoncini.



### **Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni**

Ogni elemento del gruppo durante l'escursione dovrà stare sempre dietro il Direttore conduttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni. Non attenersi alla regola vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento e all'assicurazione del CAI. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo. Non è gradito che si fumi durante l'escursione. Non si lasciano rifiuti di alcun tipo; i rifiuti si riportano a casa. Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione da successive partecipazioni.



### Consigli alimentari

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Si raccomanda di fare una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni di pane, fette biscottate e/o barrette energetiche. Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e di assumere bevande alcoliche.

Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

### Notizie utili

- SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nel sito [www.caicagliari.it](http://www.caicagliari.it), le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate rivolgendosi ai responsabili delle prenotazioni ivi indicati.
- Nella stessa pagina si viene indirizzati al sito dove, nella pagina "**Nell'anno**" vi sono le più ampie indicazioni e potete leggere la pagina che state leggendo in cartaceo.
- le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nell'apposita pagina di questo sito rivolgendosi al responsabile delle prenotazioni indicato nella pagina "**Nell'anno**";
- le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili ed è possibile disdire entro il venerdì precedente;
- non si attendono i ritardatari, al massimo cinque minuti dopo l'ora fissata, si parte.

### Dichiarazione di esonero di responsabilità

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI-Sezione di Cagliari;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione;
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

### Direttori di Escursione

Emilia Sechi (ASE), Carmela Erriu, Luigi Moi.

Iscriversi al CAI, è diventato necessario per esigenze interne della Sezione, dopo due prime escursioni di ambientamento.

Per farlo, occorre portare due foto-tessera e compilare gli appositi moduli reperibili in sezione (via Piccioni 13 Cagliari).

**Le quote sociali per il 2018 sono:**

ORDINARI nuovi---55 €-----FAMILIARI nuovi-----30 €-----GIOVANI nuovi-----25 €  
ORDINARI rinnovi--45 €-----FAMILIARI rinnovi---25 €-----GIOVANI rinnovi----20 €

**Il rinnovo delle iscrizioni inizia a gennaio.**

I Signori Soci sono pregati di provvedere al pagamento delle quote sociali effettuando il versamento possibilmente entro febbraio e di far pervenire alla segreteria quanto prima l'attestato di pagamento.

La prossima **Escursione GEsCAI** sarà il **15 aprile**

***Tacchi di Barbagia (EE)***

**Direttori: Canargiu, Moi, Tatti (ASE), Putzolu**

**Non mancate e prenotate in tempo!!**