



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari



## Programma Annuale Escursioni 2024

Sabato, 12 ottobre 2024

Cicloescursione n.12

### **PEDALANDO NEL SARCIDANO TRA LAGO E FERROVIA** Dalla Diga di Is Barrocos al Nuraghe Is Paras fino alla vedetta sul Monte Simudis



#### **Descrizione** (di Roberto Meloni)

La nostra ciclo escursione si svolgerà nel territorio del Sarcidano (vedi scheda storico-culturale allegata) ed avrà come protagonisti il lago di Is Barrocos e la storica ferrovia realizzata all'inizio del Novecento, epoca in cui si concretizzò il progetto di realizzazione del collegamento ferroviario a scartamento ridotto tra Isili e Villacidro, che si sarebbe diramato dalla preesistente linea per Sorgono.

La partenza avverrà dal piazzale della Diga del Lago Is Barrocos, conosciuto anche come lago di San Sebastiano, la cui denominazione deriva dall'isolotto che si innalza al centro del lago e su cui si erge l'omonima chiesa di San Sebastiano.

Dalla diga andremo a pedalare intorno allo specchio lacustre e poi fra le colline e gli altopiani che circondano del territorio del Comune di Isili, capoluogo del Sarcidano.

La pedalata non presenta difficoltà tecniche di rilievo, considerato il buon fondo delle strade e sentieri che si andranno ad affrontare caratterizzati da un mix di asfalto e sterrato.

Lasciato l'ampio parcheggio, dopo una leggera ascesa, procederemo su strada asfaltata, a mezza costa, costeggiando il lago di Is Barrocos, dopo circa 3,800 km svoltando sulla destra ci immetteremo per circa 2,00 km, sulla vecchia strada ferrata oramai in disuso, da dove si potrà osservare, con le sue diverse prospettive e nella sua piena bellezza l'isolotto di San Sebastiano e l'omonima chiesetta.

Attraversato un sottopasso, sempre sul vecchio tracciato della ferrovia, ci dirigeremo verso la stazione Sarcidano, recentemente ristrutturata e meta attuale del Trenino Verde, dove, tutt'intorno, possiamo ancora trovare, oltre l'edificio principale, anche il torrino piezometrico, gli scambi dei binari, la pompa dell'acqua per

rifornimento caldaie a vapore e l'ex-casello nelle immediate vicinanze.

Dopo una breve sosta attraverseremo il lago sul ponte carrabile per raggiungere il vecchio guado sul Rio Fluminimannu, solitamente sommerso dalle acque dell'invaso ma attualmente affiorante a causa del lungo periodo siccitoso, pertanto troveremo i cancelli aperti per consentirne il passaggio.

Prima di dirigerci verso l'abitato di Isili con un percorso ad anello, con un breve tratto a bastone in direzione Nord (per circa 2,000 km), avremo la possibilità di percorrere la pista a Sud Ovest lungo il fiume e sponda del lago, dove svoltando a sinistra potremo imboccare un breve percorso single track, con presenza di rocce affioranti, giungendo a visitare le imponenti falesie calcaree che caratterizzano la zona. In particolare le pareti di "Su Pizzu 'e Nedda", meta di appassionati di arrampicata, con strette gole ed il suggestivo canyon.

Ripercorrendo a ritroso questo tratto, si arriva all'imbocco del tracciato della ferrovia che la domenica viene ancora utilizzato dal Trenino Verde turistico, dove si potrà transitare nelle aree a dx e sx di pertinenza tra i binari e le traversine, sicuramente più agili e comode, salvo qualche tratto con erba e pietrisco a causa dello scarso utilizzo per il passaggio del treno.

Seguendo questo percorso molto suggestivo, avremo la possibilità di godere di un magnifico panorama che abbraccia il lago e l'isolotto con la chiesa di San Sebastiano e di apprezzare in tutta la sua bellezza la costa sud del lago.

Pedaleremo quindi da quota lago 420 m.s.l.m con graduale ascensione fino a quota 500 m.s.l.m sull'altopiano di Isili, attraversando anche una breve galleria lunga circa 100 metri, caratterizzata dalla penombra per l'assenza di illuminazione artificiale e quindi sarà preferibile munirsi di una piccola torcia, fino ad arrivare al Nuraghe di Is Paras (km 10,000 circa).

Il nome del nuraghe significa 'i frati', perché il terreno dove si erge appartenne dal XVII secolo ai padri Scolopi, che qui edificarono un convento.



Il monumento nuragico, svetta in cima ad una collinetta caratterizzata dalla mole bianca del suo bastione, che circonda una maestosa torre centrale, che al suo interno custodisce la più bella ed alta cupola finora conosciuta, circondata da tre torri secondarie, collegate tramite cortine murarie.

Una guida archeologica sarà disponibile per una visita guidata di circa 20 minuti.

Riprendendo la marcia e proseguendo sul tratto ferroviario, attraverseremo il "castrum Ilienses" (di origine romana) fino alla stazione ferroviaria e successivo tratto in asfalto, per poi intercettare una strada sterrata, con due piccoli tratti di pietrame calcareo sciolto dove faremo un breve "portage".

Arriveremo quindi ad intercettare il tratto sterrato dove inizierà la graduale salita che ci porterà sul versante



Sud, andando a percorrere un tratto del cammino di Sant'Efisia, attraverso una suggestiva area boscata, fino ai piedi di Monte Simudis (650 m. s.l.m.), ricca di lecci e sughere, oltre alle altre essenze tipiche della macchia mediterranea.

In prossimità della vetta, inizieremo quindi un percorso misto asfalto-terra, tortuoso ma

non troppo impegnativo, con numerosi saliscendi, sino a raggiungere la vedetta di Sedda Feurra/Monte Corroga, che con i suoi 723 m. s.l.m. sarà la quota massima della giornata.

Da qui sarà possibile ammirare un bel panorama sulla vallata sottostante e sul paese, ma il colpo d'occhio va

oltre e si può vedere anche il lago e buona parte del Sarcidano, spingendosi fino all'orizzonte in cui si scorgono le cime del Gennargentu.

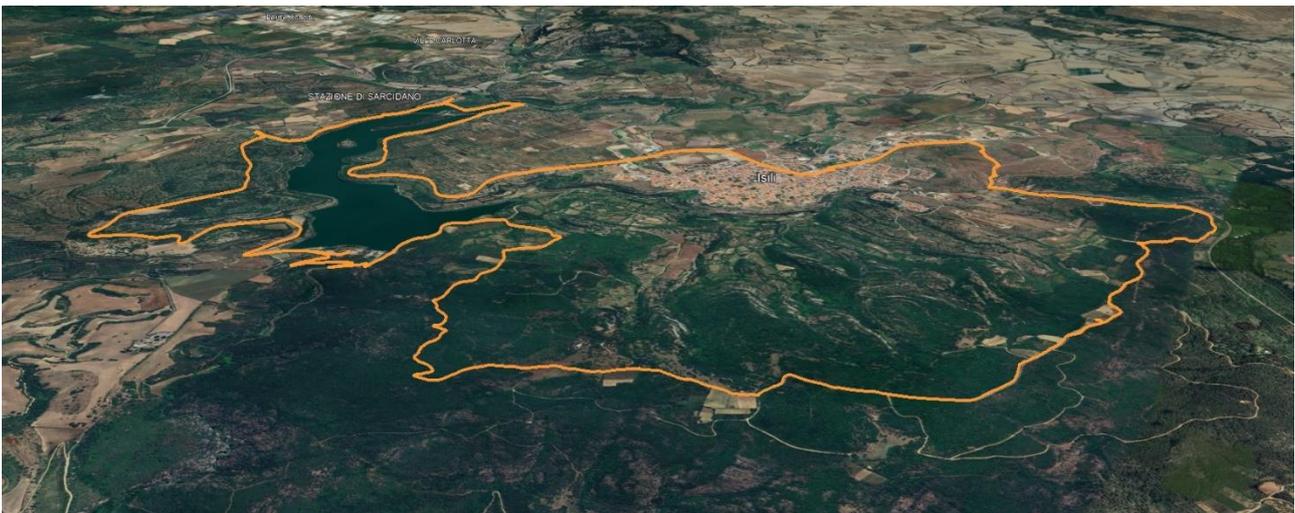
Dopo una breve sosta inizieremo la nostra discesa, sempre su sterrato, caratterizzata da una serie di tornanti immersi tra fitte foreste e vigneti coltivati sino a intravedere e raggiungere la riva Sud Est del lago di Is Barroccus, che costeggeremo sino ad arrivare allo sbarramento che attraverseremo e dove la nostra giornata si concluderà.

La pedalata non presenta difficoltà tecniche di rilievo, considerato che gran parte dell'escursione comprenderà strade asfaltate o sterrate larghe e in buono stato.

**Direttore di Escursione: Roberto Meloni**

**Accompagnatori: Roberto Meloni, Salvatore Cossu**

## Percorso



## Profilo Altimetrico



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	Auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Primo appuntamento – Ore 7:45 presso il Motel Agip di Cagliari Secondo appuntamento - Ore 9:15 presso l'area antistante la Diga di Is Barrocus
<b>Punto Maps</b>	<a href="https://maps.app.goo.gl/5QARYunJKHEeKbK18">https://maps.app.goo.gl/5QARYunJKHEeKbK18</a>
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:30 presso il parcheggio di Is Barrocus
<b>Comuni interessati</b>	Isili
<b>Percorso</b>	Percorso ad anello
<b>Lunghezza</b>	28 km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	500 m
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 15:00 circa
<b>Località</b>	Is Barrocus, San Sebastiano, Is Paras, Monte Simudis, Sedda Fuerra, Monte Corroga
<b>Terreno</b>	Sterrata, mulattiera, tratti di strada asfaltata e piccoli tratti su fondo roccioso e friabile
<b>Sorgenti</b>	Diverse distribuite su gran parte del percorso
<b>Pedalabilità</b>	Pedalabile al 100 %
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/MC Salita/discesa ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
<b>Attrezzatura obbligatoria</b>	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
<b>Attrezzatura consigliata</b>	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, faretto o torcia, integratori energetico-salini, almeno 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, K-way.
<b>Pranzo</b>	Al Sacco da portare nello zainetto personale.
<b>Partecipanti</b>	Soci e non soci CAI per un totale di <b>30</b> partecipanti. I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a due giorni dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione.
<b>Quote</b>	5 euro per i soci CAI, 17 euro per i non soci (quota che comprende anche visita guidata Nuraghe Is Paras);
<b>Info e Prenotazioni</b>	Per prenotazioni inviare messaggio <a href="mailto:RMELONS@TISCALI.IT">RMELONS@TISCALI.IT</a> o mediante <a href="https://www.whatsapp.com/channel/00299043220">WhatsApp al 3299043220</a>

### 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:

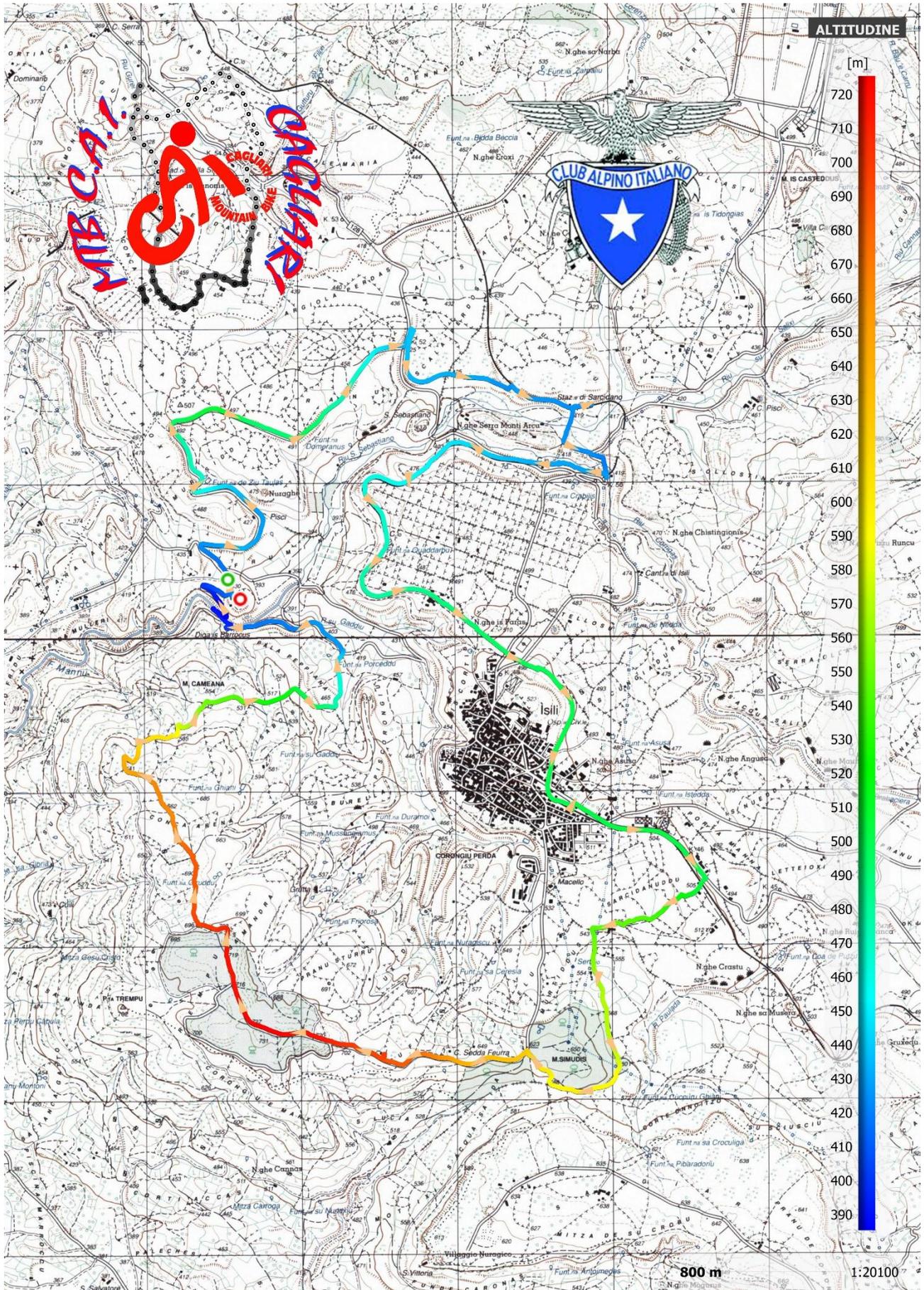
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica e tecnica adeguata alla difficoltà della cicloescursione;
- di possedere l'attrezzatura obbligatoria indicata nella tabella allegata alla descrizione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI-Sezione di Cagliari ( <https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/regolamento/> );
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione alla cicloescursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

## **Avvertenze**

L'escursione presenta un impegno fisico medio.

- Si richiede una buona preparazione fisica e tecnica e l'utilizzo di un appropriato equipaggiamento, in particolare di una Mountain Bike adatta e in ottime condizioni di funzionamento
- il Direttore di Escursione, a suo insindacabile giudizio, potrà non accettare alla cicloescursione il partecipante non adeguatamente equipaggiato e/o preparato;
- il Direttore di Escursione può variare il percorso della cicloescursione se e quando lo riterrà opportuno
- le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili (fino ad un massimo di 30 partecipanti) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 10 ottobre 2024**;
- non si attenderanno i ritardatari; si partirà non oltre cinque minuti dall'ora fissata;
- non sono consentite iniziative personali durante lo svolgimento della cicloescursione;
- devono essere seguite le indicazioni e le disposizioni date dal Direttore di Escursione, in modo particolare non precedendo mai l'accompagnatore che apre la cicloescursione;
- non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione, tutti partecipano a loro rischio e pericolo;
- l'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini;
- con l'adesione alla cicloescursione si autorizza alla pubblicazione delle proprie immagini fatte durante la cicloescursione per uso di divulgazione e resoconto dell'attività del gruppo. Sarà vietato l'uso di queste immagini in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro. La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita;
- l'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive.

**NB: prima della partenza chiederemo di firmare obbligatoriamente il modulo di autodichiarazione collettivo, nel quale si dichiara di avere tutti i requisiti richiesti in questa descrizione e accettare integralmente quanto specificato nella dichiarazione di esonero di responsabilità e nelle avvertenze.**



## SCHEDA STORICO-CULTURALE

Un po' di storia....

Il Sarcidano (Sarcidanu in sardo), è una sub-regione che si estende tra i territorio del Campidano, della Marmilla e della Barbagia. Al suo interno si estendono tre laghi artificiali: del Mulargia, del Flumendosa e di Is Barroccus. Questo territorio è costellato di numerose testimonianze archeologiche e non solo nuragiche.

Il centro urbano più importante è Isili, è probabile che il nome sia derivato da "Ilienses", così denominati i popoli che, secondo Pausania, scamparono all'assedio di Troia (1184 anni avanti Cristo circa) e guidati da Enea pervennero in Sardegna per poi unirsi ai Greci, e si stabilirono da Isili verso l'Ogliastra.

Al tempo delle guerre puniche fra nuragici e cartaginesi, Isili rimase sotto l'influenza di questi ultimi. La sua origine è dunque stimata come anteriore al V° secolo avanti Cristo. Si hanno di nuovo notizie a riguardo nel 150 dopo Cristo, quando i romani, lo conquistarono sotto la guida di Tiberio Sempronio Gracco. L'insediamento era certamente importante vista sia le epigrafi dei cippi funerari, una delle quali porta il simbolo dell'ascia bipenne, sia la presenza di bagni pubblici, costruiti lungo il corso del fiume.

In epoca medioevale, inizialmente appartenne al Giudicato d'Arborea nella Parte Valenza, da cui si riscattò nel giugno del 1841, in seguito alla legge sull'abolizione dei feudi.

Con editto del re Carlo Felice del 1821, Isili divenne capoluogo della Provincia omonima con legge del 1859 fu soppressa, il comune rimase capoluogo di mandamento ed amministrativamente apparteneva alla provincia di Cagliari.

Nel corso del XIX e del XX secolo, Isili divenne un importante centro per l'agricoltura e l'artigianato locale, contribuendo allo sviluppo economico e sociale della regione. Oggi, il comune conserva il suo fascino antico e la sua autenticità, offrendo ai visitatori l'opportunità di scoprire la bellezza e la cultura della Sardegna.

La tradizione rivive nel museo dell'Arte del Rame e del Tessuto, che ai manufatti di rame associa tappeti variopinti, altra famosa espressione artigiana locale. L'architettura paesana è caratterizzata da case con ampi cortili e portali ad arco, al centro sorge un santuario dall'alto valore storico-artistico: la chiesa di san Giuseppe Calasanzio.

### Ferrovia Isili-Villacidro e Mandas –Sorgono e il trenino verde

La linea che mette in collegamento i centri di Isili e Sorgono, lunga 83 km, venne costruita come secondo troncone della linea che da Cagliari avrebbe raggiunto il Mandrolisai e l'Ogliastra, e che era già entrata in funzione sino a Isili nel 1888. Realizzata a binario unico non elettrificato a scartamento da 950 mm, fu aperta al traffico tra marzo e novembre 1889 e chiusa nel 1997.



Memoria storica rimane nel libro *Mare e Sardegna* dello scrittore David Herbert Lawrence che nel 1921 raccontò il suo viaggio sulla Cagliari-Sorgono.

La nascita del progetto Trenino Verde donò nuova vitalità alla linea, nel frattempo passata sotto il controllo delle Ferrovie della Sardegna (dal 2008 ARST Gestione FdS) nel 1989. Nel giugno 1997 la Cagliari-Mandas-Sorgono venne interrotta a metà: i treni del trasporto pubblico trovarono in Isili il loro nuovo capolinea, mentre la Isili-Sorgono venne destinata all'uso esclusivamente turistico.

### Chiesa di San Sebastiano

La chiesa di **San Sebastiano** si erge su un tacco calcareo, ormai diventato un isolotto in seguito alla realizzazione della diga artificiale *Is Barroccus*, nata per sopperire alla carenza d'acqua della *Marmilla* e delle zone di *Barigadu* e *Brabaxana*.

La tipologia della chiesetta, ristrutturata negli anni scorsi, è quella consueta delle chiese campestri della zona, la sua pianta è rettangolare con annesso un locale “*sacrestia*” e un loggiato aperto detto “*cumbessia*”. È sicuramente una tra le più suggestive del territorio in quanto dopo la costruzione della diga Is Barrocos, l'enorme falesia sulla quale è costruita è diventata una piccola isola. Questa chiesetta caratterizza il lago e gli dà il nome: San Sebastiano, non si conosce la data di costruzione ma era certamente in piena attività verso la fine del XVI secolo, la fine della sua attività come luogo di culto è datata a circa due secoli fa.

Attorno alla chiesa aleggia un misto tra storia e leggenda: secondo varie fonti la cessazione delle celebrazioni è dovuta a una tragedia avvenuta durante un matrimonio in cui a causa di una disputa gli sposi caddero giù dalla rupe su cui si erge la chiesa e morirono. Si narra che durante i festeggiamenti, un giovane si gettò contro lo sposo, accusandolo di aver sposato la donna a lui promessa. Lo slancio fu così irruento da far precipitare i futuri marito e moglie oltre una rupe. Gli invitati alla festa, per tutta risposta, gettarono l'intruso giù dalla stessa rupe. Da allora la chiesa di San Sebastiano non venne più utilizzata, e tuttora la parte di lago sotto la rupe viene chiamata “*Sa Piscina de sa Sposa*”.



Altri narrano che nei dintorni del lago viveva **una giovane donna piccola e fragile**, che veniva chiamata dai compaesani “*Sa Friorosa*”, in quanto molto freddolosa. Si narra che la ragazza, per salvare la sua famiglia dalla sete, in un giorno di caldo torrido decise di tramutarsi in sorgente. Da allora si è sempre andato vociferando che la fonte esista realmente, nascosta nell'isola al centro del lago, e che si riveli solo a chi ne ha veramente bisogno.

### Complesso nuragico Is Paras

Il Nuraghe Is Paras si esalta maestoso e in posizione dominante su un colle di roccia calcarea, nell'immediata periferia nord del centro abitato di Isili. Il nome significa ‘i frati’, perché il terreno dove si erge appartenne dal XVII secolo ai padri Scolopi, che qui edificarono un convento. Prima era detto su Idili, come la località che lo accoglie.

Venne eretto in tre fasi successive, dal XV al IX secolo a.C., che lo trasformarono da nuraghe monotorre in nuraghe trilobato (ossia con tre torri perimetrali raccordate da un bastione), successivamente racchiuso da un antemurale munito a sua volta di altre torri. La torre centrale era formata da due livelli sovrapposti, di cui oggi è rimasto solo quello inferiore. Un corridoio monumentale conduce alla camera centrale, a pianta circolare, con la sua maestosa copertura a tholos, di rara perfezione costruttiva. Al centro della camera, costruita in



blocchi di calcare disposti a filari orizzontali regolari, si trova un pozzo circolare, profondo e finemente lavorato. Sulla parete destra, a 5 metri d'altezza, c'è l'ingresso al vano scala che conduceva al secondo livello; a questa altezza era molto probabilmente situato anche un soppalco di legno che divideva il primo piano in due ambienti. All'interno e all'esterno dell'antemurale, si estendeva un vasto villaggio di capanne circolari, ancora in fase di scavo. Tutta l'area fu abitata ancora in epoca romana e altomedievale.

## Diga di Is Barroccus

Il Lago di San Sebastiano è il grande bacino artificiale della **diga di Is Barroccus**, che raccoglie le acque del **Fiume Mannu** per una capienza di 12 milioni di mq d'acqua e serve 51 comuni del Sarcidano, del Barigadu, della Brabascana e della Marmilla.



L'opera di sbarramento è stata realizzata tra il 1985 e il 1991, venne collaudata il 15 maggio 2008. La diga è di tipo murario a gravità ordinaria comprese le fondamenta ha un'altezza di 38,50 metri e sviluppa un coronamento di 160 metri a 416 metri sul livello del mare. Alla quota di massimo invaso, prevista a quota 414,55, il bacino generato dalla diga ha una superficie dello specchio d'acqua di circa 140 ettari, mentre il suo volume totale è calcolato in 14 milioni di metri cubi. L'impianto, di proprietà della Regione Sardegna, fa parte del sistema idrico multisettoriale

regionale ed è gestito dall'Ente acque della Sardegna.

## Altri siti di interesse



Il Circolo Nautico San Sebastiano dove è possibile affittare kayak, canoa, pedalò o Dragon Boat, sia per navigare sul lago che per visitare la chiesetta posta sulla cima dell'isolotto.

Le falesie sul Rio Corrigas, rinomate pareti di arrampicata sportiva con oltre trecento vie aperte da scalatori provenienti da tutto il mondo.

