



Club Alpino Italiano . Sezione di Cagliari Programma Annuale Escursioni 2020



Domenica 02 Febbraio

Escursione sociale n° 3 /2020

ANELLO SA MOLA : tratto della tappa 24 del S.I.

Il Sentiero Italia, patrimonio nazionale del CAI, costituisce il cammino più lungo del mondo: circa 6000 Km partendo da S. Teresa Gallura per arrivare a Muggiò (Trieste)

La parte che interessa la Sardegna è lunga ben 700 Km: da S.Teresa Gallura a Castiadas. Questa è la prima escursione proposta, nel programma 2020, nella zona di competenza della sezione di Cagliari.

Ha lo scopo di celebrare il S.I., portandolo a conoscenza dei soci e non soci, con il coinvolgimento del territorio e di tutte le persone/associazioni che praticano l'escursionismo volto alla tutela dell'ambiente ed alla salvaguardia del nostro immenso patrimonio naturale.

| | |
|-----------------------------|--|
| Tragitto: | in auto proprie |
| Ritrovo 1 : | Parcheggio Cimitero Monserrato ore 07,15 |
| Ritrovo 2 : | Bar "Su Stentu" Armungia ore 08,30 |
| Riferimento Cart: | IGMI 1:25000 |
| Comuni interessati: | ARMUNGIA |
| Lunghezza: | Km 11,5 circa |
| Dislivello | 550 mt. in salita + 550 mt in discesa |
| Tempo di percorrenza: | 6 ore ca. pause escluse |
| Difficoltà: | E – escursione non particolarmente complicata |
| Tipo di terreno: | carrareccia – sterrata - sentiero |
| Interesse | naturale - paesaggistico - |
| Segnaletica: | In andata ben segnato come S.I. Al ritorno nessuna segnaletica |
| Attrezzatura/abbigliamento: | adeguati alla stagione. <u>Obbligo di scarponi da Trekking.</u> |
| Pranzo: | al sacco |
| Acqua: | scorta adeguata |
| Rientro previsto: | h 17.00 ca. a Cagliari |
| Prenotazioni: | tel. 335.5748052 (Gianni) Dal 27 al 31 Gennaio entro le ore 12 ⁰⁰ |

Bellissima escursione gratuita, aperta a tutti, purché ben equipaggiati e fisicamente preparati, in territorio di Armungia, lungo il S.I. con visita alla pietra naturale Sa Mola



DESCRIZIONE GENERALE

Parte di questa escursione si svolge su un tratto del Sentiero Italia: la tappa n° 24 che porta dall'agriturismo Arrantas, in territorio di Escalaplano, fino ad Armungia.

Noi percorreremo (a ritroso) la parte che va dalla località Gutturu Sa Pira, a circa 2,5 Km dal Ponte Sommergibile, fino alla Località Ilix Ucci.

Siamo praticamente su un vasto Altopiano di origine arenaria dove, nel secolo scorso, fu aperta un'acava di arenaria fine e compatta utilizzata per costruire le spallette e i ponti della statale San Vito – Ballao. La sterrata che percorreremo è una di quelle create appositamente per i carri che portavano le pietre fino alla sponda del Flumendosa.

La vegetazione è oggi costituita principalmente da cisto (da cui il nome dell'area Murdega) e da bassa macchia mediterranea, mentre, in passato era presente una importante lecceta distrutta, purtroppo, da un terribile incendio nel 1987.

Nel territorio, un tempo abbondava la coltivazione del grano, della vite e degli ulivi. Si dice che nella zona di Murdega si producevano i vini migliori d'Italia e che le querce erano talmente cariche di ghiande che si potevano allevare fino a 8000 maiali.

Oggi, a seguito dell'abbandono del territorio, resiste solamente qualche sporadico allevamento di mucche.

La bellezza e l'interesse naturalistico del posto, è costituito dal paesaggio vastissimo e dalle rocce di tipo arenario dalle strane forme conseguenti all'azione del vento, dove sono presenti ancora dei fossili marini e quarziti.



COME SI ARRIVA

Il punto di ritrovo è il parcheggio del Cimitero di Monserrato

Da qui, si attraversa la SS554 per immettersi nella SS387 del Gerrei.

Supereremo i paesi di Serdiana, Sant'Andrea Frius, fino a San Nicolò Gerrei (43 Km dalla partenza). Alla fine del paese, prenderemo, sulla destra, la SP27 in direzione Villasalto - Armungia e la percorreremo per circa 14 Km.

Svolteremo a Sx sulla SP6 in direzione Armungia, dove sosteneremo per un caffè, presso il bar/B&B Su Stentu. Qui si uniranno al nostro gruppo, alcuni ospiti locali.

Superato il paese, dopo 1,7 Km, ad una curva si prende il bivio che porta a Palas è Nuraxi, da dove attraverseremo il Ponte Sommergebile, sotto il viadotto della SS387 che collega Ballao a San Vito, e, dopo 2,5 Km di strada sterrata in buone condizioni, raggiungeremo il punto di partenza della nostra escursione. Tragitto totale in auto circa 70 Km.



ITINERARIO A PIEDI

Lasciate le auto in prossimità di una casa di pastori, a quota 100 slm, ci si inoltra nel sentiero n° 200 chiaramente segnalato con cartelli indicatori. Si tratta di una comoda carrareccia che, con vari tornanti ci porta con tranquilla salita fino a quota 500 circa. Durante la salita si può godere di un bellissimo panorama su tutta la valle del Flumendosa con vista dei paesi di Armungia, Villasalto e, se non coperto dalla nebbia, Ballao. Dopo circa 2 Km, prendiamo verso dx, lasciandoci alla sx la carrareccia che faremo al rientro. I cespugli di cisto che stanno prendendo il possesso della mulattiera, ci costringeranno a zigzagare lungo il cammino. Forestas, comunque ha già programmato la totale pulizia e manutenzione del tracciato.

Dopo circa 1 ora e mezza di cammino, ci troveremo in prossimità della inconfondibile pietra Sa Mola a circa 500 slm. Il tavolato di natura arenaria, si presenterà in tutta la sua bellezza.

Qui sostaremo circa 15 – 20 minuti, per sbizzarrirci con i servizi fotografici.

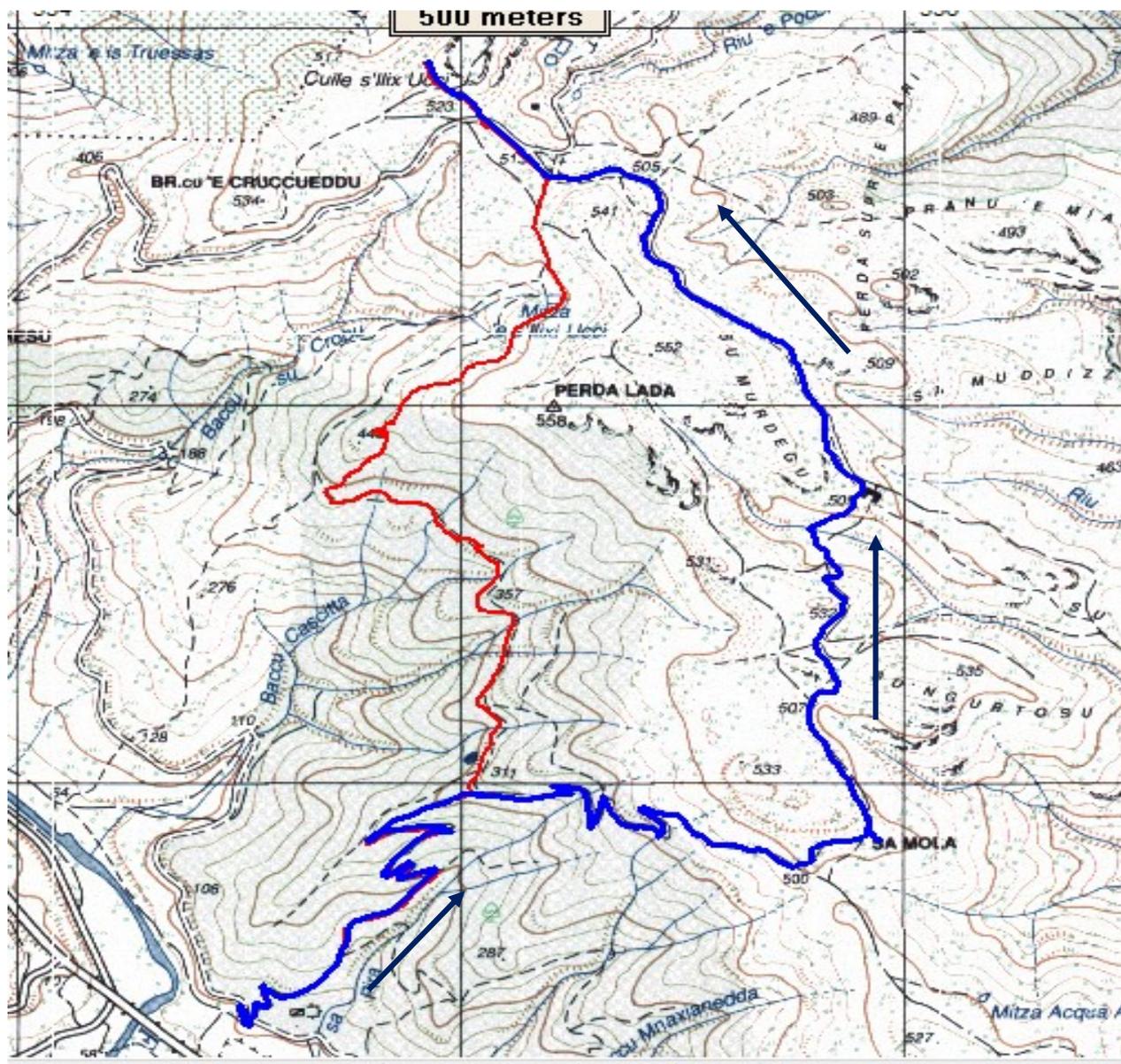
Ci dirigeremo quindi verso N camminando sempre in piano fra varie rocce su una strada sterrata, per giungere dopo circa 30 minuti ad una fattoria dove troveremo la mucche al pascolo brado: Devieremo dalla strada per alcuni metri per osservare una formazione rocciosa degna di attenzione e faremo la “sosta banana” .

Ripreso il cammino, sempre su tratto pianeggiante, attraverseremo una zona chiamata “Su Murdegu” dal tipo di vegetazione prevalente per arrivare, dopo circa 2 Km al limitare del tavolato in località “Ilix Ucci” (L’elce Tenero), dove esistono ancora ruderi di vecchi ovili e dove faremo la sosta pranzo, godendo di una superba vista su tutta la valle del Flumendosa.

Il Sentiero Italia prosegue in direzione NE verso Perdasdefogu.

Noi, finita la pausa pranzo, torneremo sui nostri passi per circa 700 metri, abbandoneremo la comoda strada sterrata, per immetterci in una carrareccia che diventa sentiero in prossimità Mitza Ilix Ucci. Continueremo in leggera discesa camminando sempre fra la bassa macchia mediterranea e con vista sempre bellissima sulla vallata, incroceremo, dopo circa 2 ore la carrareccia percorsa al mattino, chiudendo quindi l’anello.

Dopo altri 2,5 Km circa arriveremo alle auto.



In Blu Il tratto di percorrenza del Sentiero Italia. In rosso il percorso di ritorno.

AVVERTENZE

Il percorso non è particolarmente impegnativo, ma richiede esperienza escursionistica e passo sicuro. Il sentiero è abbastanza visibile, ma, in alcuni tratti non è chiaramente evidente e può presentare problemi di orientamento all'inesperto o a chi non conosce il territorio, per cui è necessario che:

- Ogni componente del gruppo stia sempre dietro al Direttore durante l'escursione e ne segua scrupolosamente le indicazioni.
- Nessuno si stacchi dal gruppo o si isoli. Se si presenta la necessità di appartarsi è obbligatorio lasciare lo zaino sul sentiero, in modo che la guida che chiude capisca che deve aspettare.
- **E' vietato abbandonare in montagna qualunque genere di rifiuto neppure quelli biodegradabili.**
- Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla buona riuscita dell'escursione, con un comportamento attento e prudente e di massima collaborazione.
- Non è gradito che si fumi durante l'escursione, ed è opportuno silenziare la suoneria dei telefonini ed usarli solo per urgenze o per fare delle foto, per effettuare le quali è consigliabile fermarsi e cercare un appoggio sicuro.

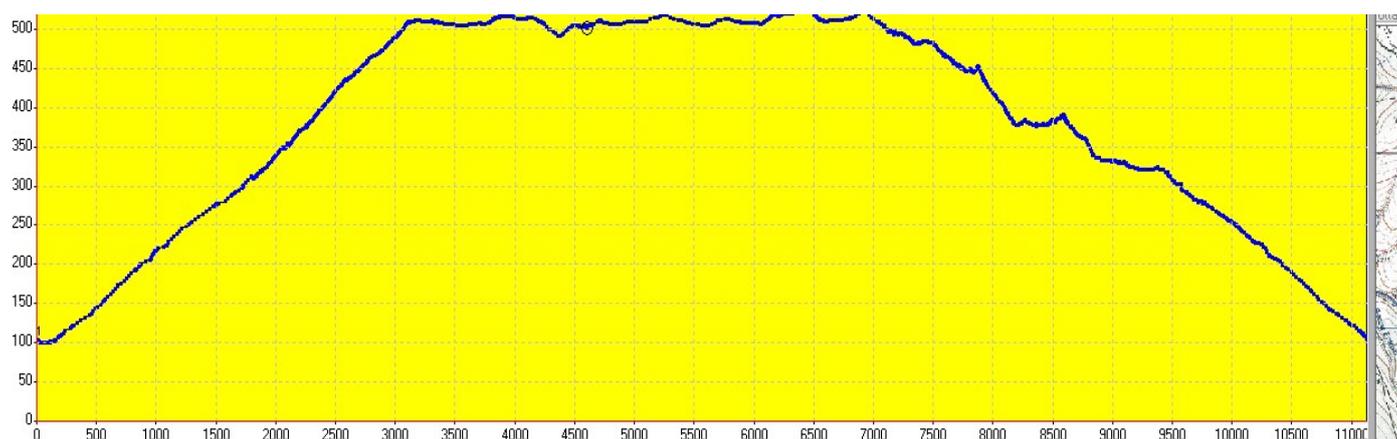
CONSIGLI ALIMENTARI

L'alimentazione deve essere adeguata alle proprie esigenze fisiche. Evitare l'assunzione di cibi che determinerebbero una lenta digestione riducendone l'efficienza fisica. Indispensabili una buona scorta d'acqua e/o INTEGRATORI ENERGETICO-SALINI.

DICHIARAZIONE DI ESONERO E DI RESPONSABILITA'

Il CAI 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 l'escursionista esplicitamente attesta e dichiara:

- . di non avere 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 avere preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni del 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-Sez. di Cagliari ed i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.



DIRETTORI: Componenti Gruppo Lavoro S.I.: Giorgio Argiolas, Tore Dedola, Mario Gimelli, Mario Dessì, Paolo Puligheddu, Antonio Fosci, Gianni Cotza che, grazie alla pazienza di Barbara, AnnaRita, Katia, Silvana, Rita, Doriana e Maria Grazia, ed in fattiva collaborazione con il Servizio Territoriale Forestas di Cagliari, hanno completato tutto il tratto del Sentiero Italia relativo alla Sezione CAI di Cagliari.

