



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2020



Domenica 01 Marzo

6ª Escursione Sociale

Sa Guardia De Sa Nuxedda – Villa S.Pietro



Tragitto	In auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio gratuito posto di fronte al centro commerciale La Playa – ore 07:30
Ritrovo2	Sarroch – pressi rotonda secondo ingresso Sarroch - 1° uscita per “quattro corsie CACIP”
Comuni interessati	Villa San Pietro
Lunghezza	11 km circa
Dislivello	700 m circa (in salita e discesa)
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE – escursionisti esperti
Tipo di terreno	Sentiero, mulattiera
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Qualche tratta con segni bianchi/rossi, omini di pietra, resto del percorso assente
Attrezzatura	Scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, k-way
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 1,5 litri)
Rientro previsto	Ore 18:30 circa
Prenotazioni	al n. 328.051.1029 (Tina) da lunedì 24 a venerdì 28 febbraio dalle 18:00 alle 20;

Escursione riservata ai soci: Numero massimo di partecipanti 30 – contributo organizzativo 3 euro

Avvertenze importanti

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche, né tratti particolarmente esposti. Tuttavia, sia per il dislivello, che nonostante non si raggiungano quote elevate, ha spesso pendenze importanti, sia per la tipologia del terreno, sia per via dei numerosi passaggi su roccia ricca di licheni che con eventuale umidità o pioggia potrebbero creare pericolosi scivolamenti, è richiesta una buona preparazione tecnica e fisica.

Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

Descrizione generale

Nonostante la vicinanza con il paese di Sarroch, la nostra escursione ricade completamente nel territorio di Villa San Pietro. Sia nella parte iniziale che in quella finale percorriamo sentieri con segnaletica bianca/rossa, in alcuni punti quasi completamente scomparsa, mentre per la parte centrale dell'escursione seguiremo delle vecchie mulattiere. La vegetazione è la caratteristica macchia mediterranea con corbezzolo ed erica ed alberi a medio fusto, quali lecci, filliree e sughere nei versanti più nord e lungo i gretti dei fiumi.

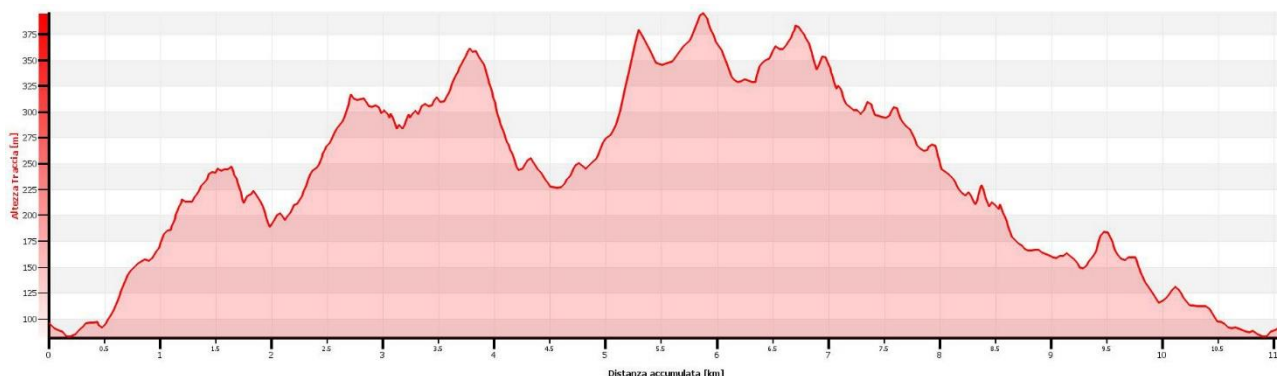
È facile incontrare il cervo sardo, che in queste zone abbonda, mentre sarà più difficile avvistare il cinghiale, volpe o donnole, che abbondano nella zona, ma sono molto più schivi. Onnipresenti le ghiandaie e i colombacci, mentre in alto nel cielo è facile avvistare la planata della poiana. Lungo i torrenti, prestando molta attenzione è facile scorgere qualche esemplare di hyla sarda.

Come si arriva

Il tragitto si percorrerà in auto, partendo dal parcheggio del centro commerciale La Playa a Cagliari si percorre la SS. 195 direzione Pula sino al km 14,900, dove alla rotonda prenderemo la direzione Sarroch. Dopo aver percorso circa 5,400 km troviamo il primo ingresso per Sarroch che non prenderemo e proseguiamo dritti per altri 600 metri circa sino ad arrivare ad una rotonda e qui prenderemo la prima uscita con indicazione "quattro corsie CACIP" e subito dopo sulla dx arrivare al secondo punto d'incontro (googlemaps: <https://goo.gl/maps/SzLpntKY9Lw5r1sN7>)

Da qui si prosegue sulla pedemontana che percorriamo per circa 5 km sino a superare un ponte con un grosso gradino sia in ingresso che in uscita di rampa, svoltiamo a destra su una strada sterrata seguendo le indicazioni dell'agriturismo Su Lilloni. Dopo circa 1,5 km di strada bianca, subito dopo aver attraversato un guado cementato, parcheggeremo le nostre auto. (Googlemaps: <https://maps.app.goo.gl/ZTAwh>)

Profilo Altimetrico



Itinerario a piedi

Lasciate le auto (0 km – 80 m slm) proseguiamo per un breve tratto lungo la strada sterrata, superando un guado dove molto probabilmente occorrerà scalzarsi per superarlo, arrivando così nei pressi di *S'Arcu Pintoris* (0,4 km – 95 m slm) dove prenderemo un sentiero con fondo assai sconnesso e con diversi gradoni in roccia che sale rapidamente a *Punta De Sollasteddu* (1,6 km – 295 m slm). Scenderemo dal versante nord per ricongiungerci ad una vecchia carrareccia (1,9 km – 215 m slm) che ben presto si riduce a sentiero e ci fa risalire verso punta *Su Casteddus* (3,1 km – 366 m slm), da dove potremo ammirare un bel panorama sul Golfo degli Angeli e delle valli circostanti. Faremo un piccolo tratto sulla cresta per poi scendere dal versante sud sino ai ruderi del *Medau Andria Pastori* (4,3 km – 218 m slm). Per un tratto seguiremo il *riu Andria Pastori* per poi salire lungo una mulattiera quasi inesistente verso il monte *Is Crobus* (5,4 km – 400 m slm), punto

dove probabilmente faremo la pausa pranzo. Scenderemo sino a quota 330 m per poi risalire nei pressi di *Sa Guardia De Sa Nuxedda* (6,1 km – 400 m slm), dove una finestra di roccia ci aprirà la visuale sul versante costiero di Pula. Da qui il percorso è prevalentemente in discesa e quasi mai troppo ripido. Il *riu Murtas* ci farà compagnia per quasi tutta la discesa, diverse volte dovremo attraversarlo o percorrerne dei brevi tratti, ma il livello delle sue acque è sempre abbastanza basso e si riesce a superarlo passando sulle roccette affioranti. Arriviamo sino ai ruderi della dispensa *Narboni Buceddo* (8,7 km – 145 m slm) per poi proseguire sino ad immetterci in una mulattiera (9,7 km – 115 m slm) che ci porterà nuovamente sulla strada sterrata (10,7 km – 85 m slm) che da lì a poco ci farà giungere alle nostre auto (11 km – 85 m slm).

Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È sempre raccomandata una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni (pane, fette biscottate, frutta, barrette energetiche). È consigliabile non appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto non assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 1,5 lt. d'acqua.

Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni:

1. Per motivi di sicurezza, ogni componente del gruppo durante l'escursione deve stare sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento; non sono consentite iniziative personali durante l'escursione. Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla buona riuscita dell'escursione, con un comportamento attento e prudente e di massima collaborazione.
2. Mettersi a disposizione del Gruppo, regolare la propria andatura sulla base del passo del Direttore di Escursione; evitare di attardarsi per non rallentare l'intero gruppo ma anche di camminare troppo veloci e diventare una spina nel fianco del Direttore di Escursione; per quanto possibile sfruttare le soste anche per espletare le proprie esigenze fisiologiche.
3. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci lo zaino lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.
4. Regolare la propria andatura in modo da mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue; nei bivi non segnalati o comunque in caso di dubbio sul percorso da seguire, non avventurarsi sulla presumibile traccia, ma nel caso in cui si sia perso il contatto visivo con chi ci precede, occorre fermarsi lungo il sentiero e non procedere oltre. Attendere chi chiude la fila che saprà quale direzione prendere.
5. Non è gradito che si fumi durante l'escursione.
6. È fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESI QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa.
7. Silenziare la suoneria dei telefonini ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuare le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.

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 : Tina Porcu e Pau Fabio

Programma Annuale Escursioni 2020

MESE	GG	LOCALITA'	COMUNE	DIFF.	ACCOMPAGNATORI	A/P	N°	
gennaio	5	SETTE FRATELLI	SINNAI	E	AE - ASE CAGLIARI	A	1	
		Escursione di apertura sulle montagne di casa						
	19	Monte Maxia	ASSEMINI	EE	Simbula - Cotza - Gavotti	A	2	
		Parco di Gutturu Mannu						
febbraio	2	Sa Mola	ARMUNGIA	E	Gruppo lavoro S.I.	A	3	
	16	Punta Margiani	VILLACIDRO	E	Meloni - Melis	A	4	
	23	Monte Lattias	ASSEMINI	EE	Simbula - Cotza - Gavotti	A	5	
marzo	1	Sa Guardia De Sa Nuxedda	VILLA S.PIETRO	EE	Tina Porcu, Fabio Pau	A	6	
	15	Testa dell'Aquila	SINNAI	E	Meloni	A	7	
	29	Arcuentu e Monti Maiori	ARBUS	EE	G. Cotza, M.G. Gavotti	A	8	
aprile	5	Bidda Mores - Pta Tiriaxeddu - c.Is Scillaras	SARROCH	E	Galasso - Melis - Grom - Pollano	A	9	
	19	Tiscali	DORGALI-OLIENA	E	Meloni - Faret - Romagnino	A	10	
	25	Orgovè - Monte Olinie	VILLANOVA STRISAILI	E	Sezione di Nuoro	A	11	
		Intersezionale (a cura del Cai-Ogliastra)						
maggio	3	S'Istrada de Puligheddu	OLIENA	EE	Paolo Puligheddu	A	12	
		P.ta Duavidda - Elighes Artas						
	10	Via dell'Argento - Sa Serra de S'ilixi	Burcei	E	Galasso - Melis - Grom - Pollano	A	13	
	24	Una tappa del Sentiero Italia	PERDASDEFOGU	E	Gruppo lavoro S.I.	A	14	
giugno	7	S'Istrada 'e sa Ena	BAUNEI	EE	Marras - Usai	A	15	
	20-21	Notte in Supramonte	BAUNEI	EE	Marras - Usai	A	16	
luglio		libera attività individuale						
agosto	22-29	Trekking Estivo	Alpi Retiche	EE	Scano		17	
		Da rifugio a rifugio sulle Alpi Retiche: Engadina (CH) - Livigno e le sue valli						
settembre	20	Bacu Sarachinu	URZULEI	EE	Marras - Usai	A	18	
ottobre	4	Monte Linas .. I tre 1200	Villacidro Gonnosfanadiga	EE	G. Cotza, M.G. Gavotti	A	19	
	18	Montiferru di Seneghe	Seneghe	E	F.De Lorenzo - G.Lai	A	20	
novembre	8	Acquedotto - Cala Vinagra	CARLOFORTE	E	P.Profeta - S.Camba	A	21	
	22	Nebida - Masua con visita a Porto Flavia	IGLESIAS	E	M.Dessi	A	22	
dicembre	6	Pranzo Sociale	da determinare		Selis	A		
		Il pranzo di chiusura aperto a tutti i Soci della Sezione						
	13	Pizzu Margiani Pubusa	Seui	E	Simbula - Cotza - Gavotti	A	23	
		Foresta Montarbu di Seui						
v20g2		Difficoltà e Tipologia delle escursioni						
		Escursionisti						
		Escursionisti Esperti						

ATTENZIONE!! IL PROGRAMMA E' SOGGETTO A POSSIBILI VARIAZIONI. VERIFICATE SEMPRE SUL SITO GESCAI