



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2022**



domenica 27 marzo

8.a escursione sociale

## Antica Strada Romana

<b>Tragitto</b>	in auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Park Comunale Viale La Plaia - ore 08.15
<b>Riferimento cartografico</b>	Foglio IGMI scala 1:25 000 Foglio N. 573 Sez. I
<b>Comuni interessati</b>	Pula – Domus De Maria
<b>Lunghezza</b>	12,8 km circa
<b>Dislivello in salita e discesa</b>	210 m circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	4 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>Difficoltà</b>	T
<b>Tipo di terreno</b>	sentiero, mulattiera
<b>Interesse</b>	Paesaggistico, naturalistico;
<b>Segnaletica</b>	nessuna
<b>Attrezzatura</b>	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
<b>Pranzo</b>	al sacco a cura dei partecipanti
<b>Acqua</b>	Scorta adeguata alla stagione
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	Ore 17,00 circa
<b>Prenotazioni</b>	al n. 333.116.5197 (Eugenia) - solo messaggi WhatsApp o Sms
<b>a partire da lunedì 21 marzo ed entro le ore 12.00 di venerdì 25 marzo</b>	

Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro



## **Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19**

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.

### **Descrizione generale**

Bella e panoramica escursione che si snoda sulla costa sud-occidentale in un ambiente di grande fascino a picco sul mare, fra la scogliera e la macchia mediterranea. L'itinerario collegava l'antica città di Nora con il porto di Bithia, in località Chia, uno dei pochi percorsi stradali di età romana presenti nel nostro territorio!

### **Notizie storiche**

Nel 238 a.C. la Sardegna, entra ufficialmente sotto il dominio politico romano; sarà costituita insieme alla Corsica come provincia nel 227 a.C.

In periodo imperiale, l'isola non è stata teatro di avvenimenti di particolare interesse. Poco sappiamo dell'organizzazione della Sardegna in epoca romana. Per il periodo repubblicano riusciamo a ricavare dalle fonti che, sostanzialmente, l'assetto rimane quello del periodo punico.

Fin dall'VII Sec. a. C. le zone più vicine alla costa sono state interessate dal fenomeno della colonizzazione fenicia e, anche in seguito, in età punica prima e romana poi, sono rimaste maggiormente urbanizzate rispetto alle aree centrali del Sulcis.

L'arco di tempo che va dall'VIII Sec. a. C. fino all'età romana imperiale, ha visto susseguirsi secoli di ristrutturazione e ampliamento della rete viaria che assume una forma che si manterrà sostanzialmente invariata per molti secoli, giungendo in qualche caso fino all'epoca odierna.



Le strade di età romana ricalcano in gran parte tracciati già in uso o comunque frequentati in epoche precedenti all'età romana; gli insediamenti urbani maggiori, che nel Sulcis risalgono in buona parte cronologicamente all'epoca della colonizzazione fenicia (Sulci-S.Antioco, Porto Scuso, Monte Sirai, Pani Loriga) e punica (gli insediamenti di Porto Botte e Cala Zafferano),

dovevano necessariamente essere collegati da una rete viaria abbastanza efficiente, tale almeno da consentire l'approvvigionamento delle città e i collegamenti coi porti principali, quando non dotate di porto esse stesse.

Così nel tempo, dopo la conquista romana, i tracciati in terra battuta continuarono ad essere utilizzati privi di selciato, ma dal I secolo d. C. venne fatto un piano generale di ristrutturazione delle principali vie isolate. Sulle strade di primaria importanza veniva utilizzato il lastricato a massi poligonali, mentre nelle strade secondarie o in province, il tracciato era solo glareato, lastricato a piccoli ciottoli della pietra più comune sul territorio.

In età romana il sud Sardegna, era interessato dal passaggio di due strade principali: la cosiddetta Litoranea Occidentale, e la via interna.

La Litoranea Occidentale è nata dall'unione di diversi percorsi di origine punica che collegavano le città del Golfo di Oristano con Sulci (S. Antioco) e l'iglesiente proseguendo poi lungo la costa in direzione di Nora passando per Porto Botte, S. Isidoro, Porto Zafferano e Capo Malfatano.

La via interna, chiamata a Karalibus Sulcos, da Sulci, passando per il ponte di cui resti sussistono tutt'oggi, attraversava l'istmo che congiunge l'isola di S. Antioco alla terraferma per poi dirigersi verso Nord raggiungendo Monte Sirai. Da qui, deviando verso Est la strada proseguiva per attraversare la valle del Cixerri e giungere fino a Karalis.

Lo sfruttamento cerealicolo delle pianure, prevalentemente del Campidano mediante il latifondo, ci è testimoniato dalle numerose notizie che indicano la Sardegna come uno dei tre principali fornitori di grano di Roma. Questa sua risorsa era affiancata dalla produzione mineraria, concentrata principalmente nell'iglesiente servito dal porto di Sant'Antioco.

In epoca romana la vita sociale ed economica in Sardegna veniva determinata dal centro politico dell'Impero Romano. Gli ingegneri romani realizzarono nell'isola un'efficiente rete viaria che consentiva il movimento delle legioni, del servizio dei corrieri imperiali e il trasporto dei prodotti sardi che raggiungevano i mercati di Roma via mare. Anche la produzione agricola veniva determinata dalle necessità di Roma, soprattutto dopo l'introduzione del sistema produttivo della Villa Romana.

### **Come si arriva**

Si parte dal parcheggio comunale viale la Plaia alle ore 8.15 con le auto proprie. Puntuali! Dal parcheggio, ci avviamo verso la SS 195 fino Pula, poco oltre all'altezza di Capo Blu, si svolta a sinistra per Cala Marina. Qui, si trova un ampio spazio libero dove lasciamo le auto. Distanza da Cagliari 50 Km circa.



## Itinerario a piedi

Si raggiunge la splendida spiaggia di Cala Marina per arrivare a breve alla caratteristica spiaggia di Pinus. Un ambiente unico, tra l'azzurro del mare e le scogliere di granito rosa, con piccole calette che si intravedono una dopo l'altra. Poco sopra si devia a destra per il sentiero che si unisce all'antica strada romana, seguendo il percorso veniamo a conoscenza della bellezza che offre la costa sud-occidentale in questa zona così isolata e tranquilla!

Percorrendo questo tratto di strada sono molti i punti panoramici e lo sguardo spazia sul lungo arenile di Santa Margherita, fino alle torri di Nora e, in lontananza, la costa orientale del Golfo degli Angeli.

Si continua con un'alternanza di tratti liberi, tra i profumi intensi del mare, tratti in cui si procede tra la rigogliosa e profumata vegetazione della macchia mediterranea, costituita da lentisco, euforbia, erica, leccio, fillirea; in primavera le fioriture gialle della ginestra e dell'acacia.

Lungo il sentiero si distinguono, parti dell'antico percorso lastricato ad altri a fondo naturale, in alcuni tratti la via si presenta dissestata a causa dell'acqua piovana che, negli anni ha provocato profondi solchi.

Dopo pochi minuti, allontanandoci dalla costa la via si inoltra in un vallone sempre più selvaggio, dove a breve si incontra un bivio che lasciamo alla nostra destra, noi seguiamo la strada principale, che porta a fiancheggiare l'isolotto de Su Cordolinu che risulta collegato alla costa da un piccolo istmo. Sull'antistante isola si trovano i resti di un Tophet fenicio, ovvero il santuario fenicio-punico di Bithia. Si ritorna verso la costa e si giunge infine alla prima spiaggia di Chia, chiamata il Porticciolo. La piccola spiaggia si presenta semicircolare, risulta incorniciato da belle scogliere granitiche ed è sovrastato dal promontorio su cui sorge una grande Torre spagnola risalente al XVI secolo.

Pausa pranzo in un'area attrezzata vicino al mare!

Saliamo il promontorio e visitiamo la Torre di Chia, all'epoca della costruzione la Torre, faceva parte della cosiddetta Baronìa di Pula, uno dei numerosi possedimenti del Conte di Qurra. Essa, rimane al centro dell'incantevole spiaggia omonima, nel promontorio che in antico ospitava l'acropoli della città punico-romana di Bithia. Aveva il compito di proteggere questo approdo e le altre grandi spiagge vicine dagli sbarchi dei barbareschi per rifornirsi d'acqua. La Torre di Chia, costruita in arenaria calcarea è di forma tronco conica, ed è di grandi dimensioni; la copertura a cupola è sorretta da un pilastro. Questa torre risulta alta circa 15 metri, ha un diametro di circa 10 metri. In essa erano presenti due garitte in legno, in epoca sabauda essa era armata con tre cannoni; era presente anche una cisterna.

Il ritorno, per un tratto avviene seguendo lo stesso tragitto dell'andata fino al bivio (q.70 m circa), qui a sinistra una strada sterrata leggermente in salita porta in uno dei punti più panoramici, "Monte Sa Guardia" toccando P.ta Sa Figu De Arega (204 m). Splendido panorama sia sul mare, che sui monti dell'entroterra. Qui, segue un sentiero in leggera discesa e attraverso ampi tratti di vegetazione, accompagnati da una suggestiva dorsale panoramica, si raggiungono le nostre auto.

## Profilo altimetrico





Freizeitkarte\_ITA

(c) Map: FZK project (free for research and private use)  
 (c) Map data: OSM contributors (ODbI)  
 (c) Contour data: U.S. Geological Survey or J. de Ferranti (free for research and private use)  
 (c) Contour data: U.S. Geological Survey or J. de Ferranti (free for research and private use)  
 (c) Map data: OSM contributors (ODbI)  
 (c) Map: FZK project (free for research and private use)

Antica strada romana

GARMIN.

## **Consigli alimentari**

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. E' sempre raccomandata una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni (pane, fette biscottate, frutta, barrette energetiche). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 2 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. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO 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 effettuale le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.
8. Si invitano i partecipanti ad evitare l'uso di materiali in plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc.) dotandosi di bicchieri lavabili e riciclabili, e/o di contenitori riutilizzabili. L'ambiente si rispetta e si evita l'inquinamento anche attraverso questi piccoli accorgimenti che tutti dovrebbero adottare.

## **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**

Eugenia Scano (AE), Paola Zedda, Fabrizio Pani.

### **Chat Whatsapp Escursionismo Cai Cagliari**

Vi ricordo che i soci che volessero ricevere informazioni sull'attività escursionistica, possono richiedere l'iscrizione nella chat inviando un messaggio di adesione al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

### **Collaborazione alle attività escursionistiche**

Le attività del Gruppo Escursionistico sono aperte alla collaborazione di tutti i soci della sezione.

I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività escursionistiche, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

### **Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19**

1. prendere visione e accettare incondizionatamente quanto riportato nelle note operative per i partecipanti, emanate dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo, che si riportano in allegato.
2. L'escursione sarà a numero chiuso per un **max di 20 partecipanti**. È obbligatoria l'iscrizione e la conferma di accettazione da parte degli accompagnatori in forma scritta (mail, sms, WhatsApp o simili)
3. **Green Pass rafforzato obbligatorio** –per disposizione della Sede Centrale a far data dal 10 gennaio per partecipare alle attività all'aperto organizzate dal Club Alpino Italiano (compreso quindi le escursioni sociali) si richiede il possesso del Green Pass rafforzato.
4. Compilare e firmare il modello allegato di **autocertificazione** che dovrà essere consegnato agli accompagnatori prima dell'inizio dell'escursione.
5. I direttori di escursione sono espressamente designati dalla Sezione di Cagliari del Club Alpino Italiano quali accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione e i partecipanti si impegnano a rispettarne scrupolosamente le indicazioni e le direttive.



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sede Centrale

Commissione Centrale per l'Escursionismo

---

Via E. Petrella 19 - 20124 Milano  
Tel. 02.205723.1 - Fax 02.205723.201  
www.cai.it - cce@cai.it

**INDICAZIONI TEMPORANEE PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ  
ESCURSIONISTICA E CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE IN STATO EMERGENZA  
NAZIONALE PER COVID 19**

**Note operative PER I PARTECIPANTI**

**Aggiornamento novembre 2021**

I partecipanti devono essere in possesso di certificazione verde (c.d. *green pass*) e si impegnano a rispettare le norme di igiene, le regole base di divieto di assembramento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che potrà essere ammesso solo se

- è in grado di esibire certificazione verde (*green pass*);
- ha ricevuto preventiva comunicazione di accettazione dell'iscrizione;
- è provvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- non è soggetto a quarantena o a isolamento fiduciario e può autocertificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi influenzali ascrivibili al Covid-19.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- in zona gialla durante la marcia - a piedi o in bici - va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;
- su vie ferrate o in caso di utilizzo di materiali di uso comune (es. corde fisse, catene, mancorrenti) è tassativo l'uso di mascherina e di occhiali protettivi, al fine di prevenire il contatto delle mani con occhi, naso e bocca, e occorre procedere alla disinfezione frequente delle mani;
- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;
- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Chieri, lì 04/11/2021

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Il Presidente

Marco Lavezzo



CLUB ALPINO ITALIANO

Mod. novembre 2021

**SEZIONE DI CAGLIARI**  
**MODULO DI AUTODICHIARAZIONE**

Il/la Sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nato/a a \_\_\_\_\_ ( )  
il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, recapito telefonico \_\_\_\_\_, nel chiedere di essere ammesso/a a partecipare  
alla Escursione/Cicloescursione/Uscita del Corso organizzata dalla Sezione di CAGLIARI in data  
\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ in località \_\_\_\_\_

consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art. 46 D.P.R. n. 445/2000

**DICHIARA:**

- 1) di aver preso visione delle disposizioni impartite dalla Sezione organizzatrice, di essere informato/a sulle modalità di iscrizione e partecipazione relative all'escursione/attività in premessa e di accettarle integralmente senza riserve;
- 2) di impegnarsi a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione/le attività del corso, designati dalla Sezione organizzatrice;
- 3) di essere consapevole e di accettare che, in caso di inosservanza di uno dei punti richiamati, verrà prontamente escluso dall'escursione;
- 4) di essere in possesso di regolare certificazione verde (c.d. green pass); (green pass rafforzato)
- 5) di non presentare sintomi influenzali riconducibili alla malattia COVID-19 (temperatura corporea oltre 37,5 °C , sintomi di infezione respiratoria quali la tosse), di non essere sottoposto a regime di quarantena né di isolamento domiciliare fiduciario.

Data: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI - ART. 13 REGOLAMENTO UE 2016/679**

La Sezione di CAGLIARI La informa che ai sensi Regolamento (UE) 2016/679 (di seguito "Regolamento") il trattamento dei Suoi dati personali sarà improntato ai principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

**Oggetto del trattamento.** Raccogliamo dati personali da Lei forniti in occasione dell'iscrizione all'escursione in premessa.

**Finalità e basi giuridiche del trattamento dei dati.** I Suoi Dati sono trattati con il Suo preventivo consenso, ai fini dell'applicazioni delle Decreto del 23/02/2020, n.06 recante "Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19".

**Modalità del trattamento dei dati.** Il trattamento dei Suoi Dati è effettuato sia in modalità cartacea che informatizzata, conservati per il periodo di tempo necessario allo svolgimento delle procedure di gestione dell'escursione. Il conferimento dei Dati per le finalità di cui sopra è necessario e obbligatorio e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati comporta l'impossibilità di partecipare all'escursione. I Dati non saranno diffusi né trasferiti in Paesi extra UE.

**Diritti dell'interessato.** Lei si può rivolgere, se non ricorrono le limitazioni previste dalla legge, in qualsiasi momento al Titolare del trattamento, nonché Legale Rappresentante del CAI, avv. Vincenzo Torti – presidente.generale@cai.it - per l'esercizio dei Suoi diritti cui agli art. 15 ss. del Regolamento. Potrà in qualsiasi momento esercitare tali diritti: inviando una raccomandata a.r. all'indirizzo del Titolare o inviando una email all'indirizzo di posta elettronica: [privacy@cai.it](mailto:privacy@cai.it).

Per conoscenza e accettazione.

Firma \_\_\_\_\_