

### Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

# Programma Annuale Escursioni 2022



Sabato 14 - Domenica 15 maggio

13.a ESCURSIONE SOCIALE

# Traversata del M. Arcosu...e oltre.

da Sa Spindula (Uta) ad Arcu de sa Mossa (Nuxis)

**Tragitto** in auto

Ritrovo Parcheggio MediaWorld - ore 07:00; secondo

appuntamento bivio Uta - M. Arcosu su S.P. n. 2 ore 7:30

Foglio IGMI scala 1:25000 F. 556 Sez. II - Assemini, F. 565 Sez. I - Capo-Riferimento cartografico

terra e Sez. IV - Narcao

Comuni interessati Uta - Siliqua - Nuxis

Lunghezza 16 km circa (1° giorno) + 8,5 km circa (2° giorno) Dislivello in salita +1100 m circa (1° giorno), +670 m circa (2° giorno) Dislivello in discesa -900 m circa (1° giorno), -400 m circa (2° giorno)

Tempo di percorrenza 1° giorno ore 6.45 circa; 2° giorno ore 4 circa, soste e pause pranzo

escluse

**Difficoltà** EΕ

Tipo di terreno mulattiera, sterrata, sentiero Interesse paesaggistico e naturalistico

Segnaletica segnavia bianco-rossi nei sentieri 211, 223, 203 e 221, assente nel resto

**Attrezzatura** vestiario adatto alla stagione "a strati" (si raccomandano i pantaloni lunghi); scarponi da trekking; materassino, sacco a pelo, telo protettivo

> (o tenda per chi non volesse dormire all'interno del "bivacco" Barracca Sassa) e lampada frontale. Attrezzature non indispensabili, ma utili: bino-

coli, macchina fotografica, bussola.

Pranzi, cena e colazione

al sacco a cura dei partecipanti

Acqua

scorta adeguata alla stagione (almeno 4 litri; al termine della 1° tappa sono presenti rubinetti che captano l'acqua dei vari ruscelli, ma non se

ne garantisce la potabilità)

**Tragitto** in auto propria. Ore 18,00 circa Rientro previsto a Cagliari

Direttori di escursione

Pierfrancesco Boy, Fabrizio Pani e Massimiliano Puddu.

Contributo organizzativo

3 euro (per i soci); euro 18 (per i non soci, comprensiva di assicura-

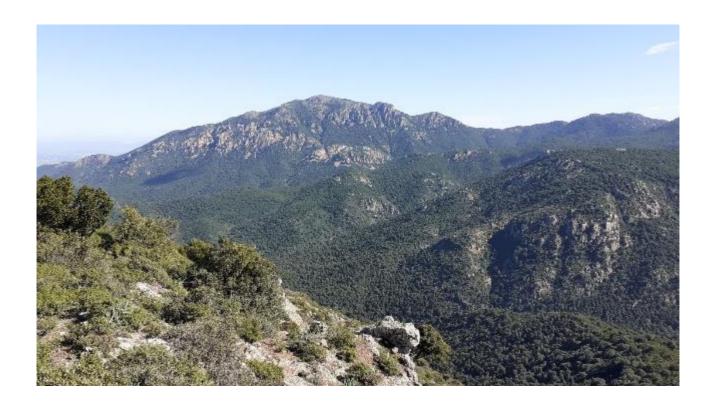
zione per due giorni).

Prenotazioni

al numero 3404155647 (Pierfrancesco) (preferibilmente su WhatsApp)

entro le ore 13 di giovedì 12 maggio.

L'escursione propone la traversata, in due giorni, del Monte Arcosu, a partire dalle sue pendici Nord-Est (Uta) e precisamente dalla cascata di Sa Spindula (su alcune carte chiamata anche Su Sciobeddadroxiu), alle pendici Sud-Ovest (Siliqua), passando per le sue cime, la cascata di Su Spistiddadroxiu formata dal Rio Fenugus - Camboni, e fino ad arrivare ad Arcu de sa Mossa (Nuxis) dopo aver svalicato nella vallata del rio Mannu.



#### **Descrizione** generale

Il Monte Arcosu è visibile e facilmente riconoscibile dalla pianura del Campidano e dalla città di Cagliari, per il suo isolamento rispetto ai monti circostanti e per la forma sinuosa delle sue tre cime.

Il Monte Arcosu si trova nel settore Settentrionale del massiccio montuoso del Sulcis e sfiora i mille metri di altitudine (948 m nel punto trigonometrico della cima nord-est; 952 m la cima Sud-ovest). Esso dà il nome alla più vasta oasi naturalistica del WWF; sulla sua sommità si delimitano e segnano i confini fra i territori di Siliqua e Uta.

La zona è geologicamente costituita da bruni scisti paleozoici; affiorano graniti, più o meno alterati, e altre rocce metamorfiche. Le formazioni granitiche emergono in corrispondenza delle cime e formano guglie e pareti anche di interesse alpinistico.

Spettacolari, nei periodi più piovosi, il rio de Sa Spindula, con la sua cascata (Su Sciobeddadro-xiu), il rio Marroccu de Siliqua, il rio Camboni con la cascata di Su Spistiddadroxiu ed il riu Mannu; torrenti che costeggeremo per lunghi tratti.

L'area è interessata da una vegetazione a formazione boschiva di leccio e di sughera, nonché da macchia mediterranea, in particolare quella ad erica e corbezzolo. Lungo i corsi d'acqua troviamo l'oleandro dai vari colori. L'ambiente in primavera è di una straordinaria bellezza per la fioritura di ginestre, eriche, biancospino, cisti rosa e bianchi, ciclamini.

Simbolo indiscutibile dell'intero territorio è il cervo sardo. Inoltre si nota la presenza di cinghiali. Altri piccoli mammiferi come le volpi, le donnole...

Non mancano i rapaci nelle zone a loro più congeniali, aquila reale, falchi pellegrini, corvi imperiali.

#### Come si arriva

Il tragitto si svolgerà in auto. Il ritrovo è previsto alle ore 07:00 presso il parcheggio del Media-World di Sestu, con un secondo appuntamento (per chi preferisse) presso il bivio Uta - M. Arcosu, sulla S.P. 2, alle ore 7:30.

(N.B.

Trattandosi di una traversata, si dovranno portare una o più auto al punto di arrivo dell'escursione presso Arcu de sa Mossa in zona di Acquacadda (Nuxis - km. 49,1 della SS 293; distanza totale da Cagliari circa 55 km, più 5 di sterrata). Tale auto verrà poi utilizzata al termine

dell'escursione per portare gli autisti a recuperare le loro auto rimaste parcheggiate presso Sa Spindula all'inizio della prima tappa, per andare poi a riprendere i propri passeggeri ad Arcu de sa Mossa. Tale "traghettamento" comporterà un tragitto, tra andata e ritorno, di circa 70 km, di cui 20 circa su strade sterrate - in buone condizioni - per la durata di circa 1h30 min.) Si parte quindi dal parcheggio MediaWorld alle ore 7:00 con le proprie auto (si raccomanda la puntualità!), dal parcheggio ci dirigiamo verso la SS 130 che percorriamo con direzione Assemini sino al cavalcavia della SP 2 "Pedemontana"; quindi si imbocca la rampa a destra e si percorre la S.p. 2 con direzione Uta-Siliqua per 10 km circa, sino al bivio Uta-Monte Arcosu dove si svolta a sinistra (cartello con indicazione Albergo Monte Arcosu, luogo del secondo ritrovo ore 7:30).

Da qui, due o più auto si dirigeranno verso Arcu de sa Mossa (Nuxis), mentre le altre, percorsi altri 8 km su asfalto e poi su strada sterrata in buono stato, superato l'agriturismo, l'albergo ristorante Monte Arcosu, superata la sorgente a bordo strada, parcheggeranno nello slargo dove la strada termina (attenzione a non bloccare il passaggio delle diverse abitazioni presenti). Distanza totale da Cagliari circa 30 km.

### Itinerario a piedi

# Il <u>primo giorno (sentiero n. 211, parte del sentiero 223, mulattiere e carrarecce senza segnatura):</u>

Il percorso ha inizio in località "Sa Spindula" (q. 200), ci inoltriamo in un sentiero appena visibile con direzione SO, seguendo un percorso lungo la recinzione di un ex ovile. Arriviamo, quindi, ad uno stretto canalone in salita costituito dal letto del Rio Sa Spindula che conduce ad una lussureggiante vallata dalla straordinaria bellezza per la varietà dei colori e per la ricchezza d'acqua, che ci accompagna lungo il percorso sino ad arrivare ad un punto panoramico in prossimità di una bella cascata. Proseguiamo il nostro cammino verso la caratteristica valle sino a raggiungere una piccola miniera abbandonata (zinco, piombo e rame q. 359 m). Il percorso sempre impegnativo, continua in salita lungo il rio, con frequenti passaggi su roccette, per proseguire lungo un sentiero ben marcato sino ad addentrarci nel fitto bosco ed arrivare alla Sella Paddera, (q. 610 m; ore 1.45'), dove si trovano i ruderi di antiche costruzioni. Ci troviamo all'interno del parco e alle pendici del Monte Arcosu, qui ha inizio una delle più vaste distese forestali della Sardegna meridionale. Possiamo notare a N Punta Paddera, a NO i muraglioni rocciosi di Monte Arcosu, a E vediamo una capanna con struttura in legno dell'oasi naturalistica, utilizzata dagli operatori della riserva come punto di osservazione e studio dei cervi. Breve sosta!

Qui si abbandona la carrareccia per prendere un ripido sentiero che, in poco più di un'ora, risalendo il crinale, ci porta alla vetta Nord-Est del Monte Arcosu (948 m; tot. ore 3.00). Durante la salita si attraversa dapprima una folta macchia che nella fascia più alta fu quasi interamente distrutta alcuni anni or sono da un incendio. Dalla cima il panorama è vastissimo: a Est la città di Cagliari ed il suo golfo, verso N, oltre la valle del Cixerri, l'iglesiente e, in lontananza a seconda delle condizioni atmosferiche le cime del Gennargentu; verso S, l'intero Sulcis col M. Lattias in primo piano ed il mare, a O, il M.te Caravius (1113 m), il M.te Sa Mirra (1087 m).

Dopo aver percorso il crinale delle tre cime, si rientra alla sella di Paddera percorrendo con cautela un primo tratto "a vista" su tracce di sentiero e poi una vecchia mulattiera.

Sosta pranzo.

Da Paddera si riprende il sentiero 211 per arrivare, in 15 minuti circa, alla sua meta finale (Is Frociddus q. 550 m) dove incrocia il sentiero 204 del quale percorreremo un breve tratto, fino ad immetterci nel sentiero 223 (vecchio sentiero A6 o sentiero Marroccu del WWF) fino ad arrivare ad Arcu de s'arena (q.700 m - 30 min. circa). Da qui inizia la discesa verso Dispensa Antonietti, dapprima sul sentiero A6, poi su una mulattiera che conduce rapidamente fino ad una vecchia carrabile che scende seguendo il corso del rio Marroccu de Siliqua fino alla carrabile tra Dispensa Antonietti e Barracca Sassa (30 min). Anziché proseguire dritti verso Dispensa Antonietti, svolteremo a sinistra in direzione di Barracca Sassa (q. 340) che dista ancora circa 3 km (1 ora).

Tempo totale 6 h e 45' circa (pausa pranzo esclusa).

Qui ci fermeremo per la cena ed il pernottamento (con materassino e sacco a pelo all'interno del bivacco, o in tenda, o in amaca all'esterno).



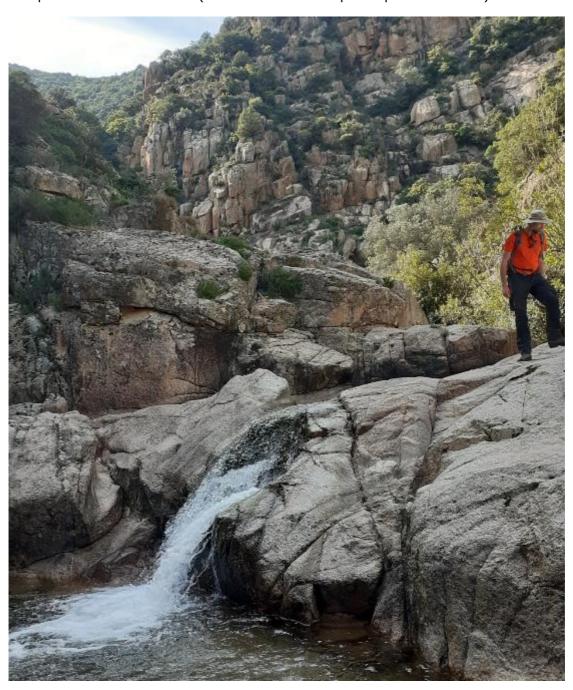
Itinerario a piedi: 2º giorno (sentiero n. 203 e 221, mulattiere e sterrate).

Il secondo giorno, prima di riprendere la traversata, andremo a visitare la bella cascata di Su Spistiddadroxiu, Da Barracca Sassa quindi si percorre per un breve tratto il sentiero 203, con direzione Arcu Gennixedda, fino al bivio per la cascata che si raggiunge seguendo tracce di sentiero lungo il rio Fenugus - Camboni. Fatte le fotografie di rito alla bella cascata, si rientra a Barracca Sassa e si imbocca il sentiero 203 in direzione opposta, verso Su Burdoni. Si inizia subito con una relativamente breve, ma molto faticosa salita fino quasi a punta Tintillu (q.630 - 50 minuti). Qui abbandoniamo il sentiero 203 e, seguendo tracce di sentiero e vecchie mulattiere segnati con qualche ometto in pietra, scendiamo fino a Medau Truba Manna (q. 320 - 1 h e 10 min), un edificio "gemello" di Dispensa Antonietti. E' presente una fontanella con un filo d'acqua di cui non si conosce la potabilità, ma può essere utile per rinfrescarsi.

Il nostro percorso continua quindi su strada carrabile sterrata lungo le sponde del Riu Mannu. che risaliremo tra laghetti e cascatelle, guadandolo più volte, verso il cuile Giriadroxiu (q. 468 - 1 h) che raggiungiamo con una breve salita.

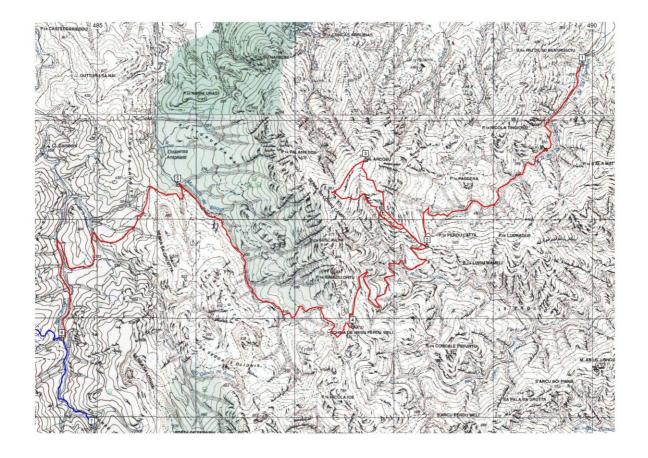
L'ultimo chilometro del nostro percorso ci porterà infine ad Arcu de sa Mossa (q. 588 - 20 min.), dove si attenderà che gli autisti vadano a recuperare le auto lasciate alla partenza.

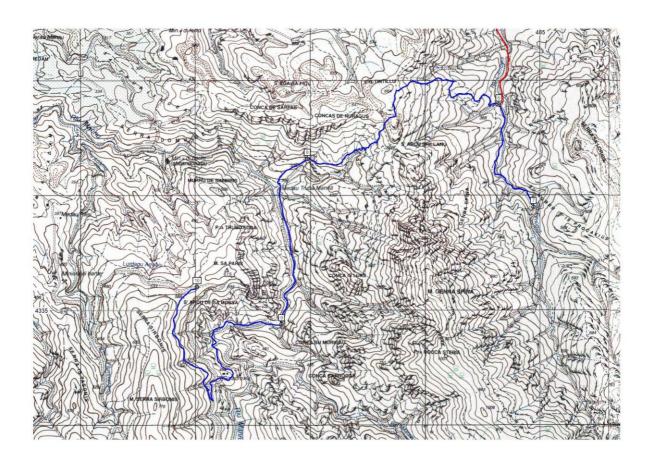
Tempo totale 3 h e 30 circa (visita alla cascata e pausa pranzo escluse).



## **Avvertenze**

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





#### 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 BIO-DEGRADABILI; 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**

Pierfrancesco Boy (ASE), Fabrizio Pani, Massimiliano Puddu

# 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)