



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2023**



domenica 29 gennaio

4.a escursione sociale

Piscina Irgas – Valle di Oridda

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park MediaWorld - ore 08.00
Ritrovo2	Ingresso Villacidro – Via Nazionale - Fronte Snack Bar - ore 08.45
Comuni interessati	Villacidro
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa
Difficoltà	EE con passaggi su tratti rocciosi e guadi di fiume.
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale
Attrezzatura obbligatoria	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Attrezzatura consigliata	Bastoncini da Trekking per agevolare l'attraversamento dei guadi; piccolo asciugamano, scarpe e calze di ricambio;
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 27 gennaio.

Escursione riservata ai soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro



Magnifica escursione, impegnativa per escursionisti esperti ed allenati; che attraversa paesaggi aspri e molto suggestivi.

Avvertenze importanti

L'escursione, pur non presentando particolari difficoltà tecniche, richiede una adeguata preparazione fisica, per la lunghezza, il dislivello in salita ed i tratti da percorrere su rocce che possono essere scivolose e sul letto del fiume.

Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking ampiamente collaudate, con fondo ben scolpito. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione. Si consiglia di portare un paio di calze e scarpe di ricambio.

Descrizione generale

Il gruppo montuoso del Monte Linas, geologicamente fra i più antichi della Sardegna, è compreso nel territorio dei comuni di Villacidro, Gonnosfanadiga, Domusnovas, Iglesias e Fluminimaggiore. Presenta una grande varietà di fenomeni geologici: faglie, coni di deiezioni quarzifere, stratificazioni scistiche, basamenti granitici, ed interessanti aspetti botanici. Ci sono tre cime superiori a 1200 mt che si trovano nel comune di Gonnosfanadiga ed altre dieci che superano i 1000 metri di altezza. Di notevole interesse per la singolare morfologia è la cresta quarzifera di Punta Muru Mannu (slm 942) e la massiccia Punta de Stellaias (slm 885) i cui versanti rocciosi precipitano a sud-est nella gola del rio Linas ed a sud-ovest nella gola di Muru Mannu. Altro interessante aspetto geo-morfologico, sono i canali percorsi da torrenti che formano diversi gruppi di splendide cascate alte anche 60 - 70 metri: Muru Mannu, Piscina Irgas, Sa Spendula.....

Un grande patrimonio di boschi ricopre tutta l'area: Fitte e suggestive leccete, si alternano a numerosi esemplari di corbezzolo, erica arborea, fillirea, aceri ed agrifogli. Varie ed interessanti sono, inoltre, le formazioni di licheni e muschi.

Molteplici specie faunistiche popolano questo territorio, fra cui il cinghiale, la volpe, il cervo, il gatto selvatico, il falco pellegrino, la poiana, lo sparviero, il corvo imperiale.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 08.00 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice. Usciti dal parcheggio Mediaworld alla rotonda si gira a sx con direzione SS. 130. Dopo circa 2 km, all'incrocio si prende la SS.130 (con direzione Iglesias), che percorriamo fino all'altezza del km 16. Qui (indicazione per Villasor) prendiamo la SS.196, e dopo aver attraversato Villasor, proseguiamo fino ad arrivare in prossimità di Villacidro.

All'ingresso del paese (di fronte al Bar di Via Nazionale) è previsto alle 08.45 un secondo punto di ritrovo. Da qui, dopo aver riunito il gruppo, procediamo sulla Via Nazionale e prendiamo alla prima svolta sulla sinistra la deviazione per la SP.4 (indicazione per "Montimannu"). Superiamo la diga sul fiume Leni, costeggiando il lago, tralasciamo la deviazione per Villascema. Proseguiamo e seguendo l'indicazione per Montimannu si gira a destra. Continuiamo nella strada (a fondo naturale ma in discrete condizioni) fino alla Cantina Ferraris, in prossimità della quale lasceremo le auto.



Itinerario a piedi

Lasciate le auto nella radura di Cantina Ferraris (slm. 360 mt) proseguiamo sulla sterrata costruita nella sede della vecchia mulattiera, che diventa, quasi subito, carrareccia. Oltrepasate le prese dell'acquedotto, passiamo su un tratto di sentiero scavato nella roccia, al di là del quale ritroviamo la vecchia mulattiera che s'inoltra nel bosco.

Poco dopo, alla sinistra del senso di marcia, si trovano i segnavia bianco-rossi (sentiero n° 113) che segnano l'inizio del percorso per Piscina Irgas. Attraversato rio Cannisoni, si imbecca una mulattiera che, poco dopo si inoltra in una fitta lecceta e con alcuni tornanti si guadagna quota senza eccessiva fatica.

Giunti in uno slargo possiamo ammirare verso est punta Magusu e, a nord-est Punta Acqua Zinnigas. Poco oltre si stacca un sentiero ben marcato che, in salita, raggiunge Cuccuru Sa Bagadiedda e Punta Piscina Irgas (slm 691 mt), per arrivare in breve ad uno spiazzo

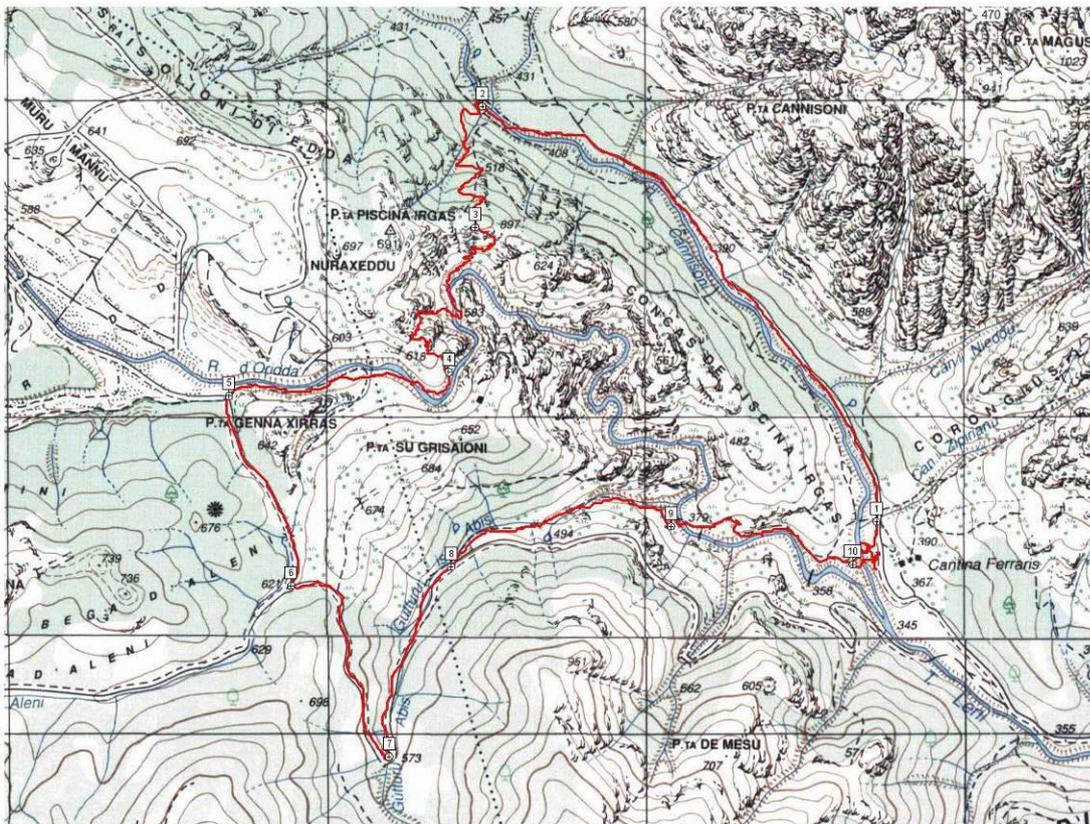
decisamente panoramico: la profonda conca di Piscina Irgas si apre sotto di noi permettendoci di ammirare la cascata, alta 40 metri, formata dal rio D'Oridda, che precipita da una stretta gola rivolta a nord. Scorre sul fondo del canalone fra lecci, eriche, corbezzoli e oleandri, formando una serie di pozze e cascate, prima di confluire a valle nel torrente Leni.

Dopo aver osservato la cascata dall'alto, ci inoltriamo alla nostra sinistra in un sentiero, appena accennato che, in ripida discesa, muovendoci con la massima cautela, ci porta al fondo del canalone.

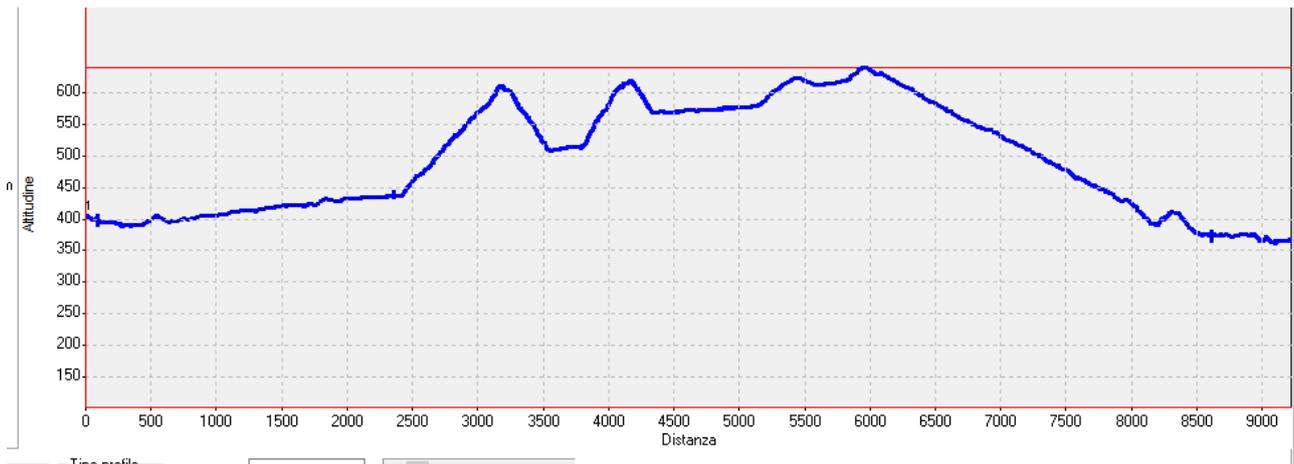
Sempre con molta attenzione, ci sposteremo su rocce lisce e scivolose, verso la cascata, trovandoci al cospetto dell'imponente muro d'acqua. Potremo sbizzarrirci con foto e filmati, prima di inerpicarci su un ripido pietroso sentiero che risale la fiancata sinistra della cascata, per circa 80 metri. Giunti in cima, incroceremo un evidente sentiero che, verso destra porta a Punta Nuraxeddu, mentre verso sinistra scende alla Valle D'Oridda.

Noi prenderemo questa direzione per arrivare, in breve sulla sponda sinistra del rio d'Oridda. Lo costeggeremo per qualche centinaio di metri, per portarci guadandolo, sulla sponda opposta dove, essendo la carrareccia invasa dall'acqua, ci inoltreremo nel bosco attraverso un sentiero appena accennato.

In breve, comunque, riprenderemo la carrareccia che diventa presto una piacevole sterrata che passa sotto Punta Genna Xirras e prosegue verso Gutturu Is Abis dove, ad un bivio riprenderemo un bellissimo sentiero sotto il bosco che ci porta a ri-attraversare il Rio D'Oridda ed il Rio Cannisoni con due guadi che richiedono attenzione, e giungere a Cantina Ferraris dove abbiamo lasciato le macchine.



Profilo altimetrico



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 effettuate 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

Giovanni Cotza, Maria Grazia Gavotti, Claudio Simbula (ASE)

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)