



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



domenica 12 febbraio

5.a escursione sociale

## P.ta Su Guardianu – P.ta Mumollonis

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Sestu - Park MediaWorld - ore 08.00
Ritrovo2	Parcheggio Bindua-Bar al km 33.400 della SS 126 - ore 9.00
Comuni interessati	Arbus - Fluminimaggiore
Cartografia	IGM F.546 III
Lunghezza	9 km circa
Dislivello in salita e discesa	570 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa (escluse pause)
Difficoltà	E (a tratti EE)
Tipo di terreno	sentiero, sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 346.5826611 (Margherita) - solo messaggi WhatsApp o Sms - entro le ore 12 di venerdì 10 febbraio

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

### Descrizione generale

Questa escursione percorre tutta la cresta che sovrasta la costa tra Capo Pecora e Scivu. La cima più alta è la Punta Mumollonis con 499 m s.l.m. e la Punta Su Guardianu con 478 m s.l.m. Si tratta di un complesso montuoso di vulcaniti, calcari, dolomie e arenarie tra i più antichi d'Europa e ricco di metalli. Tutta la zona è un Sito di Importanza Comunitaria (SIC). Esso si estende con una superficie di oltre 3.800 ettari ed è dotato di una notevole biodiversità. La zona ospita tra l'altro una popolazione di cervo sardo ed è l'habitat per uccelli, p.e. il falco pellegrino e il marangone dal ciuffo.

Lungo il percorso della cresta godremo di un panorama eccezionale. Lo sguardo spazia a Nord tra la Costa Verde con le spiagge di Scivu e Piscinas e in fondo si riconosce la linea particolare dell'Arcuentu (Montevecchio) e a Sud la lunga spiaggia tra Portixeddu e Buggerru sino a individuare la torre di Cala Domestica e l'Isola San Pietro. Verso Est vedremo il grande complesso montuoso del Linas.

### 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.

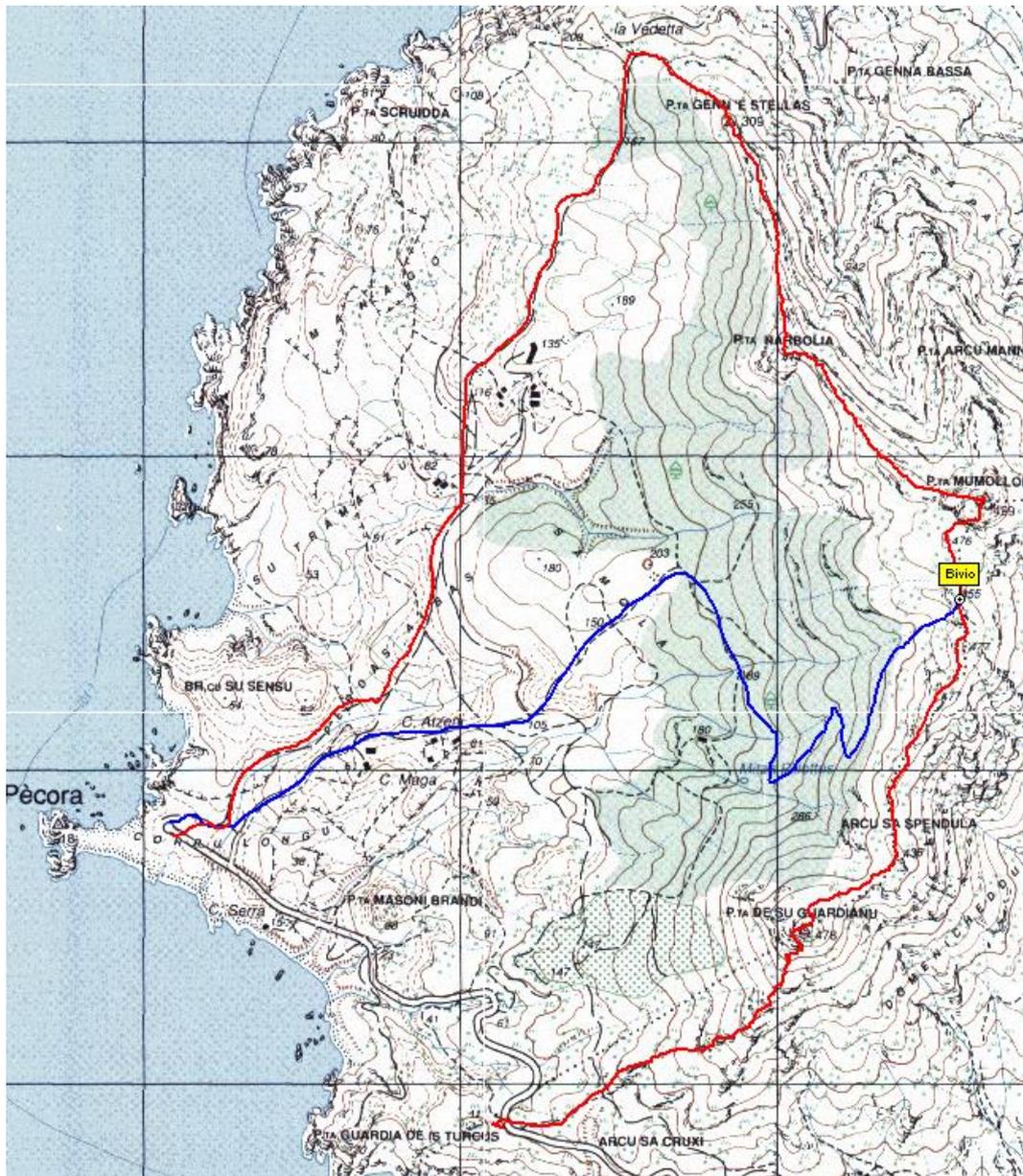
Un secondo punto di ritrovo è previsto alle ore 09.00 al parcheggio del Bar di Bindua (Km.33.400-SS.126).

Dal parcheggio Media World, Sestu si prende la SS 130 verso Iglesias e poi la SS 126 sino allo svincolo con la SP 83 in direzione Nebida, Buggerru, allo svincolo per Portixeddu si prende la SP 105 direzione Capo Pecora. Distanza totale da Cagliari circa 95 km.



### **Itinerario a piedi**

L'escursione inizia circa a metà strada tra Portixeddu e Capo Pecora sulla SP 105 a circa 100 m d'altezza sul mare. Lasciamo le auto su uno slargo e portiamo alcune macchine al punto d'arrivo poco distante: il parcheggio di Capo Pecora. Sopra di noi vediamo la Punta Su Guardianu (478 m) e il nostro sentiero sale subito e ripidamente in diretta verso la vetta. L'ultimo pezzo sotto la punta è da affrontare con molta prudenza. C'è un passaggio ripido franoso con pietre mosse dove bisogna fare attenzione a non smuovere le pietre. Poco dopo c'è un breve tratto esposto. Arrivati sulla Punta Su Guardianu vediamo tutto il percorso sino alla Punta Mumollonis davanti a noi e godiamo di un panorama eccezionale. Scendiamo alla sella tra la Punta Su Guardianu e la Punta Sa Spendula e seguiamo sempre la linea della cresta senza un preciso sentiero. Perciò bisogna fare particolarmente attenzione a dove mettere i piedi. Serve un passo sicuro. Con i su e giù lungo la cresta arriviamo al punto più alto, la Punta Mumollonis (499 m) che si presta per la pausa pranzo. (A questo punto c'è la possibilità di dividere il gruppo e per chi si sentisse già con le forze limitate di scendere dal punto [bivio] su sentiero/carrareccia (in blu sulla cartina) abbastanza comodo verso il punto d'arrivo.) Altrimenti riprendiamo la nostra cresta che si divide in due rami, quello destro va in direzione Scivu, noi prendiamo quello sinistro che scende verso "Sa Vedetta". Essa si trova sul passo tra Capo Pecora e Scivu. Lungo questo tratto serve ancora più attenzione perché siamo in discesa e camminiamo su roccia o pietre smosse e spesso scivolose. Arrivati al passo possiamo scendere agilmente su sterrato e raggiungere Capo Pecora in circa un ora.



### 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 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**

Petra Grom, Margherita Galasso, Giacomo Pollano, Gianni Cotza

### **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)