



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



domenica 16 aprile

13.a escursione sociale

## Is Cioffus – Bidda Mores

<b>Tragitto:</b>	Con auto proprie – privilegiando quelle a ruote alte per le condizioni della sterrata
<b>Ritrovo:</b>	località La Maddalena Spiaggia, Viale Sant’Eufisio Martire, parcheggio presso il “Secret Cafe”, ore 8.00
<b>Comuni interessati:</b>	Sarroch - Capoterra
<b>Cartografia</b>	IGM 565 I+II
<b>Lunghezza:</b>	12 Km ca.
<b>Dislivello in salita e discesa:</b>	500 mt ca.
<b>Tempo di percorrenza:</b>	7 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>Difficoltà:</b>	EE
<b>Tipo di terreno:</b>	Labile traccia di sentiero - Sentiero,
<b>Interesse:</b>	Paesaggistico, naturalistico
<b>Segnaletica:</b>	Assente
<b>Attrezzatura:</b>	Adeguata alla stagione, scarponi da trekking, mantella anti pioggia, (eventualmente ciabatte in caso di presenza d’acqua nella gola), pila frontale
<b>Pranzo:</b>	Al sacco, a cura dei partecipanti
<b>Acqua:</b>	Scorta adeguata alla stagione
<b>Rientro previsto a Cagliari:</b>	Ore 19 ca.
<b>Prenotazioni:</b>	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms a partire dalle ore 09.00 di martedì 11 aprile ed entro le ore 12 di venerdì 14 aprile

Escursione riservata ai soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro  
Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla escursione di Su Mannau – Antas, a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12.00 di mercoledì 12 aprile.

### Descrizione generale

Ci troviamo all’interno della parte orientale della grande foresta del Sulcis, a soli 6 chilometri circa a ovest della raffineria Saras (che incredibile contrasto) nel comune di Sarroch e Capoterra. Le rocce più antiche della zona risalgono al tardo paleozoico, cioè quasi 300 milioni di anni fa (tra il carbonifero e il permiano) e sono prevalenti il granito e il scisto. Le pieghe sulla roccia che possiamo notare nella gola dimostrano l’intenso metamorfismo subito. Sono anche elevate le intrusioni di quarziti.

La vegetazione boschiva è dominata da lecci e ginepri. Nelle aree più esposte al sole (in quota) è l’olivastro che si fa largo. Sughere, filliree, bellissimi lentischi dappertutto anche di grosse dimensioni, erica, corbezzoli, ginestre e cisto ricoprono il territorio. Sul fondo dei canali naturalmente prevale l’oleandro, ma anche il carrubo con esemplari di grosse dimensioni.



Purtroppo l'intenso sfruttamento boschivo avvenuto nell'ottocento e parte del novecento ha fatto sparire una foresta che possiamo solo immaginare davanti agli esemplari secolari nella valle di Bidda Mores.

### **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie, privilegiando quelle a ruote alte per le condizioni della sterrata (comunque percorribile anche con normali vetture purchè non troppo basse).

Il ritrovo è previsto alle ore 08.00 in località La Maddalena Spiaggia, Viale Sant'Efisio Martire, parcheggio presso il "Secret Cafe".

Si raccomanda la massima puntualità (arrivare almeno 5 minuti prima)

Da Maddalena Spiaggia prendiamo la S.S.195 direzione Pula. Dal tratto a quattro corsie prendiamo l'uscita per Pedemontana/Sarroch, volgiamo a sinistra e dopo 2 km giriamo a destra per la diga in costruzione Monti Nieddu. Poco dopo questa deviazione la strada è sterrata, in alcuni tratti accidentata e con due guadi in presenza di acqua. Percorriamo la sterrata per 10 km e parcheggiamo le auto sullo spiazzo antistante l'ovile "Su Spagnolu".

Distanza totale da Cagliari circa 45 km.

### **Itinerario a piedi**

L'escursione parte dalla località Medau de su Spagnolu. Saliamo ripidamente lungo il crinale Serra Is Ollastus in direzione Nord/Nord-Ovest spingendoci tra la macchia fitta e poi attraversando un terreno più libero da vegetazione ma in parte roccioso e senza sentiero. Arriviamo sulla cresta con ampi panorami. Continuiamo in salita sempre verso Nord sino al punto più alto dell'escursione. Sulla sinistra a Ovest vediamo il letto del Riu Is Cioffus, sulla

nostra destra verso Nord-Est la punta caratteristica del Tiriaxeddu. Il paesaggio roccioso è di straordinaria bellezza.

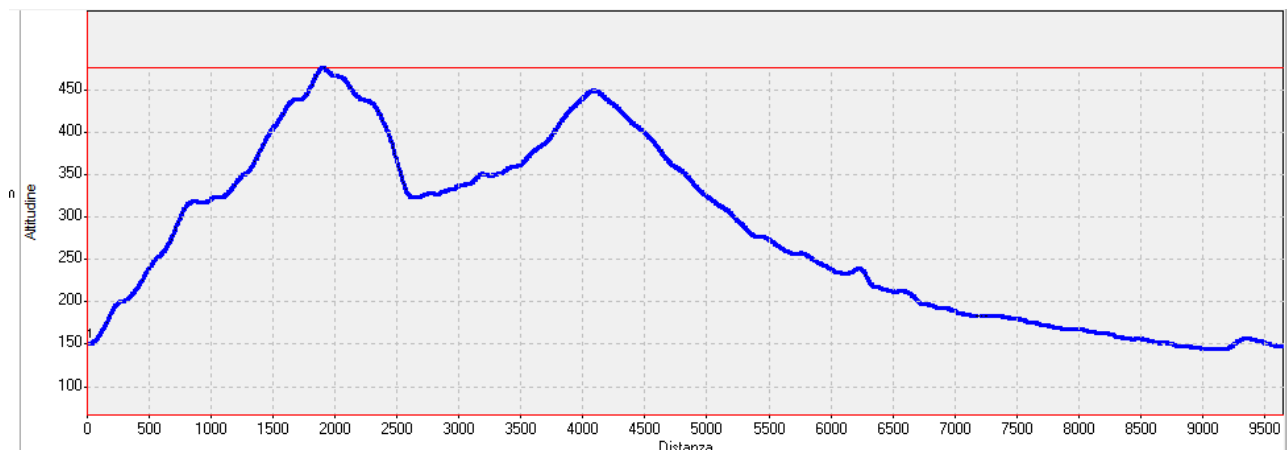


Proseguiamo con molta cautela sulla roccia, in alcuni punti un po' esposta. Ammirando il paesaggio e avanzando in leggera discesa ci fermiamo un'ultima volta su una terrazza naturale per ammirare il panorama prima di affrontare una ripidissima discesa, a volte anche scivolosa,

su un terreno pietroso coperto di vegetazione. Giunti in fondo alla valle del Riu Is Cioffus, seguiamo sempre verso N il corso dell'acqua sui resti di un vecchio sentiero invaso dalla vegetazione. Infine raggiungiamo un sentiero ben marcato che scende da S'Arcu Cadalettu a Est e sale verso S'Arcu de Su Luru a Ovest. Ci dirigiamo dunque verso Ovest e saliamo per Arcu Su Luru dove probabilmente faremo la sosta pranzo. Dopo il pranzo, seguiamo sempre la vecchia carrareccia in discesa fino al fondo valle dove, dirigendoci verso sud prendiamo un sentiero ben marcato. Proseguendo lungo il sentiero, attraversiamo un bellissimo anfiteatro di roccia e poco dopo raggiungiamo la nostra attesa meta: la bellissima e suggestiva gola di Is Cioffus, che rappresenta un piccolo Gorroppu. Dobbiamo superare qualche roccione e, in relazione alle condizioni del fiume e al livello dell'acqua, dovremo prestare molta attenzione. Superati i roccioni dobbiamo attraversare la gola che potrebbe essere invasa dall'acqua. In questo caso sarà necessario togliersi le scarpe e le calze, e poi passare a piedi nudi nella gola (a tal fine può essere utile portarsi un paio di ciabatte e un piccolo asciugamano). Ora ci spetta l'ultimo tratto della nostra escursione che segue il letto del fiume Canale di Bidda Mores in direzione Sud-Est senza dislivelli, ma con molti attraversamenti del fiume, da guadare frequentemente sino a raggiungere il punto di partenza.



# 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 effettuare 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, Giacomo Pollano e 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)