



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



domenica 30 aprile

15.a escursione sociale

## Nuxis Is Casteddus e Monte Tiriccu

Ritrovo 1	Parcheggio Centro commerciale Media Word v.le MONASTIR – ore 7:30
Ritrovo 2	Rotonda Strada pedemontana SS 293- ore 7:45
Ritrovo 3	Ingresso paese Nuxis distributore SS 293 – ore 8:30
Tragitto di avvicinamento	in auto proprie (fuoristrada o comunque alte) in grado di transitare, per c.a 3 Km su strada sterrata in non buone condizioni
Cartografia	IGM Serie 25 scala 1:25 000 Foglio xxx Sez. III – Nuxis
Comune interessato	Nuxis
Lunghezza	Km. 14 circa
Dislivello	650 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà'	E
Segnaletica	Nessuna
Tipo di percorso	Sentiero e carrareccia sino alle punte
Interesse	Escursionistico, naturalistico e paesaggistico
Attrezzatura	Torcia elettrica - Vestiario adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le 18:00

Escursione lunga, impegnativa e faticosa riservata ai soci; contributo organizzativo 3 euro

Prenotazioni: al numero 3348694547 (Luciano) (solo messaggi WhatsApp) a partire dalle ore 09.00 di Lunedì 24 Aprile. Le iscrizioni si chiudono Venerdì 28 Aprile alle ore 12:00

### DESCRIZIONE GENERALE

L'escursione si svolge all'interno del complesso Forestale di Pantaleo, ricadente nel territorio dei comuni di Narcao, Santadi, Siliqua, Villamassargia e Nuxis con un'estensione di 8050 ettari. Il nostro percorso si svolgerà interamente nel territorio di Nuxis.

La Foresta Demaniale di Pantaleo costituisce una delle aree boschive più interessanti e meglio conservate della Sardegna meridionale avendo conservato molti lembi delle coperture vegetazionali tipiche del massiccio del Sulcis nella parte sud-est dell'isola. La formazione forestale maggiormente diffusa è la lecceta, associata, a seconda delle situazioni, al corbezzolo, alla fillirea latifolia, all'erica, al viburno, e raramente alla ginestra dell'Etna. A quote medio basse si trova anche la sughera; sui crinali più alti, verso le cime del monte Tiriccu, si trovano anche la ginestra corsa, il timo e la lavanda mentre lungo gli alvei dei torrenti è diffuso l'oleandro, il salice e l'ontano. L'area è ricca anche di biodiversità ed endemismi.



Panorama

### ***Inquadramento climatico***

Il clima è quello tipico delle zone centrali sarde, lunghe ed asciutte e inverni miti e moderatamente piovosi con surplus idrico da ottobre a maggio e con un deficit idrico nei mesi di luglio, agosto e parte di settembre. Eventi di una certa entità si registrano tra novembre e dicembre ed in aprile.

### ***Aspetti faunistici:***

L'habitat è ottimale per tantissime specie, a cominciare dal cervo sardo e il daino. Presenti anche tantissime specie di uccelli, la maggior parte migratori. Tra i rapaci nidificano in loco, l'aquila reale, l'astore, lo sparviero, il falco pellegrino.

La foresta demaniale di Pantaleo è uno degli areali di eccellenza per il cervo sardo, che qui ha trovato rifugio ed è oggi presente in gran numero, grazie alle azioni mirate per la sua protezione e conservazione portate avanti dall'Agenzia Forestas.

L'area offre inoltre un ambiente naturale in cui si può incontrare l'aquila, la martora, la lepre sarda, oltre al frequentissimo cinghiale, il gatto selvatico, la martora, la volpe, la donnola. Inoltre sono presenti: l'Astore sardo, la Poiana, l'Aquila reale, il Falco pellegrino, la Pernice sarda, la Quaglia, la Ghiandaia, il Corvo imperiale, e altri.

### **Geologia e Morfologia del territorio**

Dal punto di vista geologico l'area è complessa e variegata. Sono presenti infatti rocce di varie origine e di tutte le epoche che formano profonde valli e creste che danno origine a dei paesaggi incredibilmente suggestivi.

Presenti affioramenti di basamento paleozoico sardo, segnati da fenomeni metamorfici ed intrusioni di graniti ercinici, sedimenti arenacei o calcarei di varia natura e forme. La foresta è poi in gran parte sui graniti, con intercalazioni di rocce metamorfiche, che nella parte occidentale presenta un'area calcareo-dolomitica.

Il granito è una roccia intrusiva che, nel caso della foresta Pantaleo, si formò nel Paleozoico, periodo Carbonifero (345-280 milioni di anni fa) inserendosi fra gli strati del fondale di un antico mare, preesistente con le sue argille e arenarie già da un centinaio di milioni di anni prima. Questa massa magmatica spinse verso l'alto gli strati sino a farli emergere per migliaia di metri, dando origine all'alta montagna nota come i Casteddus, che sarà visitata nel corso dell'escursione.

Il lento lavoro delle acque meteoriche, del sole e del vento ha smantellato gli strati emersi mettendo a nudo la massa granitica sottostante così come oggi ci appare.

La zona è ricca di corsi d'acqua a carattere torrentizio e di numerose sorgenti, tra esse sono particolarmente rinomate quelle di Is Figueras e di Palesarangiu.



Le cascatelle is figueras

I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine tocca il suo punto più alto con la cima di Punta monte Tiriccu 1104 m s.l.m. che prende il nome da un promontorio della zona.

L'aspetto più appariscente delle cime dei Is Casteddus è dato non solo dalla bellissima vegetazione, ma soprattutto dal granito, che domina sovrano con le sue innumerevoli forme e ammassi ciclopici. Le sue cime sono chiaramente visibili in lontananza e la loro vicinanza e somiglianza ne ha determinato nel tempo il toponimo.

La suggestione dei toponimi ci ricorda come tutta la zona sia stata fin dai tempi più antichi oggetto di miti e leggende che si perdono nella notte dei tempi.

#### **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Un primo ritrovo è previsto a Sestu al parcheggio del Centro commerciale Media Word in v.le MONASTIR – ore 7:30; un secondo alle 7:45 alla rotonda che incrocia la pedemontana con la SS 293 e per chi preferisce è possibile fissare un terzo punto di incontro alle ore 8:30 all'ingresso paese Nuxis presso il distributore Q8 sempre sulla SS 293.

Giungendo da Cagliari, si percorre la SS. 130 fino all'uscita per la Zona Industriale di Macchiareddu e si imbecca la strada pedemontana fino alla rotonda che incrocia la stessa con la SS. 293. Qui si compattano le auto e si prosegue fino all'ingresso del paese Nuxis per l'eventuale terzo appuntamento. Dopo aver attraversato il centro abitato (percorrendo le Vie D. Aligheri e G. Verdi) si procede per altri 5 km circa e giunti al Km 54 VI si imbecca una deviazione sulla sinistra. La strada, asfaltata attraversa la zona periferica del paese e, seguendo le indicazioni per le sorgenti, raggiunge un bivio dove si seguono le indicazioni per Monte Nieddu-Barisoni riportate su un grande cartello assieme ad altre indicazioni per diverse sorgenti. Dopo circa 5 Km inizia una strada sterrata in non ottime condizioni che, fatti ancora 3 km c.a, ci conduce al punto di partenza ubicato in località Arcu de Sa Bella, dove in un ampio spazio potremo lasciare le auto



Le cime Is Casteddus

### ***Itinerario a piedi***

Lasciate le auto, siamo a c.a 620 m s.l.m., imbocchiamo una ampia carrareccia, immersa nel bosco, in direzione Nord-Nord-Est.

Percorsi c.a. 500 metri si giunge ad un bivio e si tiene la destra, la carrareccia di sinistra sarà utilizzata per il rientro. Procediamo lungo la carrareccia e in costante salita, sempre all'interno di un fitto bosco di leccio, per almeno 5 km fino a raggiungere la suggestiva fonte di Su Fixi (Wpt 3). Qui lasciamo la sterrata per imboccare un sentiero sulla sinistra, immerso nel bosco e in forte pendenza ma che ha assunto un tracciato a tornantini che ne facilita l'ascesa. Al termine della impegnativa salita troviamo un ampio spiazzo in località Arcu su Fixi e da qui percorreremo altri 2 km, sempre in salita e sempre all'interno del bosco, sino ad arrivare alla punta più alta dell'escursione a 1104 m. (monte Tiriccu. wpt.4). E' questa una cima, segnata da un punto trigonometrico, particolare in quanto è una delle poche cime in Sardegna ricoperte interamente da un fitto bosco.

Lasciata la cima del monte Tiriccu, percorriamo poche decine di metri a ritroso fino ad imboccare un sentiero non ancora segnato che dopo altri 2 km c.a., percorsi in parte nel bosco ed in parte su rocce ci conduce prima ai resti di un nuraghe e poi ad uno spiazzo frastagliato ma molto suggestivo immerso tra cime granitiche dette "is Casteddu", di cui si è detto nella descrizione generale, dove potremmo fare la sosta per rifocillarci.

Tempo permettendo, ognuno, da esperto escursionista, valuterà le proprie capacità, il proprio stato psicofisico e deciderà in piena autonomia se visitare anche le cime dei Casteddu.

Terminata la sosta iniziamo la discesa percorrendo un sentiero solo in parte immerso nella vegetazione ed in parte su rocce dove necessita particolare attenzione.

Il sentiero prosegue poi sempre all'interno della fitta vegetazione ed in leggera salita, diventando più scorrevole e quasi pianeggiante sino ad arrivare a Monte Nieddu dove sono presenti i ruderi di una vecchia vedetta del servizio antincendio. (Wpt. 4)

Da qui percorrendo in un sottobosco il sentiero non tracciato ma abbastanza intuibile, indicato con omini di pietra, si raggiunge una carrareccia in prossimità del sito utilizzato attualmente per il posizionamento di una vedetta che viene smontata nel periodo di non utilizzo. Lungo la carrareccia incontreremo la sorgente Monte Nieddu e dopo circa 4 Km raggiungeremo il parcheggio delle auto.

La salita in vetta, e il panorama che da questa si domina, è fonte di soddisfazione e grande emozione. Lo sguardo arriva sino a identificare i monti e le cime più elevate presenti quasi tutte nel settore orientale e meridionale e sono di origine granitica, porfirica metamorfica, fra le quali:

Punta Is Caravius (1116m),

Monte Arcosu (948m),

Arcu Barisoni (885m),

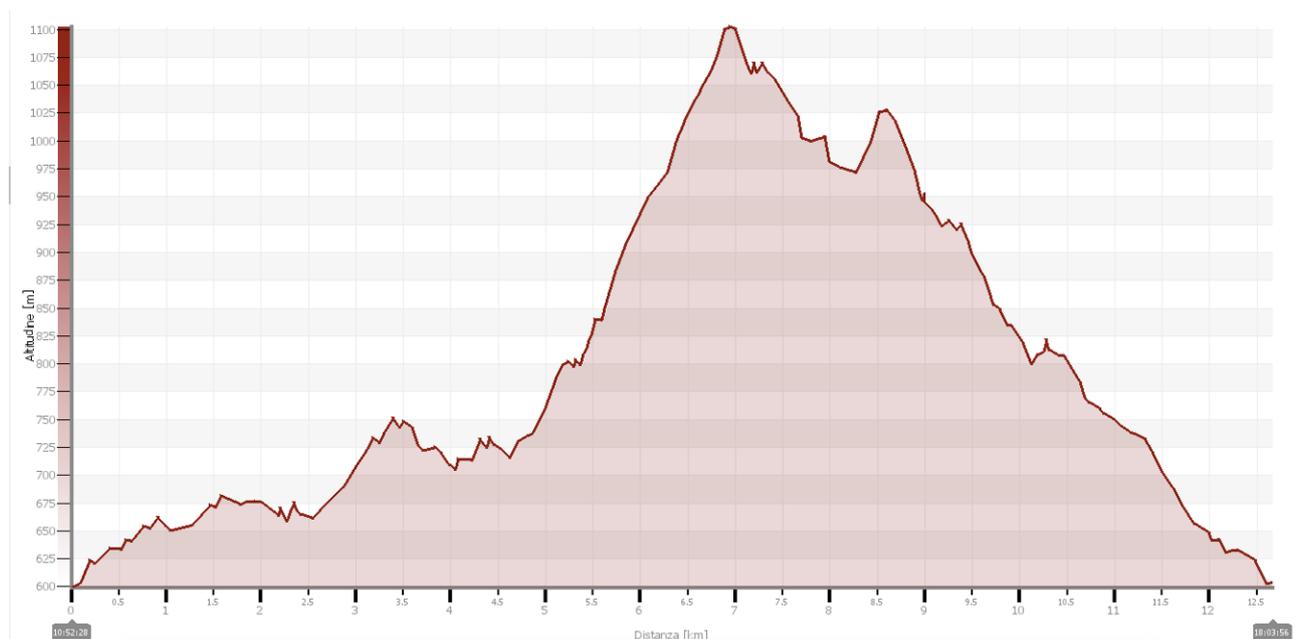
Monte Tamara (850m),

Monte Sa Mirra (1087m).

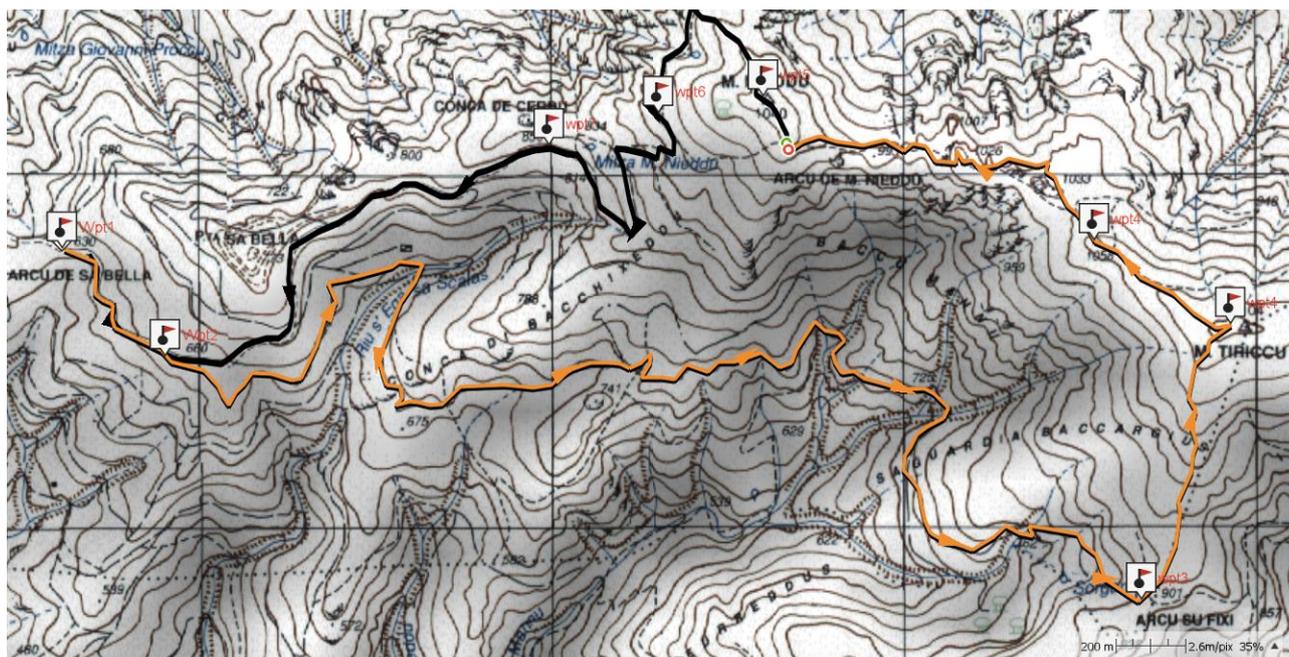
La *punta is Caravius* domina la foresta che viene attraversata dal *rio Barisone* e *rio Tiriccu* (area della nostra escursione); entrambi confluiscono in un unico letto che prende il nome di *rio Mannu* e che termina la sua corsa nell'invaso di *Bau Pressiu*, la diga che approvvigiona buona parte dei centri abitati della zona.

Oltre alle circostanti cime, nel corso della salita avremmo modo, di toccare diversi punti panoramici dai quali, se le condizioni meteo saranno favorevoli, sarà possibile osservare il tratto di costa antistante la località di Portoscuso, Nebida e le isole di San Pietro e San'Antioco.

## Profilo altimetrico



## PLANIMETRIA PERCORSO (TRACCIA)



### **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**

Luciano Vargiu - Antonello Licheri - Gianni Cotza - 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)