



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



domenica 22 ottobre

29.a escursione sociale

## Monte Tundu e dintorni

<b>Tragitto</b>	<b>in auto proprie</b>
<b>Ritrovo</b>	<b>parcheggio Supermercato CRAI/Berritta, Viale Kennedy 108, Dorgali - ore 9.00</b>
	<b>(per concordare con gli altri partecipanti eventuali tragitti in auto da Cagliari sarà creato un gruppo WhatsApp)</b>
<b>Comuni interessati</b>	<b>Dorgali</b>
<b>Cartografia</b>	<b>IGM (scala 25.000) foglio 500 sez. II - Dorgali</b>
<b>Lunghezza</b>	<b>7-8 km circa</b>
<b>Dislivello in salita e discesa</b>	<b>550 m circa</b>
<b>Tempo di percorrenza</b>	<b>4,5 - 5 ore circa</b>
<b>Difficoltà variante 1</b>	<b>EE (con brevi passaggi alpinistici)</b>
<b>Difficoltà variante 2</b>	<b>EE</b>
<b>Tipo di terreno</b>	<b>sterrato, sentiero, roccia, campi solcati, pietraia</b>
<b>Interesse</b>	<b>paesaggistico, naturalistico, archeologico-storico</b>
<b>Segnaletica</b>	<b>parziale (sentieri n. 489, 486 e 486 A)</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione</b>
<b>Pranzo</b>	<b>al sacco a cura dei partecipanti</b>
<b>Acqua</b>	<b>Scorta adeguata alla stagione</b>
<b>Prenotazioni</b>	<b>al n. 348.868.2983 (Rosa) - solo messaggi WhatsApp o Sms</b>
	<b>a partire dalle ore 09.00 di lunedì 16 ottobre ed entro le ore 12.00 di venerdì 20 ottobre</b>

Escursione riservata ai soci; max n. 25 partecipanti (vedi \*nota; contributo organizzativo 3 euro)

### **\*Per partecipare – Nota importante**

Nella prima parte della escursione, nella variante 1, sono presenti alcuni passaggi su roccia che richiedono molta sicurezza in montagna, assenza della sensazione di vertigini e agilità. La variante 2 non presenta particolari difficoltà, tuttavia è adatta soltanto a escursionisti esperti. Per la variante 1 si accettano max 10 prenotazioni, per la variante 2 max. 15 per un totale di max.25 partecipanti.

### **Descrizione generale**

Ci troviamo nel Supramonte di Dorgali, tra rocce calcaree mesozoiche con valli profonde e frastagliate. Il Monte Tundu (497 m) si trova su un dorsale che separa le valli Lanaitto e Oddoene. Di fronte a Sud abbiamo l'arco maestoso del Monte Oddeu (1063 m) e tra i due Monti si trova l'ingresso alla valle Surtana attraverso S'Iscola 'e Surtana. Il Monte Tundu si individua facilmente per la sua forma cilindrica e la falesia rossastra che si affaccia alla valle

Oddoene, ben visibile dalla SS 125 nel tratto tra Dorgali e il passo di Silana. Incontreremo sul nostro cammino due bellissimi esemplari di cuiles (Sos Moijos e Su Listincu) che raccontano della vita dei pastori, troviamo passaggi nascosti, suggestivi e difficili che superano i dislivelli tra le rocce (S'Iscale 'e S'Aliderru, S'Iscale 'e Sas Mendulas, S'Iscale de Su Cròu), vediamo grotte (Su Cròu e Su Bobboi) - in parte usate dagli stessi pastori e anche la piccola Domus de Janas Biduai. La vegetazione è quella tipica del Supramonte e delle zone calcaree: per esempio il leccio, il ginepro, il lentisco, la fillirea, il corbezzolo e animali che si fanno vedere ai rari fortunati, tra loro mufloni, volpi, cinghiali, aquile ecc.



1. Passaggio con la fune

### **Come si arriva**

Dal paese di Dorgali, Viale Kennedy, usciamo in direzione del ponte S'Abba Arva (via per Oddoene), punto di partenza per visitare o Tiscali o Gorroppu. Ci fermiamo poco prima, all'altezza del guado Trocu 'e Murtas sul Riu Flumineddu nella Valle Oddoene.

### **Itinerario a piedi**

Per prima cosa dobbiamo guardare il Riu Flumineddu in località Trucu 'e Murtas (sentiero 489) per portarci dall'altra parte verso le pareti del Monte Tundu. Sulla nostra strada, ancora sterrato, troviamo la Domus de Janas Biduai. Dopo averci dato uno sguardo raggiungiamo un bivio in località S'Aliderru (215 m). Qui si dividono le nostre strade: il gruppo della variante 1 (V1) prende S'Iscale 'e S'Aliderru, quello della variante 2 (V2) S'Iscale de Su Cròu. Quest'ultima faremo tutti insieme anche al ritorno. S'Iscale de Su Cròu è molto bella e panoramica. S'Iscale 'e S'Aliderru va affrontata con molta attenzione. E' presente un passaggio di traverso di alcuni metri in diagonale lungo una parete, attrezzato con una fune d'acciaio (vedi foto 1) e un passaggio con pietre smosse molto ripido. **Chi volesse affrontare il passaggio lungo la parete con la fune in completa sicurezza può fornirsi di un kit di ferrata.** Superato il dislivello ci troviamo sotto la parete imponente rossa ai piedi del Monte Tundu. Un sentiero (486A) in direzione Sud ci porta tra breve al Cuile Sos Moijos (390m) **[punto 1 della cartina]**- un bellissimo esemplare ristrutturato con molta cura dai Dorgalesi. Una breve pausa ci permette di ammirare la bellezza del posto. Lo sguardo spazia sulla Valle Oddoene e la catena montuosa che separa la valle dal mare, a Sud l'imponente spigolo del Monte Oddeo. Ora proseguiamo senza sentiero, guidato da qualche omino, in direzione del Monte Tundu nella sua parte occidentale. Ci portiamo in prossimità di un passaggio nascosto che permette di salire con una breve arrampicata (V1) **[punto 2]** sulla parte alta del tacco. Un alberello aiuta a salire un pezzo e poi c'è un breve traverso su una piccola cengia da fare con molta attenzione. L'altra parte del gruppo (V2) rimane sotto parete e percorre un sentiero che aggira tutta la parte Ovest del Monte Tundu, sino a arrivare in una vuletta sotto il grottone Su Cròu **[punto 3]**.

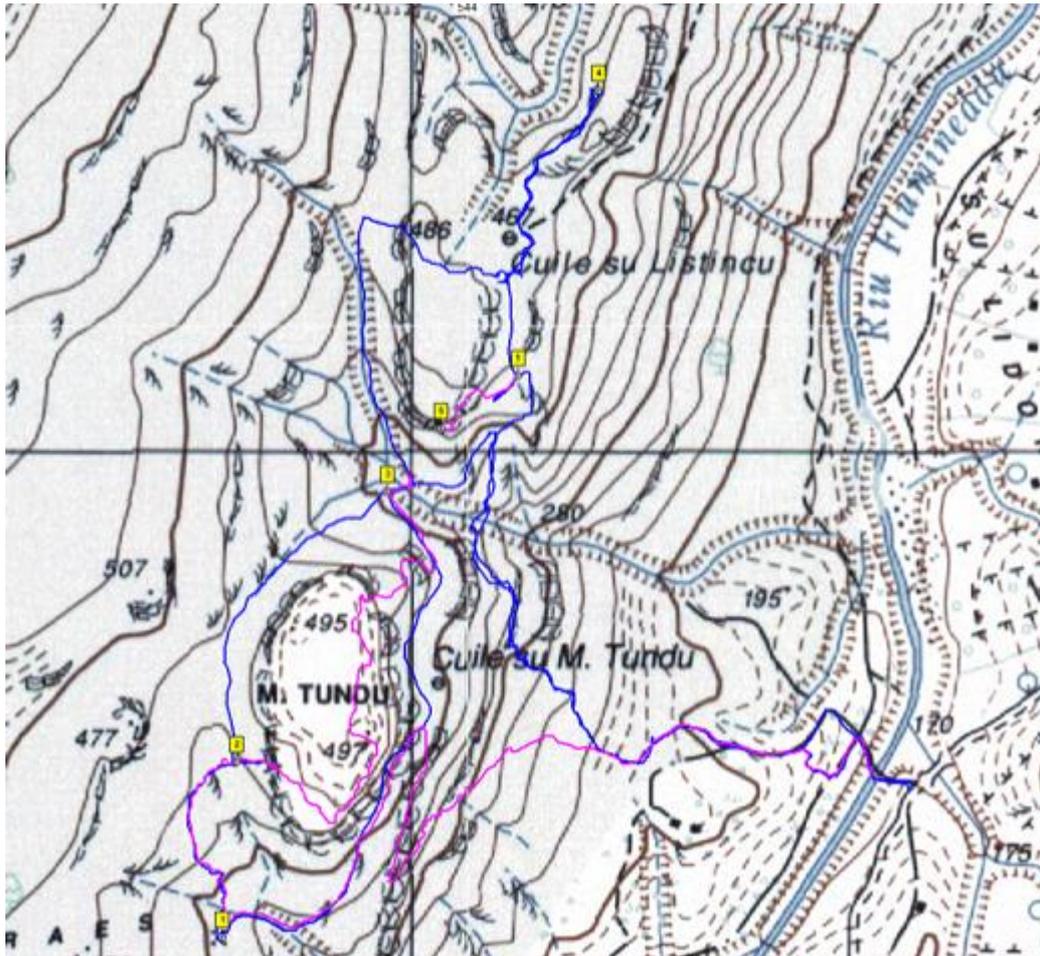


### 1 Arrampicata con alberello

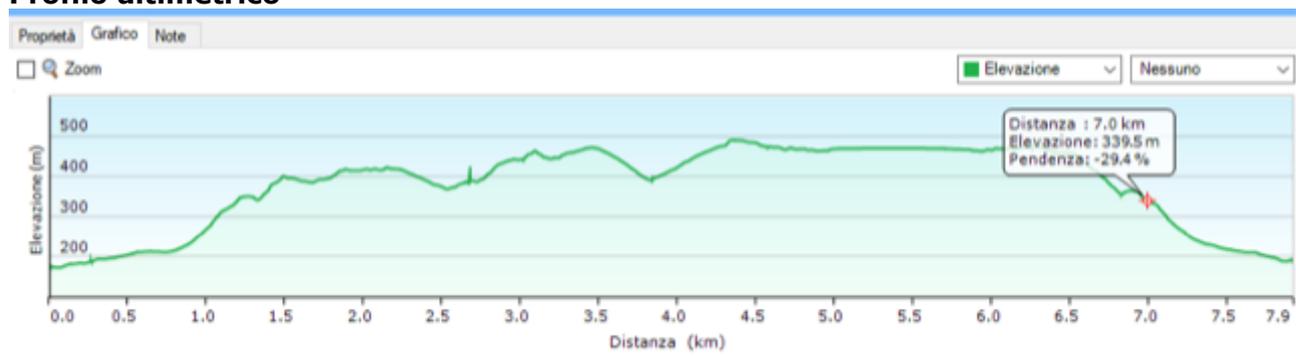
Lì ci sarà da aspettare l'altra parte del gruppo (V1) che deve attraversare la parte alta del Monte Tundu su campi solcati molto spigolosi nella prima parte. Qui serve un buon senso d'equilibrio. Faremo una foto sulla punta più alta del Monte Tundu, poi proseguiamo verso Nord e scendiamo lungo una pietraia - S'Iscale 'e Sas Mendulas - con molta cautela. Di fronte a noi vediamo benissimo la particolare posizione della grotta Su Cròu **[6]** in mezzo ad una parete, difficile da raggiungere da sotto. Giù a valle si congiungono i due gruppi e probabilmente faremo lì la pausa pranzo **[punto 3]**. D'ora in poi faremo tutto insieme. Prendiamo un sentiero in salita che aggira sul

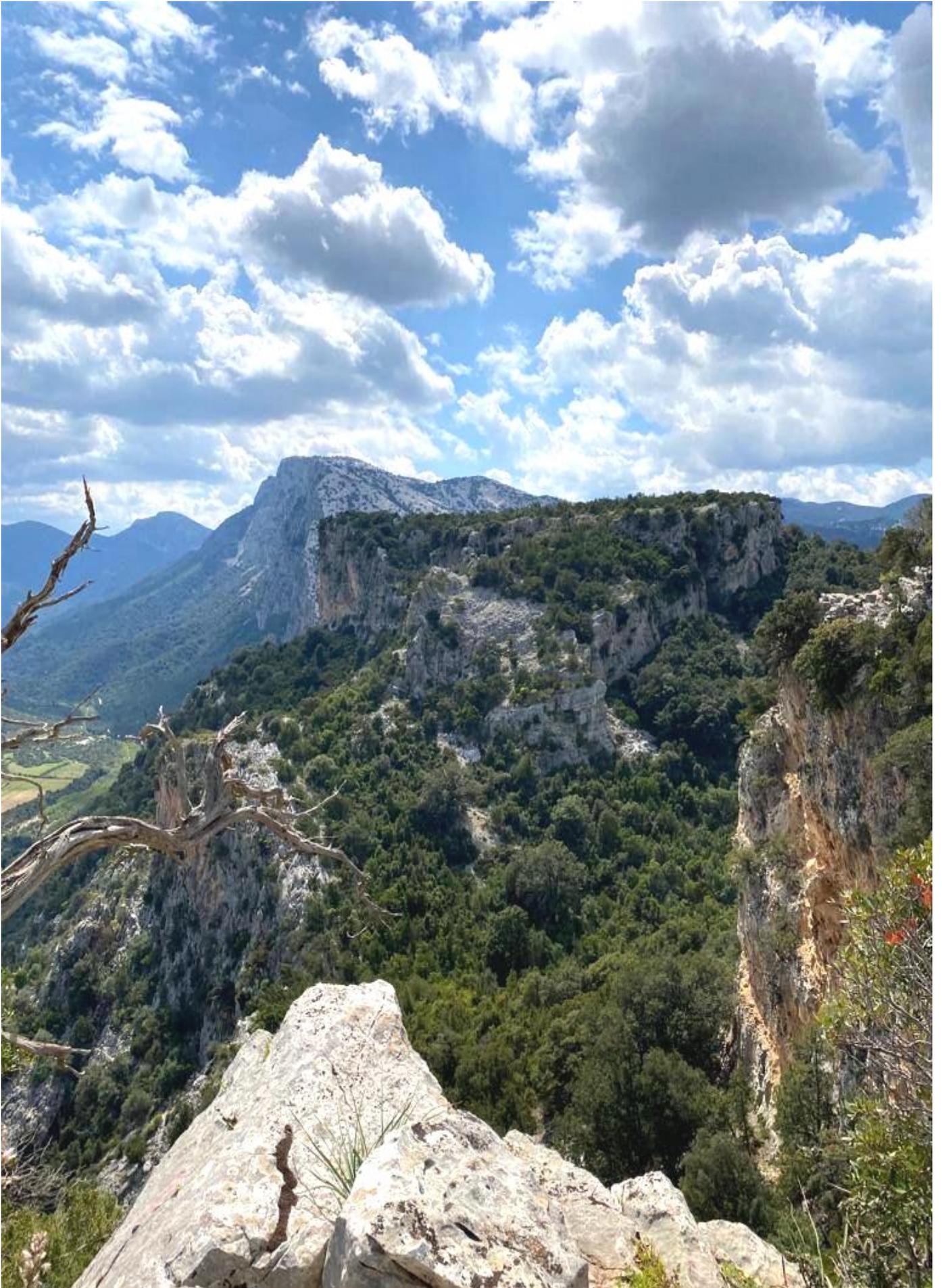
lato Ovest un'altro tacco molto meno accentuato rispetto al Monte Tundu per poi piegare in angolo retto in direzione Sud-Est per raggiungere tra breve il Cuile Su Listincu (475m), un posto incantato. Da lì andremo a visitare la grotta Su Bobboi o anche chiamato grotta di Ziu Paule (catasto speleologico regionale n° 1442) **[punto 4]**. Dista circa un mezzo chilometro da Su Listincu ma merita essere vista. Poi torniamo sui nostri passi sino a Su Listincu e prendiamo un altro sentiero (468) che torna indietro verso Sud, verso il Monte Tundu, ma questa volta a Est. Faremo un'altra sosta in una terrazza naturale sul precipizio per godere di un bel panorama sul Monte Tundu e dintorni **[punto 5]**. (Tempo permettendo possiamo avvicinarci in poche persone da questa terrazza alla grotta Su Cròu su un sentiero da affrontare con attenzione **[punto 6]**). Infine scendiamo tutti insieme ancora e troveremo presto S'Iscale de Su Cròu attraverso la quale arriviamo nella valle Oddoene (486) e torniamo al punto di partenza.

## Mappa



## Profilo altimetrico





**2 Monte Tundu**

### **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.



**3 Grotta Bobboi**

### **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.



#### **4 Grotta Su Cròu**

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.



## **5 Su Cròu**

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.

9. Si raccomanda la massima puntualità. Poiché l'orario di ritrovo è quello previsto per la partenza, si raccomanda di arrivare almeno 5 minuti prima, di modo da agevolare gli organizzatori. Per il rispetto dovuto a tutti i partecipanti non si attendono i ritardatari.



## 6 Su Listincu

### **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 – Rosa Masala – Margherita Galasso - Giacomo Pollano

**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)