



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



domenica 29 ottobre

30.a escursione sociale

## Punta Catirina (Lula)

<b>Ritrovo</b>	Parcheeggio Sestu Mediaworld ore 6:30 (si raccomanda la max puntualità - arrivare almeno 5 minuti prima)
<b>Tragitto di avvicinamento</b>	In Pullman
<b>Cartografia</b>	IGM 25000 N.195 III N.O.-Lula e N. 195 IV S.E. - Siniscola
<b>Comune interessato</b>	Lula
<b>Lunghezza</b>	7 Km c.a.
<b>Dislivello</b>	650 m
<b>Tempo di percorrenza</b>	5 ore soste escluse
<b>Difficoltà'</b>	EE
<b>Segnaletica</b>	Sentiero non segnato
<b>Tipo di percorso</b>	Sentiero, carrareccia pietraia
<b>Interesse</b>	Escursionistico, naturalistico e paesaggistico
<b>Attrezzatura</b>	Vestiaro adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking
<b>Pranzo</b>	Al sacco, a cura dei partecipanti
<b>Rientro</b>	Presumibilmente entro le 20:30/21:00
<b>Prenotazioni</b>	al n. 334.869.4547 (Luciano) - solo messaggi Sms o WhatsApp entro le ore 12 di giovedì 26 ottobre

Escursione riservata ai soci per max. n.30 partecipanti; quota di partecipazione 25 euro

Note: Escursione riservata ai soci con impiego di pullman da 35 posti e conseguente limite massimo di escursionisti imposto dalla capienza del mezzo.

Escursione non eccessivamente lunga ma impegnativa per salita alla punta Catirina su tracce di sentiero con pendenza in alcuni punti superiore al 30%, per la lunga discesa su roccia e per lunghi tratti su piano di calpestio costituito da frammenti di calcare.

Poiché il pullman ci lascerà a bordo strada, per motivi di sicurezza per ridurre i tempi di fermata si raccomanda di salire in pullman già dotati di scarpe da trekking.

## DESCRIZIONE GENERALE

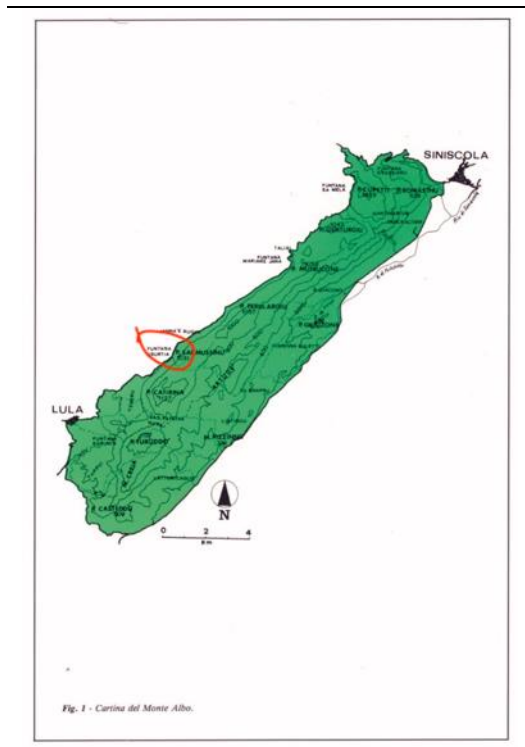
L'escursione proposta interessa un'area dichiarata dall'Unione Europea sito di interesse comunitario (SIC). È una zona di grande interesse naturalistico e storico-culturale, sia per la fortunata posizione geografica che le vicende qui avvenute.

La toponomastica di numerose aree in Sardegna ricorda la natura calcarea e dunque bianca della roccia, dalla collinetta di Monte Claro di Cagliari al Montarbu di Seui passando per il Monte Arbu di Tertenia e, ovviamente, il Montalbo di Lula. V'è probabilmente, a ben cercare, qualche altro piccolo e poco conosciuto Montalbo, o nella sua declinazione in lingua sarda Monte Arbu/Montarbu.

Amministrativamente, il Montalbo rappresentato in figura 1 appartiene in prevalenza ai comuni di Lula, Siniscola e Lodè; piccole porzioni sono di proprietà dei comuni di Loculi e Irgoli.<sup>1</sup> Tutto il massiccio montuoso è stato nel tempo sia fonte di economia primaria per la pastorizia e il disbosco che via di transito per le baronie, ovvero per i territori posizionati sul versante orientale prospicienti il mare. Le vie di accesso e di percorribilità della montagna erano numerose, ma la maggior parte di esse sono ormai scomparse del tutto per frane oppure chiuse dalla vegetazione. Ne rimangono comunque alcune che consentono l'accesso alla montagna sia dal versante orientale nei comuni di Lula e Lodè sia nella parte occidentale nei comuni di Siniscola, Loculi ed Irgoli.

Una di queste, che parte dalla strada provinciale 3 in corrispondenza della sorgente "Funtana Usurtia", è quella utilizzata in questa escursione.

Sempre sul versante orientale, nel comune di Lula, sono presenti



diverse chiesette campestri – Su Miraculu, San Matteo e San Nicola - dove nel mese di settembre vengono celebrate le classiche feste propiziatorie dell'anno agrario, ormai cristianizzate, che vedono coinvolta l'intera comunità in forme di solidarietà.

Alle falde del monte, sul versante sud, si trova il santuario di San Francesco di Lula, una bella chiesetta risalente XVI secolo che, secondo la leggenda, fu edificata nel 1600 da alcuni banditi nuoresi riconosciuti "innocenti" per grazia ricevuta dal Santo. La chiesetta custodisce al suo interno una statua lignea di San Francesco del diciassettesimo secolo, di scuola napoletana.

La chiesetta, più volte ristrutturata, si presenta ora bianca, circondata e chiusa da un muro con due accessi, sul quale sono poggiate tante minuscole casette monolocali dette "sa combessias". Tali casette ospitano i pellegrini che nella prima decade di Maggio, nel corso della festa primaverile del santo, vi soggiornano per la novena. Il santuario è, fin dall'Ottocento, meta di pellegrinaggi votivi nel mese Maggio, in particolare da parte dei cittadini di Nuoro.

*San Francesco mio caro, voi che ve ne state tranquillo nella vostra chiesa lassù, ascoltatemi. Fate guarire il mio piccolo Francesco, l'agnellino mio bianco, ed io verrò scalza, a piedi, in pellegrinaggio alla vostra chiesa, e vi porterò in dono tutto il denaro che io e mio marito avremo ricavato da un'annata del nostro lavoro.*<sup>2</sup> La festa, mirabilmente descritta da Grazia Deledda nel romanzo *Elias Portolu* non ha subito modifiche nel corso degli anni ed è ancora oggi frequentata da centinaia di pellegrini.

<sup>1</sup> CAMARDA I., 1984 - Studi sulla flora e la vegetazione del Monte Albo

<sup>2</sup> Grazia Deledda, *Novelle*, vol. 5, Ilisso Edizioni, 1996.

Il Santuario si raggiunge prendendo la deviazione a destra che si incontra al km 7 della provinciale n°73 Bitti-Sologo; al medesimo chilometro sul lato sinistro si trova la deviazione per la miniera di Sos Enattos.

La miniera, ex RE.MI.SA, oggi gestita da IGEA, è stata una delle ultime attività estrattive metallifere a cessare l'attività in Sardegna. I minerali estratti erano Galena (solfuro di Piombo) argentifera e Blenda (solfuro di Zinco). La miniera ha una lunga storia che, come molte delle miniere sarde, parte almeno dalla dominazione romana e giunge ai nostri giorni. La gestione della miniera è cambiata varie volte, finendo nelle mani dello Stato e della Regione quando i costi di estrazione hanno iniziato a superare i ricavi. Sos Enattos è oggi al centro delle cronache, essendo il sito italiano candidato a ospitare l'osservatorio di onde gravitazionali di terza generazione, l'Einstein Telescope ET, in grado di osservare i processi cosmici con sensibilità mai raggiunte finora.

La miniera di Sos Enattos non è l'unica ad aver operato nel territorio di Lula: fino al primo decennio del '900 era attiva anche la miniera di Piombo argentifero di Guzzurra, posizionata alle falde del Montalbo. Questo sito minerario era noto fin da epoca romana, come attestato da numerosi reperti ritrovati nell'area.

L'economia di Lula si è sviluppata sia sulle attività dirette e indotte dell'industria estrattiva sia sulla tradizionale attività agro pastorale. Il Montalbo, nella parte del comune di Lula è stato diviso tra le famiglie del paese nella prima metà del secolo scorso, e dunque privatizzato in massima parte. Questo ha comportato una notevole antropizzazione della montagna dove, pur nella difficoltà di approvvigionamento idrico, tipico delle zone carsiche, si sono attestate numerose aziende agropastorali e attività di legnatico e produzione del carbone che hanno lasciato evidenti tracce della loro attività. Ciò ha comportato la realizzazione di numerose vie di transito oggi in tutto o in parte crollate che collegano i diversi ovili con i paesi a valle sia sul versante orientale sia sul versante occidentale.

### ***Aspetti geologici***

Benché il Montalbo sia emerso circa 20 milioni di fa, la conformazione morfologica attuale è quella formatasi nel Pleistocene, caratterizzata da una linea di cresta che corre sui 1000 m di altitudine, lunga la direttrice prevalente SW-NE, con imponenti falesie soprattutto nei settori settentrionale e occidentale. Nella catena montuosa, che si presenta nettamente distinta nel paesaggio circostante, spiccano Punta Catirina e Punta Turuddò che sono le cime più elevate (1127 m s.l.m.), separate da una sella, Janna e' Nurai (Porta della Luce), da cui tutte le mattine è possibile osservare il sorgere del sole. A Est il punto più alto è la cima di Punta Cupetti (1029 m). La montagna calcarea è caratterizzata da numerosi fenomeni carsici, con forti fenomeni di erosione superficiali, che originano falesie, forre, burroni e strapiombi in considerazione della diversa consistenza della roccia. Campi carsici (Sa e Mussinu e Su Campu e Susu), doline (Nudorra), grotte di vario sviluppo (Conca e Crapas, Omines Agrestes, Su Santuario) e voragini varie (Tumba e Nurai), che saranno visitati in questa escursione, costituiscono elementi di notevole suggestione.

La natura carsica ha favorito la formazione di grosse sacche di acqua a diverse profondità che danno luogo a diverse risorgive sul versante occidentale, e che sul versante orientale hanno formato la grotta di Loculi, oggetto di ricerche speleologiche e studi idrogeologici.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Francesco Murgia, *Memorie dell'Istituto Italiano di Speleologia*, Serie II, vol. XXVII – 2013 (riedizione agosto 2020).



Figura 1 punta Catirina



Figura 2 altopiano carsico e strutture di antico ovile Sa e Mussinu

## **La flora**

Scrive il Camarda: *La flora del Monte Albo è costituita, secondo studi svolti sinora, da oltre 600 specie che rappresentano circa un terzo della flora sarda. È plausibile che ulteriori studi possano portare ad incrementare questo numero considerando anche quelle piante che possono trovarsi in modo occasionale, a seconda anche delle variazioni dell'andamento. La flora presente sul*



*Montalbo è tipicamente mediterranea, il confronto con quello della Sardegna, mostra come lo spettro biologico sia piuttosto simile e caratterizzato dalla notevole presenza delle terofite, ossia delle specie annuali, tipiche degli ambienti con clima mediterraneo. Peraltro sono ben rappresentate le camefite, specie biennali o perenni con organi riproduttivi posti a livello del terreno, grazie alla presenza di una fascia di altitudine superiore ai 1000 m, e le fanerofite, ossia gli alberi e gli arbusti.*

*La ricchezza della flora è ancor più sorprendente se si considera che il substrato è in larghissima parte calcareo, che determina una omogeneità degli ambienti e di conseguenza una forte selezione. Tuttavia, le notevoli variazioni di altitudine, la condizione di vicinanza al mare, verso Est, e di maggiore continentalità verso l'interno, soppperiscono in modo considerevole ai fattori che tendono a limitare il numero delle specie. La flora del Monte Albo si ricollega a quella dei calcari mesozoici della Sardegna centrorientale e con essa presenta le maggiori affinità, sia nella flora più comune, sia soprattutto in quella più rara ed endemica.*

*Non mancano tuttavia specie, come *Asphodeline lutea* che nell' Isola è nota esclusivamente nelle aree più elevate di questa montagna.*

*Una considerazione particolare merita la componente endemica che con 50 entità diverse costituisce il 25% di quella totale dell'Isola. Questo dato appare in tutto il suo significato se si considera l'esiguità della estensione del Monte Albo e soprattutto che gli stessi endemismi si possono rinvenire ad esempio nel gruppo di Turuddò, quindi su una superficie di poche centinaia di ettari solamente.*

*La componente endemica rappresenta il cuore di una flora e consente di fare le correlazioni più significative con quella di altre aree più o meno vicine.<sup>4</sup>*



Figura 3 *Asphodeline lutea* (L.) Reichenb. Questa bella liliacea dagli appariscenti fiori gialli è l'unica specie del genere

Ai margini dell'altopiano carsico di Campu e Susu, ai piedi di punta Catirina, ad una quota di circa 900 m s.l.m., si trova un'area riccamente gremita di Tassi (*Taxus Baccata*) o alberi della morte, sopravvissuti agli incendi e all'opera di estirpazione condotta dai pastori per l'elevata tossicità dei semi contenuti nei loro arilli.

Il leccio è la specie forestale più importante e diffusa, costituendo boschi su tutta l'estensione della montagna. Le foreste di leccio ricoprivano buona parte delle superfici, dalla base sino alle zone più alte della montagna. Oggi rimane ciò che è stato risparmiato dai tagli dell'Ottocento e della prima metà del secolo scorso. Queste foreste hanno costituito una fonte di sostentamento e hanno avuto notevole rilevanza economica per la selvicoltura e la produzione di carbone e calce. Sono frequenti, per lo più in forma arborea, anche il corbezzolo, la fillirea ed il ginepro ossicedro. I ginepri hanno una scarsa vitalità e non è inconsueto trovare esemplari morti. Nel periodo primaverile, è molto diffuso tra le poche erbacee il ciclamino, con la tipica e incantevole fioritura.

Circa trent'anni fa un vasto incendio che arse per oltre una settimana distrusse buona parte della foresta tra Monte Creja e punta Turuddò. È ora possibile vedere una parziale ricrescita, in forma di arbusti, di specie minori come lentischio e corbezzolo. La giovane lecceta fatica a ritrovare la dimensione e l'ampiezza che la caratterizzava prima dell'incendio. I boschi in migliore stato di conservazione sono quelli presenti nell'altipiano di Artudè (nota come Sa 'e Tamponi) e Badde Viola, recentemente acquisito al Demanio regionale.

<sup>4</sup> Vedi sopra, nota 1

## COME SI ARRIVA

### *Itinerario in pullman*

Da Cagliari si prende la s.s. 131 di Carlo Felice che si lascia dopo il distributore/punto di ristoro di Abbasanta per imboccare la s.s. 131 DCN fino al bivio per Lula-Dorgali-Onanì-Bitti. Si segue poi la strada provinciale n° 73 Bitti Sologo fino al bivio per Lula.

Giunti in paese si prende la strada provinciale 3 in direzione Lodè-Siniscola fino a raggiungere il punto di partenza della escursione, fontana Usurtia al km 20,5

### *Itinerario a piedi*

L'escursione ha inizio sul tracciato di una vecchia carrareccia che inizia sulla strada provinciale 3 in prossimità della sorgente "Funtana Usurtia" ad una quota di 600 m s.l.m. La carrareccia si snoda nel sottobosco di lecci con diversi tornanti e porta, in poco più di un'ora e 1,6 Km circa, al pianoro carsico di Sa e' Mussinu alla quota di c.a. 930 m s.l.m. Qui giunti si aprirà alla vista la linea di cresta della montagna ed il pianoro con i ruderi degli antichi insediamenti dei pastori/agricoltori che vi risiedevano. Nel pianoro è possibile visitare un "pinnettu", antica capanna dei pastori, ma quello attuale, per quanto ricostruito con magistrale perizia, è una copia dell'originale andato a fuoco una decina di anni fa. Lasciato il pianoro di Sa e Mussino senza perdere quota in modo rilevante si imbecca un sentierino, residuo di antica carrareccia, che dopo meno di 1 Km porta al vasto pianoro di "Su Campu e Susu". Qui, sfruttando le scarse riserve idriche e affidandosi alla provvidenziale pioggia, che non di rado tradiva le aspettative, i pastori/agricoltori faticosamente coltivavano un minimo di cereali, orzo e avena in particolare per alleviare le difficoltà di approvvigionamento per se stessi e per gli animali.

Su questo pianoro sono presenti alcuni esemplari di acero minore, qualche sporadico leccio e sul limite occidentale una interessante zona di tassi.

Percorrendo in costante salita un tratto di sentiero su rocce, segnato da qualche omino, ma soprattutto procedendo a vista si raggiunge il boschetto dei tassi e da qui, se le condizioni meteo lo consentono, seguendo la linea di cresta si raggiunge la vetta di punta Catirina la cima più alta della catena montuosa posta a 1127 m s.l.m.

Dalla cima si osserva uno stupendo panorama a 360 gradi con vista dei monti del Gennargentu, dei paesi di Bitti, Orune, Lula, Onanì e della colonia penale di Mammone verso occidente, e della piana di Galtellì e Orosei fino alla sua marina volgendo lo sguardo ad oriente.

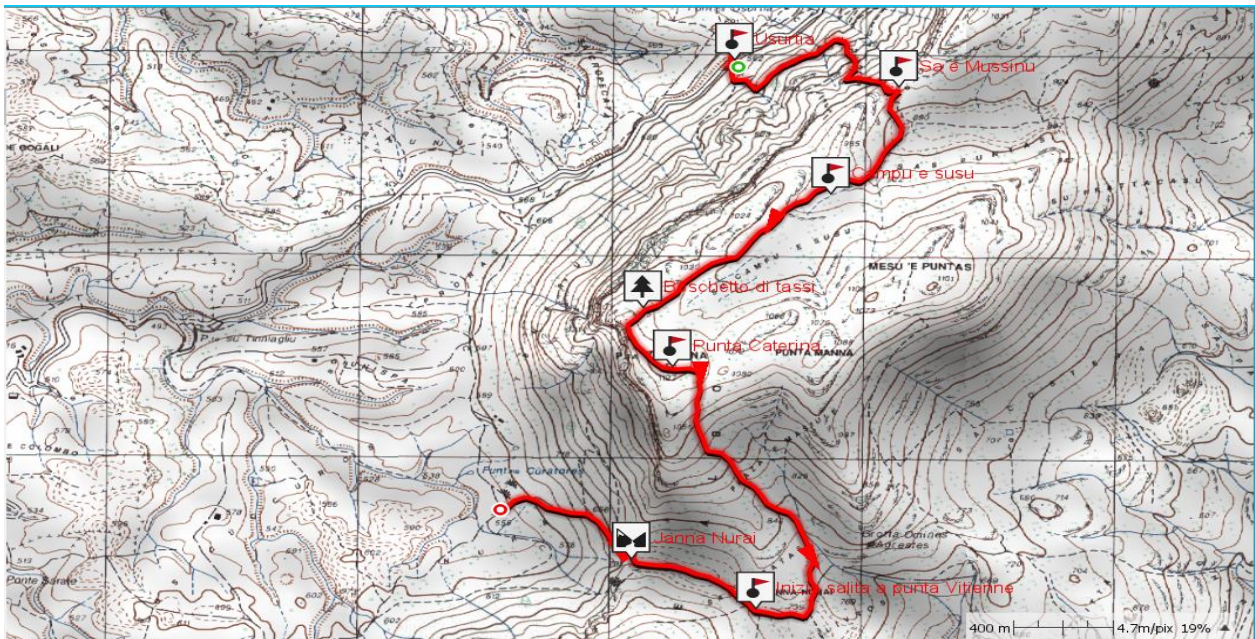
Lasciata la vetta si si scende su un massiccio roccioso dove si potrà fare la sosta per il pranzo e poi attraversando il medesimo massiccio si imbecca un ripido e pietroso sentiero, fino a raggiungere, dopo 2 Km circa, l'altopiano carsico di Chilivros (setaccio), così chiamato perché ricorda un setaccio a maglie strette, alla quota di 750 m. Si rientra così in un'area boscata posizionata sulla vecchia carrareccia che, attraversando Janna Nurai, conduceva alla piana di Siniscola, passando adiacente alla grotta Omines Agrestes - così chiamata perché luogo abituale di residenza, fino agli anni '50 del secolo scorso, di una famiglia di pastori che rifuggiva i contatti con il resto della comunità.

Si prosegue lungo una larga carrareccia in disuso e trasformata in pietraia dal tempo. Interrogativo spontaneo: quasi una "camionabile" in vetta? Sì, le operazioni legate al trasporto del carbone, della legna e della calce verso le cale della Baronìa hanno portato nell'ottocento alla creazione di diverse arterie carrabili tra le quali questa sorta di dorsale che travalica la montagna mettendo in comunicazione il versante occidentale con quello orientale.

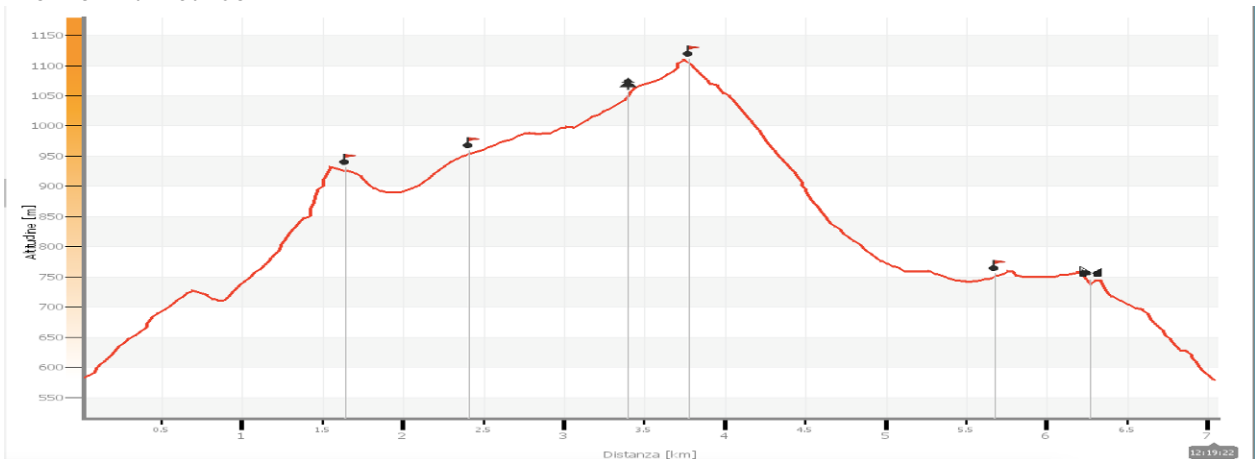
Dal pianoro di Chilivros si percorre quel che resta della carrareccia che ci conduce a Janna e' Nurai (porta della luce). Prima di imboccare la carrareccia in discesa, che in c.a. 45 minuti ci conduce al punto di arrivo dove ci attende il pullman è possibile visitare, a piccoli gruppi e prestando particolare attenzione la voragine di Nurai, sostanzialmente un grosso inghiottitoio analogo alle foibe del Carso di triste memoria, nasconde segreti? Non lo sappiamo. Suggestioni e leggende tante.

Riprendiamo la dorsale che in continua discesa ci porta al pianoro sottostante dove ci attende il Pullman per il rientro.

### Planimetria traccia



### Profilo Altimetrico



### Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È 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. È fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESI 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.
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.

### **Dichiarazione di esonero di responsabilità**

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti.

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 – Werther Bertoloni – 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 3396309631. 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 3396309631. Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo. Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)