



Club Alpino Italiano. Sezione di Cagliari Programma Annuale Escursioni 2023



Domenica 10 DICEMBRE 2023

Escursione sociale n° 37/2023

Capo Carbonara — P. Molentis

Tragitto	in pullman
Ritrovo	Parcheggio Conad Quartu S.E. ore 07.30
	Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima del suddetto orario – non si attendono i ritardatari
Comuni interessati	Villasimius
Lunghezza	13 km circa
Dislivello in salita e discesa	250 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E – escursione non particolarmente complicata, ma impegnativa.
Tipo di terreno	Sentiero, tratti su spiaggia, passaggi su rocce e asfalto
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Assente; solo alcuni omini
Attrezzatura	Adeguate alla stagione, scarponi da trekking, mantella anti pioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto	h 18.30 ca. a Quartu
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di giovedì 07 dicembre

Escursione riservata ai soci. Massimo 30 partecipanti. Contributo: 18€. Se il numero dei partecipanti fosse inferiore a 25, si opterà per l'utilizzo della auto proprie



DESCRIZIONE GENERALE

Villasimius è la perla del sud, località turistica da sogno, la cui popolazione, in inverno meno di quattromila residenti, si moltiplica nei mesi più caldi con l'arrivo di decine di migliaia di turisti. Colori intensi del mare, acque limpide e brillanti, rocce granitiche, deliziose calette, lunghe distese di sabbia, lagune e colline verdi, scenari che infondono emozioni uniche.

La sua costa è formata da una 'corona' di spiagge, intervallate da piccole scogliere e dal promontorio di Capo Carbonara. Partendo da Capo Boi, limite sud dell'area marina protetta, si trovano lungo la strada panoramica, le splendide spiagge di *Portu sa Ruxi*, *Campus* e *Campulongu*, tutte caratterizzate dal mare azzurro e dune di sabbia bianca, incorniciate da macchia mediterranea.

Nel lato occidentale di Capo Carbonara, appaiono calette incastonate tra le rocce, tra cui Cala Caterina. Sul versante orientale si vedono perle da far trattenere il fiato, a iniziare da Porto Giunco, con alle spalle lo stagno di Notteri, habitat del fenicottero rosa e altre rare specie di uccelli. Dall'alto del promontorio che li domina, dove sorge una torre aragonese, si assiste a un quadro abbagliante e indimenticabile: un doppio campo azzurro, con varie sfumature. Praticamente 'due mari' separati da una striscia di sabbia chiara e sottile, tanto da assomigliare a zucchero a velo. Risalendo verso nord, ci sono le spiagge di *Simius* e *Traias*, e proseguendo *Riu Trottu* e *Manunzas*, che fanno da contorno alla meravigliosa *Punta Molentis*, altro gioiello di Villasimius. Da Capo Boi all'isola di Serpentara, passando per l'isola dei Cavoli e varie secche, 'cimitero' di relitti di ogni epoca, si estende l'area marina protetta di Capo Carbonara, che regala spettacoli sommersi: sciame di pesci confidenti si aggirano tra avvallamenti, bastioni e canali colorati da giallo delle margherite di mare e rosso delle gorgonie e ricoperti da praterie di posidonia. La nostra escursione si svolge proprio fra queste meraviglie della natura

COME SI ARRIVA

Il tragitto avverrà in pullman se si raggiungerà il numero minimo di 25 partecipanti, oppure in auto. La partenza è prevista dal park Conad di Quartu S. Elena. Percorreremo la nuova SS125 per 44,7 Km, fino all'uscita per Castiadas/Villasimius/Costa Rey. Prenderemo quindi la SP 19 seguendo le indicazioni per Villasimius, dove giungeremo dopo circa 8,5 Km. Qui ci dirigeremo al porto, da dove inizierà la nostra escursione.



ITINERARIO A PIEDI

Una volta raggiunto il porto, attraversiamo la strada asfaltata e, mantenendo la destra, ci dirigiamo in direzione Capo Carbonara che, fino al 1862, dava il nome all'attuale centro abitato. Cammineremo su evidenti e larghi sentieri, in parte all'ombra di una pineta, fino a raggiungere Sedda su Strintu, dove svoltando decisamente a destra per immetterci su una stretta strada asfaltata che conduce ad alcune installazioni militari. Noi l'abbandoniamo per imboccare uno sterrato in leggera discesa; dopo un breve tratto, ci inerpicchiamo, sempre a destra, in uno stretto sentiero scavato dal passaggio dei cavalli appartenenti al maneggio del "Tanka Village" e arriviamo, superando alcuni non complessi passaggi su roccia, a Capo Carbonara, dal quale si gode la vista della prospiciente "Isola dei Cavoli" e dello sterminato mare aperto.

L'origine del nome di questo isolotto, è piuttosto controversa, ma si restringe sostanzialmente a due interpretazioni: la prima deriverebbe dal sardo "s'isula de is cavurus". cioè, isola dei granchi, che i piemontesi avrebbero deformato in "cavoli"; la seconda interpretazione, forse la più probabile, deriverebbe dal nome dell'antico proprietario, il sig. Cauli. Sull'isola, nella metà dell'800, i piemontesi costruirono il faro che la domina su una preesistente torre spagnola del XVI secolo. Torniamo sui nostri passi per una breve tratto e svoltiamo a destra per dirigerci verso la torre di Porto Giunco. Dopo aver attraversato un percorso costellato di blocchi di granito, segni evidenti dell'attività di estrazione della cava Usai. Questo sito di estrazione, noto in passato come "Sa Cava Manna" è costituito principalmente da due edifici che si fronteggiano; il maggiore (sul fronte del quale si può ancora leggerne il nome) era un tempo la casa padronale, quello minore la casa del custode. I due edifici precedono l'ingresso alla vera e propria zona di estrazione del granito e i percorsi su rotaie ai punti di carico a mare.

Nel 1878 giunse a Villasimius, proveniente dalla Toscana, la famiglia Viviani, che introdusse alle maestranze locali ulteriori e maggiormente redditizie tecniche di lavorazione della pietra. Ai primi del '900 la cava fu rilevata dai fratelli Gaetano e Raimondo Usai che la gestirono fino agli anni '50, quando la crisi del settore ne impose la chiusura definitiva. Una curiosità: per il porto di Napoli, le rifiniture del Palazzo di Giustizia e il lastricato di via Roma a Cagliari è stato utilizzato il granito di Villasimius.

Attraversato ciò che rimane della cava, continuiamo su un sentiero che si apre a sinistra per raggiungere la torre di "Porto giunco", attualmente in corso di ristrutturazione, dalla quale ammiriamo la larga spiaggia di bianchissima sabbia ed il contiguo stagno di Notteri, da diversi anni stabile dimora di una colonia di fenicotteri. Si discende dalla torre per uno stretto sentiero, fino a raggiungere la spiaggia. Dalla partenza sono trascorse poco più di 3h. Percorriamo un tratto fra il mare e lo stagno e, superata la contigua spiaggia di Simius, siamo costretti ad affrontare una barriera di scogli non del tutto agevole per ritrovarci nella piccola spiaggia di "Is Traias-Porto Luna 1". Per poter proseguire, ci sono due possibilità: dirigerci verso la litoranea Villasimius-Costa Rey, o servirci delle scalette ad uso privato che si inoltrano fra una miriade di villette, fino ad arrivare alla spiaggia di "Porto Luna". Optiamo per la prima soluzione per evitare eventuali spiacevoli contestazioni da parte dei proprietari; percorriamo quindi la distanza di 1.800 m. (di cui 300 m. sull'asfalto della strada provinciale) che da questa ci separa. Da "Porto Luna 1" ritorniamo su sentiero ben marcato sovrastante il mare, fino ad arrivare alla spiaggia di "Punta Molentis", che attraversiamo, per poi dirigerci ad un promontorio che volge ad E, dal quale si ammira l'isola di Serpentara distesa sul mare; volgendo lo sguardo in direzione SSE vediamo in lontananza l'isola dei Cavoli. Siamo dunque arrivati a destinazione; riprendiamo il nostro cammino percorrendo in senso inverso la piccola spiaggia di Punta Molentis fino al punto in cui ci attende il pullman.



AVVERTENZE

Il percorso non è particolarmente impegnativo e non presenta particolari dislivelli. Tuttavia, alcuni passaggi su pietre e/o rocce, richiedono passo sicuro ed esperto. Il percorso è abbastanza evidente, ma, in alcuni tratti non è chiaramente visibile o intuibile e può presentare problemi di orientamento all'inesperto o a chi non conosce il territorio. È quindi necessario che:

- Ogni componente del gruppo stia sempre dietro al Direttore durante l'escursione e ne segua scrupolosamente le indicazioni.
- Nessuno si stacchi dal gruppo o si isoli. Se si presenta la necessità di appartarsi è obbligatorio lasciare lo zaino sul sentiero, in modo che la guida che chiude capisca che deve aspettare.
- È vietato abbandonare lungo il percorso qualunque genere di rifiuto neppure quelli biodegradabili.
- Non è gradito che si fumi durante l'escursione, ed è opportuno silenziare la suoneria dei telefonini ed usarli solo per urgenze o per fare delle foto, per effettuare le quali è consigliabile fermarsi e cercare un appoggio sicuro.

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 bivvi 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, 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 effettuate 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 e 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

Mario Gimelli, Werther Bertoloni, Gianni Cotza, Luciano Vargiu, 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)

