



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2024**



Sabato 13 gennaio

2^a escursione sociale

La Foresta Bellicai e l'area archeologica Genn'e Mustazzu

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Cagliari - Park Viale La Plaia - ore 07.30
Secondo appuntamento	Ore 8.20 S.S.130 km 47 – rifornitore carburante Fiamma2000
Comuni interessati	Iglesias
Lunghezza	10,500 km circa
Dislivello in salita e discesa	670 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa escluse le pause
Difficoltà	E
Tipo di terreno	Sterrata, carrareccia, sentiero, tracce di sentiero.
Interesse	Paesaggistico, naturalistico, archeologico, storico.
Segnaletica	quasi inesistente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 347 1286035 (Paola) - messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 12 gennaio.
Partecipanti:	Escursione aperta ad un massimo di 40 partecipanti. Sono ammessi i non soci; i soci hanno la priorità nelle iscrizioni. Quota soci: € 3,00 – Quota non soci € 10,00 (compresa assicurazione).



Per partecipare:

La partecipazione è aperta anche ai non soci, **purchè escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati**. Tale possibilità è riservata ai non soci che non abbiano mai partecipato in passato alle nostre escursioni e che abbiano interesse a conoscere le opportunità

offerte, per tutti coloro che amano la montagna, dall'iscrizione al Club Alpino Italiano. Le iscrizioni dei non soci saranno accettate con riserva e potranno partecipare soltanto se alla scadenza vi saranno posti disponibili. Il trekking è di media difficoltà, ma vi sono diversi tratti con accentuata pendenza, sia in salita che in discesa, ed in assenza di sentiero. Pertanto è necessario avere passo sicuro ed esperienza, oltre ad una buona preparazione fisica, **ed essere obbligatoriamente dotati di scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per ragioni di sicurezza, non potrà partecipare all'escursione.**

Descrizione generale

I luoghi che visiteremo ricadono nell'area del Sulcis, in particolare l'itinerario ricade in zone scarsamente o per niente popolate, ed utilizzate esclusivamente per allevamento di bestiame e sfruttamento delle risorse arboree per la produzione del sughero, poiché la flora è prevalentemente costituita da esemplari di Sughera (*Quercus Suber*), pur non mancando le altre tipiche essenze arboree della flora sarda. La Foresta Bellicai è un polmone verde stretto tra la catena del Marganai, le frazioni di Nebida e Masua, le aree minerarie dell'Iglesiente. L'escursione riveste anche un interesse storico poiché visiteremo la Diga Monteponi, e l'annessa casa del guardiadighe, senza accedervi, a causa del suo precario stato. Altro punto di interesse è il Nuraghe Genn'e Mustazzu, i cui dati sono reperibili su <https://catalogo.sardegnaicultura.it/card/173855/>



Come si arriva:

Per raggiungere la località di inizio del trekking utilizzeremo le auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 al parcheggio comunale di Viale La Plaia. 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, e così da procedere al compattamento dei partecipanti in un minor numero di auto. Dal Parcheggio ci immettiamo sulla SS.130, che percorriamo con direzione Iglesias, per poi ricompattarci al 47° km in corrispondenza del rifornitore di carburante Fiamma2000 (secondo punto di ritrovo). Proseguendo sulla stessa S.S.130, superiamo il bivio per Iglesias, e proseguiamo fino al km 56, svoltando al bivio per Monte Agruxiau-Fluminimaggiore. Abbiamo

così imboccato la S.P.84, e vi transiteremo per circa 3 km, svoltando a sinistra in corrispondenza del bivio per la Discarica Controllata Is Candiazzus. La parte successiva è una strada non asfaltata con vari tratti dissestati, ben percorribili con un po' di attenzione ma è preferibile avere auto con ruote alte. Negli incroci che incontreremo su questa strada bianca, svolteremo sempre a destra e dopo circa 2,5 km si potranno parcheggiare le nostre auto.

Itinerario a piedi

Lasciate le auto a pochi passi dall'Ovile Bangioi, ci incamminiamo dapprima in piano e poi in salita lungo la carrabile che ci condurrà alla casa del Guardia Dighe (altitudine 375 m), completamente abbandonata e parzialmente crollata: essa è in pessime condizioni, pur essendo stata dichiarata bene di interesse culturale dalla Soprintendenza. Ci affacceremo nella terrazza all'aperto che ci permetterà di ammirare la Diga Monteponi, costruita negli anni '50 del secolo scorso, allo scopo di accumulare le risorse idriche per le vicine miniere, alta circa 30 metri; la diga sbarrò il Rio Bellicai ma troveremo un lago in secca o con un invaso dalla portata molto scarsa, in quanto, da notizie reperibili sul web, pare che non venga permesso l'accumulo d'acqua, lasciando lo scarico di fondo costantemente aperto.

Intercettiamo sul fianco della casa un passaggio, introducendoci così nei camminamenti tracciati dai sugherai, ed allontanandoci dal Lago Monteponi; camminiamo all'interno della sughereta, finché il camminamento si allarga e ci porta a raggiungere Cuccuru Bingias (altit.447 m). Il sentiero conduce infine, attraverso una ripidissima ma breve discesa, al vasto pianoro ospitante i resti della "Casa Cuccu" (altit. 420 m.), dove sostaremo nell'ultima parte dell'escursione. Successivamente impegniamo una carrabile che, procedendo in direzione Nord Ovest e restringendosi ci porta in località Pranu De Medau, con una visuale su Genn'e Mustazzu, una delle mete più interessanti di oggi. Dopo la visuale panoramica, ci avviciniamo al sito completando la percorrenza della mulattiera: superiamo la recinzione non troppo integra, accedendo così all'area che contiene il nuraghe a corridoio di Genn'e Mustazzu (altit.525 m.), costruito con blocchi di scisto e calcare (il sito è generalmente indicato e conosciuto da molti come pozzo sacro, in realtà nei siti della Regione Sardegna viene definito nuraghe). Scendendo di poche decine di metri incontriamo la fonte di Genn'e Mustazzu (la cui potabilità non è certa), poi ci immettiamo in un sentiero contornato da maestose sughere, per raggiungere la sughera monumentale, dall'età stimata di 200 anni, come ci informa il pannello recentemente installato dalla Regione.

Dopo le foto di rito, risaliamo ulteriormente e ci concediamo una



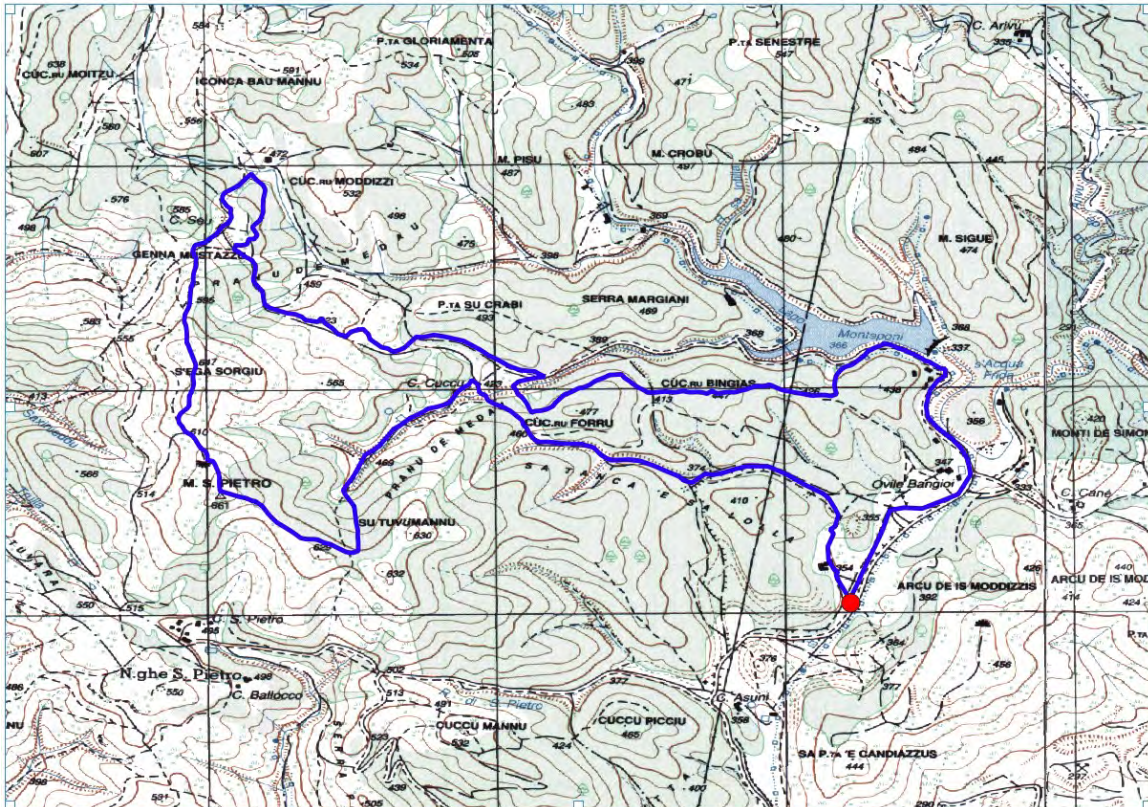
breve sosta presso "Casa Seu" ed il suo massiccio castagno. Costeggiando l'area archeologica dapprima visitata, svoltiamo infine sulla sinistra per affrontare una lunga salita, incontrando un caprile, e probabilmente lungo la salita saremo accompagnati dai simpatici ovini. Questa ascesa, in direzione Sud, a volte piuttosto ripida, a volte più dolce, ci permetterà di guadagnare la cima del Monte San Pietro, collina caratterizzata da assenza di alberi ed a tratti con

macchia mediterranea cespugliosa; lungo la salita si svelerà man mano un magnifico panorama marino in direzione Ovest, mitigando la nostra fatica; questa cima è il punto più alto dell'itinerario (660 m. s.l.m.), dal quale ammireremo anche il Pan di Zuccherò, la costa di Portoscuso (e le evidenti ciminiere), Capo Altano e parte di Plag'e Mesu, le isole di Sant'Antioco e San Pietro, i monti del Marganai dove riconosceremo le Punte più note, ed in generale molte delle zone del Sulcis che ora, dopo lo sfruttamento minerario, suscitano un grande interesse culturale.

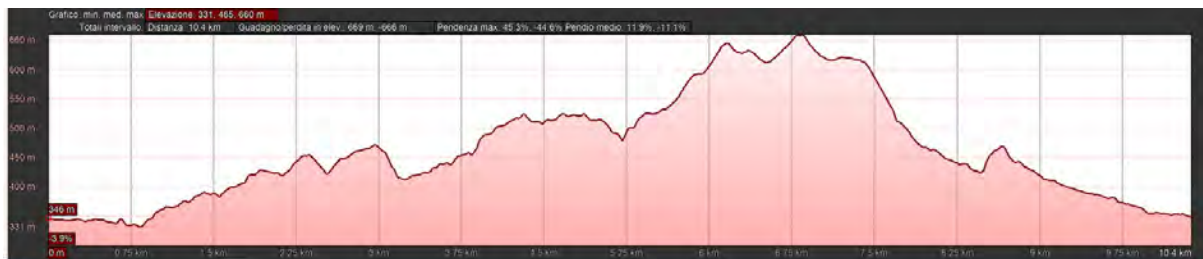
Probabilmente, in caso di assenza di vento, la cima del Monte San Pietro sarà luogo di consumazione del pasto, nei pressi dei resti di quella che potrebbe essere stata una vedetta antincendio.

Tra i vari sentieri che permettono la discesa dal Monte S. Pietro, noi scegliamo una carrareccia che si dirige a Sud-Est, a tratti molto ripida; dopo poche centinaia di metri cambiamo direzione inoltrandoci nella sughereta, in assenza di sentiero, pertanto sarà necessario seguire le guide, e prestare attenzione per via della pendenza elevata. La discesa confluisce nel canalone Natta S'Arpa, meno ripido, per poi giungere ai ruderi di quella indicata sulle carte come "Casa Cuccu", anch'essa parzialmente crollata, della quale visiteremo quello che sicuramente è stato in passato un rigoglioso giardino, nel quale resistono un noce, diversi fichi ed ulivi. Risaliamo leggermente di quota, reimmergendoci nella sughereta in località Sa Tanca e Sa Lolla, e discendendo infine verso l'Ovile Bangioi, nei pressi del quale ritroveremo le auto.

MAPPA



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 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. 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.

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. 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: Francesco De Lorenzo, Paola Zedda, Gilberta Lai.

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)

