



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2024



Domenica 07 Aprile

Escursione sociale N 12 /2024

Niala-Is Tostoinus- Is Càcaus (Ussassai)

Ritrovo 1	Parcheeggio Conad Via Marconi Quartu - ore 07.00 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima dell'orario indicato. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Con pullman
Cartografia	Foglio 531 Sez. III Ussassai
Comune interessato	Ussassai - Gairo
Lunghezza	12 km circa
Dislivello	600 m circa
Tempo di percorrenza	4,5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Segnaletica	Segnaletica in parte S.I. CAI 114 - CAI 102
Tipo di percorso	Sentiero, tratti su roccia, alcuni tratti di sterrato
Interesse	Escursionistico, naturalistico, paesaggistico
Attrezzatura	Vestiaro adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le 20:00
Note	Escursione riservata ai soci con impiego di pullman da 35 posti e conseguente limite massimo di escursionisti imposto dalla capienza del mezzo. Qualora vi fossero posti liberi dopo venerdì 05 saranno accettati anche non soci Quota di partecipazione € .15 euro (agevolata grazie al contributo della sede centrale) Prenotazioni: al numero 3348694547 (Luciano) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Lunedì 01 Aprile. Iscrizioni entro le ore 12.00 di Venerdì 05 Aprile.

Descrizione generale

L'escursione si svolge in un'area del comune di Ussassai, con una piccola parte che si estende fino al comune di Gairo. Questa occasione offre l'opportunità di esplorare il remoto borgo di Ussassai, che si trova su un costone dei Tacchi d'Ogliastra, con una popolazione di meno di 500 abitanti e un costante declino demografico. Il borgo è ben conservato, con un centro storico affascinante che mostra le antiche case in pietra calcarea locale e stradine selciate, anche se ripide. Geograficamente, Ussassai fa parte della Barbagia di Seulo ed è considerato l'ingresso occidentale dell'Ogliastra; dopo il suo territorio si entra nel comune di Gairo Taquisara e, quindi, nella regione dell'Ogliastra. Culturalmente, gli abitanti di Ussassai si identificano come ogliastrini, condividendo usi e costumi,

nonostante la distanza apparentemente improbabile dal mare, che è solo di 25 km in linea d'aria. Nel mese di ottobre, Ussassai ospita una sagra tradizionale, la Sagra delle Mele, che celebra la varietà tipica del paese, la mela Trempa Orrubia, conosciuta anche come 'a guancia rossa'.

A sette chilometri dal paese, nella località di Santu Gironi (o Girolamo), sorge il bellissimo santuario romanico di San Salvatore, risalente al XII secolo e costruito interamente in pietra calcarea e scisti calcarei, in stile romanico-bizantino. Il santuario è circondato da cumbessias (alloggi per pellegrini), dove vengono celebrati i santi San Salvatore il 12 settembre e San Girolamo il 30 settembre. Secondo la tradizione, il santuario, ora restaurato, sarebbe la chiesa di Trobigitei, un villaggio medievale scomparso durante il dominio aragonese, legato alla leggenda di Maria Cadelano. Questa donna, secondo la leggenda tramandata oralmente, avrebbe causato la distruzione di diversi villaggi, incluso Trobigitei, a causa del suo comportamento, poco corretto, durante la festa in onore di santa Lucia a Seui.

Questi eventi, attribuiti al comportamento di Maria Cadelano, sono stati immortalati in una poesia ancora ricordata a Seui e Ussassai:

*“Maria Cadelana,
mai in su mundu nomenada,
Parti e Trobigitei,
mai nomenada po' mei..”*

Tuttavia, la verità storica suggerisce che la leggenda di Maria Cadelano sia una spiegazione mitologica che tende a colpevolizzare gli uomini per eventi naturali negativi che colpiscono le comunità. Presumibilmente, la distruzione di questi villaggi è stata causata da frane, abbastanza frequenti in quest'area geografica, che hanno portato alla distruzione dei paesi vicini di Gairo e Osini. Altre fonti collegano questi eventi all'epidemia di peste che ha colpito la Sardegna nel XVIII secolo, che ha decimato la popolazione di molti villaggi, incluso Trobigitei, che è stato poi abbandonato.

La parte iniziale dell'escursione si svolge nel bosco di Niala, all'interno del Sito di Interesse Comunitario (SIC) "Monti del Gennargentu" (ITB021103), parte della Rete Natura 2000. Il bosco è situato nel cantiere denominato Taccu Mannu - Ussassai, gestito dall'agenzia Fo.Re.Stas. Il cantiere, esteso su circa 800 ettari, confina a nord e a est con terreni dell'agro di Gairo, denominato Perda Liana; ad ovest confina con l'agro di Seui e con i terreni della Foresta Demaniale di Montarbu, mentre a sud-ovest con terreni privati dell'agro di Ussassai. Nell'area del cantiere sono presenti diversi Tacchi calcarei, il più famoso dei quali è il Tacco di Irtzioni, che insieme a quelli presenti nei comuni di Seui, Gairo, Osini e Ulassai rende questa zona di incomparabile bellezza naturalistica. Il territorio interessato all'escursione ha un'altitudine media di circa 900 m s.l.m., con una quota massima di 1031 m al Pitzu Montarbu e una minima di 747 m presso il Rio Sa Taula.



Tutte le persone che hanno avuto la possibilità di visitare questa zona ne sono rimaste affascinate e non hanno esitato a descriverla come un bosco incantato¹. L'escursione inizia nella foresta di Niala, adiacente alla foresta demaniale di Montarbu; un'oasi immersa nella natura e ricca di attrazioni: rigogliose distese di lecci e macchia mediterranea solcate da torrenti che generano piscine e cascatelle lungo tutto il percorso del Rio Sa

¹ Michele Tamoni La rivista del Club Alpino Italiano n°7



Taula fino a incontrare il Rio Donna Pruna in località Tuvu Nieddu, dove si formano splendide piscine naturali. In primavera molti di questi sentieri tendono a tingersi di rosa, grazie alla fioritura delle peonie.

La foresta di Niala è attraversata da diversi sentieri, inclusa la tappa Z20 del Sentiero Italia, da Caserma Montarbu a Gairo Taquisara. In questo tratto, il SI coincide con il sentiero CAI 114 fino alla località di Is Tostoinus, dove si connette con il cosiddetto "Sentiero delle Aquile", sentiero CAI 102. Nella località di Is Tostoinus si trova una ricca sorgente perenne che forma un suggestivo

laghetto, superato da un ponticello in pietra realizzato dall'Agenzia Fo.Re.Stas. Nell'area è presente anche un rifugio "a pinnettu", sempre disponibile e ben tenuto, che consente una sosta o un bivacco agli escursionisti che si cimentano nel Sentiero Italia o in percorsi di più tappe.

In prossimità di Is Tostoinus si trova, nella località di Taccu Addai, a quota quasi 900 metri s.l.m., un villaggio di età nuragica datato al bronzo medio. L'area, recintata con una bella staccionata in legno locale, ospita un Nuraghe, un'area di sepoltura con tombe dei giganti e numerose capanne. Purtroppo non sono stati eseguiti scavi sistematici, quindi si presenta, dal punto di vista archeologico, di difficile comprensione, ma, essendo immersa in uno splendido bosco di lecci, mantiene un magico fascino di bosco incantato.

Il toponimo Tostoinus pare derivare dal fatto che questo sito era un luogo dove le tartarughe venivano a depositare le uova. Il dizionario di lingua sarda alla voce Tostoinus così recita²:

"genia de animale areste a corgiolu grussu e tostau (stúgiu, scuda), ladu asuta (sa palanga), cucurudu a parte de pitzu e totu a magas de diferente colore e a síngias; de su stúgiu bogat sa conca, is peis (bàtoro) e sa coa chi che torrat aintru candho si sapit in perígulu, faet is oos chi ponet a frochire in d'unu fossu in terra, camminat abbellu meda e si ndhe agatat de diferentes calidades e mannàrias, de terra e de abba (erriu, istagnu, mare): in Sardigna si agatat mescamente s'arratza testudo hermanni"



La zona è attraversata dai binari della linea ferroviaria del mitico Trenino Verde, poeticamente descritta da David Herbert Lawrence³:

"Al termine di una lunga salita arriviamo a una stazione dopo una distesa di solitudine. Ogni volta sembra che più avanti non ci sia altro, niente di abitato. E ogni volta arriviamo a una stazione."

Ora purtroppo il trenino è fermo a causa del prolungarsi dei lavori di manutenzione su alcuni ponti. In prossimità del punto di ristoro

² <http://dizionariu.sardegnaicultura.it/>

³ David Herbert Lawrence Mare e Sardegna Ilisso Editore tradotto dall'originale Sea and Sardinia New York, T. Seltzer 1921

possiamo osservare il suggestivo ponte di Irtzioni, chiamato anche ponte di San Girolamo, dal nome della località e la stazione di Niala. Il ponte, una splendida struttura ingegneristica realizzata in ferro risalente a fine XIX secolo, è da molti considerato uno dei tratti più caratteristici dell'intera rete percorsa dal "trenino" turistico.



Sempre nella località di Niala, in prossimità dell'omonimo punto di ristoro molto gettonato e frequentato, si trova un'opera dell'illustre artista Pinuccio Sciola. Quest'opera consiste in sei palle di calcare con un diametro di 80 cm, disposte in un'area appositamente attrezzata per picnic, completa di una sorgente perenne e una vasca, il cui gusto estetico può essere oggetto di opinione, data la contestualizzazione, e nella quale sono stati introdotti dei pesciolini rossi.

Aspetti climatici

Il clima della zona è tipicamente mediterraneo, caratterizzato da inverni miti e piovosi, ed estati calde e secche, con moderate escursioni termiche. Tale clima può essere definito anche oceanico insulare, poiché i massimi estivi e i minimi invernali vengono sempre smorzati dall'azione moderatrice del mare, distante circa 25 km.

Aspetti geopedologici

L'intero territorio è costituito da vasti affioramenti di rocce paleozoiche, principalmente scisti del Siluriano su cui si trovano le formazioni calcaree. Si notano anche massicci stratificati del Giurassico, con morfologie tabulari che formano i cosiddetti "Tacchi", nascondendo habitat unici e molto suggestivi.

La vegetazione

Attualmente, la flora presente è il risultato della degradazione del suolo causata da tagli irrazionali e pascolo eccessivo. Le vaste aree boscate rappresentano il degrado derivato da incendi e pascolo, mentre le zone nude mostrano una degradazione estrema a causa di incendi ricorrenti, erosione eccessiva e sovraffollamento di bestiame. La componente arborea è principalmente costituita da lecci, con poche roverelle e filliree. Il sottobosco è caratterizzato principalmente da corbezzolo, ginestra spinosa e cisto. Le aree boscate sono principalmente composte da corbezzolo, fillirea e ceppaie di leccio con polloni causati dal pascolo eccessivo del bestiame. Le zone nude sono caratterizzate da pascoli magri con numerosi cespugli di santolina corsica ed elicriso, oltre a rocce affioranti.

La fauna

La fauna presente è tipica dell'oasi faunistica del comprensorio del Montarbu e comprende cervi, cinghiali, volpi, scoiattoli, daini e mufloni. Di particolare interesse è la presenza della trota mediterranea nativa, campionata in numerosi esemplari lungo il Riu Donna Pruna in un sito localizzato a circa 800 m s.l.m., ricco di pozze di travertino alternate a cascatelle. Le analisi condotte sui campioni prelevati hanno confermato che si trattava di individui autoctoni (trota sarda). Questo campionamento è di grande interesse, poiché la specie *Salmo macrostigma* o *Salmo cettii* attualmente si trova in uno stato definito "sfavorevole tendente al declino" nel territorio italiano. In molte zone

d'Italia, infatti, le popolazioni di trota native sono considerate estinte, sostituite da popolazioni alloctone, spesso di origine atlantica.



Come si arriva

L'escursione sarà effettuata in pullman che ci condurrà fino all'area di parcheggio, da cui inizierà l'escursione. Da Cagliari, si può raggiungere l'area di parcheggio a Niala passando dalla SS 125, attraversando Ulassai, Osini, Gairo Taquisara e procedendo in direzione Ussassai. Dopo il ponte sul rio San Girolamo, si svolta seguendo le indicazioni per Niala fino al termine della strada asfaltata, vicino al passaggio a livello del trenino verde. In alternativa, si può seguire la SS 128 centrale sarda e la SS 198 Seui-Lanusei. Superato Ussassai, si prosegue in direzione di Gairo Taquisara fino al bivio che indica la direzione per Niala.

Percorso a piedi

Dall'area di parcheggio, si attraversa la linea ferroviaria e si prende un comodo sterrato carrabile, che dopo circa 170 metri si biforca. Si tiene la sinistra e si prosegue verso il punto di ristoro, che si raggiunge in circa 20 minuti e 700 metri di cammino agevole. Qui, si intercetta il sentiero SI 114A, che si segue in direzione

Piscine Tuvu Nieddu-Onna Pruna. Il sentiero si snoda lungo la riva sinistra del Rio Sa Taula, in un paesaggio suggestivo fatto di piccole piscine e cascate all'interno del bosco di lecci e roverelle. Dopo circa 1,2 km dalla partenza e 40 minuti di cammino lungo la riva del Rio Sa Taula, si svolta decisamente a destra in direzione Sud, costeggiando il Rio Donna Pruna in direzione Su Tuvu Nieddu, che si raggiunge dopo circa 300 metri. Su Tuvu Nieddu è un'area attrezzata per picnic, con abbondanti sorgenti di acqua fresca potabile, raggiungibile anche in auto dal punto di ristoro.

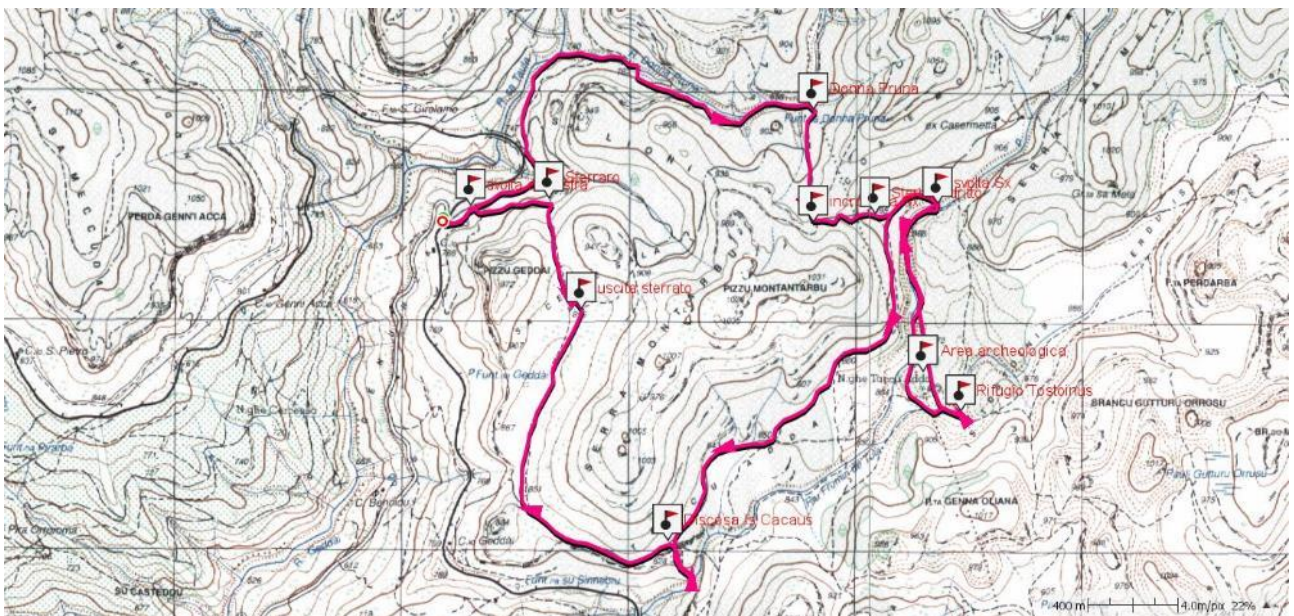
Dopo una breve sosta, si riprende il cammino su un comodo sterrato, che presto si trasforma in sentiero, costeggiando il Rio Donna Pruna con suggestivi passaggi sulle rocce. Dopo circa 1 km, si raggiunge il sito omonimo, dove si trova una sorgente e evidenti strutture adibite ad area di sosta, in condizioni abbastanza precarie. Si lascia l'area di sosta di Donna Pruna per dirigersi verso Ovest, in direzione di Is Tostoinus. Dopo circa 700 metri, si raggiunge il luogo di posa S'Orridorgiu, alla quota di 935 metri s.l.m., dove si intercetta il SI CAI 114 e lo si segue verso Sud, in direzione di Is Tostoinus, per circa 1 km fino al luogo di posa Flumini di Tula.

Da qui, seguendo sempre il Sentiero Italia, svoltiamo decisamente in direzione Ovest seguendo le indicazioni riportate su un vecchio segnavia in legno che indica Is Tostoinus. Dopo qualche centinaio di metri, si raggiunge il Rio Flumini di Tula, che si attraversa su un caratteristico ponticello in legno situato in un suggestivo tratto di fiume con cascate e cascatelle. Il sentiero prosegue sempre verso Ovest per circa 900 metri, attraversando un magnifico bosco di lecci che si estende sul Tacco Addai, caratterizzato da rocce calcaree affioranti, fino a raggiungere l'area archeologica di cui si è parlato nella descrizione precedente.

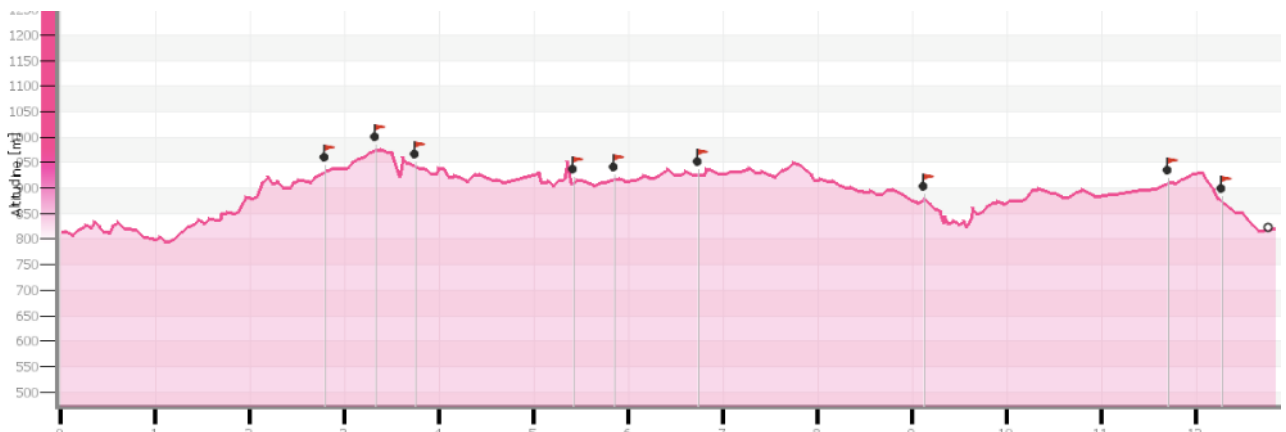
Usciti dall'area archeologica, si percorrono ancora poche centinaia di metri fino a giungere al sito di Is Tostoinus; dalla partenza, abbiamo percorso circa 5 km e dovremmo aver impiegato poco più di 3 ore, soste incluse. Qui potremo fare una sosta pranzo avendo a disposizione abbondante acqua e spazio per un breve riposo.

Purtroppo, l'imprevista chiusura di uno sterrato, che avremmo dovuto percorrere per raggiungere la cascata di Is Càcaus, ci costringe a tornare indietro lungo un tratto del sentiero CAI 114 per circa 1,5 km fino a raggiungere uno sterrato che, procedendo verso ovest, ci consente di raggiungere, dopo aver percorso 2 km all'interno di un rigoglioso bosco, Sa Scala E' Scintu. Da qui, un ripido sentierino di 200 metri ci porta alla splendida cascata di Is Càcaus. Dopo una sosta necessaria per scattare foto ricordo, riprendiamo il cammino su un panoramico sterrato che, dopo altri 2 km in direzione nord, ci porta ad una deviazione su un sentiero in ripida discesa che ci riporta sullo sterrato principale, all'altezza dell'area di sosta dove sono posizionate le "palle di Sciola". Dopo una breve sosta per riunire il gruppo e riprendere fiato, riprendiamo il cammino sullo sterrato carrabile che, dopo circa 500 metri, ci riporta all'area di parcheggio.

Traccia



Profilo quote e distanze



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.

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 – Gianni Cotza (ASE) – Werther Bertoloni (ASE) – 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)

Contributo sede centrale per utilizzo pullman

La nostra Sezione ha partecipato al bando della Sede Centrale per incentivare l'utilizzo del pullman per le escursioni sociali. La finalità è quella di ridurre l'inquinamento causato dall'utilizzo delle auto private. Il contributo della Sede Centrale, unito al contributo della nostra Sezione, ha permesso di stabilire per questa escursione una quota di partecipazione di 15 euro, agevolata rispetto al costo del pullman.