



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2024



Domenica 12 Maggio

Escursione sociale N 17 /2024

Traversata P.ta Cupetti-Guzzurra

Montalbo Lula-Lodè-Siniscola

Ritrovo 1	Sestu - Parcheggio Mediaworld ore 06:30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Con pullman da 35 posti
Comune interessato	Lula-Lodè-Siniscola
Lunghezza	11 km circa
Dislivello	800 m circa
Tempo di percorrenza	4h 30 min ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Segnaletica	Segnaletica in parte S.I. CAI
Tipo di percorso	Sentiero, molti tratti su roccia, piccole arrampicate, discese tecniche molto ripide
Interesse	Escursionistico, naturalistico, paesaggistico
Attrezzatura	Vestituario adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le 20:00
Note	Quota di partecipazione €20 euro per i soci; €30 per i non soci (agevolata grazie al contributo della sede centrale) Prenotazioni: al numero 3348694547 (Luciano) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 09 di Lunedì 06 maggio. Iscrizioni entro le ore 12.00 di Venerdì 10 maggio.

Per partecipare

L'escursione sarà fatta con impiego di pullman da 35 posti e conseguente limite massimo di escursionisti imposto dalla capienza del mezzo. Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla precedente escursione a condizione che diano la loro adesione entro la giornata di lunedì 06 maggio. Le iscrizioni dei non soci saranno accettate con riserva e potranno partecipare soltanto se alla scadenza vi saranno posti disponibili.

Escursione non eccessivamente lunga ma impegnativa per i continui saliscendi su roccia, con pendenza in alcuni punti superiore al 30%, e per lunghi tratti su piano di calpestio costituito da frammenti di calcare. Si segnalano due discese molto ripide e tecniche su sentiero con piano di calpestio sdruciolevole

DESCRIZIONE GENERALE

La descrizione generale è la medesima utilizzata per la escursione a punta Catirina dell'Aprile 2023 e di seguito riportata.

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.

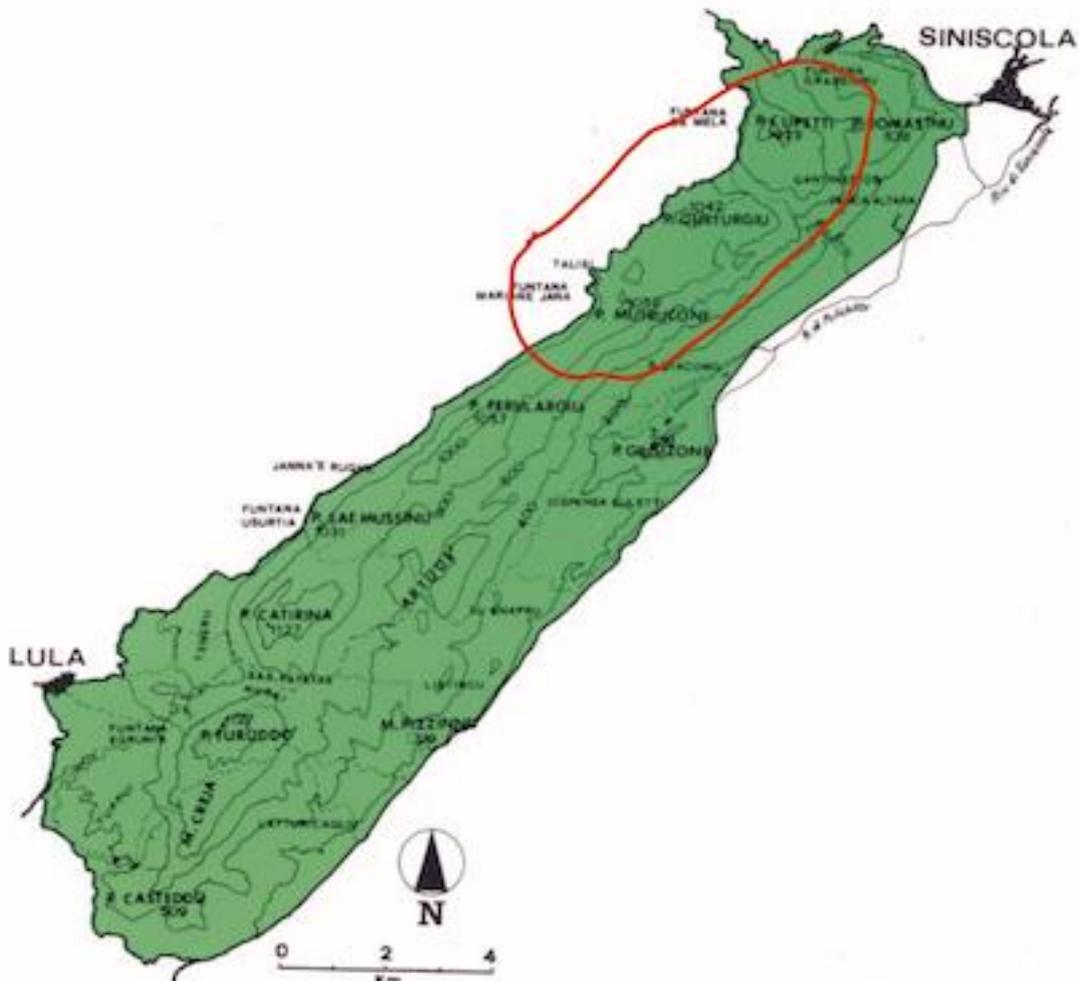


Figura 1 Catena del Montalbo con indicazione dell'area interessata all'escursione

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.¹ 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 monocali 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.*² 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.

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

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

² Grazia Deledda, *Novelle*, vol. 5, Ilisso Edizioni, 1996.

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 Caterina 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.³

La flora

Scriva 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, sopperiscono 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

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

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.⁴



Figura 2 *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 Caterina, 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.

⁴ 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 Sologu 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, inizio sentiero per punta Cupetti al km 34,8.

Itinerario a piedi

L'escursione ha inizio sul tracciato di uno sterrato che si stacca strada s.p. 3 in prossimità dell'indicazione "Sorgente S'Ulidone" ad una quota di 796 mn s.l.m. La carrareccia, molto breve, porta ad un cancello che ci introduce subito sul Sentiero Italia, tappa Z10A che dalla vecchia cantoniera di Sant'Anna conduce a Norghio. Percorriamo, prima in dolce salita e poi con pendenze più elevate, uno splendido sentiero con splendida vista sulla costa che spazia fino all'isola di Tavolara. Il sentiero che ci porta fino a Sa scala e su Tassu che ci consente di arrivare sull'altopiano del massiccio calcareo, alla quota di 930 in poco più di 30 minuti.

Giungiamo ad un luogo di posa indicato come Su Pizzu o Su Pigiù, da cui si stacca un sentierino che dopo 500m ci consente di arrivare in cima a P.ta Si Pigiù alla quota di 960 m s.l.m. che ci consente di una splendida vista panoramica dalla spiaggia di Bèrchida sulla marina di Orosei fino a Capo Figari. Si torna poi sui propri passi per riprendere il sentiero principale che passando in prossimità di vecchi ovili e Pinnetti ci consente di raggiungere la vetta di P.ta Cupetti a 1029 m s.l.m. che rappresenta la cima più alta della nostra escursione.

Dalla P.ta Cupetti si prende un sentierino, abbastanza evidente che ci consente di scendere prima su roccia e poi su calcare sdruciolevole in ripida pendenza, fino alla vallata di S'Adde o Riu Siccu, alla quota di 770 m s.l.m., che interrompe per un breve tratto la catena montuosa del Montalbo.

Attraversiamo la valle e riprendiamo la via di risalita, che ci riporta nuovamente sul massiccio, attraverso la suggestiva Scala su Ramallete, in località Sas Venas alla quota di 930 m s.l.m.

Percorriamo circa 1 Km su tracce di sentiero e rocce fino a portarci a P.ta Gurtugius alla quota di 1050 m.

Da qui riscendiamo su ripido sentierino fino a raggiungere un vasto altopiano con luogo di posa a qualche vecchio tavolo che facilita la sosta ed eventuale ristoro.

Da qui svoltiamo a sinistra nel senso di marcia, seguendo le indicazioni per Ferulargiu e, sempre sul Sentiero Italia, raggiungiamo la località di Sos Aspros.

Da Sos Aspros senza perdere quota sensibilmente, ma con continui saliscendi, raggiungiamo dopo circa 1,4 km il luogo di posa, posto sotto la P.ta Mutrucone, che indica una possibile svolta a destra lungo un sentiero indicato come G104 che in circa 50 minuti il tempo necessario per arrivare alla cantoniera di Guzzurra dove termina la ns. escursione. Il tracciato di questo sentiero si sviluppa per i primi 400 m su un bel pianoro e poi scende con piccoli tornantini ed elevata pendenza su terreno sdruciolevole per circa 500 m prima di raggiungere un rimboscimento che ci conduce in breve a Guzzurra.

In alternativa a questa ripida discesa, se i tempi lo consentiranno, o se le condizioni meteo sconsigliano la ripida discesa, si potrà proseguire sul Sentiero Italia per ancora 1 chilometro circa, senza perdere quota, fino ad incontrare il sentiero G104A che con più semplici tornanti ci ricongiungerà al sentiero G104 per poi portarci al punto di arrivo.



Figura 2 punta Cupetti

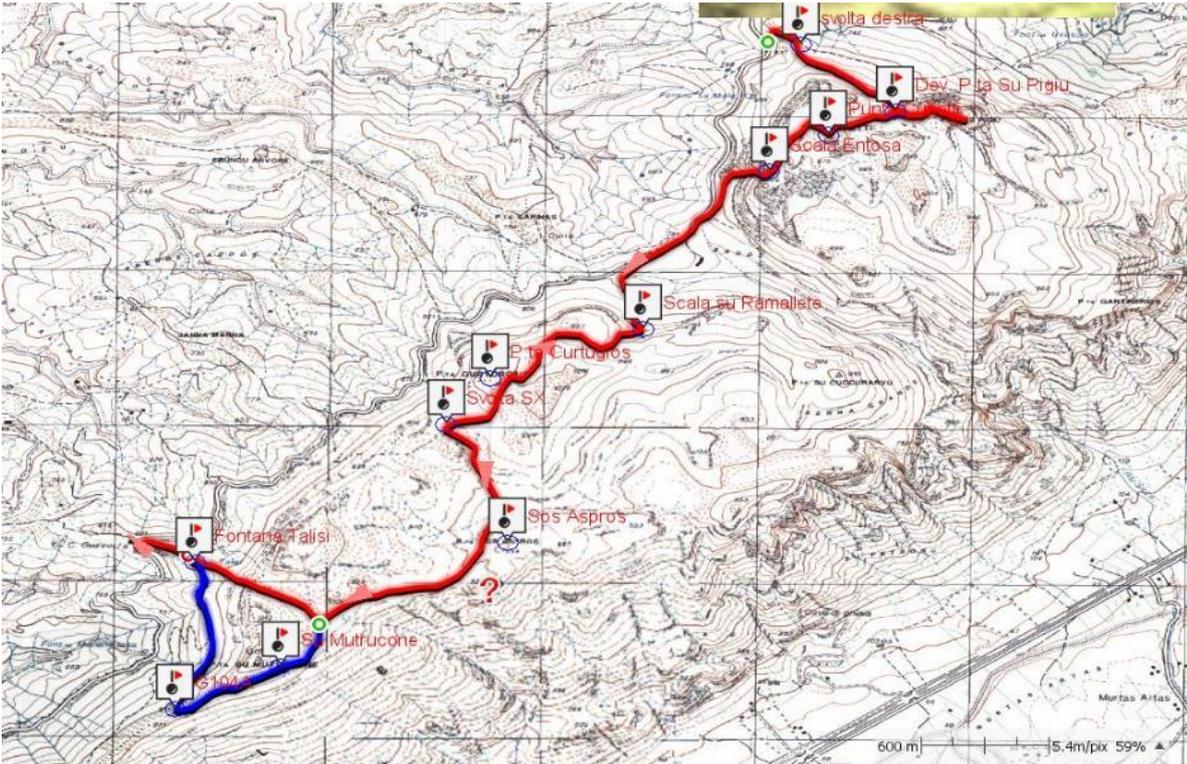


Figura 3 Scala e' Su Tassu



Figura 4 Pianoro calcareo in vista di P.ta Gurtugius

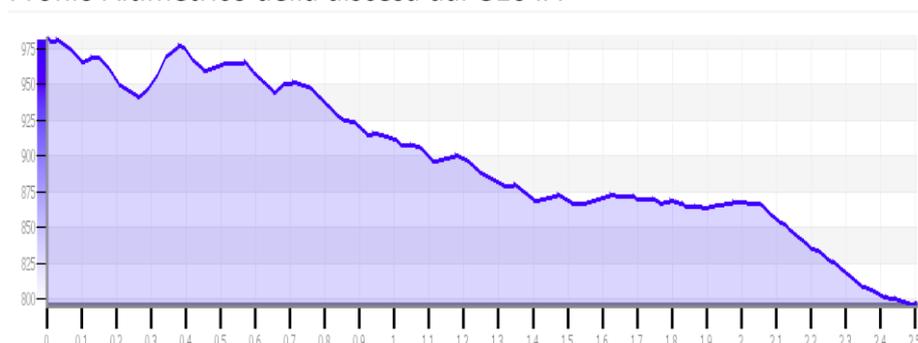
Planimetria traccia



Profilo altimetrico complessivo



Profilo Altimetrico della discesa dal G104A



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 (Dde) – Antonello Licheri (ASE) - Gianni Cotza (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 20 euro, agevolata rispetto al costo del pullman.