



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



Sabato 21 dicembre

28.a escursione sociale

## Capo Pecora - Scivu

<b>Tragitto</b>	<b>in Bus</b>
<b>Ritrovo</b>	<b>Park ex Mediterraneo - ore 7.50 - partenza ore 8.00</b>
<b>Comuni interessati</b>	<b>Flumimaggiore - Arbus</b>
<b>Lunghezza</b>	<b>8 km circa</b>
<b>Dislivello in salita e discesa</b>	<b>300 m circa</b>
<b>Tempo di percorrenza</b>	<b>4 ore circa</b>
<b>Difficoltà</b>	<b>E</b>
<b>Tipo di terreno</b>	<b>sentiero, brevi pietraie, mulattiera, sabbia</b>
<b>Interesse</b>	<b>Paesaggistico, naturalistico;</b>
<b>Segnaletica</b>	<b>parziale</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione</b>
<b>Pranzo</b>	<b>al sacco a cura dei partecipanti</b>
<b>Acqua</b>	<b>Scorta adeguata alla stagione</b>
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	<b>Ore 18,00 circa</b>
<b>Prenotazioni</b>	<b>al n. 346.1030000 (Marco) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 20 Dicembre.</b>

Escursione con trasferimento in bus (riservata ai soci); max n. 25 partecipanti; contributo organizzativo 20 euro



## Descrizione generale

Capo pecora è una porzione di territorio situata nella Sardegna sud occidentale. Rappresenta la parte più meridionale dell'Arburese. Questa località costiera si contraddistingue per la presenza di granitoidi. Esso è dominato da Punta Mumullonis, di 499 metri s.l.m., che domina tutto il territorio dalla località di Corru Longu, Perdas Albas, sino a Su Tramatzu. Il suo promontorio granitico spicca in una costa dominata dalle rocce sedimentarie. Le scogliere a picco sul mare, battute dal vento, la delimitano formando delle calette di sassi particolari e rotondeggianti che sono il risultato dell'erosione marina. Capo Pecora è un promontorio Sic di Importanza Comunitaria. Spiccano le sue caratteristiche naturalistiche per la presenza di ambienti costieri e terrestri di una notevole biodiversità. Gli aspetti vegetazionali sono tipici degli ambienti rupicoli e sabbiosi: sono presenti specie quali la quercia coccifera mentre le aree costiere a nord e a sud del sito si caratterizzano da suggestivi campi dunali che comprendono una vegetazione tipica delle spiagge e delle aree a ridosso delle dune. Il complesso dunale costiero di Scivu è ricoperto da una folta macchia mediterranea composta da olivastri, ginepri e lentisco ed endemismi di primaria importanza come la buglossa e la linaria sardo corsa. Capo Pecora e Scivu sono il luogo ideale per osservazioni di particolari specie faunistiche: ospita una popolazione di *Cervus elephas corsicanus* che regna incontrastato in tutta l'area e inoltre costituisce l'habitat ideale per uccelli quali il marangone, gruccione, il falco pellegrino, corvo imperiale e spesso anche aquila. Nella splendida spiaggia di Scivu inoltre sono stati segnalati dei nidi di tartaruga caretta caretta, mentre sul promontorio è accertata la presenza della tartaruga di Hermann. Le acque cristalline ed i fondali ricchi di biodiversità regalano grandi soddisfazioni anche agli amanti dello snorkeling e della pesca subacquea. La località infatti è conosciuta per la sua fauna marina tipica del Mar Mediterraneo: il pescosissimo fondale è ricco di spigole, orate, mormore, muggini, polpi, saraghi e tonni

## Come si arriva

Il ritrovo è previsto per le ore 07.50 a Cagliari - Piazza dei Centomila - Parcheggio ex Hotel Mediterraneo. Percorso in bus. La partenza è prevista per ore 08.00. Dal Parcheggio ci immettiamo sulla SS.130, che percorriamo con direzione Iglesias-Capo Pecora. Il pullman ci lascerà al parcheggio di Capo Pecora e ci riprenderà a fine escursione al parcheggio della spiaggia di Scivu.

## Itinerario a piedi

In bus raggiungeremo la località di Capo Pecora, da Perdas Albas ci si incammina lungo costa su facili sentieri disegnati dentro la fitta macchia a picco sul mare, tra formazioni rocciose di origine vulcanica modellate dal vento e dalla pioggia (Tafoni). Si raggiunge Cala is Tramatzu, chiamata così per la presenza di diversi tamerici, meglio nota come la caletta delle uova di dinosauro per la caratteristica forma rotondeggianti dei sassi. Si risale e si continua in un giardino di pietre tra le forme bizzarre e gli alti picchi Spiluncas granitici verso Su Managu nei pressi di punta Scruidda per poi risalire ripidamente sino alla Vedetta militare luogo che venne scelto come punto di avvistamento e difesa nella seconda guerra mondiale...qui presente anche una piazzola rotondeggianti e qualche caseggiato militare...da questo punto è possibile godere di vasti panorami sulla selvaggia spiaggia di Scivu (sosta) e su tutta la costa verde. Percorreremo una mulattiera in discesa, che ci permetterà di raggiungere la selvaggia spiaggia di Sa Pischeredda, Sa Pischera e Scivu. La percorreremo per circa 1,5 km fino al parcheggio dove starà ad attenderci il bus

## 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 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. 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.

### **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 Marco Dessì (AE) Eugenia Scano (AE)**

### **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)