



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2025

Domenica 28 Settembre

19^a ESCURSIONE SOCIALE

Da Genna 'e Selole a Coile 'e su Stiddu



Itinerario di grande fascino, su antichi sentieri che conducono ad uno dei luoghi più nascosti e selvaggi del Supramonte di Baunei.

Descrizione generale

Il territorio oggetto della nostra escursione ricade all'interno della vasta area del Supramonte di Baunei, all'interno di un'ampia depressione di origine basaltica, l'altopiano di *Golgo*, incassata tra selvagge e imponenti bastionate calcaree e ricoperta da una fitta vegetazione di lecci, ginepri e macchia mediterranea.

Tale depressione è stata scavata da uno tra i più famosi canyon della Sardegna, formatosi nei millenni grazie all'incessante azione erosiva impartita da un antico corso d'acqua e dai numerosi e non meno importanti tributari che a vari livelli si immettono nell'alveo principale, quello della *Codula di Sisine*.

A ridosso della riva sinistra di quest'ultima, nell'entroterra, lungo alcune delle aspre gole carsiche che solcano gli altipiani fino al mare, si svolgerà il nostro itinerario.

Ricco di importanti testimonianze storico-archeologiche, l'altopiano di *Golgo* è noto soprattutto per la presenza di una delle più profonde (fra quelle a campata unica) voragini carsiche d'Europa, *Su Sterru*, nelle cui vicinanze si trovano AS Piscinas, delle caratteristiche conche basaltiche dove l'acqua ristagna tutto l'anno.

Secondo gli studiosi della civiltà nuragica, in questo sito si celebravano dei riti magici legati al culto delle acque.

Aspetti della vegetazione

Lungo la costa si afferma una fitta vegetazione caratterizzata da una macchia foresta con esemplari di leccio, talora maestosi, propri della foresta primigenia. Ovunque è presente il ginepro rosso, isolato o raggruppato in una fitta boscaglia.

Il soprassuolo è dotato di una discreta copertura di entità forestali, con aspetti fisionomici che vanno dalle macchie/foreste ai cedui, alle fustaie, alla macchia bassa mediterranea, fino alle garighe e le steppe.

La più importante formazione è la boscaglia mista di sclerofille sempreverdi mediterranee costituite da specie edificatrici, quali ad esempio: *Phyllirea latifolia*, *Quercus ilex*, *Arbutus unedo*, *Erica arborea*, *Smilax aspera*, *Juniperus oxycedrus*, *Olea europea*, *Pistacia lentiscus*, *Myrtus communis*.

Nei suoli degradati, a causa di tagli irrazionali e incendi dolosi, dimorano le garighe xerofile a *Teucrium marum*, *Helichrysum italicum*, *Microphyllum ssp.*, *Santolina insularis*, *Asphodelus aestivus*.

Nelle aree limitrofe, dove scorrono i torrenti, si sviluppano tipiche formazioni igrofile ad *Alnus glutinosa*, mentre i *bacus* e le *codule* sono caratterizzati da macchie di *Nerium oleander*. Nella zona costiera e nelle zone che subiscono più direttamente l'influenza del clima marino, i componenti della foresta boscaglia presentano sovente riduzioni di sviluppo per l'aridità e l'azione del vento.

La fauna

La fauna è contraddistinta da alcune specie rare, incluse alcune riportate nella Red List dell'Unione Internazionale per la conservazione della natura. Poiché a rischio di estinzione. Sino a qualche decennio fa veniva avvistata la foca monaca.

La costa fa parte degli areali del gabbiano corso, che nidifica solo in ambienti particolarmente intatti. Nidifica inoltre il falco della regina (*Falco eleonora*), che in questo territorio ha una sua colonia mediterranea assai popolosa. Sono altresì presenti l'aquila reale, l'astore, il falco pellegrino, l'aquila del Bonelli.

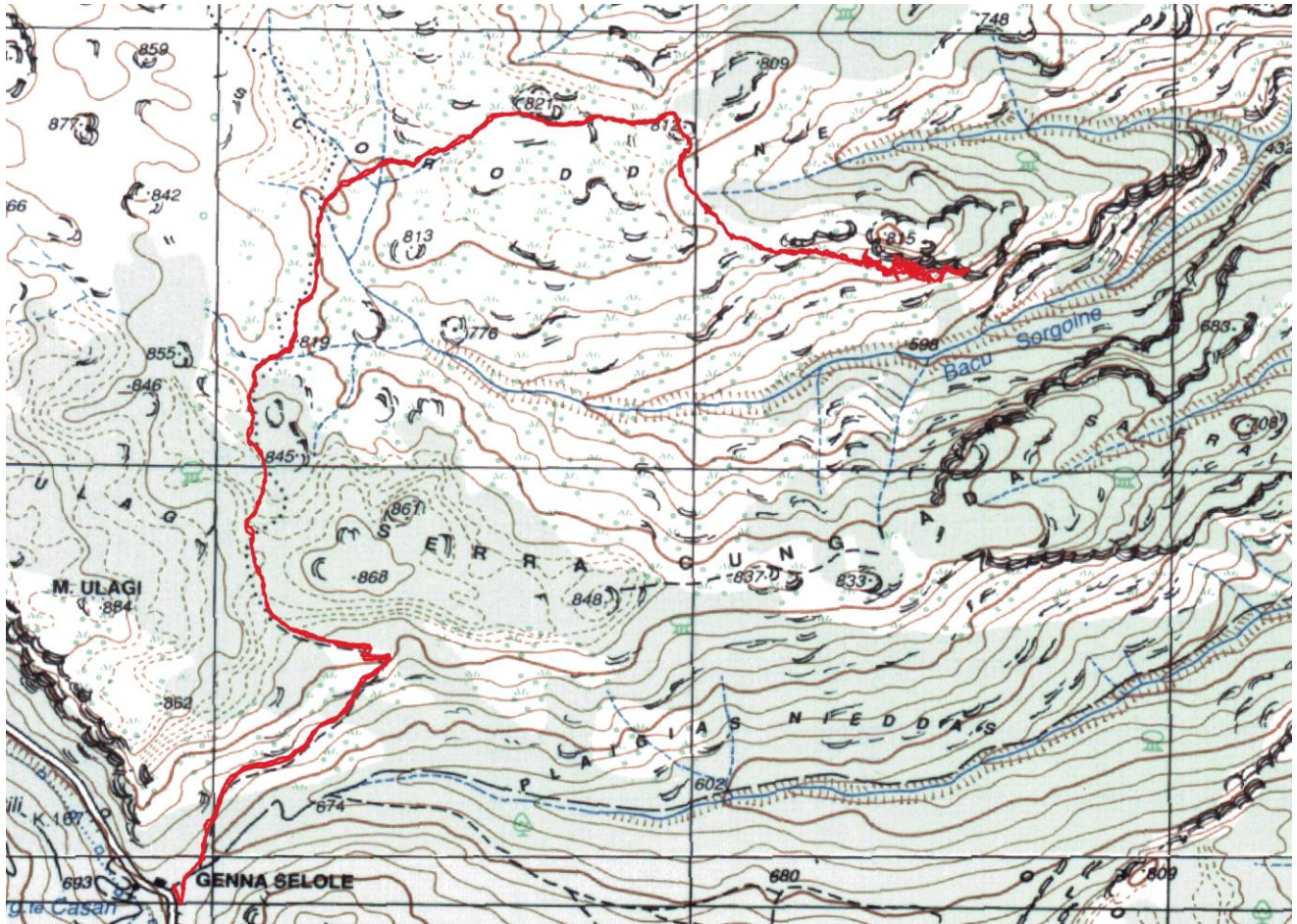
Come si arriva

Superato l'abitato di Baunei, provenendo da S. Maria Navarrese, oppure superato l'abitato di Urzulei, provenendo da Lotzorai, si raggiunge lo slargo tra le due gallerie paramassi al km 166,6 della S.S. 125 Orientale Sarda. Il punto di ritrovo dei partecipanti è qui previsto alle ore 8:30.

Itinerario a piedi

Dallo slargo situato tra le due gallerie paramassi, al km 166,6 della S.S. 125 Orientale Sarda, si risale lungo la pista forestale che, giunta al colle di *Genna 'e Selole*, dopo circa 300 metri dalla partenza, si divide in due rami. Trascuriamo la sterrata sulla destra, senso di marcia, che si inoltra per circa 5 km all'interno di *Bacu Selole*, e proseguiamo sul ramo principale che risale a tornanti aggirando i contrafforti di *Monte Ulagi*. Dopo circa 1,3 km, e aver trascurato una deviazione a destra che conduce a *Serra Cungiada*, la pista forestale comincia a restringersi, inoltrandosi all'interno del fitto bosco di *Oddoulàgi* che custodisce diversi esemplari di lecci primari. Ci troviamo alla quota di circa 840 m s.l.m. e, dopo ulteriori trecento metri e circa 45' di percorrenza, svoltiamo a destra lungo uno stretto ma ben evidente viottolo. Procediamo in direzione NE, all'interno di una fitta macchia che a tratti si dirada mostrando le pareti di maestosi valloni, su cui si affacciano suggestive e strapiombanti pareti. Dopo circa 20' di percorrenza in questo evidente viottolo, la traccia diviene meno marcata e visibile e occorre fare attenzione a discernere fra gli innumerevoli viottoli, aperti dagli animali, che si dispongono a raggiera. Procediamo con cautela in direzione Est Nord-Est su tracce che si inoltrano all'interno di un fitto bosco, caratterizzato dalla presenza di lecci secolari. A tratti l'oscurità della fitta boscaglia si attenua cedendo il posto ad una bassa macchia di cisto e ginepro che rende luminosi e visibili i passaggi all'interno della esigua pista. Dopo circa 20' di percorrenza, in assenza di elementi visibili e caratteristici del paesaggio, il bosco si apre cedendo il posto a delle radure soleggiate e, ben presto, a dei panorami mozzafiato. Dopo aver superato una conca adibita all'immagazzinamento dell'acqua (*presethu*) ed essere giunti alla baracca in muratura di *Scoroddine*, situata nell'omonima località, la veduta si apre verso panorami spettacolari. Dinanzi a noi l'imponente e frastagliata cresta de *S'Assa 'e Listru*, che si erge maestosa tra due selvaggi valloni, *Bacu 'e Solgoine* e *Bacu 'e Listru*, e confluisce nei contrafforti che ospitano l'insediamento pastorale e la grotta de *Su Stiddu*, mentre in lontananza si scorgono *Punta Planargia*, caratterizzata dalla affilata cresta denominata *s'Assa chi no passa cane*, e le strapiombanti pareti di *Punta Plummare*, che precipitano sull'arenile di *Cala Sisine*. Procediamo verso la base della cresta di *s'Assa 'e Listru*, aggirandola in senso antiorario, in assenza di sentiero, lungo un pendio assai scosceso che digrada ripido lungo la riva sx di *Bacu 'e Solgoine*. Dopo circa 270 metri di dislivello in discesa, zigzagando tra ghiaioni scoscesi, straordinarie pareti strapiombanti e cenge spettacolari, giungiamo alla quota di 650 m s.l.m. circa, all'interno di un pianoro in cui risiede l'insediamento pastorale de *Su Stiddu*, uno dei più selvaggi e affascinanti dei *Supramontes*. Su *baracu* e la *corte* sono stati realizzati dai fratelli Lai (Francesco e Battista) e sono situati all'interno di un imponente grotta la cui volta, probabilmente crollata in tempi lontani, mostra numerose stalagmiti di grandi dimensioni. L'insediamento è rivolto ad Est e domina la suggestiva e profonda valle di *Solgoine*, ricca di macchia mediterranea ad alto fusto. Il toponimo *Su Stiddu* è dovuto al percolamento, lungo la volta della grotta, che crea un continuo stillicidio. L'ultimo pastore ad aver abitato l'ovile è stato Francesco Lai ma la caverna è ricca di ruderi che fanno pensare ad una frequentazione dell'uomo in tempi antichi. Dopo aver effettuato la pausa pranzo in questo sito selvaggio e ancestrale, ripercorreremo l'itinerario dell'andata affrontando in salita i ripidi ghiaioni che costeggiano la riva sinistra di *Bacu Solgoine*.





Raccomandazioni

Si tratta di un percorso **molto impegnativo** a causa della presenza di continui e ripidi ghiaioni, da percorrere sia in salita che in discesa. Per tale ragione l'itinerario è rivolto ad un numero limitato di escursionisti **esperti e in buona forma fisica**. Sono presenti alcuni tratti esposti.

Consigli alimentari

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche.

Eviteremo di appesantire lo stomaco assumendo dei cibi che determinerebbero una lenta digestione e ridurrebbero l'efficienza fisica. Da evitare l'assunzione di bevande alcoliche.

Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

Tragitto	In auto proprie
Ritrovo	Domenica 28 settembre presso lo slargo situato tra le due gallerie paramassi, al km 166,6 della S.S. 125 Orientale Sarda, alle ore 8:30 – <i>Si tratta dell'unico punto di ritrovo dei partecipanti</i>
Riferimento cartografico	I.G.M. SCALA 1:25000 - F.517/SEZIONE I - CANTONIERA GENNA SILANA - F.517 SEZIONE II BAUNEI
Comuni interessati	Baunei
Lunghezza	Totale 10 km circa
Dislivello in salita	400 m circa
Dislivello in discesa	400 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa, pause escluse
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	Pista forestale, sentiero, pietraie scoscese, passaggi su roccette. Presenza di alcuni punti esposti
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	Nessuna
Attrezzatura	Vestitario adeguato alla stagione, scarpe da trekking
Pranzo	Al sacco
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Domenica ore 20,00 circa
Prenotazioni	Prenotazioni al n. 338.379.78.66 (Silvana) – <i>Solo chiamate, dalle ore 9:00 di lunedì 22 settembre alle ore 12:00 di giovedì 25 settembre</i> (Escursione riservata ai soci) contributo organizzativo 3 euro. N. max partecipanti: 15

Direttori di Escursione:

Aldo Marras (AE), Silvana Usai (AE).

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 effettuare 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.