



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2026**



Domenica 22 Marzo

Escursione sociale N 09/2026

Monte Zara e Monte Oladri

Ritrovo	Sestu, Parcheggio Mediaworld, ex SS 131, ore 8:30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Auto proprie
Cartografia	IGM 1:25.000 F. 557 Sez. IV San Sperate
Comune interessato	Monastir
Lunghezza	km 10 circa
Dislivello	Complessivo 650 m circa.
Tempo di percorrenza	ore 6 circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Segnaletica	Sentieri privi di segnaletica o con segnaletica approssimativa
Tipo di percorso	Sentieri, passaggi su rocce, strade sterrate
Interesse	Storico, archeologico, naturalistico, paesaggistico
Attrezzatura	Vestituario adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, lampada frontale, acqua (2l)
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le ore 18:00
Iscrizioni	al numero 3401942296 (Elsa) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9:00 di Lunedì 16 Marzo e entro le ore 12:00 di Venerdì 20 Marzo.

Escursione riservata a un numero max di 30 soci. Contributo di partecipazione € 3,00



Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 30 partecipanti. Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla precedente escursione a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12.00 di martedì 17 Marzo.

Descrizione Generale

Il Monte Zara (226 m s.l.m.) e il Monte Oladri (235 m s.l.m.) sono due colline che si elevano sul margine orientale della pianura del Campidano centro meridionale, in agro di Monastir.

I geologi fanno risalire le loro origini ai fenomeni di vulcanismo che interessarono l'Era Cenozoica in Sardegna a partire da 25 milioni di anni fa quando, ai bordi della immensa depressione creata con lo sprofondamento di quella estensione di territorio oggi chiamata Campidano, si aprirono sistemi di faglie chilometriche accompagnate da un'intensa attività esplosiva con getti di enormi quantità di ceneri e lapilli, risalite di velocissime nubi ardenti ed effusioni di ampie colate laviche di tipo andesitico. I materiali eruttati, depositati all'interno dei centri di emissione e sull'area circostante, si raffreddarono e solidificarono in spesse coltri rocciose le quali, sottoposte a erosione dagli agenti atmosferici, diedero origine alle caratteristiche formazioni "a duomo" dei rilievi che caratterizzano il paesaggio attuale.

Nonostante l'intensa antropizzazione e la pesante industrializzazione abbiano irreparabilmente modificato l'ambiente naturale, il territorio conserva aspetti di notevole suggestione e ovunque affiorano tracce della millenaria frequentazione umana che raccontano la storia più antica dei sardi. Tra i prati ai piedi della rugginosa mole rocciosa del Monte Zara affiorano fondi di capanne del villaggio protostorico di Bia 'e Monti, datato tra il IX e il VII secolo a. C., sui ripidi pendii, tra grasse opunzie, lentischi ed euforbie, si aprono nove oscure *domus de janas* risalenti al IV secolo a.C. e millenari gradini scolpiti nel costone di Costa 'e Cadru introducono a Sa Pranedda dove, all'ombra di radi olivastri, giace l'area sacra di Is Obias originaria dell'Età del Ferro (900 a. C.) e frequentata fino al Periodo Romano (IV sec. d. C.). Sul declivio orientale, dove il suolo è più profondo, tra ciuffi di ampelodesmi, sopravvivono pochi esemplari di roverella, superstiti di un bosco secolare dichiarato dall'Assessorato alla Difesa dell'Ambiente area di Rilevanza Naturalistica e, purtroppo, devastato da recenti incendi.

Sulle pendici del Monte Oladri, risparmiate dallo sventramento dovuto alle attività di cavamento di inerti della cava D.O.S. e della ormai dismessa cava Mozzarini, che ha interessato l'area dal 1962 per un ventennio, giacciono le cinque *domus de janas* di Is Aruttas attribuite alla Cultura di Ozieri (3200-2800 a. C.) e l'antica sorgente di Su Guvernu circondata da giunchi, rovi e alti esemplari di esotici *eucaliptus*. Sul versante occidentale, interessato da un rado rimboschimento con essenze mediterranee, affiorano i resti di un villaggio del Neolitico Recente e sulla cima erbosa si conservano i ruderi della fortezza medievale di Baratuli edificata nel XII secolo per conto dei Giudici di Cagliari a protezione dell'omonimo villaggio e abbandonata nel XIV secolo.

I rilievi dominano vaste pianure alluvionali del Periodo Quaternario, la cui formazione è datata circa tre milioni di anni fa, dove si praticano l'agricoltura e il pascolo ovino, la cui continuità è interrotta da modeste alture oggetto di un'importante opera di rimboschimento.

Qui ampie e profonde cave d'argilla contengono zone umide temporanee *habitat* ideali per l'insediamento di rari crostacei, anfibi e rettili che accrescono la diversità faunistica dell'area composta da numerose specie anche esclusive dell'isola come lepri, conigli, donnole, volpi, ricci, quaglie, pernici, gheppi, falchi, cornacchie e innumerevoli passeriformi.

Dal 2008 il Monte Zara e il Monte Oladri sono ricompresi nell'area del Parco Archeologico e Naturalistico di Monte Zara e Pedrera che si estende nel territorio comunale di Monastir per ottocentocinquanta ettari.

Come si arriva

Dal parcheggio di Mediaworld si imbocca la SP 8 per prendere a sx la rampa che immette sulla S.S. 131. Si percorre la “Carlo Felice” in direzione N. Al km 18,600 si lascia la S.S. 131 uscendo dallo svincolo per Monastir/Zona industriale e si percorre via dell’Industria fino all’incrocio con la rampa che conduce all’abitato di Monastir. Si svolta a dx per loc. Is Argiddas e dopo circa 140 m si raggiunge un incrocio. Si svolta a sx e dopo circa 40 m si svolta ancora a sx immettendosi su via Monte Zara. La si percorre per circa 750 m per poi piegare decisamente a dx. Si continua per altri 800 m fino a incrociare a sx una strada sterrata rotabile che risale il pendio di Monte Is Crabas. Si segue la sterrata tralasciando un incrocio a dx e si continua a salire fino a trovare uno slargo dove lasciare le auto.

Percorso a piedi

Da Arcu ‘e S’Ilixi ci incamminiamo in direzione NW risalendo un sentiero dal fondo eroso e sassoso che si snoda tra la scarsa vegetazione. Percorsi circa 200 m, ci dirigiamo a S scendendo lungo il costone roccioso per raggiungere il primo gruppo di *domus de janas* delle nove censite sul Monte Zara. Risaliamo arrampicandoci fino al crinale per ammirare alcune vestigia dell’area sacra di Is Obias. Ridiscendiamo dal crinale sul versante E della collina per raggiungere il secondo gruppo di tombe che caratterizzano e danno il nome al sito di *Is Oqus*. Continuiamo a mezza costa in direzione NE fino al terzo gruppo di *domus de janas* per poi inerpicarci sulla cima della collina dalla quale ammireremo il panorama sulle pianure circostanti. Ci avviamo in leggera discesa in direzione SE per raggiungere Sa Pranedda e visitare il nucleo dell’area sacra di Is Obias. Da qui lungo un sentiero in pendenza lieve ma sdruciolevole torniamo alle auto per raggiungere il Monte Oladri.

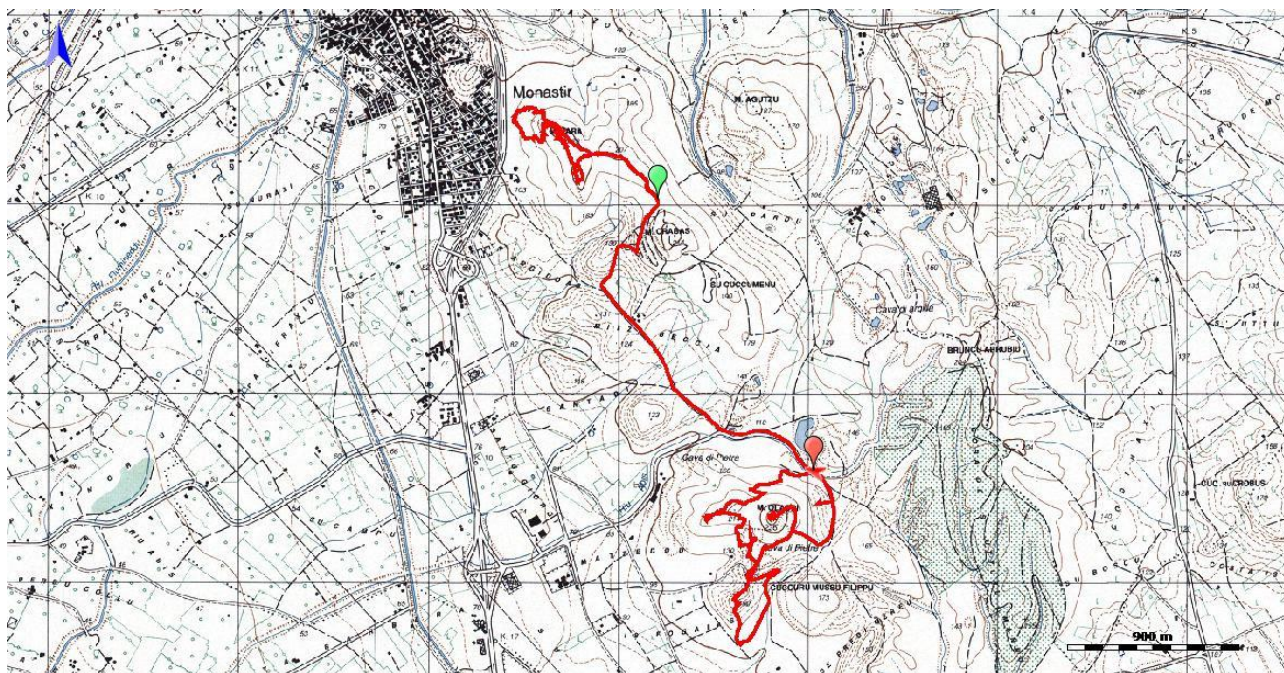
Discendiamo la sterrata rotabile fino all’intersezione con via Monte Zara e ci dirigiamo a SE. Continuiamo per circa 1200 m attraverso un quadrivio e giungiamo davanti a un bivio. Proseguiamo sul ramo di dx per circa 400 m e raggiungiamo le pendici del Monte Oladri dove parcheggiamo le auto.

Risaliamo su una labile traccia di sentiero il pendio erboso della collina in direzione SE per raggiungere un pianoro a quota 214 m. s.l.m. dove giacciono alcune vestigia dell’ampio villaggio di Is Fogaia-Sadurru/Matzeddu, un sito con diffuse testimonianze di continuità abitativa dal Neolitico al Medioevo. Scendiamo lungo il ripido versante meridionale del colle per raggiungere la necropoli di Is Aruttas con le sue cinque *domus de janas*. Riprendiamo quota camminando lungo un sentiero sovrastante la vecchia cava Mozzarini che ci conduce alle rovine della fortezza medievale di Baratuli. Lasciamo il sito prendendo il sentiero che digrada sul declivio dapprima in direzione NE per poi proseguire in direzione SSE e infine in direzione N facendo una deviazione di poche decine di metri per visitare l’antica sorgente di Su Guvernu prima di raggiungere le auto. Lungo il percorso di rientro faremo una breve sosta per visitare l’accogliente Parco Urbano di Santa Lucia e la graziosa chiesa in stile romanico del XIII secolo dalla quale il sito prende il nome.

Profilo Altimetrico



Traccia



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

Antonello Licheri (ASE) - Edoardo Deiana - Elsa Melis.

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)