



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

## **Programma Annuale Escursioni 2026**

Sabato 27 Giugno

29<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE

### ***S'Istrada 'e Coa 'e Sedda***



**Itinerario di grande fascino, su antichi cammini e cenge panoramiche del Supramonte di Baunei.**

#### **Descrizione generale**

L'area interessata è ubicata nel territorio di Baunei, nella Sardegna centro-orientale (Carta IGM: Foglio N.517 SEZ I) caratterizzata da un substrato calcareo profondamente inciso da numerosi corsi d'acqua a regime torrentizio e di dimensioni varie come le "Codule" più ampi e i "Baccus" più piccoli. L'area oggetto dei nostri itinerari confina con due zone pianeggianti, l'altopiano di Margine, a 800 m slm, e di Golgo, a 400 m slm. L'altopiano basaltico di Golgo, raggiunta la sua massima ampiezza in località *Golgh'e Mesu*, va progressivamente restringendosi e infossandosi nel calcare finché, superato *Golgh'e Josso*, s'incunea decisamente nella *Codula di Sisine* che prosegue parallelamente alla costa per circa 15 km fino a sfociare in

mare nella cala omonima. Il paesaggio è nettamente connotato dalla tipica morfologia carsica, con inghiottitoi, doline, uvale, pareti a picco sia in prossimità del mare sia all'interno. I calcari giuresi sono predominanti e contengono alcune effusioni basaltiche, i caratteristici ripiani da espandimento, il maggiore dei quali è ubicato in località *Golgo 'e Mesu*. Con un percorso notevolmente lungo, la Codula scorre ad una distanza dal mare di circa 2 km, dal quale resta divisa da una catena calcarea di circa 600 m di altezza, una vera e propria barriera che impedisce ogni comunicazione. La geologia dell'area è caratterizzata da calcari mesozoici attribuiti al Giurese che poggiano in discordanza sul basamento cristallino metamorfico paleozoico. La serie sedimentaria è costituita, dal basso verso l'alto, dalle formazioni di Dorgali, del *Monte Tului* e del *Monte Bardia* (Dieni & Massari, 1971). Nella zona considerata non vi sono importanti affioramenti granitici ma si ritrovano con frequenza ciottoli di origine vulcanica provenienti da Golgo. La Codula termina a *Cala Sisine* indicata nelle carte più antiche come *Portu 'e Sisine* poiché presentava una morfologia differente da quella odierna: in passato era, infatti, costituita da una vera e propria baia riparata dalle mareggiate.

### Aspetti della vegetazione

Lungo la costa si afferma una fitta vegetazione dominata da una macchia foresta con esemplari di leccio talora monumentali che possono contare centinaia d'anni; ovunque è presente il ginepro rosso isolato o raggruppato in una fitta boscaglia. La più importante formazione è la boscaglia mista di sclerofille sempreverdi mediterranee, anche se frammentata e poco estesa, costituita da specie edificatrici quali *Phyllirea latifolia*, *Quercus ilex*, *Arbutus unedo*, *Erica arborea*, *Fraxinus ornus*, *Rubia peregrina*, *Smilax aspera*, *Rhamnus alaternus*, *Hedera helix*, *Juniperus oxycedrus*, *Olea europea*, *Pistacia lentiscus* e *Myrtus communis*. Dove l'azione dell'uomo si è fatta sentire sia con incendi dolosi sia con tagli irrazionali che hanno distrutto il bosco e avviata la degradazione del suolo, non mancano le tipiche macchie di degradazione della vegetazione mediterranea e le garighe xerofile a *Teucrium marum*, *Helicrysum italicum ssp. Micropylum*, *Santolina insularis*, *Asphodelus aestivus*. Nelle aree limitrofe dove scorrono i torrenti di *Margine* ed *Etili* si sviluppano tipiche formazioni igrofile ad *Alnus glutinosa*, mentre quelli dei Baccus e delle codule sono caratterizzati da macchie di *Nerium oleander*. Nella zona costiera e nelle zone che subiscono l'influenza del clima marino, i componenti della foresta boscaglia presentano sovente riduzioni di sviluppo per l'aridità e l'azione del vento, e ad essi si uniscono specie quali *Juniperus turbinata*, *Juniperus oxycedrus*, *Pistacia lentiscus*, *Olea europea*, *Ceratonia siliqua*, *Pistacia terebinthus*, *Rosmarinus officinalis*, *Asparagus albus*, *Prasium majus*, *Phillyrea latifolia* e arbusti legnosi quali *Euphorbia dendroides*. Invece nell'ampio e ciottoloso retrospiaggia di Cala Sisine si alternano formazioni di *Limonium hermaeum*, nuclei di *Vitex agnus-castus* e prati ad *Asphodelus fistulosus*

### 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 eleonorae*), 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.

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.

### **Come si arriva (Sabato 27 Giugno)**

Il punto di ritrovo dei partecipanti è previsto presso l'ampio slargo antistante il cimitero di Baunei, all'ingresso dell'abitato del paese (dove vi attenderanno gli accompagnatori), alle ore 08:30. Dal cimitero si seguirà la S.S. Orientale Sarda e giunti in prossimità della Chiesa di San Nicola, si seguiranno a destra le indicazioni per l'altopiano di *Golgo*. Si percorrerà la strada asfaltata che si inerpica a tornanti sino all'altopiano e poi procederà lungo *Bacu Golgo* (circa 13 Km) sino al suo termine. Si proseguirà sulla strada sterrata per *Cala Sisine* che, dopo circa 15 km, condurrà verso lo slargo di *Planu 'e Murta*, dove parcheggeremo le auto.



### **Itinerario a piedi (Sabato 27 giugno)**

L'itinerario a piedi parte dallo slargo di *Planu 'e Murta* (q. 40 m circa s.l.m.), si attraversa l'alveo della *Codula di Sisine* e si risale la sua riva sinistra, dapprima procedendo in direzione Nord e, successivamente, piegando a ovest, lungo un pendio aspro e sassoso, noto con il nome de *s'Iscale 'e as Muvras*, che conduce, dopo circa 30 minuti, alla base di un'alta e scoscesa parete (q. 115 m s.l.m.). Qui giunti, trascuriamo lo stradello che, procedendo verso Sud, alla nostra sx, ci condurrebbe lungo una bellissima e antica mulattiera, nota come *s'Istrada 'e sa Ena* (già oggetto di una precedente escursione) e procediamo verso Nord, su una suggestiva cengia che decorre alla base della parete. Ci troviamo in quello che a Baunei veniva chiamato *su Caminu 'e Coa 'e Sedda*, che permetteva di collegare la *Codula di Sisine* con l'altopiano in cui risiede l'omonimo ovile. Percorriamo in continua ascesa l'ombrosa cengia, lungo l'antico cammino che, a tratti si allontana dalla parete, procedendo lungo la riva sinistra di un canale, per poi riavvicinarsi, facendoci strada tra intricati rovi e smilaci. Dopo circa 30 minuti, giungiamo accanto a una suggestiva cavità (225 m s.l.m.) al cui interno si trovano i resti di un insediamento umano. Dalla volta della grotta proviene un continuo e abbondante stillicidio che si raccoglie all'interno di alcune vaschette. Dopo una breve

visita, proseguiamo nel fitto e ombroso bosco, in costante e ripida ascesa, su un'antica, e a tratti dissestata, sede stradale che ben presto giunge alla testata di un ampio canale, portandosi sulla sua riva sinistra. Ci troviamo su un panoramico terrazzino, accanto a un antico e contorto ginepro; qui la visuale è ampia, mostrandoci gran parte della cresta di *Serra Oвра*, comprendente il colle in cui risiede *Su Pussettu*, un piccolo inghiottitoio carsico naturale, e l'inconfondibile *Punta Plumare*, che digrada ripida sull'arenile di *Cala Sisine*. Proseguiamo lungo l'antica traccia sino a giungere, dopo circa 2h dalla partenza, nel suggestivo e sassoso pianoro di *Coa 'e Sedda*, che ospita l'omonimo ovile. *Coa 'e Sedda* è una zona semi pianeggiante posta al di sopra di elevate balze di roccia, tra la *Codula di Sisine* e l'esteso sistema carsico interno, che probabilmente rendeva difficilmente raggiungibile, e quindi protetto, il sito. Delle due antiche capanne, quella più imponente è andata distrutta tanto tempo fa, a causa della disattenzione di qualche visitatore; è rimasto un piccolo *barraccu* e, nelle vicinanze, l'imponente corte, che versa anch'essa in pessime condizioni. Qui sarà possibile effettuare una pausa pranzo. Successivamente ci dirigiamo verso il bordo del pianoro, direzione Nord Ovest, in totale assenza di sentiero, attraversando delle candide e affilate lame di roccia, tipiche dei campi solcati e, a seguire, una fitta macchia foresta che impedisce la visuale. Dopo circa 30 minuti, ci raccordiamo ad una labile traccia e, finalmente, dinanzi a noi si apre uno spettacolo grandioso. Ci troviamo lungo il bordo dello strapiombo, in quella che a Baunei veniva chiamata *s'Istrada 'e Coa 'e Sedda*, un *andala* che decorre per circa un chilometro lungo il bordo del precipizio che sovrasta il maestoso vallone di *Bacu Erittili*, nella sua riva destra. Tutto intorno, una miriade di affascinanti guglie, lame di roccia e innumerevoli valloni, che lasciano con il fiato sospeso. Percorriamo l'antica *istrada*, sino a raccordarci, dopo circa 1h, alla testata del vallone per poi raggiungerne la sua riva destra, lungo una suggestiva e pregevole mulattiera della fine del 1800, realizzata in muratura a secco e armata con vecchio ginepro. Ora procediamo all'interno di un fitto bosco, lungo delle antiche carrarecce che si snodano a tornanti, allontanandosi e avvicinandosi alla riva sx di *Bacu Erittili*, e presentando due piccoli terrazzini per l'affaccio sul grande vallone, uno a 425 m. s.l.m. e il successivo a 240 m s.l.m. Dopo circa 2h giungiamo a *s'utturu 'e ur bacus* (q. 110 m s.l.m.), un lungo canalone che mette in comunicazione il vasto sistema carsico costituito da bacu Erittili, bacu 'e Siserbi, bacu 'e sa Femina e bacu Àrala con l'estuario che confluisce nella splendida Cala Sisine, che raggiungeremo in circa un'ora di cammino. Qui potremo fare una sosta, eventualmente con tuffo rigenerante nelle acque azzurre e cristalline della Cala. Predisporremo il bivacco presso il Rifugio Su Coile, dove trascorreremo la notte.

Tragitto	In auto proprie
Ritrovo	Sabato 27 giugno presso lo slargo antistante il cimitero, all'ingresso dell'abitato di Baunei, alle ore 8:30 <b>Si tratta dell'unico punto di ritrovo dei partecipanti</b>
Riferimento cartografico	I.G.M. SCALA 1:25000 - F.517/SEZIONE I - CANTONIERA GENNA SILANA
Comuni interessati	Baunei
Lunghezza	Totale 7 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.
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	Nessuna
Attrezzatura	Vestiario adeguato alla stagione, scarpe da trekking
Pranzo	Al sacco
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri al giorno)
Prenotazioni	Prenotazioni al n. <b>338.37.97.866</b> (Silvana) – <b>Solo chiamate, dalle ore 9:00 di lunedì 22 giugno alle ore 12:00 di giovedì 25 giugno</b> (Escursione riservata ai soci) contributo organizzativo 5 euro. <b>N. max partecipanti: 15</b>

#### **Direttori di Escursione:**

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

# ***Programma Annuale Escursioni 2026***

Domenica 28 Giugno

29<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE

## ***S'Istrada 'e Su Sele***



**Itinerario di grande fascino, su un antico e panoramico sentiero dei pastori, che sovrasta l'arenile di Cala Sisine e domina gran parte del Supramonte costiero di Baunei**

## Itinerario a piedi (Domenica 28 giugno)

Dal camping *Su Coile* si raggiunge l'arenile di *Cala Sisine* nel suo lato sud, arretrando di circa 200 m sino ad intercettare l'ingresso di un antico viottolo che risale a tornanti la riva destra della *Codula di Sisine*, all'interno del fitto e panoramico *Bosco di Plummare*. Si procede lungo l'antica sede viaria, sino a giungere presso delle alte pareti, al di sotto di *Punta Plumare*, luogo di rientro della parte tecnica dell'itinerario *Selvaggio Blu*. Alla base delle scoscese pareti è ubicato l'ingresso de *La Grotta del Buon Castoro* (catasto speleologico K1419), una cavità scavata a pressione, costituita da un condotto principale e alcune diramazioni, con un pavimento in argilla. Non è una grotta turistica attrezzata, bensì una meta di interesse speleologico. Dopo una breve visita lungo la cengia, ripercorriamo a ritroso il sentiero dell'andata, questa volta in discesa, e alla quota di circa 45 m s.l.m., in corrispondenza di un maestoso e secolare leccio, intercettiamo una ripida e candida pietraia seguendo su di essa una labile traccia. Si sale sino a q 120 m s.l.m. sino a giungere presso delle evidenti lame di roccia che digradano da *Punta Plumare* (q. 415 m s.l.m.). La vista è ora grandiosa, spaziando dal sottostante arenile di *Cala Sisine* sino alla miriade di canali, guglie, pareti, creste rocciose e spettacolari grotte che si affacciano sopra la riva sinistra della *Codula di Sisine*. Non manca un'ampia e spettacolare visuale su gran parte del *Golfo di Orosei*, estendendosi sino ai grottoni della costa di *Cala Gonone*, Ci troviamo lungo una cengia, nota come *s'Istrada 'e Su Sele*, che iniziamo a percorrere per circa un chilometro. A tratti si entra nel fitto bosco, perdendo un po' di quota, per poi uscirne in dei terrazzi rocciosi che riservano panorami indimenticabili. La quota rimane, grosso modo, fra i 120 m s.l.m. e i 100 m s.l.m. Dopo qualche pausa per uno spuntino o per fotografare i panorami, seguiremo l'intera traccia sino a intercettare, l'antica e ben conservata mulattiera che, dal greto della *Codula*, sale al pianoro di *Anidei*, e poi in cima a *Serr'Ovra*, in corrispondenza de *Su Pussettu*. Noi percorreremo i suoi numerosi tornanti in discesa, sino a giungere al suo attacco, in località *Sa Sedda 'e Su Pirastru*, nelle vicinanze di *Planu 'e Murta* (q. 40 m s.l.m.),

<b>Tragitto</b>	<b>In auto proprie</b>
<b>Ritrovo</b>	<b>Domenica 28 giugno dal Rifugio Su Coile, presso l'arenile di Cala Sisine</b>
<b>Riferimento cartografico</b>	<b>I.G.M. SCALA 1:25000 - F.517/SEZIONE I - CANTONIERA GENNA SILANA - F.517 SEZIONE II BAUNEI</b>
<b>Comuni interessati</b>	<b>Baunei</b>
<b>Lunghezza</b>	<b>Totale 3 km circa</b>
<b>Dislivello in salita</b>	<b>200 m circa</b>
<b>Dislivello in discesa</b>	<b>200 m circa</b>
<b>Tempo di percorrenza</b>	<b>3 ore circa, pause escluse</b>
<b>Difficoltà</b>	<b>EE</b>
<b>Tipo di terreno</b>	<b>Pista forestale, sentiero, pietraie scoscese, passaggi su roccette.</b>
<b>Interesse</b>	<b>Paesaggistico, naturalistico</b>
<b>Segnaletica</b>	<b>Nessuna</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>Vestiario adeguato alla stagione, scarpe da trekking</b>
<b>Pranzo</b>	<b>Al sacco</b>
<b>Acqua</b>	<b>Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)</b>

## Raccomandazioni

Si tratta di un itinerario **impegnativo**, rivolto ad un numero limitato di escursionisti **esperti, in buona forma fisica e con capacità di adattamento**.

## 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.

## Equipaggiamento

Si consiglia l'uso del seguente equipaggiamento:

- Zaino 30/40 litri
- Scarpe da trekking
- Vestiario adeguato: a strati (leggero per il giorno, pile e giacca a vento per la notte)
- Sacco a pelo e/o piccola tenda e/o materassino.
- Lampada frontale.
- Acqua: intorno ai 4/5 litri, sarà possibile approvvigionarsi presso il rifugio
- Viveri per due giorni (anche integrabili, volendo, con un pasto la sera del sabato presso il rifugio)
- Copricapo, crema solare e spray antizecche.

