



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



Domenica 11 Ottobre 2026

Escursione sociale N 37/2026

## Le Torri di Capo Malfatano e Piscinnì

|                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ritrovo</b>                   | Cagliari, Parcheggio Città Mercato Santa Gilla, <b>ore 7:30</b><br>Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 15 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari |
| <b>Tragitto di avvicinamento</b> | Auto proprie – A/R Km 140 Tempi: A 1h 05m R 1h 05m                                                                                                                                                |
| <b>Cartografia</b>               | IGM 1:25.000 F. 573 Sez. III Capo Malfatano e IV Teulada<br>CTR 1:10000 573100 573060                                                                                                             |
| <b>Comune interessato</b>        | Teulada e Domus de Maria                                                                                                                                                                          |
| <b>Lunghezza</b>                 | km 9,5 circa                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dislivello</b>                | Complessivo 327 m.                                                                                                                                                                                |
| <b>Tempo di percorrenza</b>      | ore 6 circa (pausa pranzo esclusa)                                                                                                                                                                |
| <b>Difficoltà</b>                | EE                                                                                                                                                                                                |
| <b>Segnaletica</b>               | Assente                                                                                                                                                                                           |
| <b>Tipo di percorso</b>          | Sentieri con qualche tratto esposto, strade sterrate                                                                                                                                              |
| <b>Interesse</b>                 | Naturalistico, paesaggistico, storico                                                                                                                                                             |
| <b>Attrezzatura</b>              | Vestituario adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, lampada frontale, acqua (2 Lt)                                                                                   |
| <b>Pranzo</b>                    | Al sacco, a cura dei partecipanti,                                                                                                                                                                |
| <b>Rientro</b>                   | Presumibilmente entro le ore 18:00                                                                                                                                                                |
| <b>Iscrizioni</b>                | al numero 337 398069 (Antonello) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9:00 di Lunedì 5 Ottobre e entro le ore 12.00 di Venerdì 9 Ottobre.                                                         |

**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 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 6 Ottobre.



Torre di Capo Malfatano



Torre di Piscinì

# Percorso Trekking

## In Cammino sul Litorale di Teulada: Da Capo Malfatano a Piscinnì

Chi percorre la splendida strada panoramica da Chia a Teulada (S.P. 71) non può fare a meno di fermarsi ad ammirare la meravigliosa baia di Capo Malfatano e il suggestivo versante costiero circostante. Questo luogo, straordinario per natura e ricchezza storica, è lo scenario perfetto per un trekking lungo i sentieri a ridosso del litorale. Si tratta di un itinerario unico, capace di unire la varietà ambientale e il desiderio di scoperta al fascino di spiagge e calette incontaminate – alcune sabbiose, altre rocciose – bagnate da un mare limpido e dai colori brillanti.

### Un Tuffo nella Storia: L'Antico Portus Herculis

L'escursione inizia dal promontorio di **Capo Malfatano**, che si erge a breve distanza dalla celebre spiaggia di Tuerredda, occupando una posizione quasi centrale nella costiera teuladina. Questa zona è stata abitata fin dall'epoca nuragica. In particolare la baia, grazie alla sua naturale protezione dai venti, fu scelta come approdo sicuro a partire dal VI secolo a.C., prima dai Fenici e in seguito da Punici e Romani. Data l'ampiezza del sito, gli studiosi stimano che la laguna interna e le banchine potessero ospitare agevolmente dalle 300 alle 400 grandi navi, rendendola uno scalo strategico fondamentale per le rotte commerciali tra il Nord Africa e il Mediterraneo occidentale.

Lungo la costa che circonda il promontorio si possono osservare i resti suggestivi delle cave di arenaria, utilizzate nell'antichità per l'estrazione dei materiali da costruzione. Ancora oggi, guardando i fondali, si scorgono i grandi blocchi di pietra che formavano le banchine del fiorente porto dell'epoca. La storiografia identifica spesso questo sito con il "*Portus Herculis*", un'importante struttura portuale di origine fenicio-romana legata anche al culto del dio punico Melqart, oggi in gran parte sommersa e parzialmente insabbiata. Sul versante occidentale, quasi alle spalle dell'antico scalo, il mare si incanala in uno splendido stagno, sulla cui riva affiorano ancora i frammenti di mosaico appartenenti a una villa di età romana.

### La Prima Tappa: La Torre di Capo Malfatano

Il percorso a piedi si sviluppa partendo dall'incrocio S.P. 71 con la sterrata che porta al parcheggio di *Capo Malfatano*, di fronte alla spiaggia omonima. Dopo un breve tratto su strada sterrata, ci si inoltra nella fitta vegetazione della macchia mediterranea sul lato più estremo della costa. Da qui si risale fino all'intersezione con una carrareccia che, pur presentando una modesta difficoltà per via della forte pendenza di alcuni brevi tratti, di piccole rocce emergenti e delle caratteristiche orografiche del sito, conduce in circa 20 minuti alla splendida **Torre Spagnola seicentesca** che domina l'intero promontorio.

Dalla cima la panoramicità è straordinaria, con un arco visivo a 360° che spazia anche verso l'entroterra. Lungo la linea costiera sono chiaramente visibili le torri di *Piscinnì*, del *Budello* e di *Porto Scuro*. Questa struttura, catalogata all'epoca come le *senzillas* (al pari delle torri di *Chia* e *Canai* - Sant'Antioco), ha un diametro di circa 13 metri e un'altezza di 10. Le sue funzioni principali erano l'avvistamento e il controllo con un presidio militare di difesa leggera; era tipicamente presidiata da un alcaide, un artigliere e due o tre uomini, e dotata di due cannoni di medio calibro, due spingarde e cinque fucili.

La torre fu teatro di importanti eventi storici: nel 1764 venne attaccata da circa 400 barbareschi, ma l'allora alcaide Giovanni Battista Pinna guidò una valorosa difesa che respinse gli assalitori, ferendone circa 100. Nel luglio del 1812, in seguito all'attacco barbaresco a Sant'Antioco, la guarnigione venne potenziata e portata a cinque soldati e un caporale. Il presidio continuò anche dopo lo scioglimento dell'Amministrazione delle Torri; nel 1847 vi venne infatti trasferito il sergente Giovanni Santo Zedda, già alcaide della torre di Coltellazzo a Pula. Negli anni 1605, 1784, 1817 e 1823 la struttura ha subito vari restauri a causa del tempo e delle incursioni, fino al recente intervento conservativo curato dalla Soprintendenza di Cagliari.

## In Cammino verso le Calette e la Cava Romana

Riprendendo il sentiero in direzione nord-ovest lungo la costa, si cammina mantenendo le numerose cale sempre a vista. Dopo una sosta in una terrazza panoramica per ammirare il paesaggio, si prosegue superando con attenzione alcuni punti esposti, per poi scendere in una piccola caletta molto suggestiva per una breve pausa: **Cala de su Senzu**.

Ripreso il cammino sul sentiero quasi in cresta, dopo aver percorso circa 1 km si discende a livello del mare. Qui si attraversa un affascinante filone di rocce di arenaria la cui conformazione geologica fa supporre la presenza di un'antica cava di epoca romana, testimonianza dell'intensa attività estrattiva del passato.

## L'Arrivo: La Torre e la Baia di Piscinnì

Il sentiero conduce in breve tempo alla *Torre di Piscinnì*, tappa perfetta per la sosta pranzo. L'edificio rappresenta un tipico esempio delle *torrezillas* - torri difensive minori della Sardegna - (paragonabile alla Torre del Prezzemolo (Sa turri de su Perdusemi, in sardo campidanese) e di Sant'Elia a Cagliari) destinata al solo avvistamento e alla difesa leggera, con una guarnigione minima di due soldati muniti di spingarda. Edificata intorno al 1595 su un promontorio a 19 metri s.l.m., presenta una caratteristica forma troncoconica alta 9 metri e larga 9 alla base. La sua posizione strategica le permetteva di comunicare visivamente con le vicine strutture di Malfatano, Budello e Porto Scuro. Oggi la torre è catalogata come **Bene Identitario** all'interno del **Piano Paesaggistico Regionale della Sardegna**.

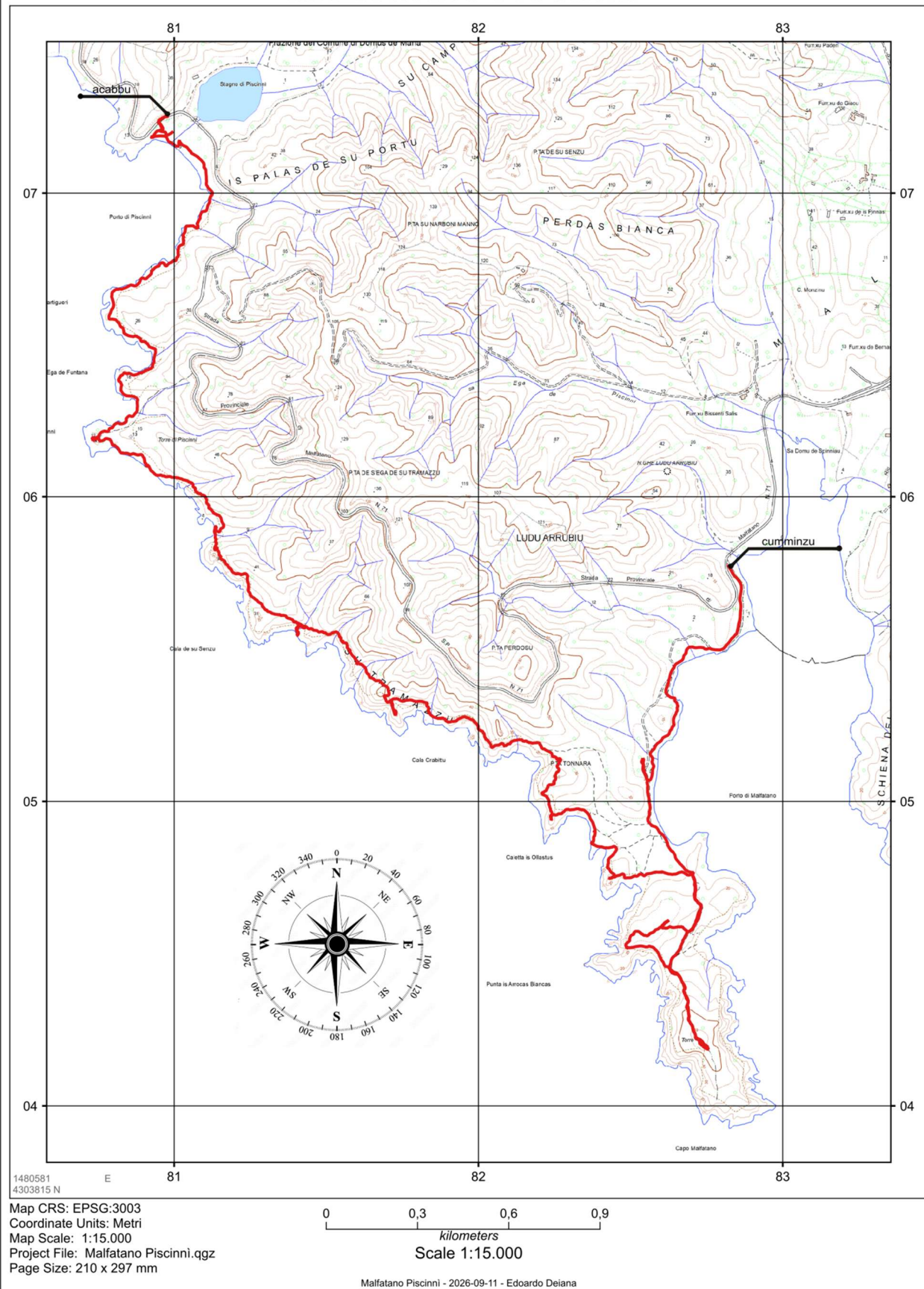
Ai piedi del promontorio, lo sguardo si apre su un anfiteatro naturale unico: la *baia di Piscinnì*. Qui si estende la *Spiaggia di Piscinnì*, una distesa selvaggia e incontaminata di circa 200-300 metri caratterizzata da sabbia chiara e fine che digrada dolcemente in un mare dalle sfumature verde smeraldo e turchese, alternato a scogli affioranti di arenaria e rocce metamorfiche. La spiaggia è circondata da un cordone di basse dune coperte dalla vegetazione: oltre al ginepro, le dune sono colonizzate da fillirea e lentisco.

Immediatamente alle spalle dell'arenile si trova lo *Stagno di Piscinnì*, una preziosa zona umida classificata come **Zona Speciale di Conservazione (ZSC)**. Questo specchio d'acqua salmastra, circondato da una fitta macchia mediterranea e da piante alofite come giunchi e tamerici, ospita varie specie tipiche dell'ambiente salmastro e tende al prosciugamento nella stagione estiva. Nei mesi invernali, invece, lo stagno si ingrossa fino a rompere il cordone sabbioso per unirsi al mare, aprendo occasionalmente la sua foce nel settore centrale dell'arenile. **Qui si conclude la nostra escursione.**

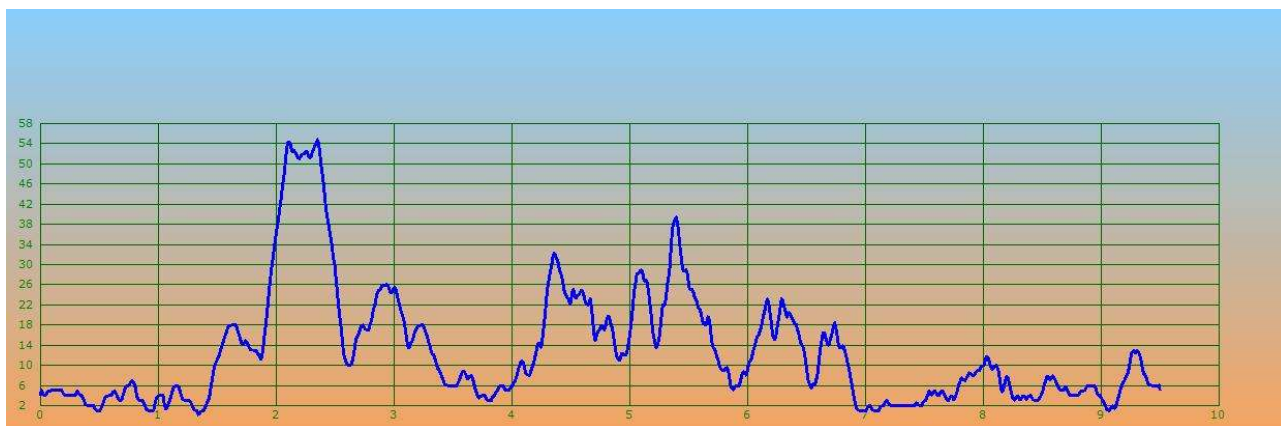
# Mappa e traccia della zona

Scale 1:15.000

## Malfatano Piscinnì



## Profilo Altimetrico



## 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 effettuate 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) - Elsa Melis - Edoardo Deiana -Valentino Altini - Aldisio Congiu

*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)