



# Club Alpino Italiano Sezione di Cagliari Programma Annuale Escursioni 2022



*IN OCCASIONE DELLA MANIFESTAZIONE CULTURALE PROMOSSA DAL COMUNE DI  
PERDASDEFOGU SUL TEMA "SENTIERO ITALIA – BENEFICI-STRUTTURA – IMPATTO SUL  
TERRITORIO"*

**Domenica 16 OTTOBRE 2022**

**Escursione sociale n° 19/2022**

## **SUL SENTIERO ITALIA - PERDASDEFOGU**

<b>Tragitto:</b>	In pullman
<b>Ritrovo 1 :</b>	Quartu S.E. – Park Conad Superstore- Via Marconi- ore 07.00
<b>Comuni interessati:</b>	Perdasdefogu
<b>Lunghezza:</b>	Km 10 circa
<b>Dislivello in salita</b>	mt. 180 Circa
<b>Dislivello in discesa</b>	ininfluente
<b>Tempo di percorrenza:</b>	ore 4 ca. pause escluse
<b>Difficoltà:</b>	E – escursione non particolarmente complicata, ma impegnativa.
<b>Tipo di terreno:</b>	Sentiero, tratti su pietraia, sterrata e carrareccia e su asfalto
<b>Interesse</b>	archeologico - paesaggistico - naturalistico
<b>Segnaletica:</b>	Presente su tutto il tratto del S.I.
<b>Attrezzatura:</b>	adeguata alla stagione, scarponi da trekking, mantella anti pioggia
<b>Pranzo:</b>	Presso il Parco S. Barbara, a cura della Pro Loco di Perdas – quota <b>12€</b> . <b>E' necessario essere provvisti di piatto, posate e bicchiere.</b>
<b>Acqua:</b>	scorta adeguata alla stagione
<b>Rientro previsto:</b>	h 19.00 ca. a Cagliari

### **Programma di massima**

#### **Sabato pomeriggio – 15 ottobre**

Convegno presso la Biblioteca di Perdasdefogu sulle tematiche inerenti il Sentiero Italia

#### **Domenica – 16 ottobre**

La mattinata sarà dedicata ad una escursione di circa 4 ore lungo il percorso del Sentiero Italia in territorio di Perdasdefogu. Seguirà il pranzo presso il Parco di Santa Barbara a cura della Pro Loco di Perdasdefogu.

### **Per partecipare - Organizzazione logistica:**

**Partecipazione al convegno:** iscrizione obbligatoria entro le ore 12.00 di giovedì 13 ottobre; inviata a Gianni Cotza mediante mail all'indirizzo: [gicotza@tiscali.it](mailto:gicotza@tiscali.it) oppure al n. 335.574.8052 - solo messaggi WhatsApp o Sms

### **Partecipazione per la sola giornata di domenica 16 ottobre**

Partecipazione riservata ai soci.

Per ragioni organizzative e problemi logistici il trasferimento avverrà esclusivamente in pullman (da 54 posti); Quota di partecipazione 20 euro (comprende sia la quota per il pullman che la quota per il pranzo) iscrizione obbligatoria entro le ore 12.00 di giovedì 12 ottobre; inviata a Gianni Cotza mediante mail all'indirizzo: [gicotza@tiscali.it](mailto:gicotza@tiscali.it) oppure al n. 335.574.8052 - solo messaggi WhatsApp o Sms

Affascinante tappa del S.I. che, partendo dalla S.P 13, passa nei pressi del nuraghe S'Orku di Tueri per inoltrarsi subito in un fitto bosco, dove scopriremo la Grotta, non visitabile, funeraria di Tueri (di fatto vediamo solo l'ingresso chiuso con cancelletto e lucchetto) ed attraverseremo le valli di Riu Trucone e Riu S'Illiori, per giungere, attraverso il Bosco di Santa Barbara, a "Sa Brecca De Is Tapparas" una gola lunga 400 metri e profonda 40 metri nel Parco Naturale Comunale Bruncu Santoru. Rientro al Parco di Santa Barbara per il pranzo. Nel pomeriggio sarà possibile visitare il museo CEAS (Centro Educazione Ambientale), dove è custodito un teschio ritrovato nella grotta di Tueri. L'ingresso prevede un'offerta libera.



## **DESCRIZIONE GENERALE**

Situato sull'altipiano Salto di Quirra, Perdasefogu prende il nome dalle pietre calcaree della zona, usate nei forni per la produzione della calce. In realtà, fino a tutto il 700, si chiamava "Foghesu" cioè "fornace, a testimonianza della principale attività praticata.

Il termine Salto (Sartu) deriva dal latino "saltus" che significa "terreno boscoso o incolto" necessario comunque alla povera gente per vivere di ciò che la natura offriva. Quirra, invece, deriva dal latino "cirrus" cioè ricciolo, ghirigori. Esso infatti richiama i numerosi "lobi" del tavolato, ben visibili osservando il panorama dall'alto.

Il suo territorio si distingue per varie bellezze naturalistiche, come la diaclasi "Is Tapparas", Bruncu Sant'Oru, il complesso carsico Angurtidorgius, splendide grotte carsiche lunghe oltre 11 Km, sorgenti sulfuree e cascate.

Importantissimi come archeologia, vari siti nuragici, di cui, il più importante il nuraghe S'Orku di Tueri e la Grotta funeraria di Tueri, dove sono stati trovati resti umani vecchi di circa 3500 anni.

Il salto di Quirra, quasi totalmente occupato dal Poligono di Addestramento Interforze, quindi interdetto ai camminatori, è un gigantesco tavolato calcareo poggiante sugli scisti paleozoici, solcato da valli profonde, un tempo coperte dalla più bella e maestosa foresta che mente umana ricordi: quella di Alussara popolata da cervi, cinghiali, caprioli, qualche muflone, e soprattutto la martora ancora presente nei residui boscosi come Bruncu Sant'Oru.

Il paese è considerato una "Blue Zone" ovvero un'area dove la speranza di vita è più alta della media nazionale. Nel 2021, una famiglia di nove fratelli è diventata la più longeva al mondo, raggiungendo quasi 819 anni in totale. Ad oggi il paese conta ben otto ultracentenari.



## **COME SI ARRIVA**

Il trasferimento avverrà in pullman da 54 posti.

Il ritrovo è previsto per le ore 07.00 a Quartu Sant'Elena - Parcheggio Conad Superstore – Via Marconi  
L'arrivo è previsto per le ore 09.00 circa. Il pullman ci lascerà all'altezza del Km.26 della SP13, da dove avrà inizio la nostra escursione.

Distanza totale da Cagliari circa 105 km.

In pullman è fortemente consigliato l'utilizzo della mascherina FFP2, anche se non più obbligatoria.

## **ITINERARIO A PIEDI**

Il pullman ci lascerà al Km 26 della SP 13. Da qui, superando uno scalandrone e seguendo la indicazioni CAI percorreremo una carrareccia verso Nord, arrivando in breve al complesso nuragico S'Orku di Tueri, ancora in buono stato conservativo. In origine era stato edificato con una semplice torre, ma successivamente ampliato di altri due ambienti lungo l'asse Sud. E' circondato da due recinti concentrici. Siamo sulla cima del tacco e possiamo godere di una splendida vista sulla profonda vallata delimitata da vari speroni calcari.



Seguiamo il sentiero in direzione Ovest, fino ad incontrare un “Belvedere” da dove la vista può spaziare ancora sulla valle, ed dove incontreremo un cancelletto con una scala che attraverseremo inoltrandoci nel bosco. Il sentiero procede in discesa, sempre ben visibile e marcato, ma è necessario procedere con attenzione, a causa del terreno scivoloso in caso di pioggia. Supereremo quindi un secondo cancelletto ed una scala in un ambiente magnifico con una vegetazione rigogliosa e grossi massi ricoperti di muschio. A poche decine di metri dalla scala, sulla sinistra incontreremo la Grotta funeraria di Tueri, che si sviluppa per una trentina di metri alla base del tacco calcareo su cui si trova in nuraghe incontrato precedentemente. All’interno della grotta, sono stati trovati i resti scheletrici di circa quaranta persone risalenti al periodo nuragico. Le vestigia degli abitanti del villaggio nuragico hanno riposato nel versante rivolto a Nord della tranquilla vallata per millenni, fino agli anni ‘60, quando la grotta è stata scoperta. Proseguendo sempre in discesa fino ad un muretto in pietra e prestando attenzione all’individuazione dei segni bianco-rosso, raggiungeremo il letto del Torrente Trucone che attraverseremo per risalire nel versante opposto verso sinistra, in uno scenario sempre affascinante con grandi massi, lecci ed una alta falesia calcare sulla nostra destra. Cammineremo in un umido bosco di latifoglie, e dovremo spesso curvarci per passare sotto i rami racchiusi sul sentiero, fino a superare la valle del Riu S’Iliori e salire verso Cuccuri Trebini. Qui il paesaggio cambia notevolmente e repentinamente: campi coltivate e proprietà private faranno da contorno al nostro cammino ormai prevalentemente su strada sterrata. Attraverseremo un boschetto di eucalipto, per svoltare poi verso Est, incrociando una strada asfaltata e proseguendo verso Nord fino a raggiungere il bellissimo bosco di Santa Barbara, con punto ristoro ed area picnic, dove sosteneremo poi, per il pranzo.

Abbiamo percorso circa 6 Km dalla partenza. Dopo una berve sosta e, magari pausa banana, riprenderemo il cammino in direzione del Parco Naturale Comunale Bruncu Sant’Oru, seguendo un sentiero asfaltato verso la Sorgente Abbamessi.

Ad un bivio con una freccia che indica la scuola di Speleologia, svoltiamo a sinistra e percorriamo la sterrata fino a raggiungere un cancello che indica l’ingresso del parco. Non dimenticare di chiudere nuovamente il cancello, perché questo fa sì che i cervi sardi che vivono qui, restino nel parco naturale e non finiscano sulla strada!

Si supera un info point abbandonato e una fontana e si percorre qualche centinaio di metri nella vegetazione di lecci tipica di questa zona pietrosa. Un cartello esposto alle intemperie conduce a destra a un piccolo sentiero naturalistico botanico che termina direttamente all’ingresso di Sa Brecca de is tapparas .

L’ingresso a Sa Brecca è ripido e scivoloso, quindi fare attenzione in caso di pioggia. Una ripida scala metallica contribuisce a rendere più agevole la discesa per gli ultimi metri. Quello che ci sta davanti è davvero sorprendente: una gola lunga quasi quattrocento metri, attraversata da un sentiero molto stretto.

Le ripide pareti sono alte fino a 40 metri, da cui penetra poca luce fino al fondo del canyon. Dato che ogni tanto diventa piuttosto stretto, attenzione alla testa. Indossare un casco non è male a visto le pareti rocciose basse - in alcuni punti il divario è largo solo mezzo metro.

Anno dopo anno la temperatura qui è costantemente di 15-16 gradi - in inverno, quando nevicata sull'altopiano e le temperature spesso oscillano intorno allo zero, qui fa piacevolmente caldo, in estate la stretta gola è bella rinfrescante.

Ritornati sul sentiero principale, il percorso conduce in discesa al "Punto Panoramico" da dove si ha una bella vista sulla profonda valle del Rio Su Luda e le ripide falesie di Frumini 'e susu e Frumini' e ossu. In mezzo invece estesi campi di grano e uliveti. Vale anche la pena guardare a destra: dal massiccio del Bruncu Santoru, enormi rocce di Prophyr si sono sgretolate a valle nel corso di milioni di anni. Torniamo quindi sui nostri passi verso il parco, dove ci aspetta un "pranzo campestre" preparato dalla Pro loco di Perdas.

## **AVVERTENZE**

Il percorso, quasi completamente sotto la foresta non è particolarmente impegnativo, ma richiede esperienza escursionistica e passo sicuro. Il sentiero è abbastanza visibile e ben marcato, ma, in alcuni tratti non è chiaramente evidente e può presentare problemi di orientamento all'inesperto o a chi non conosce il territorio, per cui è necessario che:

- Ogni componente del gruppo stia sempre dietro al Direttore durante l'escursione e ne segua scrupolosamente le indicazioni.
- Nessuno si stacchi dal gruppo o si isoli. Se si presenta la necessità di appartarsi è obbligatorio lasciare lo zaino sul sentiero, in modo che la guida che chiude capisca che deve aspettare.
- E' vietato abbandonare in montagna qualunque genere di rifiuto neppure quelli biodegradabili.
- Non è gradito che si fumi durante l'escursione, ed è opportuno silenziare la suoneria dei telefonini ed usarli solo per urgenze o per fare delle foto, per effettuare le quali è consigliabile fermarsi e cercare un appoggio sicuro.

## **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 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>tta (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**

Gruppo Manutenzione Sentieri Sezione di Cagliari

Gruppo Grotte Ogliastra

### **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)