CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI CAGLIARI

COMMISSIONE SENIORES25

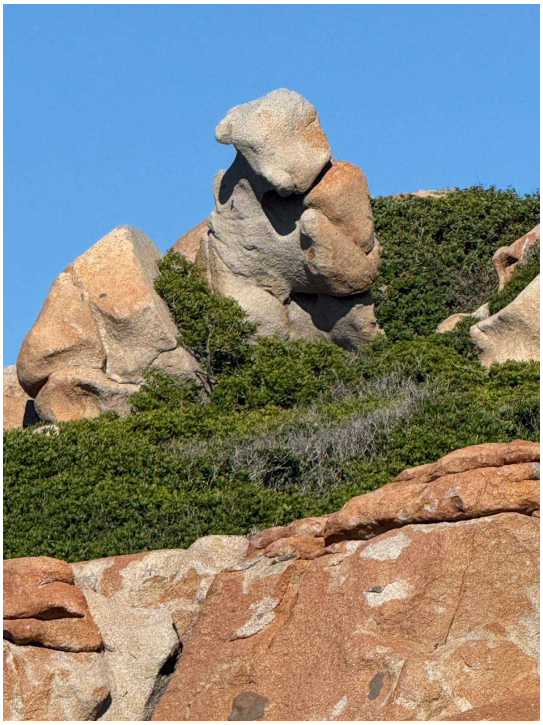
Domenica 6 Dicembre 2026 Escursione n°43/2026

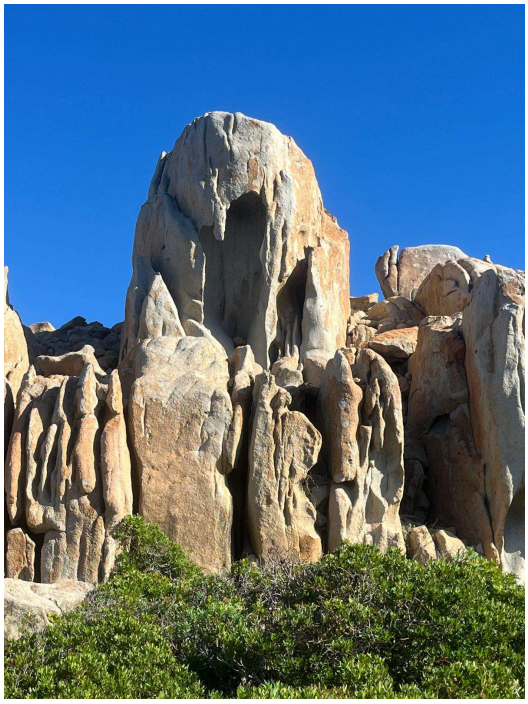
Capo Pecora – Scivu

Ritrovo 1	Parcheggio Media World, **ore 07:00** Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 15 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari.
Ritrovo 2	07:45 Bar di Bindua
Tragitto di avvicinamento	Auto proprie – A/R Km 186 - Tempi: A 1h 30m R 1h 30m
Cartografia	IGM 1:25.000 F. 546 Sez. III Capo Pecora CTR 1:10.000 546090
Comuni interessati	Arbus
Lunghezza	circa 12 km.
Dislivello +/-	Complessivo m.743 circa.
Tempo di percorrenza	Ore 6 circa (pausa pranzo esclusa) al passo per ammirare i panorami.
Difficoltà	E con diversi tratti EE. Dalla spiaggia di scivu sentiero in salita faticoso.
Segnaletica	assente, omini in pietra.
Tipo di percorso	Sentieri qualche passaggio esposto.
Interesse	Naturalistico, paesaggistico, panoramico.
Attrezzatura consigliata	Vestiario adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, **BASTONCINI TELESCOPICI**, lampada frontale, acqua (almeno 2Lt) non sono presenti fonti d'acqua.
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti.
Ricezione telefonica	Copertura in alcune zone assente.
Rientro	Presumibilmente entro le ore 19:00
Iscrizioni	al numero 337 398069 (Antonello) solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9:00 di Lunedì 30 Novembre e entro le ore 12:00 di Venerdì 4 Dicembre 2026.

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max 20 partecipanti.
Contributo di partecipazione € 3.00, non soci € 10,00

NOTA: In caso di condizioni meteorologiche o di sicurezza sfavorevoli, la destinazione dell'escursione potrà essere modificata o annullata ad insindacabile decisione dei direttori di escursione.







Descrizione generale

Il percorso ad anello completo che parte da **Capo Pecora**, attraversa l'entroterra archeologico fino alla **spiaggia di Scivu** e rientra lungo la **costa**, è un'escursione ad alta varietà paesaggistica lunga circa 12–13 km. Questo itinerario permette di affrontare la parte interna più esposta e orientativa all'andata, riservando lo spettacolo delle scogliere a picco sul mare per il ritorno pomeridiano.

Come si arriva

Dal parcheggio del MediaWorld Cagliari, prendiamo la SP 8 in direzione dell'aeroporto di Cagliari-Elmas per immetterci sulla SS 130 Iglesiente. Si percorre la superstrada a quattro corsie per circa 50 km, superando Decimomannu, Siliqua e Domusnovas fino a raggiungere l'ingresso di Iglesias.
Superato il bivio per Iglesias, seguiamo le indicazioni per la SS 126 in direzione Gonnesa / Carbonia. Lasciando Gonnesa a sinistra, prendiamo lo svincolo a destra seguendo le indicazioni per Fontanamare / Nebida / Buggerru immettendoci sulla SP 83. Superata la spiaggia di Fontanamare, la SP 83 sale lungo le falesie attraversando Nebida (dove si trova il belvedere della Laveria Lamarmora) e Masua, regalando una vista frontale sul faraglione del Pan di Zucchero e sull'ingresso di Porto Flavia. Proseguendo verso nord tra tornanti e macchia mediterranea, la strada costeggia il fiordo di Cala Domestica per poi scendere nel paese minerario di Buggerru. Superato il porto di Buggerru, si continua lungo la SP 83 costeggiando l'ampia spiaggia di Portixeddu. Subito dopo l'abitato, svoltando a sinistra sulla SP 105 si percorrono gli ultimi 4 km di strada panoramica fino al parcheggio sterrato del promontorio di Capo Pecora.

Percorso Trekking

Dal parcheggio di **Capo Pecora** (wp1) si segue la pista sterrata che sale verso l'entroterra in direzione nord-est. Guadagnando quota si apre subito una vista ampia sul promontorio e sulle falesie.
Proseguendo sull'altopiano tra lentischi e massi granitici modellati dal vento, si incontrano diversi siti nuragici. Con brevi deviazioni dalla pista principale (spesso segnalate da omini di pietra) si possono visitare le Tombe dei Giganti di Su Lacchittu e i resti del Pozzo Nuragico, fino a raggiungere la **Tomba dei Giganti di Sa Grutta 'e Su Bandiu** (wp2), nascosta dietro un piccolo rudere in pietra.
Superata l'area archeologica, il percorso tocca il punto panoramico di **Sa Vedetta** (wp3). Da qui inizia la discesa lungo il versante meridionale che conduce direttamente alle imponenti dune dorate e alla **spiaggia di Scivu** (wp5). L'arrivo regala lo spettacolo della lunghissima distesa di sabbia dorata e finissima (famosa anche per la "sabbia che suona") protetta da imponenti dune e inserita in un contesto naturalistico integro e protetto, punto ideale per una pausa.
Dopo la pausa sulla sabbia di Scivu, si riparte verso sud seguendo il sentiero costiero che regala gli scorci più spettacolari della **Costa Verde**.
Dall'estremità meridionale della spiaggia di Scivu si segue il sentiero che risale il promontorio roccioso. Il sentiero prende quota salendo verso i punti panoramici più alti, fino ad arrivare ai i ruderi di una postazione di avvistamento a circa 200 metri di quota", un insieme di costruzioni risalenti alla II Guerra Mondiale che comprendono una postazione d'avvistamento circolare in pietra, una piccola casetta semidistrutta e i resti di quelli che potrebbero essere depositi o postazioni di tiro (wp6). Da qui si gode di una vista aerea spettacolare che abbraccia l'intera Costa Verde, spingendosi fino alle dune di Piscinas.
Continuando a mezza costa tra profumi di elicriso e rosmarino, si attraversa il **Giardino di Managо** (wp7), un'area punteggiata da bizzarre sculture naturali di granito erose dagli agenti atmosferici.
Il sentiero prosegue scendendo verso **Cala is Tramatzu** (wp8), famosa per i suoi ciottoli di granito perfettamente levigati e tondeggianti (chiamati "uova di dinosauro"). Superata la cala, si percorre l'ultimo tratto sulle scogliere di granito rosa a picco sul mare, rientrando infine al parcheggio di **Capo Pecora**.

Mappa e traccia della zona



Profilo Altimetrico



Per partecipare

Per ragioni di sicurezza, la partecipazione è limitata a un massimo di 20 persone. L'invito è esteso anche ai non soci, interessati a scoprire le attività del Gruppo **"COMMISSIONE SENIORES25"** e le opportunità offerte dall'iscrizione al Club Alpino Italiano. Le iscrizioni dei non soci saranno accettate con riserva e potranno partecipare soltanto se alla scadenza vi saranno posti disponibili.

Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche dei singoli. 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 più veloci 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 di farne uso, salvo casi di urgenza o per scattare foto. Per fare le foto è consigliabile fermarsi e se la stabilità è precaria, cercare un appoggio sicuro.
8. Si invitano i partecipanti ad **evitare l'uso di materiali in plastica usa e 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), Amedeo Columbano, Onofrio Usai, Edoardo Deiana, Valentino Altini.

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 Presidente del Gruppo Escursionistico **GESCAI** (Claudio Simbula) al numero **339 6309631**.

COLLABORAZIONE ALLE ATTIVITÀ ESCURSIONISTICHE DEL GRUPPO SENIORES25.

Le attività del Gruppo **"COMMISSIONE SENIORES 25"** sono aperte alla collaborazione di tutti i soci SENIORES e NON della sezione.
I soci che volessero collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività del gruppo, possono inviare un messaggio al numero **337 398069** (ANTONELLO LICHERI)

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Coordinatore del gruppo **"COMMISSIONE SENIORES25",** Antonello Licheri.