



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2025**



domenica 16 febbraio

4.a escursione sociale

## Monti di Bidda Mores - Sarroch

<b>Tragitto</b>	in auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Park comunale Viale la Playa fronte ex IperPan - ore 07.45
<b>Riferimento cartografico</b>	IGMI Serie 25 scala 1:25 000 - Foglio 565 - Sez. I e Sez. II
<b>Comuni interessati</b>	Capoterra e Sarroch
<b>Lunghezza</b>	11 km circa
<b>Dislivello in salita e discesa</b>	418 m e 426 m circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	5 ore circa
<b>Difficoltà</b>	E
<b>Tipo di terreno</b>	Sentiero, carrareccia
<b>Interesse</b>	Paesaggistico, naturalistico;
<b>Segnaletica</b>	Assente
<b>Attrezzatura</b>	Scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, consigliati i bastoncini da trekking
<b>Pranzo</b>	Al sacco a cura dei partecipanti
<b>Acqua</b>	Scorta adeguata alla stagione, almeno 1,5 lt.
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	Ore 17,00 circa
<b>Prenotazioni</b>	Al n. 338 2986136 (Massimiliano) - solo messaggi WhatsApp o sms entro le ore 12.00 di venerdì 14 febbraio.

Escursione riservata ai soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro



## Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 30 partecipanti, esperti e allenati. 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 11 febbraio.

## Descrizione generale

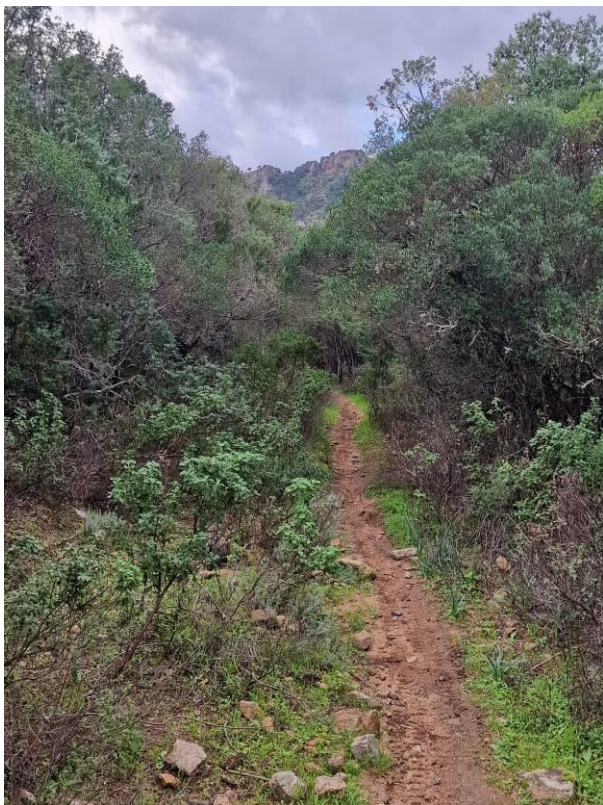
L'escursione si svolge nel territorio del Parco di Gutturu Mannu tra i Monti di Bidda Mores ed è caratterizzata da massicci scistosi dalla tormentata morfologia con valloni alternati a pianori. Ricchissimo di boschi di lecci con frequenza di sughere, ginepri, corbezzoli, filliree arborescenti, lentischi e agrifogli negli anfratti più remoti. Macchia mediterranea con erica e corbezzolo arborescente. L'area della foresta è importante sia sotto l'aspetto faunistico per le migrazioni stagionali del cervo sardo e del cinghiale, sia come sito d'importanza storico-culturale per la sua antica cultura contadina.

Popolano la zona anche altri mammiferi come le volpi, le donnole, i gatti selvatici, ecc. Non è raro incontrare l'aquila reale, la poiana e l'astore.

## Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con i mezzi propri.

Il ritrovo è previsto per le ore 07.45 nel Park Viale La Plaia - fronte Iper Pan - Cagliari; nella distribuzione dei partecipanti nelle diverse auto che condivideremo, cercheremo di lasciare le macchine meno adatte a percorrere sterrati. Da qui si percorre la SS 195 fino alla rotonda per Su Spantu 2 (a destra subito dopo aver superato il Rio San Girolamo) in direzione località Baccalamanza, da dove, per circa 7 km, si procede su una carrareccia modificata dalle grandi piogge, che è comunque percorribile, guidando con molta attenzione, dalla maggior parte delle autovetture, verso S'Arcu S'Enna Sa Craba, da qui una discesa di 2 km di sterrata accidentata ci porta dove parcheggeremo le auto.



## Itinerario a piedi

In prossimità al parcheggio auto (quota 242) percorrendo un tratto di sterrata verso l'ovile Is Scillaras, si arriverà all'innesto di un sentiero (quota 253). Da qui si sale sino alla base di S'Arcu Cadalettu (quota 390) dove effettueremo la prima sosta del percorso. Riprenderemo il sentiero scendendo sino a quota 382, da qui il sentiero scompare portato via dall'alluvione del 2008, procederemo quindi un po' sul greto del Rio Is Cioffus e un po' sul costone scistoso sino a giungere alla sella (quota 339).

Il percorso continuerà fuori sentiero in ripida e faticosa salita sino al primo belvedere (quota 460) dove, confidando sul bel tempo, potremo godere di un bellissimo paesaggio montano.

Qui è possibile sostare per la pausa pranzo dopo la quale, prima di intraprendere il rientro, si può andare sulla punta Serra Is Ollastus (quota 468) dal quale è possibile ammirare un panorama a 360 gradi, che comprende il mare di Pula e l'isola di San Macario.

Il percorso di rientro, quasi totalmente fuori sentiero, è sempre in discesa particolarmente impegnativa, sino all'arrivo sulla carrareccia che ci riporterà indietro sino al parcheggio auto.

## Avvertenze importanti

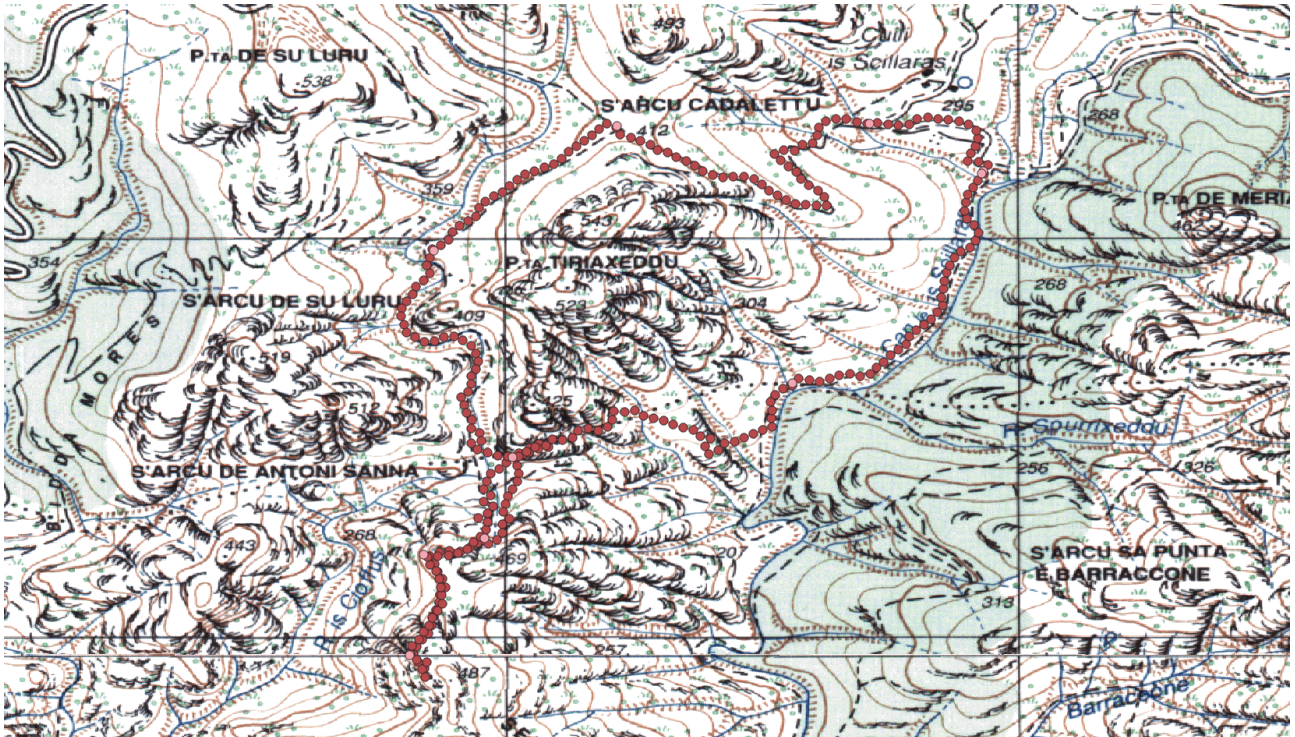


Questo trekking non presenta particolari tecniche, ma occorrono gambe ben allenate per via dei numerosi passaggi fuori sentiero su roccia scistosa ricca di licheni che, soprattutto con eventuale umidità o pioggia, potrebbero creare pericolosi scivolamenti e, nonostante non si raggiungano quote elevate, i dislivelli sono sempre molto ripidi.

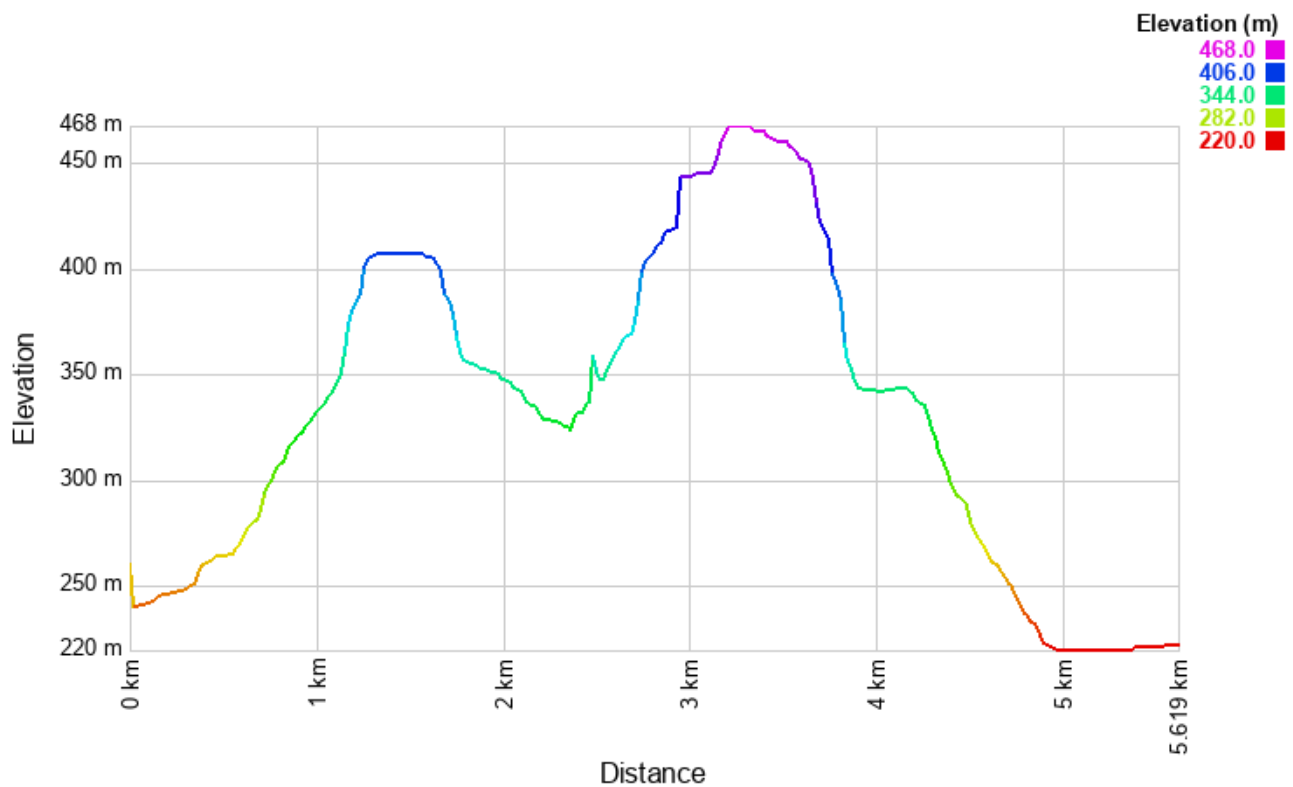
L'escursione sarà condotta ad un passo costante con delle soste più o meno frequenti a seconda della necessità e delle caratteristiche del gruppo dei partecipanti.

Il tipo di terreno rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking.

Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.



### Profilo altimetrico



## **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 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.
9. Si raccomanda la massima puntualità. Poiché l'orario di ritrovo è quello previsto per la partenza, si raccomanda di arrivare almeno 5 minuti prima, di modo da agevolare gli organizzatori. Per il rispetto dovuto a tutti i partecipanti non si attendono i ritardatari.

## **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**

Massimiliano Puddu (ASE) e Werther Bertoloni (AE)

### **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)