



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



Domenica 2 Marzo

Escursione sociale N 6 /2025

**Monte Arcosu**

Ritrovo 1	Sestu ex S.S. 131 Parcheggio antistante Mediaworld ore 7:15 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Ritrovo 2	S.P. 2 Bivio per Hotel Ristorante Monte Arcosu ore 7:45
Tragitto di avvicinamento	Auto proprie
Cartografia	IGM 1:25.000 F.565 Sez. II- Assemmini e F.565 Sez. I Capoterra
Comune interessato	Uta, Siliqua
Lunghezza	9 km circa
Dislivello	Complessivo 750 m circa. Altezza massima 957
Tempo di percorrenza	6h 30 min. circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Segnaletica	CAI 211 Sa Spindula – Is Frociddus fino a Arcu Paddera poi sentiero senza segnaletica fino alla vetta di Monte Arcosu
Tipo di percorso	Sentiero, passaggi su rocce
Interesse	Escursionistico, naturalistico, paesaggistico
Attrezzatura	Vestiaro adeguato alla stagione con antipioggia, scarponi da trekking, lampada frontale
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le 18:30
Note	Escursione riservata ai soci con numero massimo 25 partecipanti. Contributo di partecipazione €3. Iscrizioni: al numero 3401942296 (Elsa) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Lunedì 24 Febbraio e entro le ore 12.00 di Venerdì 28 Febbraio.

**Escursione non molto lunga ma faticosa per il dislivello, per il piano di calpestio non sempre agevole in particolare per il tratto finale caratterizzato da discesa molto ripida inadatta per coloro che hanno problemi di stabilità alle ginocchia.**

## Introduzione

Questa escursione ripropone quella già fatta nel 2021, diretta da Eugenia Scano (AE) e Pierfrancesco Boy (ASE) ed in parte riproposta, almeno per il primo tratto, da Pierfrancesco Boy, Fabrizio Pani e Massimiliano Puddu [SEP] nella traversata da Sa Spindula a Arcu de Sa Mossa nella escursione del maggio 2022.

La bellezza della escursione ci ha indotto a riproporla anche per dare modo ai soci che non hanno potuto partecipare alle precedenti edizioni di godere della suggestione e degli splendori panoramici offerti da un sito molto prossimo alla città di Cagliari.

## Descrizione Generale

Amministrativamente diviso fra i comuni di Uta e Siliqua, il Monte Arcosu, o Arcuosu, chiude con i suoi 948 m s.l.m. il limitare del settore nord orientale del massiccio del Sulcis e sovrasta con l'oscura mole tronco-conica la Pianura del Campidano a est e la Piana del Cixerri a nord. La P.ta de Arcosu in successione con P.ta Paucelis (957 m slm ), P.ta Pala Niedda a ovest (835 m slm ) e R.ca Su Scavone (871 m slm), alternate a modeste sellette, caratterizzano la linea di cresta dalla tipica forma ondulata che ha ispirato l'oronimo a coloro che osservavano il rilievo dalle pianure sottostanti.

I geologi fanno risalire la formazione dell'area al periodo Paleozoico, in un lasso di tempo compreso tra i 380 e 280 milioni di anni fa, quando una serie di profondi sconvolgimenti tettonici e vulcanici determinò la costituzione e l'elevazione del basamento scistoso sardo-corso e l'intrusione di magmi che solidificatisi diedero forma all'ossatura di rocce granitoidi. Oggi il Monte Arcosu si presenta costituito prevalentemente da rocce metamorfiche, localizzate soprattutto a basse quote e sulle cime, e da rocce granitoidi che emergono aspre sui versanti, messe a nudo e modellate dall'incessante erosione degli agenti atmosferici.

Il paesaggio presenta un'alternanza di strette valli incise da torrenti e incassate tra i versanti sassosi dei rilievi dove numerosi canali dilavano i più ripidi pendii rocciosi prima di attraversare la foresta per andare a gettarsi negli invasi di Zirimilis, Cixerri e in Su Stangioni.

Tutta l'area è ricoperta da una folta coltre vegetale di specie tipiche della macchia mediterranea, come filliree, eriche, corbezzoli, lentischi, olivastri e querce in lenta ripresa dopo l'annoso sfruttamento dovuto alle attività antropiche come legnatico e pascolo. Sulle zone cacuminali l'antica foresta di lecci, in larga parte distrutta da un grave incendio, ha lasciato il posto ad una scarna gariga dove, insieme ai cisti, predominano i pulvini di *Teucrium marum* una specie arbustiva che cresce esclusivamente in Sardegna, Corsica, nell'Arcipelago Toscano, Provenza e Dalmazia.

Durante il secolo scorso l'area del Monte Arcosu è stata interessata dal rilascio di numerose concessioni per la ricerca di magnetite e molibdenite, minerali impiegati nell'industria per la produzione di ferro e acciaio, attività abbandonate di cui è possibile rinvenire tracce tra la vegetazione con resti di infrastrutture e saggi di miniera oggi diventati piccoli ecosistemi, equiparabili a quelli delle cavità naturali, dove trova rifugio una fauna variegata fra cui specie diverse di chiroterti, delicati mammiferi sensibilissimi al disturbo antropico.

Il Monte Arcosu è stato riserva di caccia fino al 1985 quando fu acquistato dall'associazione WWF e inglobato nella più estesa oasi di protezione faunistica italiana alla quale dà il nome. L'oasi, costituita prevalentemente per la protezione e la salvaguardia del Cervo sardo – corso, una sottospecie di Cervo rosso europeo esclusiva delle isole di Sardegna e Corsica ridotta sull'orlo dell'estinzione negli anni sessanta a causa della distruzione del suo habitat e da una caccia

indiscriminata, è anche un Sito di Importanza Comunitaria inserito in una Zona Speciale di Conservazione e dichiarata Zona di Protezione Speciale per la conservazione e il ripristino degli habitat naturali che ospitano un gran numero di specie di animali selvatici, spesso esclusive dell'isola, quali il gatto selvatico, la martora, l'aquila reale, il discoglossa, ecc. e per la protezione di numerose specie di uccelli selvatici migratori perché posta lungo le rotte di migrazione ad es. del merlo e del tordo che svernano in area mediterranea.

Dal 2014 l'oasi di Monte Arcosu è ricompresa nel territorio del Parco Regionale Naturale di Gutturu Mannu che ne disciplina la fruizione a tutela della delicata, preziosa ed esclusiva biodiversità.

## **Come si arriva**

Il punto di partenza dell'escursione (Sa Spindula) si raggiunge mediante un tragitto di 7-8 chilometri di strada bianca in non buone condizioni e pertanto ci vediamo costretti ad utilizzare le auto proprie.

Dal parcheggio di Mediaworld si imbecca la strada provinciale 8 fino alla S.S. 130 che si segue, in direzione Assemini, fino alla uscita, in prossimità del cavalcavia n°3, in direzione Macchiareddu-Capoterra-Pula. Si imbecca così la S.P. 2 fino alle indicazioni per l'Hotel ristorante Monte Arcosu (Km 13,5), punto del secondo appuntamento. Imboccata la strada in direzione dell'Hotel si percorrono i primi 5,5 chilometri sempre su asfalto in ottime condizioni e poi altri 2,5 Km su strada bianca dissestata fino a raggiungere il parcheggio in area denominata Sa Spindula.

## **Percorso a piedi**

Lasciate le auto nell'area di parcheggio, alla quota di 220 m s.l.m., attraversiamo il letto del Rio Sa Spindula e, seguendo il sentiero CAI 211 Sa Spindula-Is Fociddus, iniziamo la salita costeggiando il rio, ora lato dx ora sul lato sx, su un piano di calpestio che si fa sempre meno agevole. Di fatto ci troviamo a percorrere una vecchia mulattiera che è stata completamente spazzata dalla forza dirompente dell'acqua che, pur non provenendo da un bacino idrografico molto ampio, in caso di pioggia intensa scende a valle con molta violenza. L'abbandono delle attività agro-pastorali ed il disboscamento causato da numerosi incendi hanno reso particolarmente selvaggia questa zona.

La toponomastica del rio e dell'area di parcheggio *Spindula o Spindua* deriva proprio dalla caratteristica del corso d'acqua: *Spindua o Spindula: tzurru mannu de abba chi essit de unu monte*

Dopo circa 600 m, alla quota di 290 m, incontriamo una bella cascatella formata dal rio Sa Spindula, proseguiamo la risalita caratterizzata per numerosi passaggi su rocce, non sempre agevoli e talvolta esposti, che richiedono dimestichezza per questo tipo terreno, piede fermo e buona capacità di equilibrio.

Un tratto della risalita è stato anche attrezzato con un cavo in acciaio rivestito con una guaina che aiuta e dà sicurezza per l'attraversamento di un costone roccioso esposto.

I guadi si susseguono ma non presentano particolari difficoltà anche per la scarsità d'acqua che li percorre. Dopo circa 2 Km finalmente ritroviamo la vecchia mulattiera con un piano di calpestio più tranquillo che ci consente di risparmiare polpacci e ginocchia provate dallo sforzo. La mulattiera incrocia alla quota di 600 m s.l.m. c.a., in prossimità di una indicazione del sentiero 211, una deviazione che sarà presa nella fase di rientro. Ignoriamo la deviazione e proseguiamo per ulteriori 500 m circa in leggera e rilassante salita fino a raggiungere il piccolo pianoro di Paddera alla quota di 625 m s.l.m.

A Paddera abbandoniamo il sentiero 211 e, dopo una breve sosta, iniziamo la salita verso la cima di monte Arcosu seguendo un evidente sentiero che si inerpicava prima in una fitta vegetazione, riformata dopo diversi incendi che hanno martirizzato la montagna, e poi su tracce di sentiero non sempre evidenti su rocce e roccette che ci portano, in 1,2 Km, su fino alla cima, alla quota di 948 m s.l.m.

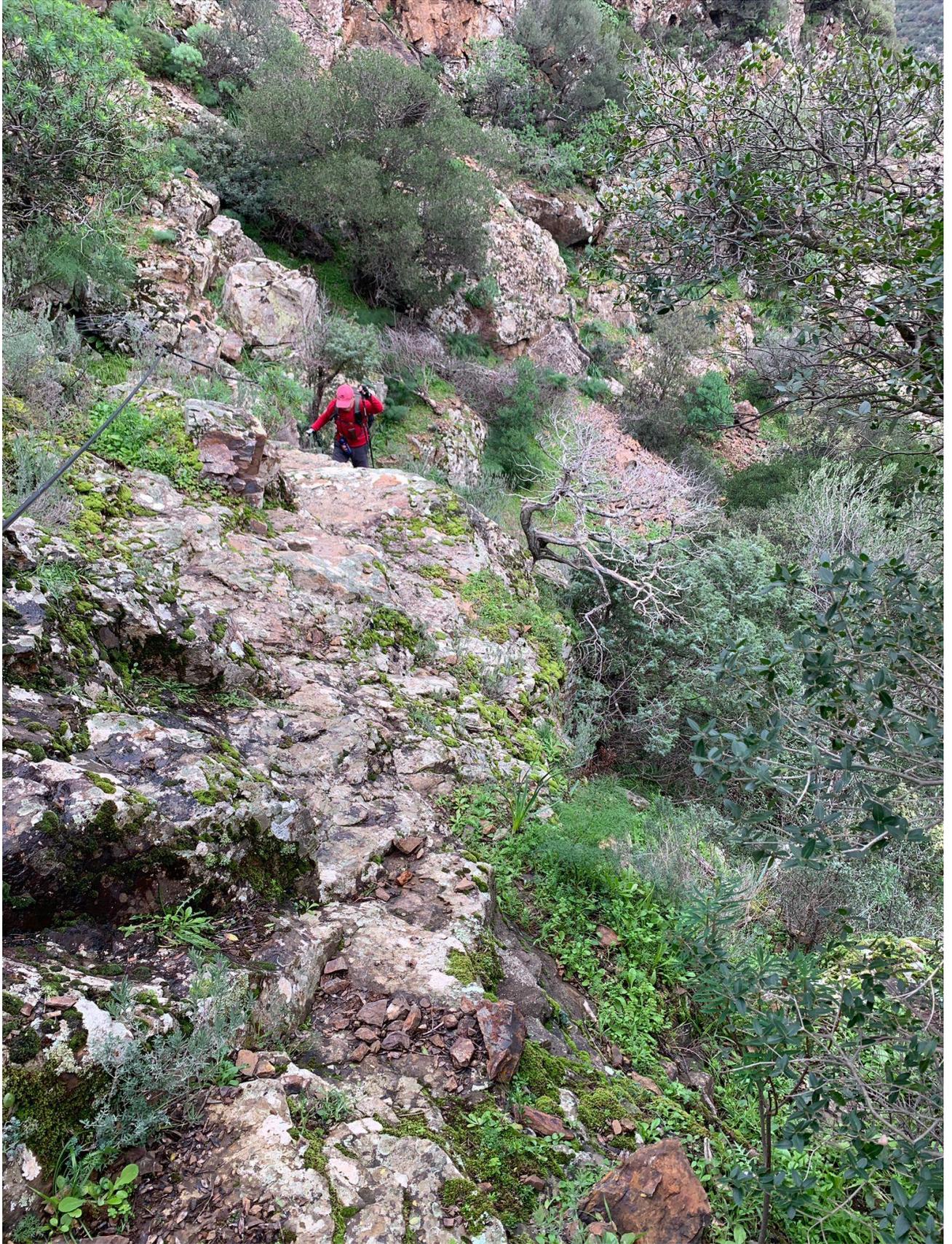
Affrontare un dislivello di 320 m circa in 1,2 km significa superare una pendenza media del 27 % con tratti impegnativi che superano anche il 35-40%. **Per facilitare il superamento di un breve tratto esposto è stata posizionata una corda che si consiglia di utilizzare solo per avere maggiore sicurezza ma non per “aggrapparsi” ad essa.**

Dalla cima prenderemo la via del ritorno percorrendo lo stesso tragitto fino alla deviazione dove svolteremo a sinistra per percorrere un vecchio sentiero, contrassegnato solo da qualche “omino” in pietra. Il sentiero si mantiene sempre sulla quota oscillante tra i 580 e i 500 m per circa 2 km prima di iniziare la discesa, sempre immersa nel bosco, prima graduale e poi, dopo 2,5 km, molto ripida con pendenza superiore al 30% che ci riporta al parcheggio delle auto.

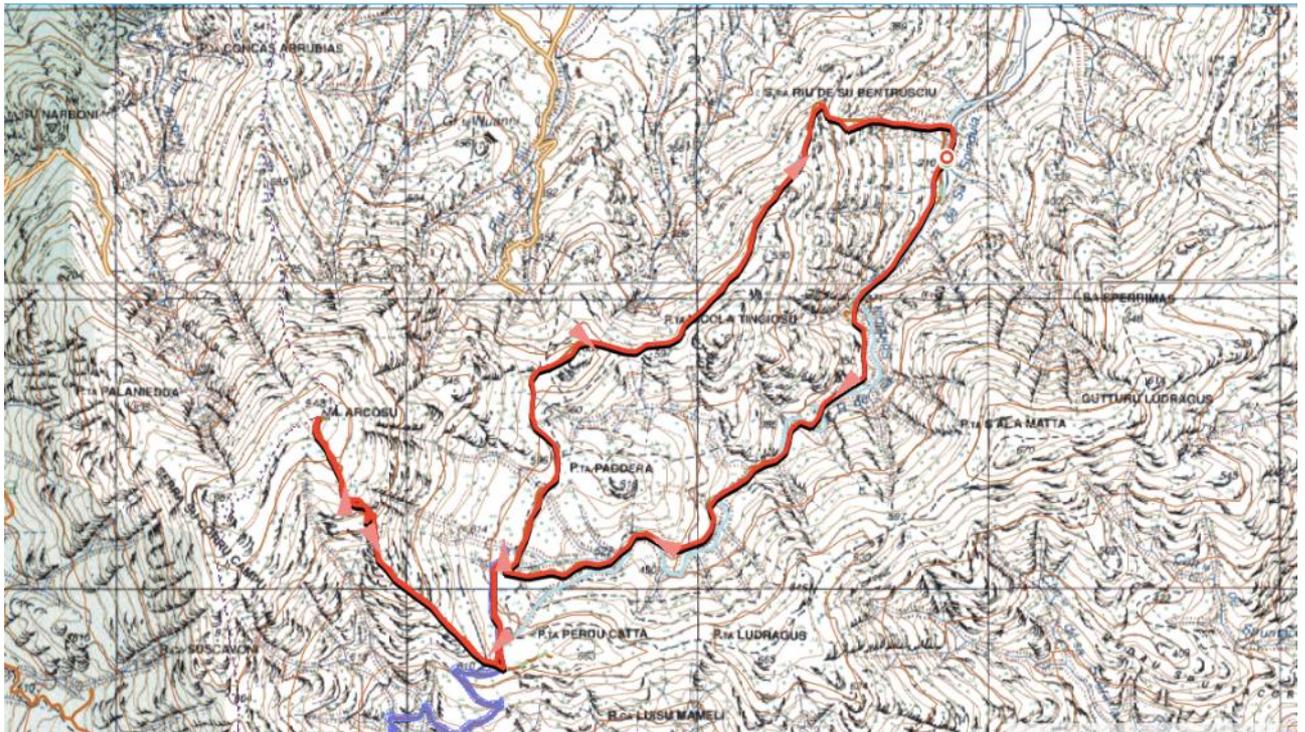




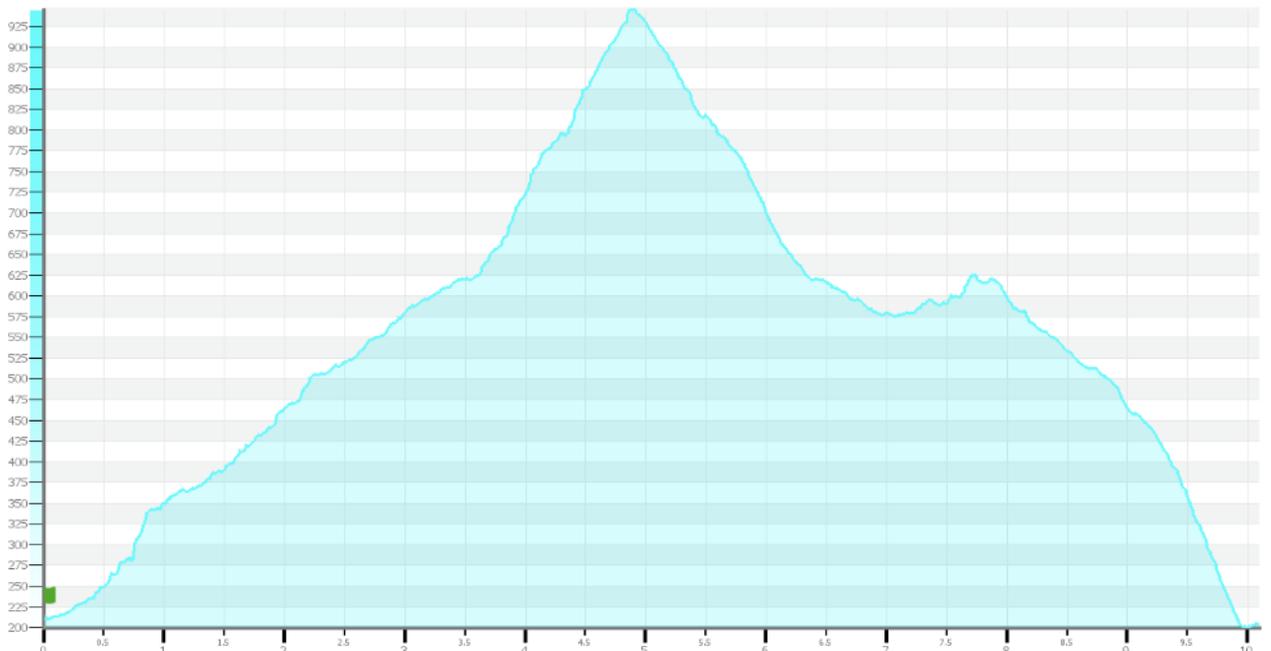




## Traccia



## 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 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.

## **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)- Luciano Vargiu – Elsa Melis- Edoardo Deiana

### *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)