Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2025

Sabato 22 marzo 9.a escursione sociale

Anello delle sorgenti del M. Lattias - versante Nord

Tragitto	**in auto proprie**
Ritrovo1	**Parcheggio comunale Viale La Playa - ore 07.45**
Ritrovo2	**Chiesa S. Lucia – SP 1 - ore 08.15**
Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima dei suddetti orari – non si attendono i ritardatari	
Comuni interessati	**Assemini - Uta**
Lunghezza	**16 km – riducibili a 13,5 km circa**
Dislivello in salita e discesa	**850 m – riducibili a 650 m circa**
Tempo di percorrenza	**6 ore circa**
Difficoltà	**E**
Tipo di terreno	**sentiero, sterrata, carrareccia**
Interesse	**Paesaggistico, naturalistico**
Segnaletica	**Sentieri RES 205, 220, WWF222, WWF221A, 203, 220A**
Attrezzatura	**scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione**
Pranzo	**al sacco a cura dei partecipanti**
Acqua	**Scorta adeguata alla stagione**
Rientro previsto a Cagliari	**Ore 18.00 circa**
Prenotazioni al n. 3404155647 (Pierfrancesco) - solo messaggi WhatsApp – a partire dalle ore 09.00 di lunedì 17 marzo ed entro le ore 14.00 di giovedì 20 marzo	

Escursione riservata ai soci; max n. 25 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

Per partecipare

La partecipazione è riservata ai soci, **purché escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati.**
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 18 marzo.
L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche, salvo tre guadi sul rio Su Fundu e su un suo affluente su blocchi di pietra sconvolti dall'ultima alluvione dello scorso ottobre e con abbondante scorrimento di acqua. Non sono presenti tratti esposti.
Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la tipologia del terreno, richiede esperienza escursionistica, passo fermo ed una buona preparazione fisica.
Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza, non potrà partecipare all'escursione.

Descrizione generale

il Monte Lattias (m. 1086) è la più elevata delle cime granitiche presenti nei monti del Sulcis e, assieme alle vicine Punte di Genna Spina e di Rocca Steria, costituisce una vasta zona in cui la roccia granitica è praticamente scoperta.
Il monte è situato al confine della suggestiva Riserva WWF di Monte Arcosu e segna il confine fra i territori comunali di Siliqua a ovest, Uta a Nord, e l'isola amministrativa di Assemini a Sud.
Il Lattias è ben visibile da Est (da Cagliari) e da Nord, per il suo caratteristico aspetto, in quanto il massiccio è composto da una serie di guglie modellate dall'erosione, disposte a formare una cresta lunga quasi due chilometri. Il profilo della cresta è inciso nettamente dal valico di "S'Ena Manna", che separa l'altopiano granitico in cui si trova la cima del Lattias (SE) dalla cresta dei tre "torrioni del Lattias" (NE).

Dalla cima del Lattias (che comunque non raggiungeremo) il panorama è molto esteso, sia verso la cresta principale del Sulcis (Is Caravius, sa Gruxitta, sa Mirra, Tiriccu) e sia sulle vallate verso Cagliari ed il Campidano. È inoltre particolarmente suggestivo il contrasto tra la spianata rocciosa terminale, chiusa a N dai tre massicci torrioni, e le vallate inferiori verdeggianti di boschi e di macchia; tutta la zona è infatti ricca di acque, anche nei mesi di siccità.
In occasione della **Giornata mondiale dell'acqua**, avremo modo di conoscere quattro delle principali sorgenti della zona (Fanebas, Peppi Meloni, S'Enna Manna e Su Suergiu) ed apprezzare le decine di ruscelli e impetuosi torrenti alimentati dal vasto bacino idrografico dell'Oasi di Monte Arcosu.
Parteciperemo così ad un progetto di **Citizen Science Nazionale per le Sorgenti d'Acqua:** il primo "**Spring Blitz"**, un evento di monitoraggio collettivo da svolgersi in tutta Italia.
Preleveremo quindi un campione di acqua dalla sorgente Fanebas per farne analizzare le caratteristiche isotopiche che forniscono importanti informazioni sull'origine delle piogge e l'effetto dell'evapotraspirazione sulle acque che si infiltrano e alimentano le sorgenti.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.
Un primo ritrovo è previsto al parcheggio comunale di Viale La Playa (fronte Iperpan – Oviesse) alle ore 07:45 e un secondo appuntamento presso la Chiesa di S. Lucia, sulla S.P. 1, alle ore 08:15.
Da viale la Playa ci si immette sulla SS 195 in direzione Pula e quindi si imbocca l'uscita per le Saline Contivecchi, quindi si imbocca a sinistra la "Seconda strada" fino alla Chiesa di S. Lucia dove è previsto il secondo punto di ritrovo per le ore 08.15.
Dopo aver radunato il gruppo dei partecipanti, proseguiremo con le nostre auto per circa 13 km sulla SP 1 (strada sterrata attualmente in ottime condizioni) fino a raggiungere l'imbocco della sterrata che in meno di 1 km raggiunge il parcheggio in località Fanebas, da dove inizia l'escursione (questo tratto di sterrata è stato recentemente sistemato, ma le piogge dei giorni in cui è stato fatto il sopralluogo hanno reso il fondo fangosissimo e percorribile solo da veicoli 4x4).

Itinerario a piedi

L'escursione si sviluppa, quasi interamente su sentieri accatastati nella Rete Escursionistica regionale.

Dal punto di parcheggio, in località "mitza Fanebas", a quota di 230 m, imbocchiamo il sentiero n. 205 e dopo poche decine di metri dovremo affrontare il primo guado sul rio Gutturu Mannu che, alla data del sopralluogo (8 marzo), aveva una notevole portata d'acqua per cui era necessario togliersi gli scarponi.

Dopo il primo breve tratto pianeggiante, il sentiero 205 si sviluppa su sterrata in costante salita per circa 1h, passando per Arcu Perdu Secci, fino ad Arcu su Suergiu a quota 480 m. Questo tratto verrà poi ripercorso "a bastone" al rientro.

Ad Arcu su Suergiu si imbocca il sentiero 220 verso Ovest, in direzione M. Lattias, e dopo 5 minuti si raggiunge Arcu su Tronu a quota 515 m.

Abbandoniamo quindi il sentiero 220 per imboccare il sentiero WWF 222 che, con una serie di sali-scendi, ci porta in circa 40 minuti alla sorgente Peppi Meloni a quota 540 m.

In questo tratto potremo ammirare da vicino in tutta la loro bellezza le creste del M. Lattias.

Foto creste M. Lattias

Proseguendo sul sentiero 222, dopo poche decine di metri dovremo affrontare il primo guado sul Rio Su Fundu, completamente devastato dall'alluvione di fine ottobre 2024: la carrareccia che raggiungeva il guado sul rio è stata scavata dalla violenza dell'acqua e l'attuale letto del torrente si trova oltre 3 metri più in basso. Con un breve aggiramento a monte potremo trovare il punto più adatto per l'attraversamento che richiederà comunque molta attenzione, dovendo essere fatto su grossi blocchi di granito levigato dall'acqua e con abbondante scorrimento.

Pochi metri oltre il guado raggiungeremo il punto merenda/pranzo a quota 550 m, dove il sentiero 222 incontra il sentiero 221A, e si potrà scegliere se proseguire su un tratto a bastone per raggiungere la sorgente a quota 750 m sotto Arcu S'Enna Manna, o fermarsi ad aspettare chi deciderà di salire. La salita per la sorgente (sentiero WWF n 221A) è piuttosto faticosa, si svolge su una mulattiera segnata con omini e vecchi nastri bianco-rossi per circa 200 m di dislivello che si percorrono in 40 minuti, conseguentemente chi opterà per la sosta, dovrà attendere circa 1 ora e mezzo il rientro degli altri escursionisti.

Dopo la pausa pranzo si riprenderà il sentiero 222/221A, per lasciarlo dopo poco in località Is Fundus per proseguire sul 221A, in discesa verso il sentiero 203 che si raggiunge in circa 25 minuti.

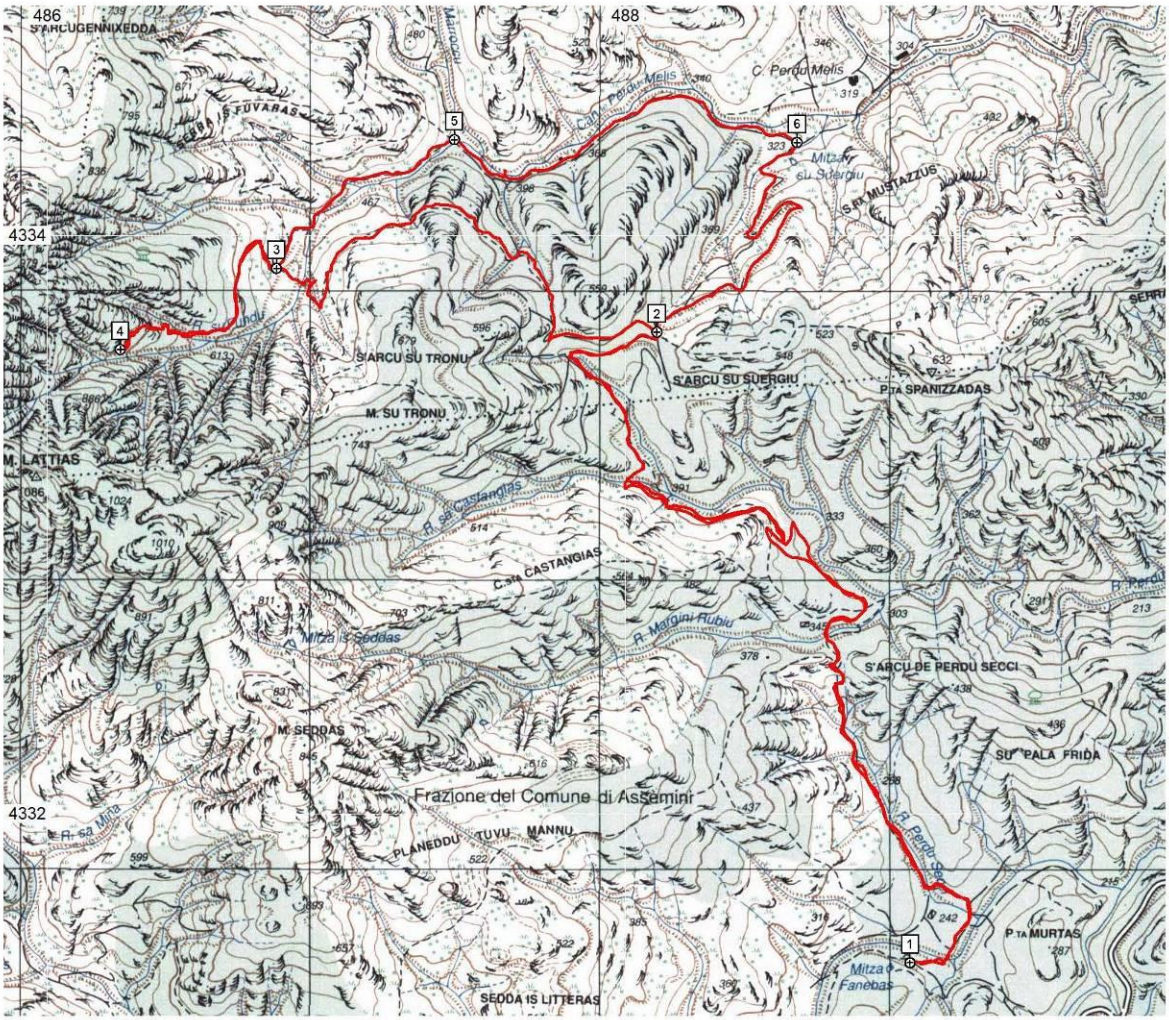
Foto guado

In questo tratto sarà necessario affrontare altri due guadi, uno più impegnativo su un affluente del rio su Fundu, in quanto anch'esso scavato dall'alluvione, ed uno sul rio su Fundu, più facile se la portata dell'acqua non aumenterà rispetto al giorno del sopralluogo.

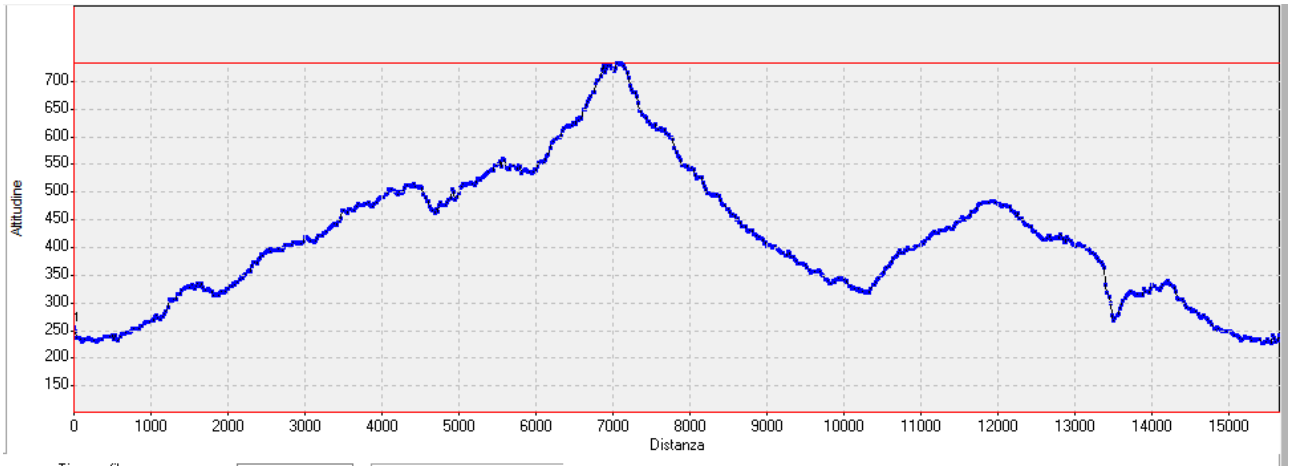
Da qui in poi l'escursione diventa una bellissima passeggiata pianeggiante lungo il sentiero 203 che costeggia il rio Gutturedu, con le sue acque impetuose (in questi giorni), cascatelle e tanti ruscelletti che lo alimentano dai versanti dei monti.

Dopo circa 30 minuti si raggiunge mitza Su Suergiu a quota 340 m, all'incrocio col sentiero 220A che in circa 30 minuti ci riporta ad Arcu Su Suergiu, dove si chiude l'anello e si inizia la discesa sul sentiero 205 per tornare al parcheggio di Mitza Fanebas (1 h circa).

Mappa



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
Pierfrancesco Boy (ASE), Giovanni Cannas, Alessio Mereu, Paola Zedda, Carla Pruneddu.

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)