



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



domenica 13 aprile

12.a escursione sociale

## Valle di Sovana- Monte Uddè

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Sestu - Park MediaWorld - ore 06.00
Ritrovo2	Oliena – Park fonti Su Gologone - ore 09.00
Comuni interessati	Oliena
Lunghezza	13 km circa
Dislivello in salita e discesa	700 m circa
Tempo di percorrenza	8 ore circa
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	percorso in buona parte su campi solcati e su tratti esposti
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
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 22.00 circa
Prenotazioni	al n. 328.874.0282 (Petra) - solo messaggi WhatsApp o Sms a partire dalle ore 09.00 di lunedì 07 aprile - entro le ore 12.00 di venerdì 11 aprile.

Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

### Avvertenze importanti

Prenotarsi solo dopo aver preso visione della descrizione ed aver valutato le proprie capacità tecnico / fisiche adeguate al percorso, è necessario essere esperti e allenati.

Il percorso è in buona parte su campi solcati e su tratti esposti. Occorre un ottimo allenamento alla camminata e all'equilibrio.

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 08 aprile.

### Descrizione generale

Itinerario spettacolare tra i calcari ricoperti da una fitta vegetazione di macchia mediterranea, lecci e ginepri, con panorama sulla Valle di Lanaitho, sul Monte Cusidore e attraversamento di alcuni cuiles, strutture agropastorali tipiche della zona con capanne circolari con base in pietra calcarea più un tetto in ginepro con muretti, recinti per animali e strutture per la raccolta e conservazione dell'acqua. Il Supramonte di Oliena ha una superficie di dimensioni relativamente modeste, ma è conosciuta in tutta Europa per la sua spettacolarità.

### Geologia

La storia geologica del Supramonte di Oliena risale al periodo Giurassico compreso tra 215 e 145 milioni di anni fa. Si tratta di rocce carbonatiche prevalentemente calcaree che nel corso delle ere geologiche sono state sottoposte a vari processi di trasformazione dai fenomeni di dissoluzione da parte degli agenti meteorici, e da eventi tettonici. Queste rocce si originarono in ambienti deltizio - lagunari e su mari più o meno profondi. Il ritrovamento di fossili marini, conchiglie, ricci di mare e gasteropodi ne è la testimonianza. In epoche più recente intorno ai 30 milioni di anni fa, si verificarono importanti eventi tettonici che originarono faglie e fratture,

dislocamenti di grandi blocchi (dal M.te Corraisi alla P.ta Cusidore) tutto questo si verificò in concomitanza della rotazione della placca Sardo-Corsa dall'area continentale provenzale. In queste faglie e fratture di sono impostati successivamente i corsi d'acqua originando profonde gole, forre, canyon e inghiottitoi. I processi carsici in superficie si manifestano con forme particolari e suggestive, è possibile osservare, scanalature, campi carreggiati caratterizzati da solchi paralleli profondi decine di centimetri, con creste sottili e aguzze come lame taglienti, o ancora vaschette di corrosione dove ristagna l'acqua. Le acque piovane leggermente acidule per la presenza dell'anidride carbonica, rende il calcare con cui viene a contatto, più solubile. Lungo il percorso si possono trovare inghiottitoi in cui le acque piovane penetrano nelle fessure della roccia e scavano un percorso sotterraneo talvolta collegato direttamente a grotte sotterranee formando fiumi e laghi sotterranei, il risultato è un paesaggio con una copertura vegetale limitata a qualche vecchio ginepro sulla sommità dei rilievi maggiori, e dalla mancanza di corsi d'acqua superficiali. Gli altopiani e le valli sospese sono utilizzate dai pastori per il pascolo del bestiame.



### **Clima**

L'inverno è piuttosto freddo con valori intorno a 0-5° e si protrae per circa 4 mesi, le gelate si verificano con una certa frequenza, talvolta con forte sbalzo termico giorno/notte. Le precipitazioni possono essere anche nevose ma concentrate nei mesi invernali, mentre durante l'estate sono scarse / nulle determinando un periodo di siccità e rendendo quindi difficile la vita per gli animali, per la vegetazione e per l'uomo. Il vento insieme all'acqua favoriscono l'azione erosiva di questi massicci calcarei mesozoici in continua trasformazione.



### **Flora**

Lungo il percorso troviamo talvolta fitta, talvolta rada, una vegetazione caratterizzata da una macchia con esemplari di leccio. Ovunque è presente il ginepro rosso, isolato o intrecciato insieme ad altre specie. La più importante formazione è la boscaglia mista di sempreverdi mediterranei costituita da specie quali, ad esempio: *Phyllirea latifolia*, *Quercus ilex* (*quercia*), *Arbutus unedo* (*corbezzolo*), *Erica arborea*, *Smilax aspera* (*salsapariglia*), *Juniperus oxycedrus*, *Olea europea sylvestris* (*olivastro*), *Pistacia lentiscus*, *Myrtus communis*, *Paeonia mascula*, *Thymus*, *Helichrysum italicum*, e *Rosmarinus officinalis*.

Nei suoli degradati, a causa di tagli irrazionali e incendi dolosi, dimorano *Santolina insularis* e *Asphodelus aestivus*. Dove scorrono i torrenti, si sviluppano formazioni di oleandri .

### **La fauna**

La fauna è contraddistinta da capre, mucche, maiali e cinghiali al pascolo brado, in cielo possiamo scorgere il colombaccio, il gabbiano e la cornacchia grigia e alcune specie rare, quali: il falco della regina, l'aquila reale, l'astore, il falco pellegrino, l'aquila del Bonelli.

### **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Si percorrerà la 131 e successivamente la 131 bis direzione Nuoro. Da Nuoro si va verso Oliena e da lì si imbecca la SP 46 in direzione Dorgali. La si percorre un paio di chilometri sino al bivio a destra che indica la località Su Gologone / Valle Lanaitho. Dopo circa 2 chilometri si trova il parcheggio di Su Gologone. Sino a questo secondo incontro la strada è asfaltata; dopo ci sono diversi tratti di strada sterrata con alcune buche profonde. All'appuntamento di Media Word e successivamente a Su Gologone verranno selezionate le auto che dovranno necessariamente essere alte e idonee al percorso.

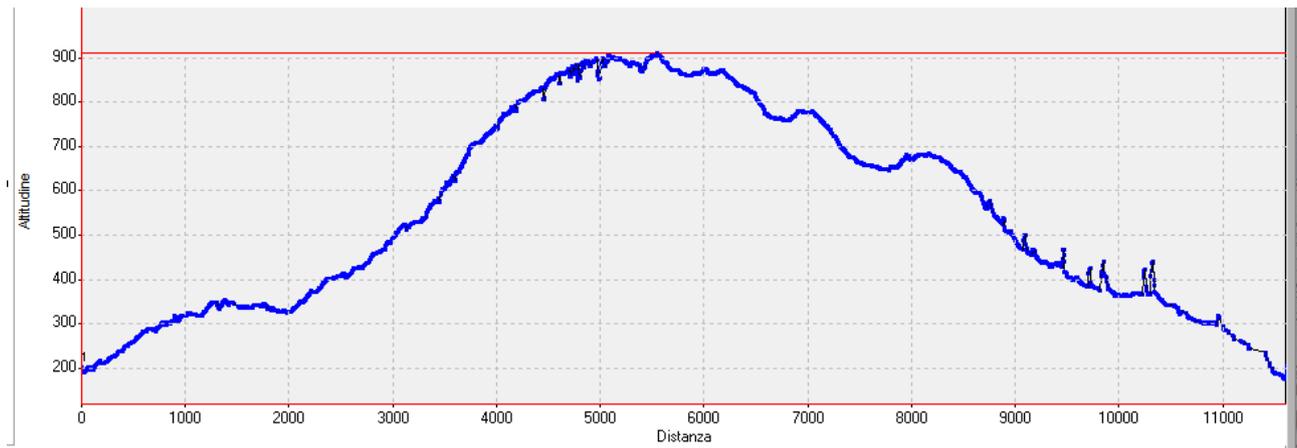


### **Itinerario a piedi**

All'altezza dell'acquedotto scenderanno parte dei partecipanti e proseguiranno solo gli autisti per il "giro macchina", parte di esse verranno lasciate all'arrivo. Il percorso a piedi inizia presso l'acquedotto (q. 200 m). Ci inoltriamo lungo una ripida carrareccia che ben presto diventa sconnessa, procedendo in direzione S con tornanti. Dopo circa 30 min di salita, si passa in prossimità di un ovile ancora utilizzato. Proseguendo sempre a S, sempre in salita e all'interno di un bosco di lecci, presto si abbandona la carrareccia di sinistra proseguendo sulla destra in direzione SSO, sempre con maggiore pendenza. Si percorreranno circa 500 m di dislivello in salita, ininterrotti, su campi solcati e rocce scivolose se umide, pertanto **si sconsiglia l'uso dei bastoncini, perché possono essere di impedimento.** Quindi, alternando terra battuta e campi solcati giungiamo sulle pendici del monte Uddè (900 m). In questa ripida salita si alternano balconi con panorami mozzafiato sia sulle falesie che sulle valli. Successivamente arrivati sulla cima godiamo ancor meglio dei versanti N, E e S (es valle del Cedrino, Valle Lanaitho, Monte Tiscali e Gola di Doronè). Da tale sito seguiamo una esile traccia che in direzione SO ci porta verso "Sas Seddittas" dove si intravedono resti di insediamenti umani. Arrivati all'altopiano di Sovana notiamo sulla nostra destra le pareti verticali di Punta Cusidore (1147 m) poi si imbecca il sentiero in direzione E verso il cuile Orthini (ruderi) e di lì si inizia la discesa verso l'ovile S'Uscradu poi verso direzione NE si continua a scendere verso la Valle di Lanaitho attraversando altri ovili sino ad arrivare alle auto.



## 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 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&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**

Paolo Profeta (AE), Petra Grom, Rosa Masala

### **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)