



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



domenica 27 aprile

13.a escursione sociale

## Arcu Pintoris - Sa guardia de sa Nuxedda

<b>Tragitto</b>	in auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Parcheggio centro commerciale viale La Plaia – ore 07:30
<b>Comuni interessati</b>	Villa San Pietro
<b>Lunghezza</b>	12 km circa
<b>Dislivello in salita e discesa</b>	800 m circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	6 ore circa
<b>Difficoltà</b>	EE
<b>Tipo di terreno</b>	sentiero, mulattiera
<b>Interesse</b>	Paesaggistico, naturalistico;
<b>Segnaletica</b>	quasi inesistente
<b>Attrezzatura</b>	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, consigliati pantaloni lunghi
<b>Pranzo</b>	al sacco a cura dei partecipanti
<b>Acqua</b>	Almeno 2 litri d'acqua
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	Ore 18,30 circa
<b>Prenotazioni</b>	al n. 3280511029 (Tina) - solo messaggi WhatsApp o Sms
<b>a partire dalle ore 09 di martedì 22 aprile ed entro le ore 12.00 di venerdì 25 aprile.</b>	

Escursione riservata ai soci per un massimo di 30 persone; contributo organizzativo 3 euro.

### Descrizione generale

Son passati cinque anni da quando avevamo proposto questa bella escursione, l'ultima prima di un lungo stop dovuto alla pandemia da covid. Allora la giornata non era stata proprio ideale per rendere giustizia a questo luogo, ci riproviamo sperando che, questa volta, le condizioni meteo siano più favorevoli.

Nonostante la vicinanza con il paese di Sarroch, questa escursione ricade completamente nel territorio di Villa San Pietro. Sia nella primissima parte che in quella finale percorriamo sentieri con segnaletica bianca/rossa, in alcuni punti quasi completamente scomparsa, mentre per la parte centrale dell'escursione seguiremo delle vecchie mulattiere, dove in molti casi la vegetazione si sta riprendendo i suoi spazi, chiudendo il sentiero e rendendone difficoltoso il passaggio. Per questo motivo è vivamente consigliato l'utilizzo di pantaloni lunghi.

La vegetazione è la caratteristica macchia mediterranea con corbezzolo ed erica ed alberi a



medio fusto, quali lecci, filliree e sughere nei versanti più nord e lungo i gretti dei fiumi. È facile incontrare il cervo sardo, che in queste zone abbonda, mentre sarà più difficile avvistare il cinghiale, volpe o donnole, che abbondano nella zona, ma sono molto più schivi. Onnipresenti le ghiandaie e i colombacci, mentre in alto nel cielo è facile avvistare la planata della poiana. Lungo i torrenti, prestando molta attenzione è facile scorgere qualche esemplare di hyla sarda.

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche, né tratti particolarmente esposti. Tuttavia, per via del dislivello che, spesso presenta pendenze importanti, per la tipologia del terreno e per via dei numerosi passaggi su roccia ricca di licheni che, con eventuale umidità o pioggia, potrebbero creare pericolosi scivolamenti, è richiesta una buona preparazione tecnica e fisica.

### **Come si arriva**

Il tragitto per l'arrivo al punto di partenza dell'escursione si svolgerà con auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 presso il vecchio parcheggio comunale sito in Viale La Plaia a Cagliari (punto Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/sJkEyrq2NU1GxDC67> ). Dal Parcheggio del centro commerciale di Viale La Plaia si percorre la SS. 195 direzione Pula fino al km 11, dove alla rotonda prenderemo la direzione "Capoterra" percorrendo la SP. 91 per circa 2 km, dove potremo innestarci sulla nuova SS. 195 BIS. Dopo averne percorso circa 10 km, dovremo svoltare sulla destra nell'uscita con indicazioni "Sarroch/Agg.Industr. di Sarroch" e seguire le indicazioni per "Pedemontana". Si percorrono circa 3,5 km e appena superato un ponte con dei guard-rail in legno si svolta a destra su una strada sterrata denominata "Lilloni e Is Canargius" con indicazioni per l'agriturismo "Su Lilloni". Percorriamo circa 1,6 km di strada bianca e dopo aver attraversato un guado cementato, parcheggeremo le nostre auto (punto Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/ZTAwh>) per iniziare la nostra escursione a piedi. Distanza totale da Cagliari circa 32 km.



### **Itinerario a piedi**

Lasciate le auto (0 km – 80 m slm) proseguiremo per un breve tratto lungo la strada sterrata, superando un guado dove molto probabilmente occorrerà scalzarsi per superarlo, arrivando così nei pressi di S'Arcu Pintoris (0,4 km – 95 m slm) dove prenderemo un sentiero con fondo assai sconnesso e con diversi gradoni in roccia che sale rapidamente a Punta De Sollasteddu (1,6 km – 295 m slm). Scenderemo dal versante nord per ricongiungerci ad una vecchia carrareccia (1,9 km – 215 m slm) che ben presto si riduce a sentiero e ci fa risalire verso punta Su Casteddu (3,1 km – 366 m slm), da dove potremo ammirare un bel panorama sul Golfo degli Angeli e delle valli circostanti. Faremo un piccolo tratto sulla cresta per poi scendere dal versante sud sino ai ruderi del Medau Andria Pastori (4,3 km – 218 m slm). Per un tratto seguiremo il riu Andria Pastori per poi salire lungo una mulattiera quasi inesistente verso il monte Is Crobus (5,4 km – 400 m slm), punto dove probabilmente faremo la pausa pranzo. Scenderemo sino a quota 330 m per poi risalire nei pressi di Sa Guardia De Sa Nuxedda (6,1 km – 400 m slm), dove una finestra sulla roccia ci aprirà la visuale sul versante costiero di Pula. Da qui il percorso è prevalentemente in discesa e quasi mai troppo ripido. Il riu Murtas ci farà compagnia per quasi tutta la discesa, diverse volte dovremo attraversarlo o percorrerne dei brevi tratti, ma il livello delle sue acque è sempre abbastanza basso e si riesce a superarlo passando sulle roccette affioranti. Arriviamo sino ai ruderi della dispensa Narboni Buceddo (8,7 km – 145 m slm) per poi proseguire sino ad immetterci in una mulattiera (9,7 km – 115 m slm) che ci porterà nuovamente sulla strada sterrata (10,7 km – 85 m slm) che da lì a poco ci farà giungere alle nostre auto (11 km – 85 m slm).

### 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). È sempre meglio evitare 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, 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 effettuare 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**

Tina Porcu, Fabio Pau (AC)

### **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)

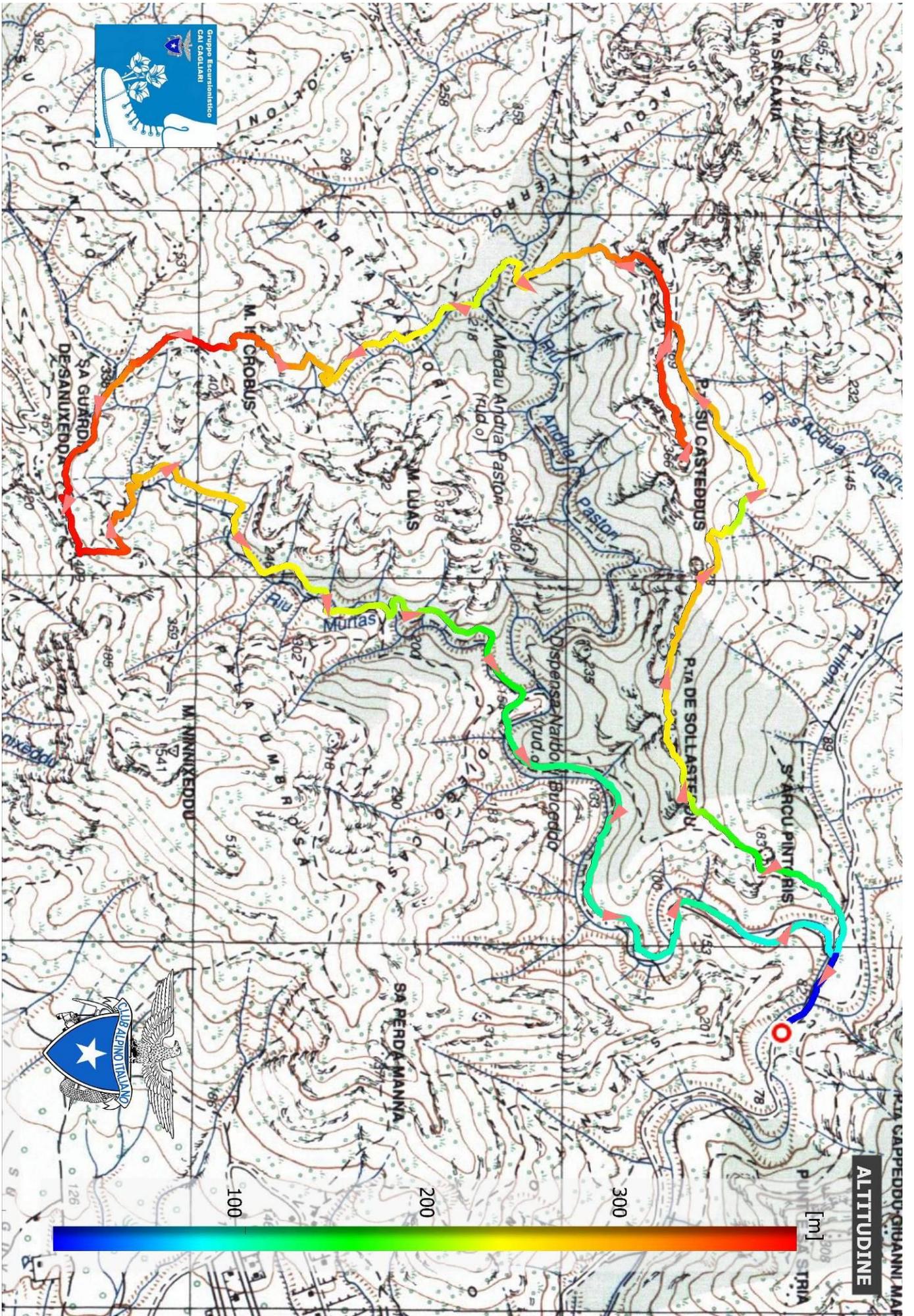
### **Collaborazione alle attività escursionistiche**

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.

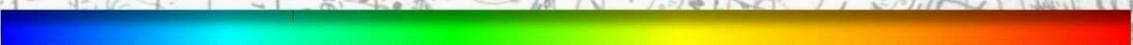
Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)



ALTITUDINE

[m]



100

200

300