



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



domenica 09 febbraio

4.a escursione sociale

P.ta Su Guardianu - P.ta Mumollonis - Scivu

Tragitto	in pullman
Ritrovo1	Sestu - Park MediaWorld - ore 07.45
Ritrovo2	parcheeggio Bindua-Bar al km 33.400 della SS 126 - ore 8.30
Comuni interessati	Arbus - Fluminimaggiore
Cartografia	IGM F.546 III
Lunghezza	8.2 km circa
Dislivello in salita e discesa	550 m circa
Tempo di percorrenza	5,30 ore circa (escluso pause)
Difficoltà	E E
Tipo di terreno	sentiero, roccia, sterrato
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale
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. 328.874.0282 (Petra) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 07 febbraio.

Escursione riservata ai soci; max n. 25 partecipanti; contributo organizzativo 20 euro

Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 25 partecipanti, **esperti e allenati**. L'escursione è classificata EE per alcuni tratti da affrontare con molta prudenza a causa del suolo franoso e tratti su roccia in cui serve l'aiuto delle mani. Il resto del percorso è di difficoltà escursionistica.

Descrizione generale

Questa escursione è una nuova edizione - modificata - della escursione (abbreviata) fatta due anni fa. Questa volta si tratta di una traversata che permette di percorrere tutta la cresta che sovrasta la costa tra Capo Pecora e Scivu. Lungo il percorso godremo di un panorama eccezionale su mare e montagna. Lo sguardo spazia a Nord tra la Costa Verde con le spiagge di Scivu e Piscinas e in fondo si riconosce la linea particolare dell'Arcuentu (Montevecchio) e a Sud la lunga spiaggia tra Portixeddu e Buggerru sino a individuare la torre di Cala Domestica e l'Isola San Pietro. Verso Est vedremo il grande complesso montuoso del Linas. Le cime più alte lungo la cresta sono Punta Su Guardianu con 478 m s.l.m., Punta Sa Spendula con 434 m, Punta Mumollonis¹ con 499 m (la più alta), poi seguono Punta Narbolia con 415 m e Punta Genna 'e Stellas con 309.

Tutta la zona è un Sito di Importanza Comunitaria (SIC). Si estende con una superficie di oltre 3.800 ettari ed è dotato di una notevole biodiversità. La zona ospita tra l'altro una popolazione di cervo sardo ed è l'habitat per uccelli, p.e. il falco pellegrino e il marangone dal ciuffo. Le padrone indiscusse lungo la nostra strada sono le capre. Infatti, sono loro che con le tracce dei loro percorsi ci fanno strada. Su quasi tutto il cammino non c'è alcuna segnaletica, soltanto tante tracce delle capre e qualche omino.

¹ nelle carte IGM la scrittura è *Mumollonis*, altre carte lo riportano come *Mumullonis*



Aspetti geologici e siti minerari

Il nostro percorso si snoda tra le rocce del Paleozoico (periodo Ordoviciano superiore, circa 436 milioni di anni fa) formato da rocce metamorfiche in origine arenarie, argille, riccamente fossilifere formatesi in un antico mare che ricopriva le masse continentali che oggi formano parte della Sardegna. Le rocce si presentano di colore grigio-scuro che in seguito ai processi di ossidazione assumono una particolare e bella cromia dall'ocra al giallo. Esse affiorano in tutta la zona compresa tra Punta Mumollonis e Punta de Su Guardianu. Quest'ultimo degrada

dolcemente a occidente verso la costa granitica, con una spettacolare vista delle località Manago e Su Tramazzu e il giardino di rocce, tra Capo Pecora e Scivu. La forma originale della Punta Su Guardianu è dovuta ai fenomeni di erosione differenziata, le acque meteoriche e agenti fluviali hanno agito sulle rocce metamorfiche meno resistenti nel versante orientale conferendo una forma a cono molto suggestiva ben visibile dalle spiagge di S. Nicolao e Portixeddu.

Nell'area sono presenti dei siti minerari le cui concessioni vennero rilasciate già dal 1871 come documentato in una relazione di Quintino Sella. La miniera di Scivu 1 e 2 risultano ubicate a sud ovest dell'omonima spiaggia nei pressi di un villaggio agricolo, con successivi permessi di ricerca, venivano estratti prima i minerali di piombo, argento e zinco, successivamente l'arsenico dall'arsenopirite, utilizzato nell'industria bellica del '900. I minerali si trovano nei piccoli filoni quarzosi incassati negli scisti del Paleozoico. Non lontano, nel versante Sud della P.ta Mumollonis si trova un'altra miniera nota come "de su Guardianu" da cui si estraeva galena argentifera e barite. Le coltivazioni hanno avuta attività saltuarie e vennero abbandonate negli anni '50 a causa delle ricerche infruttuose. Delle miniere rimangono testimonianze dell'attività, come assaggi, scavi e gallerie di cui una aveva sbocco al mare, per il carico del minerale direttamente sulle imbarcazioni, in località Porto Pischera a Scivu.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà in pullman. Dal parcheggio Media World, Sestu, si prende la SS 130 verso Iglesias e poi la SS 126 sino allo svincolo con la SP 83 in direzione Nebida, Buggerru. Allo svincolo per Portixeddu si prende la SP 105 in direzione Capo Pecora. Distanza totale da Cagliari circa 95 km. Il pullman ci lascia in uno slargo tra Portixeddu e Capo Pecora (sopra Punta Guardia de is Turcus). Alla fine del percorso ci riprende lungo la Strada Comunale Scivu. Al rientro si percorre la SS 126 per Arbus, Guspini e da lì sulla SS 197 attraverso San Gavino alla E 25/SS 131 per Cagliari.

Itinerario a piedi

L'escursione inizia tra Portixeddu e Capo Pecora sulla SP 105 (sopra Punta Guardia de is Turcus) a circa 100 m d'altezza sul mare. Sopra di noi vediamo la Punta Su Guardianu (478 m) e il nostro sentiero sale subito e ripidamente in diretta verso la prima vetta. L'ultimo pezzo sotto la punta è da affrontare con molta prudenza. C'è un passaggio ripido e franoso con pietre mosse dove bisogna fare attenzione a non smuovere le pietre e farle cadere su chi cammina sotto. Poco dopo, ancora sotto la punta, c'è un tratto su roccia un po' esposto. Arrivati sulla Punta Su Guardianu vediamo tutto il percorso sino alla Punta Mumollonis davanti a noi e godiamo di un panorama eccezionale. Scendiamo ripidamente alla sella (400 m) tra la Punta Su Guardianu e la Punta Sa Spendula (434 m) e seguiamo la linea della cresta senza un preciso sentiero. Perciò bisogna fare particolarmente attenzione a dove mettere i piedi. Serve un passo sicuro e a tratti sulla roccia sarà meglio mettere a parte i bastoni e usare le mani. Con i su e giù lungo la cresta arriviamo al punto più alto della escursione, la Punta Mumollonis (499 m) che si presta per la pausa pranzo. Lo sguardo può spaziare con calma e in assenza di vento e presenza del sole ci aspetta una pausa piacevolissima.

Riprendiamo il percorso sulla cresta che dalla punta si divide in due rami, quello più a Est porta direttamente verso Scivu ma noi prendiamo quello più a Ovest perché ci permette avere sempre l'apertura per lo sguardo verso il mare. Scendiamo quindi verso "Sa Vedetta" (200 m) attraverso Punta Narbolia e Punta Genna 'e Stellas. Lungo questo tratto occorre sempre attenzione perché siamo in discesa su rocce, pietre smosse e scivolose in caso di umidità. A Sa Vedetta incontriamo un sentiero evidente e segnato (anche come percorso CMSB). Alla fine del sentiero attraversiamo i campi di un capraro e il resto del percorso (circa 1,3 km) è uno sterrato che ci porta sino alla Strada Comunale Scivu (90 m) dove aspetta il pullman.





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 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

Petra Grom – Rosa Masala – Margherita Galasso – Giacomo Pollano

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)