



Club Alpino Italiano

Sezione di Vimodrone

LEGENDA

“T” escursione turistica - “E” escursione facile - “EE” escursionisti esperti allenati -
“EEA” escursionisti esperti attrezzati

Organizza:

DAL 27 aprile AL 06 maggio 2018

L'ALTRA SARDEGNA

PISCINAS IL DESERTO SARDO

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 570,00

COMPRENDE:

- **viaggio di a/r in nave, cabine, quadruple,**
- **trattamento mezza pensione per 7 giorni in Hotel**
- **accompagnatori accreditati per Le escursioni e le visite in programma**
- **escursione: CASCATE DI MURRU MANNU (DFF. “E”)**
- **visita: DUNE SABBIA PISCINAS, MINIERA DI MONTEVECCHIO (DIFF “E” “T”)**
- **visita: CAGLIARI FESTA PATRONALE S, EFISIO – MUSEO ARCHEOLOGICO (DIFF. “T”)**
- **visita: FORDONGIANUS, TERME ROMANE, CASA ARAGONESE E CHIESA ROMANICA S. LUSSORIO, CHIESA DI ZURI LAGO OMODEO (DIFF “T”)**
- **escursione: MASUA - CALA DOMESTICA (DIFF. “EE”)**
- **visita: SARDARA TERME ROMANE, NURAGHE DI BARUMINI (DIFF “E” “T”)**

NON COMPRENDE

- **bevande extra**
- **benzina, autostrade delle macchine a disposizione**
- **biglietti entrata grotte, miniere, musei e quant'altro non compreso in quota**

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:

CLUB ALPINO ITALIANO – VIA FIUME, 22 – VIMODRONE (c/o cortile scuola media)
MARTEDI' – GIOVEDI' dalle ore 21,00 alle ore 22,30 (Pietro cell 347-5155574 – Ferruccio 3355236743)
ISCRIZIONI ENTRO IL 18 gennaio 18 - CAPARRA DI EURO 300,00 - SALDO ENTRO 10/04/18
N.B - il programma e di conseguenza i costi potranno essere modificati, da parte dell'organizzazione per problemi organizzativi o motivi tecnici.

INFORMAZIONI ESCURSIONI

VILLA CIDRO, TREKKING CASCATE DI MURRU MANNU (diff. "E")(DOMENICA 29 APR 18)

Cascata di Muru Mannu – Sentiero 109

Località di partenza: Cantina Ferraris, area Montimannu

Località di arrivo: Cascata di Muru Mannu

Tempo: Andata 2 ore, Ritorno 2 ore

Difficoltà: E (Escursionistico)

Segnaletica: Segnavia bianchi e rossi

Lunghezza: 4 chilometri

Dislivello: +153 metri, in salita

Descrizione:

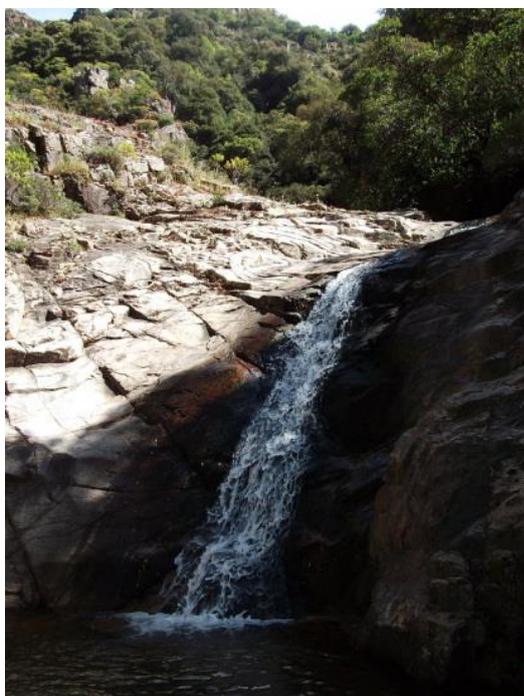
La prima parte del percorso è abbastanza agevole, si attraversa una zona boscosa praticamente in piano. Si supera dapprima il bivio con il [sentiero 113 che conduce alla cascata di Piscina Irgas](#) e successivamente quello con il [sentiero 112 che conduce all'Ovile Linas](#). In entrambi i casi è impossibile sbagliare, dato che i tratti da prendere per proseguire con il 109 sono segnalati da cartelli in legno.

Proseguendo lungo il percorso si arriva a guardare numerose volte il rio Cannisoni. Se c'è poca acqua i guadi sono privi di difficoltà, dato che grandi massi consentono un passaggio sicuro. D'altra parte, in inverno o dopo lunghi periodi di piogge, questo tratto potrebbe richiedere particolare attenzione, dato che il rio potrebbe essere molto più grosso e imponente.

Infine si arriva a una confluenza tra due rii, il rio Muru a sinistra e il rio Linas a destra. In entrambi i lati è possibile notare delle piccole cascatelle. Si risale sul roccione condiviso dalle due cascatelle e si prende il sentiero a sinistra per andare verso Muru Mannu.

Seguendo il tratto a sinistra occorre prestare molta attenzione. Tutta la difficoltà escursionistica del sentiero 109 si concentra infatti in quest'ultimo pezzo. Il sentiero passa sulle pareti di roccia a strapiombo e si restringe considerevolmente. In questo frangente è necessario aiutarsi con le mani e procede lentamente e senza fretta. Dopo aver superato un primo tratto di questo tipo si prosegue lungo il letto del rio Murnu, ritrovandosi di nuovo in un tratto sulla parete di roccia, anche qui se si incontrano difficoltà, si può, con poca acqua, scendere nel torrente. Infine, dopo pochi metri, si raggiunge uno spiazzo circondato da alte pareti rocciose, a formare una sorta di anfiteatro naturale. Qui si può ammirare la cascata di Muru Mannu, che con quell'ultimo salto di 74 metri è la più alta della Sardegna. È un meraviglioso luogo da raggiungere, specie perché la conca formata dalle pareti rocciose crea un'atmosfera suggestiva e rilassante, invogliando a rimanere lì a godere della natura.

Il percorso per il rientro segue lo stesso dell'andata.



GUSPINI MINIERA MONTEVECCHIO E DUNE DI SABBIA DI PISCINAS (diff. "T" "E") (LUNEDI 30 APR 18)

MINIERA DI Montevecchio

Un complesso che è stato per decenni il cuore dell'industria mineraria della parte sud-occidentale dell'Isola, oggi nucleo fondamentale del parco Geominerario della Sardegna, proclamato patrimonio culturale dell'Umanità dall'UNESCO

Montevecchio è un complesso di monumenti di archeologia industriale nel cuore del **Medio Campidano**, fra i territori di **Guspini** e **Arbus**. Comprende i cantieri di estrazione e lavorazione, il centro abitato **Gennas Serapis** e le sedi di dirigenza e servizi. Dalle umili dimore degli operai al lussuoso palazzo della direzione, passando per le unità operative, le miniere sono immerse in un meraviglioso contesto naturalistico a breve distanza dalle spiagge della **Costa Verde**, e in particolare a poche centinaia di metri dalle dune desertiche di **Piscinas**. Un ambiente affascinante, la cui attività estrattiva è durata un secolo e mezzo: dal 1848, quando Carlo Alberto firmò la concessione per lo sfruttamento, al 1991. Nel 1865, con 1100 operai, era la miniera più importante del Regno.

Oggi è tra gli otto siti del **parco Geominerario della Sardegna**, nonché patrimonio dell'Umanità UNESCO. È possibile visitarlo attraverso quattro percorsi. Il tour 'Palazzina della Direzione' si svolge dentro l'edificio, successivamente adibito a funzioni amministrative, della famiglia di Giovanni Antonio Sanna, il proprietario che ebbe l'intuizione dell'affare del secolo. Il palazzo dalle forme classicheggianti racconta di vita borghese ottocentesca. La Sala Blu è il locale più sfarzoso, destinato ai ricevimenti: evoca memorie di feste, musica e balli. Nel sottotetto, la cucina e i modesti alloggi della servitù. Il percorso 'Sant'Antonio' si sviluppa lungo la torre del pozzo di estrazione e gli alloggi dei minatori; il percorso 'Officine' ti accompagnerà lungo gli ambienti di supporto all'estrazione (officina meccanica, fonderia, forge, sala modelli), ripercorrendo le tappe del lavoro in miniera; il itinerario 'Piccalinna' si snoda attraverso il pozzo San Giovanni e le sale argano e compressori. La macchina di estrazione qui conservata rappresenta un esempio di archeologia mineraria unico al mondo.

Piscinas DUNE DI SABBIA



Situata in una zona isolata e di grande bellezza naturalistica, la spiaggia di Piscinas, lungo l'arenile della Costa Verde, è circondata per qualche chilometro da dune altissime (tra le più alte d'Europa), ancora vive e modellate dal maestrale, il cui colore giallo ocra è interrotto, a tratti, da cespugli di sparto pungente, dalla carota spinosa, dal giglio di mare e, verso l'interno, da ginepri e vecchi olivastri che diventano dei piccoli boschetti. In certi periodi si possono vedere i cervi che si spingono sino al mare e nel mese di giugno, le tartarughe marine che depongono le loro uova. Durante le immersioni, si possono notare anche tracce del relitto di una nave inglese che, carica di piombo e armata di un cannone, riposa tra la sabbia da qualche centinaio di anni.

Informazioni

La spiaggia di Piscinas, come quella di buona parte della Costa Verde e della costa occidentale della Sardegna, dove il mare è raramente calmo, è uno dei siti preferiti dai surfisti che, soprattutto in inverno, possono praticare il loro sport grazie alla consueta presenza delle lunghe ed alte onde. I servizi comprendono un parcheggio (a pagamento e non), un hotel-ristorante e un punto-bar, oltre al nolo di sedie a sdraio e di ombrelloni. Questa spiaggia è inoltre rinomata per la presenza di una vasta area all'interno della quale è possibile praticare liberamente il naturismo.

CAGLIARI FESTA DI S. EFISIO (diff: "T") (MARTEDÌ 01 MAG 18)

Storia



La statua di sant'Efisio che viene portata in processione da Cagliari a Nora. Si narra che nel [1656](#) i cagliaritari pregarono sant'Efisio affinché sconfiggesse la terribile ondata di [peste](#), propagatasi nell'isola dal [1652](#) a causa di alcuni marinai [catalani](#) affetti dal morbo e approdati ad [Alghero](#) su un [veliero](#) mercantile. L'epidemia contagiò tutta la Sardegna, in particolare Cagliari, nella quale morirono circa diecimila abitanti, con la popolazione cittadina quasi dimezzata. Prima vittima cagliaritana fu l'arcivescovo Don Bernardo De La Cabra. Nel frattempo Cagliari si stava trasformando in un enorme camposanto. [Giovanni Spano](#) vuole che a questo punto sant'Efisio sia apparso al viceré conte di Lemos per richiedere, al fine di liberare la città dalla peste, il voto della processione del 1° maggio. Proprio l'Amministrazione comunale cagliaritana nel [1656](#) fece un voto a sant'Efisio: se fosse riuscito a sconfiggere la peste, ogni anno si sarebbero svolti una processione e dei festeggiamenti in suo onore, partendo dal quartiere di [Stampace](#), fino ad arrivare a [Nora](#), dove il santo era stato martirizzato. A settembre, le abbondanti piogge fecero scomparire la peste, e dall'anno successivo fino ad ora, il 1° maggio, si rispetta il voto fattogli anni prima. Fu scelto proprio il mese di [maggio](#) poiché simbolo di rigenerazione della natura.

La festa

I preparativi

I preparativi per la processione sono gestiti dall'Arciconfraternita del Gonfalone. I preparativi iniziano il 30 aprile con la vestizione del santo e l'aggiunta di gioielli in oro offerti come ex voto. Dopo il presidente dell'arciconfraternita e il sacrista maggiore depongono la statua all'interno del cocchio. La mattina del 1° maggio "Su Carradori" addobba i buoi che dovranno trasportare il cocchio fino a Nora. Poi il terzo guardiano, accompagnato da "Sa Guardiania", si reca in comune dove lo attende l'Alter Nos, un tempo rappresentante del viceré, oggi del sindaco della città. Insieme poi si recano alla chiesetta di Stampace dove verrà celebrata la messa.

La processione

La processione che si svolge il primo maggio è aperta dalle *traccas*, carri addobbati a festa, trainati da buoi. Seguono i gruppi folkloristici, circa 5500 persone con il costume tradizionale sardo, provenienti da tutta l'isola che solitamente recitano il rosario o cantano i *goccius*. Dopo seguono i cavalieri; aprono i cavalieri del campidano seguiti dai miliziani. Dopo di essi sfilano i membri della guardiania e in prima fila il terzo guardiano che regge il gonfalone della confraternita. Segue l'*alter nos*, il rappresentante del sindaco. Dopo i cavalieri sfilano i membri dell'Arciconfraternita preceduti da un confratello che regge un crocifisso del 1700. L'arrivo del cocchio è preceduto dal suono delle launeddas. Quando il cocchio arriva in [via Roma](#) viene salutato dalle sirene delle navi attraccate nel porto di Cagliari, e cammina su un tappeto di petali di rose (*s'arramadura*).

La chiesa attuale venne costruita nel [1780](#) in stile [Barocco](#) ed è il punto di partenza della processione. Prima di essa esistevano nello stesso luogo una chiesa del ['200](#) e una del ['500](#). Presenta una sola navata con tre cappelle per lato. In una delle cappelle è conservata la statua del Santo che viene portata in processione fino a Nora.

La cripta

Secondo la tradizione la cripta sotto la chiesa di [Stampace](#) sarebbe la prigione nella quale fu imprigionato il santo prima del suo trasferimento a Nora per essere ucciso. La cripta si trova nove metri sotto il manto.

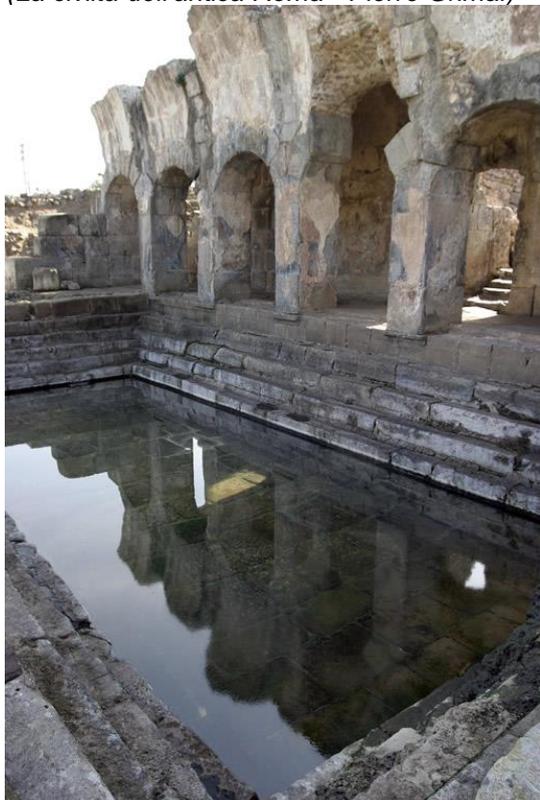
stradale e vi si accede dalla chiesa soprastante. All'interno si trova una colonna di marmo, chiamata "la colonna del martirio di Efisio", su cui è ancora presente l'anello in metallo in cui veniva agganciata la catena che lo imprigionava.

FORDONGIANUS TERME ROMANE – CASA ARAGONESE – CHIESA S. LUSSORIO E CHIESA DI ZURI (diff. "T" (MERCOLEDI 02 MAG 18))

Le terme romane

"Nulla di quanto ci circonda sarebbe ciò che è se Roma non fosse esistita"

(La civiltà dell'antica Roma - Pierre Grimal)



Il complesso termale di **Fordongianus** sorge sulla riva sinistra del fiume Tirso, poco distante da dove, un tempo, sorgeva l'antica città di Forum Traiani ed è costituito da due distinti stabilimenti.

Il primo di questi risale al I secolo d.C. e veniva utilizzato a scopi terapeutici.

Esso era alimentato dalla benefica sorgente di acqua calda, che ancora oggi sgorga nel sito alla temperatura di 54°C.

Questo stabilimento, originariamente costruito in grossi **lastroni di trachite** (opus quadratum), presenta evidenti tracce di rimaneggiamenti subiti nel corso dei secoli.

E' incentrato su un'ampia piscina rettangolare (la "**natatio**") un tempo coperta con volta a botte, che conserva sul lato meridionale un ambulacro porticato a sette luci.

Ai lati della piscina si sviluppano altre vasche e ambienti secondari tra cui un "**Ninfeo**", dove è stata recentemente rinvenuta un'interessante **epigrafe** dedicata alle ninfe, dee delle acque salutari.

Il secondo stabilimento, edificato con una tecnica muraria denominata "**opus vittatum mixtum**", risale invece al III secolo d.C. ed è posto in comunicazione col primo da una scalinata che si apre sul portico della natatio.

Veniva utilizzato per la cura e l'igiene del corpo.

Questo stabilimento era a riscaldamento artificiale ed era dotato quindi di diversi ambienti a temperatura differenziata che consentivano un percorso igienico-curativo passante dal freddo al caldo.

Questi ambienti venivano chiamati "**frigidarium**", "**tepidarium**" e "**calidarium**".

Da questa struttura si accede ad un vasto piazzale lastricato su cui si affacciano altri numerosi ambienti identificati come "**tabernae**" e che venivano utilizzati dai romani come luoghi di svago.

Tra questi si può ammirare anche un interessante **vano affrescato**.

A monte del complesso termale si può vedere inoltre un sistema di **pozzi e cisterne** in parte alimentate dall'**acquedotto romano** e dal quale l'acqua veniva distribuita nei vari ambienti termali, attraverso una sofisticata rete di canalizzazione.



La Casa Aragonese di Fordongianus è una abitazione aristocratica edificata tra la fine del 1500 e i primi del 1600. Rappresenta un raro esempio di abitazione tipica del centro Sardegna, da alcuni studiosi ritenuta una derivazione delle case campidanesi, dette "a corte chiusa" e diffuse nel sud dell'isola. Di queste, presenta gli stessi elementi disposti però diversamente, in particolare il porticato (sa lolla campidanese) affacciato sulla strada piuttosto che sul cortile, come avviene appunto, nella tipologia "a corte chiusa". Si compone dunque di un ampio porticato esterno, di tredici ampie sale interne, di cui solamente otto sono attualmente visitabili, di cortile con ingressi sul retro. La struttura, interamente realizzata in trachite, è abbellita, sia internamente che nel porticato, da raffinate decorazioni in tardo stile gotico-catalano.

Fordongianus, Cripta e chiesa di San Lussorio

Il contesto ambientale

Il sito in cui sorge il santuario di San Lussorio corrisponde a un'area di necropoli, originariamente pagana, dell'antica città di Forum Traiani, ubicata sul lato orientale della via romana "a Turre Karales".

Descrizione

L'identificazione del luogo in cui avvenne il martirio del santo e fu edificato il santuario a lui dedicato è affidata, rispettivamente, all'iscrizione oggi murata nel lato S della chiesa romanica di San Lussorio di Fordongianus e alla "Passio Sancti Luxurii", il cui autore conosceva la cripta.

È probabile che già nel IV secolo esistesse una "memoria" in onore di Lussorio, in un ambiente ipogeo già esistente, verosimilmente utilizzato in precedenza con destinazione funeraria o cultuale. A questo vano rettangolare semi-ipogeo venne aggiunta ad O una piccola abside, mentre sul lato N venne edificato un vano quadrato, al cui centro era posto il monumento funerario, quadrangolare, impostato su una fossa terragna ritenuta la tomba del martire. Attorno alla sepoltura di Lussorio si realizzò un deambulatorio a forma di U attraverso il quale i pellegrini visitavano il luogo santo.

La struttura martiriale tardoantica fu ampliata in tarda età vandala o nel primo periodo bizantino, aggiungendo un ambiente con abside e con una mensa d'altare. Nella prima metà del VII secolo, l'impianto cadde in rovina e, nella fase di ristrutturazione, venne edificata una nuova aula di culto, a cui sarebbe pertinente anche una vasca battesimale, attribuibile forse ad un piccolo battistero. È possibile scorgere ancora sotto il pavimento della chiesa romanica i resti di questo edificio bizantino.

La chiesa romanica di San Lussorio fu costruita in blocchi di vulcanite agli inizi del XII secolo. Ha pianta ad unica navata voltata a botte con abside ad E. Di questo primo impianto restano oggi solo il lato N e l'abside. Lungo il basamento si inseriscono elementi scultorei con figurazioni antropomorfe.

La copertura originaria e il muro S crollarono; la ricostruzione avvenne tra il 1250-70 e si scelse di mettere in opera una copertura lignea in sostituzione della precedente litica. La facciata fu ricostruita in età aragonese: spicca il portale gotico-catalano.

San Pietro di Zuri, la chiesa che venne smontata e ricostruita

Nel 1923 la valle del Tirso viene sommersa, il borgo di Zuri ricostruito altrove e la piccola chiesa medievale di San Pietro smontata e rimontata pezzo per pezzo. Sotto le acque del lago Omodeo giacciono i resti del vecchio paese, ma anche i fossili di un'antica foresta pietrificata.^{[1][SEP]}

Oggi considerata una delle più interessanti testimonianze dell'architettura medievale nell'isola, questa piccola chiesa a navata unica, in stile romanico-lombardo, nella facciata riporta l'epigrafe con il nome dell'architetto – Anselmo da Como – e la data della consacrazione, il **1291**.

Era evidente che, a differenza degli edifici del paese, la chiesa di San Pietro non si poteva semplicemente ricostruire. Era necessario un lavoro molto più complesso e delicato: andava smontata e rimontata pezzo per

pezzo.

Il termine esatto è **anastilosi**. Una parola che fuori dal mondo dell'architettura e dell'archeologia non si sente molto spesso e che si riferisce alla tecnica di restauro con la quale si rimettono insieme, pezzo per pezzo, gli elementi originali di una costruzione distrutta. O, nel caso della chiesa di San Pietro di Zuri, una costruzione smontata, trasferita e rimontata.

I lavori terminarono due anni dopo, nel luglio del **1925**. Oggi la chiesa di San Pietro di Zuri è uno dei monumenti più interessanti dell'isola. Un po' per quell'aspetto suggestivo dato dalle pietre rosse della trachite utilizzate per la costruzione – imperdibile soprattutto al tramonto – un po' per la storia della chiesa strappata alle acque. Ma sono tante le caratteristiche che rendono la piccola chiesa di Zuri a suo modo unica.

Ma oltre ai resti dell'antico borgo nel fondale dell'Omodeo giace anche una **foresta pietrificata**. Si tratta di fossili di piante risalenti a 25 milioni di anni fa, pietrificati in seguito a eruzioni vulcaniche, testimonianza di una fitta foresta di palmizi e baobab.

Negli anni molti tronchi furono saccheggianti e oggi una parte dei fossili si possono ammirare nel cortile della chiesa di Santa Maria Maddalena di **Soddì**, mentre altri si trovano nel Dipartimento di Scienze della Terra dell'Università di Cagliari. Quando le acque dell'Omodeo si abbassano di qualche metro è possibile vedere spuntare qualche tronco sommerso. Con lo sbarramento del Tirso sparirono anche le nuraghe di Su Pranu e alcune *domus de janas*.

TREKKING MASUA CALA DOMESTICA (diff. "EE") (GIOVEDÌ 03 MAG 18)

DESCRIZIONE: FAREMO SOLO ANDATA CON RECUPERO CON MACCHINE A CALA DOMESTICA

Il trekking Masua [Cala Domestica](#) è un sentiero racchiuso nella porzione di territorio che va da Masua a Buggerru, passando per Cala Domestica. Questo tratto di costa viene definito come il più spettacolare della costa occidentale della Sardegna. Percorrerlo risulta interessante sia dal punto di vista storico, ma anche a causa della presenza di molteplici esempi di archeologia industriale facenti parte delle ex miniere, sia paesaggistico, per i suggestivi e singolari panorami che colpiscono il visitatore.

Il sito di Canalgrande, è stato decretato Monumento naturale con decreto n.35 del 21 gennaio 1997. E' costituito da una insenatura e dai dirupi che la contornano, è in una zona particolarmente dotata di bellezze naturali. Gli scisti calcarei, formati in un mare cambriano profondo e ricco di vita, fanno parte di una potente successione calcarea spessa 2000 metri; le pareti esposte dei dirupi evidenziano la fitta stratificazione e il ricco patrimonio fossilifero, aspetto che rende il luogo quasi unico nel suo genere. Al piede della falesia si aprono numerosi anfratti e cavità. Particolarmente importante e bella è la Grotta delle Spigole, creata dall'erosione marina e parzialmente sommersa, (sviluppo 151 m, altezza 30 m, larghezza 5 m). Spettacolare la visione dei marosi che, spinti dal maestrale, si infrangono sull'apertura della grotta. Sempre nel tragitto che compete al sentiero "Miniere nel Blu" troviamo il complesso minerario di Masua, dove è stato scavato il sistema di gallerie di Porto Flavia, utilizzato per l'imbarco dei minerali. Questo imbarco è stato realizzato nel 1924 dall'ingegnere (nonché Direttore tecnico), Cesare Vecelli, che lo dedicò alla piccola figlia Flavia. Ci si trova dinanzi ad un impianto unico al mondo, nel quale, tramite un nastro trasportatore, il minerale veniva prelevato dai grandi silos e scaricato direttamente dentro le stive delle navi. Dai luoghi di estrazione, tramite un treno elettrico, il materiale arrivava ai silos. La struttura, abbandonata nei primi anni '60 è stata oggetto di un importante restauro e oggi è possibile visitarla come esempio di archeologia industriale. Cala Domestica. La spiaggia di tale cala è situata nel fondo di un fiordo aperto tra le falesie calcaree. La spiaggia è sabbiosa, ed è caratterizzata da un sistema di dune che si protendono per parecchi metri all'interno dell'insenatura. Dalla cala, una galleria scavata dai minatori all'interno della roccia, conduce ad una meravigliosa baia nota tra i locali con il nome di "La Caletta", è tanto apprezzata poichè riparata dai venti settentrionali, vi si accede tramite una breve galleria mineraria. La spiaggia è sorvegliata dalla "Torre di Cala Domestica", a 39 metri sul mare, eretta sulle rocce ad Ovest dell'insenatura, durante il periodo spagnolo, forse nel 1577. Nel 2012 Legambiente, attraverso le rilevazioni effettuate dalla sua Goletta Verde, e con la collaborazione del Touring Club Italiano, ha assegnato alla costa di Buggerru il riconoscimento di Tre Vele.

L'itinerario



Trekking Masua Cala Domestica – Vista sul faraglione Pan di Zucchero dal sentiero Miniere nel blu si parte dal parcheggio di “Masua” si deve imboccare la strada sterrata che conduce nei pressi di “Porto Flavia”(questo primo tratto si estende per circa 1 km). Si giunge ad un ponticello, da qui ha avvio il percorso n.201, che si inerpica sulle ripidissime pareti di “Bega Sa canna”. Si prosegue in leggera e costante salita, lungo una cengia panoramica attrezzata in alcuni punti di un cavo d'acciaio e di una scala a pioli, al fine di garantire una progressione sicura. Una volta superato “Su Canali de is Olivetus”, sopra “S'Ischina e Monte Nai” (321 m slm), si raggiunge la massima quota del sentiero (circa 320 m slm) e, per circa 10 minuti, si procede lungo un tratto pianeggiante dal quale si può ammirare uno degli spettacoli più affascinanti della costa occidentale: la vista del Pan di Zucchero, un alto faraglione di bianco calcare metallifero che si eleva solitario sul mare per 132 m, anche questo così come “Canal Grande” è stato decretato monumento naturale con decreto n.706 del 29 aprile 1993. Il proseguo del sentiero, consente di immergersi tra gli arbusti tipici della macchia mediterranea e, dopo circa 1h 40', oltre “Su Canali de sa Rocca Niedda”, sotto la “Punta Buccione” (quota 355 m. slm), il sentiero scende verso una radura prospiciente un'insenatura dalle pareti a strapiombo. Si prosegue quasi in piano, tra una moltitudine di ginepri fenici modellati dal vento e, in poco tempo si giunge su un punto del sentiero dal quale è possibile scorgere dall'alto l'incantevole cala rocciosa di Canal Grande. Si giunge nei pressi di “Canal Grande” circa 2h 30 di percorrenza dall'inizio del sentiero. Da qui avrete dinanzi, un mare cristallino, dipinto di azzurro e verde smeraldo. “Canal grande” è il punto ideale per la sosta , in modo da poter godere delle meraviglie che questa offre. Si procede, in salita, sul ripido versante della falesia e, dopo circa 20' di andamento tortuoso, si giunge presso il pianoro di “Punta Cubedda” (132 m slm). Dalla punta il panorama diviene nuovamente ampio, estendendosi verso Nord sino alla costa della cittadina di Buggerru. Camminando tra ginepri, olivastri, euforbie, ginestre e lentischi, che rallegrano con i loro caratteristici profumi e colori, si giunge dopo alcuni saliscendi presso una radura che si affaccia sulla caletta di “Porto Sciusciau”. La scogliera è alta circa cento metri di metri ed è a strapiombo su un mare cristallino dal fondale roccioso. A ridosso della cala, il panorama è dominato da un bellissimo bosco di ginepri, racchiuso da una fitta macchia mediterranea. Da “Porto sciusciau”, dopo circa 30 minuti di cammino si giunge la straordinaria Cala Domestica,

Informazioni tecniche

Durata percorso: 5 h circa;

Dislivello in salita: + 460 metri;

Lunghezza percorso: 9km circa, solo andata; (per ritorno con recupero macchine)

Presenza di acqua/sorgenti: no;

Livello di difficoltà: Medio impegno, rivolto ad escursionisti allenati;

Attrezzatura: scarponi da trekking

Consigli alimentari: Evitare di appesantire lo stomaco assumendo dei cibi che determinerebbero una lenta digestione e ridurrebbero l'efficienza fisica. Da evitare l'assunzione di bevande alcoliche. Indispensabile una buona scorta d'acqua (2 litri ameno) e/o integratori energetico-salini.

**SARDARA COMPLESSO ROMANICO – NURAGHE BARUMINI - CASA PROF. LILLIU (diff. “T”)
(VENRDI 04 MAG 18)**

Le terme di Sardara, dai Romani ad oggi le acque ipertermali

Sardara (Campidano) è nota per le terme di Santa Maria Acquas, situate nel bosco all'ingresso del paese. Le acque ipertermali hanno poteri curativi notevoli e sono state sfruttate sin dall'antichità (sono ben visibili i resti delle terme costruite dai Romani, ma all'interno della struttura si erge persino un nuraghe monotorre), non a caso richiamano migliaia di persone ogni anno.

A Sardara sono aperti tutto l'anno due stabilimenti termali, dove è possibile sottoporsi a trattamenti con fanghi, inalazioni e cure di bellezza. Interessante anche la Funtana de is Dolus, di cui si parla in alcuni testi del II secolo d.C.: merita una visita.

Sempre nel Campidano, ma nel territorio di Assemini, in località Gutturu Mannu c'è la sorgente Mitza Fanébas: il nome, che significa "sorgente propizia", nasconde una millenaria tradizione di riti sacri che indusse i popoli nuragici a costruire un grande villaggio lì vicino. A pochi metri dalla sorgente sono ancora visibili i resti di un nuraghe.

Nel territorio di Villaspeciosa, in località Cuccureddu, merita una visita il sito archeologico di San Cromazio, con i resti delle terme di epoca romana (costruite intorno al III secolo d.C.) su cui, almeno un secolo più tardi, fu costruito un edificio di culto cristiano: simboli religiosi sono raffigurati in un bel mosaico policromo.

BARUMINI Area Archeologica "Su Nuraxi"

Visitare Barumini e il suo territorio significa andare alla scoperta di un mondo ricco di storia e tradizione.

Area Archeologica Su Nuraxi di Barumini

L'area archeologica Su Nuraxi è stata scoperta e portata alla luce dall'archeologo Giovanni Lilliu nel corso degli anni '40-'50 e per la sua unicità è entrata a far parte del Patrimonio Mondiale Unesco nel 1997.

La civiltà nuragica si sviluppa in Sardegna lungo un arco cronologico di circa 1000 anni (1500-500 a.C) dando vita ad una struttura sociale molto complessa e articolata, caratterizzata da comunità probabilmente suddivise in classi sociali alle quali appartenevano le famiglie o clan. Essa prende il nome dal monumento più caratteristico del periodo: "il nuraghe", parola che significa "mucchio di pietre" e "cavità", che va a indicare un tipo di architettura militare con mura turre. Fin ora in tutta l'isola sono stati censiti oltre 7000 nuraghi (fra torri singole e nuraghi complessi) e nel territorio di Barumini ne compaiono circa una trentina. Su Nuraxi è il più rappresentativo dei nuraghi complessi, ossia costituiti da più di una torre. La loro costruzione in Sardegna avviene principalmente tra il Bronzo Medio e il Bronzo recente con funzione strettamente militare. Il principale materiale utilizzato per la sua costruzione è il basalto, una pietra vulcanica molto dura proveniente dall'altopiano della Giara.

Nel Bronzo Medio 1500-1300 a.C. venne costruita la torre maggiore (il mastio), ossia il nuraghe semplice a tholos. Il termine tholos viene usato per indicare una torre troncoconica che presenta al suo interno camere circolari, completata da una copertura a falsa volta o a falsa cupola. Il mastio (in origine alto circa 18,60 m) era costituito da tre camere sovrapposte comunicanti tra loro attraverso delle scale ottenute all'interno dello spessore murario.

Successivamente nel Bronzo Recente 1300-1100 a.C. al mastio fu addossato un quadrilobo, un robusto corpo murario a schema di quattro torri minori unite mediante delle cortine rettilinee, orientate secondo i quattro punti cardinali, che dovevano raggiungere i 14 metri d'altezza. L'ingresso al bastione quadrilobato, situato nella cortina sud-orientale, dava accesso ad un cortile, provvisto di pozzo, che serviva per raccordare i vani delle varie torri. Tutte le torri erano composte da due camere sovrapposte, anch'esse di pianta circolare e voltate a tholos, non comunicanti fra loro.

Nella fase del Bronzo Finale vennero inoltre costruite la maggior parte delle abitazioni del villaggio, di forma circolare, costituite da un unico ambiente e con copertura lignea di forma conica.

Una delle strutture più significative del villaggio nuragico risalenti a tale periodo, è la "capanna 80" chiamata anche "capanna delle assemblee, sala delle riunioni o curia". Si tratta di un vasto edificio circolare che presenta lungo il perimetro interno un sedile anulare e nelle pareti 5 nicchie, all'interno del quale sono stati trovati vari elementi riconducibili all'area sacra e rituale che fanno supporre che all'interno dell'edificio avessero luogo le assemblee della comunità.

SABATO 05 MAG 18

- **Mattino giornata libera per acquisti e preparazione bagagli**
- **ORE 15,30 partenza Golfo Aranci per rientro a Vimodrone**

IMPORTANTE: CHI PARTECIPA DICHIARA DI AVER VISIONATO IL REGOLAMENTO GITE, PUBBLICATO SUL SITO CAI, IN PARTICOLARE - ART. 3 - ART 4 - ART 5 E di essere in regola con il rinnovo o l'iscrizione al club alpino italiano, per essere assicurati durante la settimana.