

DESCRIZIONI ESCURSIONI, GUIDA, AMICO ENRICO

Il **Sulcis-Iglesiente** è una delle regioni più affascinanti e antiche della Sardegna sud-occidentale, un vero e proprio "museo a cielo aperto" per la sua storia millenaria e la sua geologia unica.

Rientra tra le prime terre emerse d'Europa. La sua ossatura è costituita da rocce risalenti all'era più antica (Paleozoico, in particolare il Cambriano), ricche di minerali. Questo passato geologico ha plasmato un paesaggio aspro di monti, grotte carsiche (come Su Mannau) e spettacolari falesie a picco sul mare.

Nel quadro di questa meravigliosa natura, qui di seguito si propongono cinque giornate di escursioni per conoscere e immergersi in questo territorio.

VENERDI' 15 MAGGIO 2026

**PARTENZA da VIMODRONE VIA DELLA GUASTA (CHIESA DIO TRINITA' D'AMORE)
ALLE ORE 14.30 PER LIVORNO**

SABATO 16 MAGGIO 2026

ARRIVO A GOLFO ARANCI, ORE 8,00 C.CA, partenza per hotel. per spezzare il e per mangiare un panino ci fermeremo in qualche bar o area di servizio. Arrivo all'hotel verso le ore 15,00/16,00 – chi vuole potrebbe fare il primo bagno

DOMENICA 17 MAGGIO 2026

SPIAGGIA DI PORTIXEDDU (a piedi Km 1,4)
Sabbiosa eccezionale per bagno

LUNEDI 18 MAGGIO 2026

1) DA CAPO PECORA A SPIAGGIA DI SCIVU
Partenza a 4 km dall'hotel (8 minuti)

Ci troviamo nel litorale dell'Iglesiente dove il lungo tratto di arenili composto da Portixeddu più a sud e da Scivu/Piscinas più a Nord, viene interrotto da un tratto roccioso di una bellezza esagerata.

Qui, con partenza da Capo Pecora si intraprende un bellissimo percorso.

Dove la Sardegna sembra finire in un abbraccio selvaggio tra granito e mare inizia il sentiero tra profumi intensi di elicriso e lentisco, e già dai primi passi si apre un panorama che toglie il fiato: scogliere che precipitano nel blu profondo, lambite da onde bianche di schiuma.

Il cammino si snoda tra massi di granito tormentati all'inverosimile dal vento e dal tempo, vere e proprie sculture naturali dalle forme incredibili.

Qui la fantasia galoppa e alcune ricordano animali, volti o onde pietrificate.

La natura si è fatta artista, e ogni curva del sentiero è una galleria a cielo aperto.

Si arriva alla favolosa Spiaggia di Scivu, un infinito arenile di sabbia fine e acqua limpida. Qui a volte, dopo lunghe piogge, è possibile assistere ad una cascata direttamente sulla sabbia.

DURATA: circa 4.00 ore. (percorso di sola andata)

DISLIVELLO: circa 300 m.

DIFFICOLTA': E (media).

MARTEDI' 19 MAGGIO 2026

2) ISOLA DI SAN PIETRO

Imbarco a Porto-Vesme 47 km dall'hotel, 55 minuti poi altri 8 km circa sull'Isola per arrivare al punto di partenza.

L'Isola di San Pietro si trova nella porzione Sud Occidentale della Sardegna proprio di fronte al Sulcis Iglesiente, è di origine vulcanica e ha una superficie di 51 km quadrati, ha come unico centro abitato di **Carloforte** e offre un mix affascinante di bellezze naturali, storia e tradizioni.

Circondata da 33 chilometri di costa prevalentemente rocciosa (ma con alcune bellissime insenature e spiagge) offre una lunga serie di attrazioni di vari generi e con una giornata leggera dal punto di vista fisico ma intensa si può conoscere almeno le principali.

Il primo obiettivo che raggiungeremo con un breve trekking sarà la **Piscina Naturale di Nasca**, una suggestiva piscina naturale circondata da scogliere, perfetta per un bagno anche quando il mare è mosso.

DURATA: circa 2.00 ore.

DISLIVELLO: circa 70 m.

DIFFICOLTA': E (facile).

Successivamente, spostate le auto per pochi minuti, faremo un trekking per andare a visitare il fiordo di **Cala Vinagra**, una profonda e suggestiva insenatura rocciosa dalle acque azzurre e trasparenti circondata da falesie scoscese e macchia mediterranea. Qui si presenta al visitatore uno spettacolo pazzesco di acque azzurre accostate al bianco delle scogliere e volendo è possibile fare il bagno.

DURATA: circa 3.30 ore.

DISLIVELLO: circa 120 m.

DIFFICOLTA': E (facile)

In base al tempo rimasto, successivamente, con alcuni brevi spostamenti delle auto andremo a visitare i seguenti siti che comportano solo delle brevissime passeggiate di una decina di minuti (non occorre lo zaino)

Scogliera di La Conca: non una semplice insenatura, ma l'**Anfiteatro**

Geologico dell'Isola di San Pietro, un luogo dove la natura ha scolpito il suo capolavoro più spettacolare dell'Isola.

Si tratta di una gola rocciosa, un profondo fiordo, dove le pareti, alte e severe, sprofondano vertiginosamente nell'acqua.

La Conca è un prodigio cromatico dove alla profondità immediata e al fondale roccioso, la luce solare, filtrando attraverso la massa cristallina, si scompone in un caleidoscopio sottomarino.

L'aspetto è di una piscina naturale dove i colori non sono semplici sfumature.

Le Colonne: si tratta di due imponenti faraglioni che sono il simbolo dell'isola situati nella porzione sud, sono facili da raggiungere e sono molto fotogenici.

Le Colonne di Carloforte sono state riconosciute ufficialmente "Monumento Naturale della Sardegna".

Carloforte: Se avremo il tempo, prima dell'imbarco, non può ovviamente mancare una visita all'unico borgo dell'isola, un gioiello di storia e cultura ligure-tabarchina nel sud-ovest della Sardegna. Le sue viuzze, strette e labirintiche, sono la vera anima del paese.

Durante la passeggiata sentirete il risuonare l'eco di una storia che parla di navigatori, pescatori e di una comunità che ha mantenuto intatte le sue tradizioni

Ogni angolo nasconde dettagli architettonici unici, dai colori vivaci delle facciate ai piccoli balconi fioriti, che ti faranno sentire in un angolo della Liguria, pur essendo in Sardegna.

Tutte località raggiungibili con le auto o con pochi semplici passi che visiteremo in base al tempo che avremo a disposizione.

PER VEDERE LE FOTO dei siti che andremo a visitare nell'Isola di S. Pietro cliccate su questo link di Google Drive:

https://drive.google.com/drive/folders/1Jlglfv8ya4_Sgc-UcpL1H5A-r9vmDzVE?usp=sharing

MERCOLEDI' 21 MAGGIO 2026

3) MINIERE NEL BLU (da Masua a Cala Domestica)
Partenza a 25 km dall'hotel (35 minuti).

Un bellissimo percorso costiero si sviluppa in una zona che per certi aspetti ha qualcosa in comune con la costa del Supramonte, a partire dalla bellezza per continuare con le rocce che si stagliano verticali sul mare con colori d'eccezione e boschetti di ginepro che compaiono all'improvviso. Anche il nome del percorso, Le Miniere Nel Blu ha un'assonanza col più famoso Selvaggio Blu. (anche se tutt'altro genere di percorso, si tratta di un trekking non di un percorso tecnico).

Miniere Nel Blu è un itinerario molto bello e mai noioso che parte dalla miniera di Porto Flavia per terminare a Cala Domestica, regalando degli scorci e dei panorami letteralmente aerei sul mare e sullo "scoglio" Pan di Zucchero davvero fuori dal comune. Cala Domestica è una delle più rinomate della zona col suo mare turchese e il caratteristico piccolo tunnel che mette in comunicazione con la caletta più piccola. Da qui, dopo una sosta pranzo e bagno parte il nostro tour in gommone per il rientro a Masua con visita alle grotte lungo il percorso

TOUR IN GOMMONE: a chi non sapesse di cosa si tratta mi viene da dire "venite con le massime aspettative". Non si tratta di una banale gita in gommone per un semplice rientro a Masua, ma un articolato tour con visita alle principali grotte che si affacciano sulla costa e altre peculiarità di straordinaria bellezza.

Il gommone entrerà in alcune cavità carsiche, talvolta uscendo dalla parte opposta sfiorando il soffitto e passando al pelo della roccia con i tubolari del gommone.

In particolare tra le varie attrazioni non mancheranno la famosa GROTTA AZZURRA (nota anche come Grotta Sardegna dove il colore dell'acqua sembra illuminato da dei neon sott'acqua e il CANAL GRANDE, una sorta di lunga galleria allagata dove il gommone si addentra a lungo. Infine passeremo "dentro" il Pan di Zucchero in una sorta di grotta dove si fa la calata al ritorno della via ferrata.

PER VEDERE LE FOTO del percorso cliccate su questo link di Google Drive:

https://drive.google.com/drive/folders/1QX05_iNdfi6ONHOGMcIP9g-tX1yH1xdY?usp=sharing

PER VEDERE IL VIDEO del sentiero Miniere nel Blu e rientro in gommone cliccate su questo link di YouTube:

<https://youtu.be/Zso8OQUfzO8>

DURATA: circa 4.30 ore solo per l'andata. Il ritorno è previsto in gommone.

DISLIVELLO: circa 500 m distribuiti in varie salite.

DIFFICOLTA': Medio/facile dal punto di vista dei sentieri, medio dal punto di vista della durata e dislivello.

GIOVEDI' 22 MAGGIO 2026

4) DA MAMENGA A CASERMA FORESTALE CASE MARGANAI (Marganai)

Partenza a 35 km dall'hotel (54 minuti)

Questo percorso si snoda nel cuore del Marganai, un massiccio montuoso calcareo famoso per i suoi folti boschi e i panorami suggestivi.

Fin dai primi passi, si viene avvolti da una fitta lecceta, con alberi maestosi e un sottobosco lussureggiante tipici di questa zona.

Con la possibilità avvistare il **cervo sardo** o, con fortuna, il maestoso **falco della regina**, consiste in un itinerario sempre piacevole che ricalca alcuni sentieri e alcune stradine per eseguire un anello che ha partenza dalla Zona Attrezzata di Mamenega (area pic-nic) per arrivare alla Caserma Forestale Case Marganai.

Quando gli alberi danno respiro il percorso è molto panoramico con una vista spettacolare fino al mare e sulle isole minori.

Adiacente alla caserma della forestale è presente il **Giardino Montano Linasia**: Un giardino botanico di circa 9.000 m² che raccoglie e valorizza la flora endemica della Sardegna, in particolare le specie del Massiccio del Linas. Al suo interno è presente il **giardino delle Farfalle**: Questo spazio è stato creato per proteggere e mostrare il ricco patrimonio entomologico della zona, con molte specie di farfalle che si possono ammirare. Questo sito insieme al **Museo Casa Natura** (che offre approfondimenti sulla geologia, la flora e la fauna della foresta di Marganai) sarà oggetto di una sosta prima del rientro.

PER VEDERE LE FOTO del percorso cliccate su questo link di Google Drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/1XTi-gukGs98IHGT0iQYcmjZKyO6pj5KE?usp=sharing>

DURATA: circa 4.00 ore. (sosta a Case Marganai compresa)

DISLIVELLO: circa 200 m

DIFFICOLTA': E (facile)

VENERDI' 23 MAGGIO 2026

5) DA SU MANNAU A TEMPIO DI ANTAS

Partenza a 21 km dall'hotel (31 minuti).

Ci troviamo in una zona dell'Iglesiente dove l'aria è satura di storia, abitata dalla notte dei tempi dall'uomo.

Qui alcuni sentieri ricalcano in parte un'antica strada romana mettendo in comunicazione due importanti siti

Si ha come la sensazione di percorrere un "Cammino Sacro" che fonde la magia della terra profonda con la luce della storia millenaria.

Si parte infatti nei pressi del maestoso ingresso della **Grotta di Su Mannau**, un santuario ipogeico dove l'acqua e il tempo hanno scolpito cattedrali di roccia, e dove i nuragici già praticavano i loro riti misteriosi.

Da questo regno sotterraneo inizia il nostro viaggio nel tempo con un sentiero che conduce al Tempio Di Antas, un altro importante e interessantissimo sito.

Prima di intraprendere il percorso di trekking facoltativamente potrete fare la visita alla favolosa cavità carsica.

Al suo interno camminerete comodamente su pedane di ferro che consentono di addentrarsi per circa 1.15 ore.

Vi stupirete davanti ad uno scenario ipogeico di primordine ricco di concrezioni di ogni tipo.

Il sentiero vibra ancora di passi lontani, tracciata ben prima che Roma dominasse l'isola. La parte più interessante del percorso attraversa un silente bosco, un abbraccio verde di lecci secolari e sughere maestose, in un'oasi bellezza tipica dell'Iglesiente.

Ed ecco che, quasi all'improvviso, il bosco si apre, e in un teatro naturale di rara potenza, si erge la tua meta: il **Tempio di Antas**. Imponente e candido contro il cielo, appare come una "cattedrale nel deserto". Le sue colonne doriche, restaurate, raccontano la devozione al **Sardus Pater Babai**, divinità venerata attraverso epoche e culture, dai Punici ai Romani.

Qui è molto interessante fare una piccola deviazione per andare a visitare le "Cave Romane", sito dove venivano estratti i materiali per la costruzione del tempio.

Camminare da Su Mannau ad Antas non è solo un'escursione; è un **viaggio a ritroso nel tempo**, dove ogni albero e ogni pietra calcarea sussurrano storie di dei, minatori e antichi popoli.

DURATA: circa 3.30 ore.

DISLIVELLO: circa 300 m

DIFFICOLTA': E (facile)

SABATO 24 MAGGIO 2026

Partenza al mattino per rientrare, essendo il viaggio abbastanza lungo, faremo una sosta rilassante. Partenza traghetto ore 20,00 trovarsi almeno 1,30 ora prima a GOLFO ARANCI

DOMENICA 25 MAGGIO 2025

Arrivo a Vimodrone ore 11,30 c.ca

RESPONSABILI : PIETRO - SILVIA - VINICIO per essere autorizzate (per rientrare nell'assicurazione)

per chi vuole avere alternative, per riposare o visitare cose extra programma, e' possibile, devono, specificare

cosa programmano, INFORMANDO TUTTI I PARTECIPANTI, per essere autorizzati, dai responsabili,

importante: chi partecipa, deve essere in regola con

l'iscrizione al cai. dichiara di aver visionato il regolamento

gite, pubblicato sul sito cai, in particolare - art. 3 - art 4- art 5

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA: scarpe da trekking alte sulla caviglia , .

Lo zaino deve sempre essere sufficientemente capiente in modo che tutti gli oggetti personali, felpe o giubbini compresi, stiano all'interno, niente deve penzolare all'esterno né stare legato in vita.