



Club Alpino Italiano – Sezione di BARGA

SUD SARDEGNA E SULCIS

20-21-22-23 SETTEMBRE 2025

PROGRAMMA DI MASSIMA

Sabato 20 - Trekking urbano e visita della città di Cagliari

Con auto proprie raggiungeremo l'aeroporto di Pisa in tempo utile per il volo delle ore 7.45. Arrivo a Cagliari intorno alle ore 9.00. Con l'autobus riservato ci recheremo presso la località di *Calamosca* e da lì partiremo con il trekking urbano. L'escursione avrà la durata di ca. 3 ore. Al termine faremo una breve sosta per il pranzo. Ci dirigeremo poi in città in cui visiteremo il centro storico, il castello e i monumenti più importanti. Al termine della visita ci recheremo al borgo di Buggerru per la sistemazione presso l'hotel «*La Rosa dei Venti*».

Domenica 21- Escursione da Buggerru a Cala Domestica

Escursione da Buggerru a *Cala Domestica* passando per la galleria mineraria *Henry*. All'uscita dalla galleria prenderemo il sentiero che in poco più di 4 ore ci consentirà di raggiungere la meta della nostra escursione.

A *Cala Domestica* faremo la pausa pranzo e poi riprenderemo la via del rientro lungo un rilassante sterrato.

Lunedì 22 - Escursione sulle montagne e sulle dune di San Nicolò

Dopo la consueta colazione in hotel raggiungeremo in autobus il punto di partenza posizionato nei pressi dei ruderi della chiesetta medievale di *San Nicolò*. Seguiremo un sentiero che costeggia la montagna con una vista sempre più suggestiva sul litorale e sulla spiaggia di *San Nicolò*. Dopo la salita sulla montagna affronteremo un lungo sentiero in discesa, molto tecnico ed insidioso. Al termine della discesa con una ulteriore salita raggiungeremo le dune.

Martedì 23 - Escursione da Cala Domestica a Masua e visita di Porto Flavia

Dopo la colazione e il checkout dall'hotel ci recheremo con l'autobus presso la località di *Cala Domestica* che abbiamo già visitato nella giornata di domenica e che ci porterà stavolta fino alla località di *Masua*. Il percorso, tranne brevi tratti, si sviluppa sempre sulla linea di costa ma è abbastanza impegnativo per i continui saliscendi. Arrivati alla fine del percorso visiteremo *Porto Flavia*. Al termine della visita l'autobus ci riporterà in aeroporto per l'imbarco e la partenza verso Pisa con il volo previsto alle 21.20. A Pisa, seguirà il recupero delle auto e il ritorno a casa.

NOTA ORGANIZZATIVA

Ogni partecipante dovrà preoccuparsi di prenotare i voli di andata e ritorno PSA-CAG.

Voli: [Ryanair FR 5708 del 20.09.2025 ore 7.45](#) - [Ryanair FR 5709 del 23.09.2025 ore 21.20](#)

INFO E COSTI

Soci CAI: €. 250 - Non soci: €. 290,00

Voli esclusi – massimo 20 partecipanti.

Prenotazione entro e non oltre il 30.05.2025 che sarà confermata solo il versamento dell'acconto di €. 100,00. (IBAN: IT 43 0 076 0113 7000 0008 9512 594)

Causale bonifico: NOME PARTECIPANTE – ACCONTO TREKKING SARDEGNA 2025

N.B.: la quota di partecipazione potrebbe subire variazioni in base al numero effettivo di partecipanti.

Il costo comprende: mezza pensione in hotel, trasferimenti con bus privato, accompagnatore, assicurazione per i Non Soci, tassa di soggiorno. **NON comprende:** pranzi al sacco ed eventuali extra.

Cosa portare: zaino per escursione giornaliera, scarponcini da trekking con buona suola, giacca antivento/antipioggia, bastoncini (eventuali), borraccia, cappellino per il sole, crema protettiva, costume da bagno, telo mare e tessera CAI.

Sabato 20- Trekking urbano e visita della città di Cagliari

Ore 7.45 volo da Pisa. All'arrivo all'aeroporto di Cagliari ci sarà un autobus riservato che, con gli amici della sezione di Cagliari, ci accompagnerà alla località di *Calamosca* ubicata sul mare alla periferia della città. Da lì partiremo con il trekking urbano sul promontorio di *Sant'Elia* e *Calamosca*. L'escursione, molto suggestiva, ci consentirà di ammirare dall'alto tutto il golfo di Cagliari e la sua storica spiaggia del *Poetto*. Il trekking avrà la durata di ca. 3 ore. Al termine della stessa faremo una breve sosta per il pranzo. Ci dirigeremo poi in città; l'autobus ci lascerà in un punto strategico che ci consentirà di fare una visita del centro storico, del castello e dei monumenti più importanti.

Se gli orari lo consentiranno visiteremo anche alcuni siti della Cagliari sotterranea. Al termine della visita ci reheremo al borgo di Buggerru per la sistemazione nell'hotel «*La Rosa dei Venti*».

Lunghezza	7 Km c.a.
Dislivello complessivo	370 m
Tempo di percorrenza	3-4 ore (soste escluse)
Difficoltà	T
Segnaletica	Nessuna
Tipo di percorso	Sentiero non tracciato e tracce di sentiero.
Interesse	Escursionistico, naturalistico e paesaggistico.
Attrezzatura	Vestiario adeguato alla stagione, antivento, antipioggia e scarponi da trekking (eventuale costume da bagno).
Note	Trekking definito urbano in quanto si sviluppa in città. Non presenta particolari difficoltà. Il sentiero è in prevalenza su fondo di calcare solido battuto e un piccolo tratto su asfalto.



Domenica 21 - Escursione da Buggerru a Cala Domestica

Dopo la colazione in hotel si farà la prima escursione da Buggerru a *Cala Domestica*. Il primo tratto, se gli orari lo consentiranno, sarà fatto passando all'interno della galleria *Henry* con l'ausilio di una guida. All'uscita dalla galleria prenderemo il sentiero che in poco più di 4 ore ci consentirà di raggiungere la meta della nostra escursione, *Cala Domestica*.

L'escursione è classificata E con alcuni tratti EE dovuti principalmente a passaggi abbastanza tecnici che richiedono un passo sicuro per affrontare un piano di calpestio sassoso e non sempre stabile.

L'escursione è prevalentemente scoperta e, data la stagione, sarà necessario proteggersi con un cappello e con la protezione solare.

A *Cala Domestica* faremo la pausa pranzo e, se le condizioni meteo lo consentiranno, potremo fare un bel bagno. Prenderemo poi la via del rientro lungo un rilassante sterrato.

Lunghezza	11 Km c.a.
Dislivello complessivo	400 m
Tempo di percorrenza	5 ore (soste escluse)
Difficoltà	E/EE
Segnaletica	Nessuna
Tipo di percorso	Sentiero non tracciato e tracce di sentiero.
Interesse	Escursionistico, naturalistico e paesaggistico.
Attrezzatura	Vestiario adeguato alla stagione con antivento, scarponi da trekking, protezione solare e copricapo. Telo e costume da bagno.
Note	L'escursione si sviluppa per tutto il tragitto di andata lungo la linea di costa con panorami altamente suggestivi. Non ci sono passaggi esposti ma si raccomanda la massima attenzione nei movimenti.



Lunedì 22 - Escursione sulle montagne e sulle dune di San Nicolò

La giornata sarà interamente dedicata ad una escursione nel territorio di Buggerru ma necessiteremo di un autobus per raggiungere il punto di partenza dell'escursione.

Dopo la consueta colazione in hotel raggiungeremo il punto di partenza posizionato nei pressi dei ruderi della chiesetta medievale di *San Nicolò*. Seguiremo un sentiero che costeggia la montagna con una vista sempre più suggestiva sul litorale e sulla *spiaggia di San Nicolò*. La salita, perlopiù sotto la vegetazione, è abbastanza impegnativa anche in considerazione delle temperature stagionali.

Attraverseremo luoghi che hanno visto grande sofferenza umana fin dal periodo della dominazione romana quando venivano deportate in queste zone intere popolazioni, catturate nelle guerre di conquista, rese schiave e condannate a morte "*Dannazio ad metalla*", traducibile in lavori forzati per l'estrazione dei metalli fino alla loro morte. Ai nostri occhi appariranno strade e pozzi abbandonati, ormai ricoperti di folta vegetazione.

Dopo la salita sulla montagna affronteremo, dopo un breve tratto su sterrato "carrabile", un lungo sentiero in discesa molto tecnico ed insidioso. Al termine della discesa con una ulteriore salita raggiungeremo le *dune di San Nicolò*. L'autobus, che ci attenderà al punto di arrivo ci accompagnerà all'hotel.

Lunghezza	13,5 Km c.a.
Dislivello complessivo	1000 m
Tempo di percorrenza	6,5 ore (soste escluse)
Difficoltà	EE per la lunghezza e il dislivello complessivo
Segnaletica	Nessuna nella parte iniziale segnaletica CAI 304 nella parte dunale
Tipo di percorso	Sentiero non tracciato e tracce di sentiero.
Interesse	Escursionistico, naturalistico e paesaggistico.
Attrezzatura	Vestiaro adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking, protezione solare e copricapo. Telo mare e costume da bagno.
Note	L'escursione si sviluppa per tutto il tragitto di andata lungo la linea di costa con panorami altamente suggestivi. Non ci sono passaggi esposti ma si raccomanda la massima attenzione nei movimenti.



Martedì 23 - Escursione da Cala Domestica a Masua e visita di Porto Flavia

Dopo la colazione e il checkout dall'hotel ci recheremo con l'autobus presso la località di *Cala Domestica* che abbiamo già visitato nella giornata di venerdì.

L'escursione è la prosecuzione della precedente; iniziamo infatti da dove abbiamo lasciato venerdì e continuiamo sul sentiero, anche questo tracciato in maniera approssimativa, che ci porterà fino a alla località di *Masua*.

Il percorso, tranne brevi tratti, si sviluppa sempre sulla linea di costa ma è abbastanza impegnativo sia per i continui saliscendi, talvolta molto ripidi sia in salita sia in discesa, e sia per il piano di calpestio non sempre stabile. La fatica è comunque ripagata dalla spettacolarità dei paesaggi montani molto affascinanti. Questa costa, selvaggia, impervia e spesso battuta da forti venti di maestrale offre degli affacci che chi la percorre non dimenticherà facilmente. Si farà un brevissimo tratto precauzionalmente attrezzato con cavo d'acciaio, che però non richiede l'uso di attrezzatura, ed una scala a pioli in ferro utile per superare un salto di circa due metri senza l'ausilio di corde.

Giunti a *Masua*, se il tempo lo consente faremo una visita guida alla struttura mineraria di *Porto Flavia*, gestita da una società di servizi che si avvale di ex minatori. Essendo stata in funzione fino agli anni sessanta, diversi ex minatori che ci hanno lavorato, danno la disponibilità per le interessanti visite guidate.

Porto Flavia è una struttura, costituita da due gallerie sovrapposte collegate con tramogge di carico, scavate nella roccia realizzata nel 1924, per consentire il caricamento razionale del minerale, proveniente dalle miniere del circostante bacino minerario, sulle imbarcazioni per il successivo trasporto in Europa o nella penisola. Fino alla sua realizzazione il minerale, in prevalenza solfuri di piombo e zinco veniva trasportato a *Cala Domestica* e poi trasferito a Carloforte con piccole barche (*bilancelle*). L'impianto realizzato nel 1924 ed entrato in funzione nel 1925 ha funzionato fino a metà degli anni 60 ed oggi costituisce uno dei siti più apprezzati e visitati da turisti ed appassionati di archeologia industriale.

Al termine della visita l'autobus ci riporterà in aeroporto per l'imbarco e la partenza verso Pisa.

Lunghezza	13,5 Km c.a.
Dislivello complessivo	1000 m
Tempo di percorrenza	6,5 ore (soste escluse)
Difficoltà	EE per la lunghezza e il dislivello complessivo.
Segnaletica	Praticamente assente ma sentiero ben visibile.
Tipo di percorso	Sentiero, tratti su roccia non sempre stabili.
Interesse	Escursionistico, naturalistico e paesaggistico.
Attrezzatura	Vestiario adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking, protezione solare e copricapo.
Note	L'escursione si sviluppa quasi totalmente senza protezione dalle radiazioni solari. Data la natura del paesaggio ed i tempi contingentati si raccomanda di limitare al massimo le soste per gli scatti fotografici.

