Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

# *Programma Annuale Escursioni 2023*

Sabato - Domenica 27/28 maggio 18.a escursione sociale

# Cagliari Sant'Elia (notturna)

| | |
|---|---|
| Ritrovo 1 | Parcheggio Marina Piccola 20:00 |
| Tragitto di avvicinamento | Con mezzi propri |
| Cartografia | Foglio 566 sez.IV Cagliari |
| Comune interessato | Cagliari |
| Lunghezza | 7 Km c.a. |
| Dislivello complessivo | 370 m |
| Tempo di percorrenza | 5 ore soste escluse |
| Difficoltà' | E |
| 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 – **gilet ad alta visibilità - pila frontale** |
| Pranzo | Non previsto, eventuale snack a cura dei partecipanti |
| Rientro | Presumibilmente entro le 2 del giorno 28 maggio |
| Prenotazioni | Al nr. 337398069 Antonello solo messaggi WhatsApp entro le ore 12 di giovedì 25 maggio |

Note: Escursione riservata ai soci CAI, non particolarmente lunga, impegnativa solo nella parte iniziale per un breve tratto di semplice arrampicata sul calcare "fermo". Contributo organizzativo 3 euro

**Descrizione generale**

Il promontorio di Sant'Elia divide in due il golfo di Cagliari, ad occidente, dalla torre del Poetto fino a Foxi, comprende l'arco litoraneo del Poetto e del golfo di Quartu, ad oriente si estende invece la spiaggia e il promontorio di Calamosca con il suo Faro, il quartiere di Sant'Elia, la marina di Su Siccu e la città di Cagliari con il suo porto.
Sul versante occidentale si protende verso il mare il promontorio noto come la Sella del Diavolo. L'origine del nome "Sella del Diavolo" deriva certamente dalla caratteristica forma, nitidamente visibile dalla spiaggia del Poetto, e da leggende popolari che ne fanno risalire le origini alla perenne lotta tra il bene ed il male personificate in questo caso da Lucifero in lotta con gli Angeli.
Secondo una delle diverse leggende, il diavolo avrebbe scavato la sella con le sue unghie, ma non riuscì a completarla perché un gallo cantò annunciando l'alba, e quindi dovette abbandonare il lavoro. Tuttavia, la forma della collina rimase come testimonianza della presenza del diavolo.
Un' altra fa risalire il nome al fatto che i dèmoni, capeggiati da Lucifero, rimasero impressionati dalla bellezza del golfo di Cagliari e tentarono di impadronirsene, in questo contrastati da Dio che mandò le sue milizie al comando dell'arcangelo Michele per cacciare Lucifero. Durante la battaglia, combattuta nei cieli sovrastanti il golfo, Lucifero fu disarcionato dal cavallo e perse la sua sella che si posò sulle acque del golfo e, pietrificandosi, diede origine al promontorio.

Un’altra ancora racconta che il demone, durante la battaglia, cadde sul promontorio dandogli l'attuale forma. Paradossalmente il tratto di mare antistante la Sella del Diavolo si chiama golfo degli Angeli.
Oggi, la Sella del Diavolo e il colle di Sant’Elia sono una meta popolare per gli escursionisti e gli appassionati di trekking, grazie alla sua posizione panoramica sulla città di Cagliari e sul mare circostante.
Durante l'escursione notturna al Capo Sant'Elia, avremo la possibilità di ammirare nell’ordine

1) la torre del Poetto, una piccola torre costiera situata nel promontorio della Sella del Diavolo. L'edificio, semidiroccato, domina, dalla sua posizione a 87 metri sul livello del mare, il porticciolo di Marina Piccola e la vicina spiaggia del Poetto. La torre, risalente al XVII secolo, appare oggi spezzata in due tronconi lungo l'asse verticale. La struttura è tronco-conica, originariamente voltata a cupola, alta sette metri per cinque di diametro. Il materiale di costruzione è costituito da pietra calcarea;
2) nuova croce di Sant’Elia che ha sostituito la precedente croce in ferro divenuta un rottame a causa dell’esposizione alle intemperie. La nuova croce è alta 5 metri e larga 3, l’opera, realizzata da, pare, un artista molto noto ma che preferisce restare nell’anominato, in segno di “carità”, è stata realizzata in legno lamellare impregnato con vernici all’acqua, le sezioni dello “stipes” (quindi il montante) sono 20 x 40 cm, in acciaio affinché non possa arrugginirsi;
3) le rovine del tempio di Astarte, una dea venerata nel Vicino Oriente antico, che in seguito fu assimilata alla dea fenicia Tanit. Astarte era la dea della fertilità, dell'amore e della guerra, ed era adorata in tutta la regione mediterranea. Il tempio di Astarte, attestato dal ritrovamento, da parte di Filippo Nissardi, nel 1861 di una iscrizione punica databile al III sec. a.C. oggi conservata al museo archeologico di Cagliari, fu costruito probabilmente durante il periodo punico a Cagliari e in seguito, nel medioevo, fu trasformato nella chiesa di Sant'Elia al Monte. La visita alle rovine del tempio di Astarte ci permetterà di immergerci nella storia e nella cultura di questo importante sito archeologico. In prossimità del tempio sarà possibile anche osservare il sistema di raccolta e canalizzazione delle acque piovane, di origine presumibilmente punica, verso una cisterna di raccolta;
4) faro di Sant'Elia, che sorge sul colle sovrastante la baia di Calamosca, accanto alla preesistente Torre dei Segnali. Costruito nel 1850, fu attivato nel 1860 dal Regio Ufficio del Genio Civile ed è costituito da un edificio a due piani sormontato da una torre cilindrica a strisce bianche e nere. La sua ottica è di tipo rotante ed è stato elettrificato nel 1937 per agevolare il lavoro dei faristi. Ha una portata luminosa di 21 miglia;
5) la torre del Prezzemolo, torre costiera costruita nel XVII secolo, oggi parzialmente ristrutturata, fu utilizzata come avamposto difensivo contro le incursioni dei pirati saraceni. La torre prende il nome dalla presenza di un vecchio campo di prezzemolo vicino alla torre stessa;
6) forte di Sant’Ignazio, questo importante sito storico fu costruito nel 1793, durante il periodo spagnolo, e fu utilizzato come avamposto difensivo contro le incursioni nemiche. Il forte fu intitolato a Sant'Ignazio di Loyola, fondatore dei Gesuiti, in onore del governatore della Sardegna spagnola, Ignazio de la Torre y Ayala. Il Forte di Sant'Ignazio fu in seguito utilizzato anche durante il periodo italiano come base militare.

**Flora e fauna**

Oggi il promontorio si presenta brullo e ferito dalle cave che fin da tempi remoti lo hanno visto gran fornitore di materiale lapideo e, data la sua natura calcarea, di calce utilizzati per la costruzione/ricostruzione della città di Cagliari.

Il conte Alberto della Marmora così descrive il Capo Sant'Elia: *All'epoca del mio primo arrivo nell'Isola, nel 1819, tutto era ancora incolto e coperto di cisti e lentischi oltreché di piccoli cespugli rinsecchiti di ginepro; questi ultimi, come quelli di Monte Urpino, rappresentavano i resti dell'antica vegetazione arborescente di questo promontorio, un tempo interamente rivestito di alberi robusti di questa specie.*[1]
Oggi la flora è degradata a gariga, vegetazione mediterranea legnosa, xerofitica, costituita da arbusti e suffrutici sempreverdi molto bassi tra i quali spiccano rosmarino, timo, ginestra, palma nana (palma di San Pietro), euforbia, cisto marittimo, elicriso, scilla marittima (chibudda marina o aspridda), agave, assenzio etc. Tra questi arbusti vivono abbondanti specie erbacee, spesso a rapido ciclo vitale. Tra le piante sono intercalati spazi privi di vegetazione con affioramento delle rocce calcaree.
Molto particolari sono anche i densi tappetti formati dalla borracina azzurra, con la suggestiva fioritura primaverile, e le varie specie di licheni che incrostano il calcare.
Sono presenti, il ginepro, il carrubo e l'olivastro mentre risulta assente il leccio, benché questo sia abbastanza diffuso nell'area del cagliaritano.
Una particolarità del colle sono le cosidette "pozzine", micro-habitat dovuti ai fenomeni di corrosione carsici costituite da delle vere e proprie pozze che, con il ristagno temporaneo dell'acqua e la concomitante presenza di piccoli strati di terreno, favoriscono lo sviluppo di specie diverse di vegetali stagionali.
Per quanto attiene la fauna, la particolare conformazione del promontorio con le sue ampie falesie sul mare le sue grotte e la natura carsica del territorio, ha favorito la presenza di numerose specie di volatili, tra i quali prevalgono i gabbiani, i cormorani, il gheppio, la poiana e il barbagianni.
Non mancano i piccioni, che albergano nell'omonima grotta ubicata sotto il promontorio che ospita il faro, ai quali, a quanto dice sempre il conte della Marmora, dava la caccia con grande soddisfazione lo storico, nonché padre scolopio, Tommaso Napoli il quale, nelle Note illustrative alla sua opera del 1814 "Compendiosa descrizione corografica-storica della Sardegna", descrive i piaceri di una gita in barca in questa grotta.
Parlando dei piccioni, di cui andava a caccia in allegra compagnia, questo buon prete, di gusti facili in materia gastronomica, termina il racconto con queste parole: *«presi vivi vivi (i piccioni), cotti e ben conditi, si mangiano saporitamente»*.
Data la natura del terreno e le caratteristiche pedeo-climatica le specie dei mammiferi sono praticamente assenti se si fa eccezione per i conigli selvatici (Oryctolagus cuniculus), ed alcune specie di roditori e di insettivori.
È interessante notare che nell'area dovrebbe essere presente (Probably extant - resident) il "Colubro ferro di cavallo" (*Hemorrhois hippocrepis*) [2], detto anche colubro sardo, un rettile di grande rilievo in quanto in pericolo critico di estinzione in Italia dove è stato rilevato, oltre che nella Sardegna centro meridionale, sull'isola di Pantelleria.

Per chi volesse approfondire gli aspetti ambientali ed archeologici, oltre che dilettarsi nella sempre piacevole ed attuale lettura delle opere del conte Alberto della Marmora può consultare, tra le altre, queste recenti pubblicazioni scientifiche corredate da ampia ed esaustiva bibliografia:

1) M. A. Ibba, A. Stiglitz, F. Nieddu, F. Costa, F. Collu, A. L. Sanna, M. Gr. Arru: Indagini Archeologiche sul Capo Sant'Elia a Cagliari
Quaderni 28/2017 Soprintendenza Archeologia, Belle Arti e Paesaggio per la città metropolitana di Cagliari e le province di Oristano e Sud Sardegna
*https://www.quaderniarcheocaor.beniculturali.it/index.php/qua/article/view/36*

[1] Alberto Della Marmora. Itinerario dell'Isola di Sardegna I (Italian Edition). Ilisso Edizioni.

[2] Jose Antonio Mateo Miras et al. 2008, *Hemorrhois hippocrepis*, su *IUCN Red List of Threatened Species*, Versione 2020.2, IUCN, 2020.

2) A. L. Sanna, R. Sirigu
Scavi archeologici a Capo Sant'Elia (Cagliari): bilancio delle prime campagne (2008-10)
In Atti del XIX Convegno di studio, Sassari 16-19 dicembre 2010, III, Roma 2012, 2937- 2944.
*https://people.unica.it/lac/files/2018/01/Sirigu_Sanna_Sella-diavolo.pdf*

Nella figura che segue una rappresentazione plastica del capo Sant'Elia con l'indicazione dei principali siti e monumenti di interesse storico/archeologico

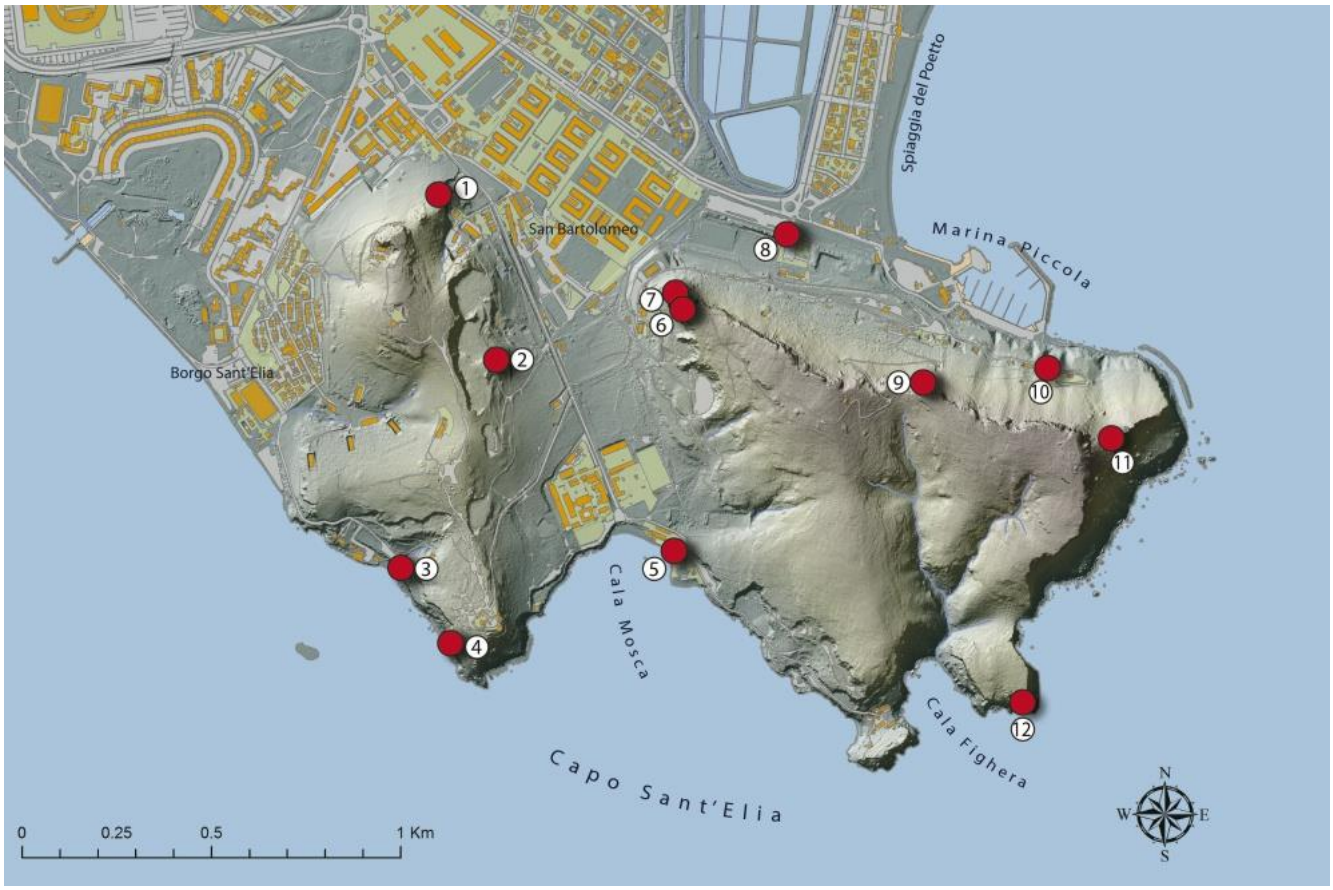



*Figura 1- Carta distributiva delle presenze di età preistorica e protostorica nell'area del colle di Sant'Elia: 1) Grotta del Bagno Penale, 2) Domus de janas, 3) Stazione del Semaforo, 4) Grotta del Semaforo, 5) Stazione di Cala Mosca, 6) Grotta di San Bartolomeo7) Domus de janas di San Bartolomeo, 8) Stazione B di Marina Piccola, 9) Grotta di Sant'Elia, 10) Stazione A di Marina Piccola, 11) Stazione della Sella del Diavolo, 12) Grotta dei Colombi (su DTM RAS. Elaborazione F. Nieddu sulla base di Atzeni 2002)*

*Figura 2- Immagine satellitare con il posizionamento delle strutture presenti nell'area: 1) Edificio 500 (ora punto di sosta), 2) struttura muraria erroneamente ritenuta pertinente alla chiesa, 3) cisterna del tipo cd "a bottiglia", 4)pavimento in cementizio decorato con motivo a reticolo, 5) chiesa, 6) Torre della Lanterna, 7) bunker, 8) cisternone (rielaborazione F. Nieddu)*

*Figura 3 Cartina predisposta da  Alberto della Marmora nel volume Questioni Marittime spettanti all'isola di Sardegna. Cagliari Tipografia A. TIMON 1850*

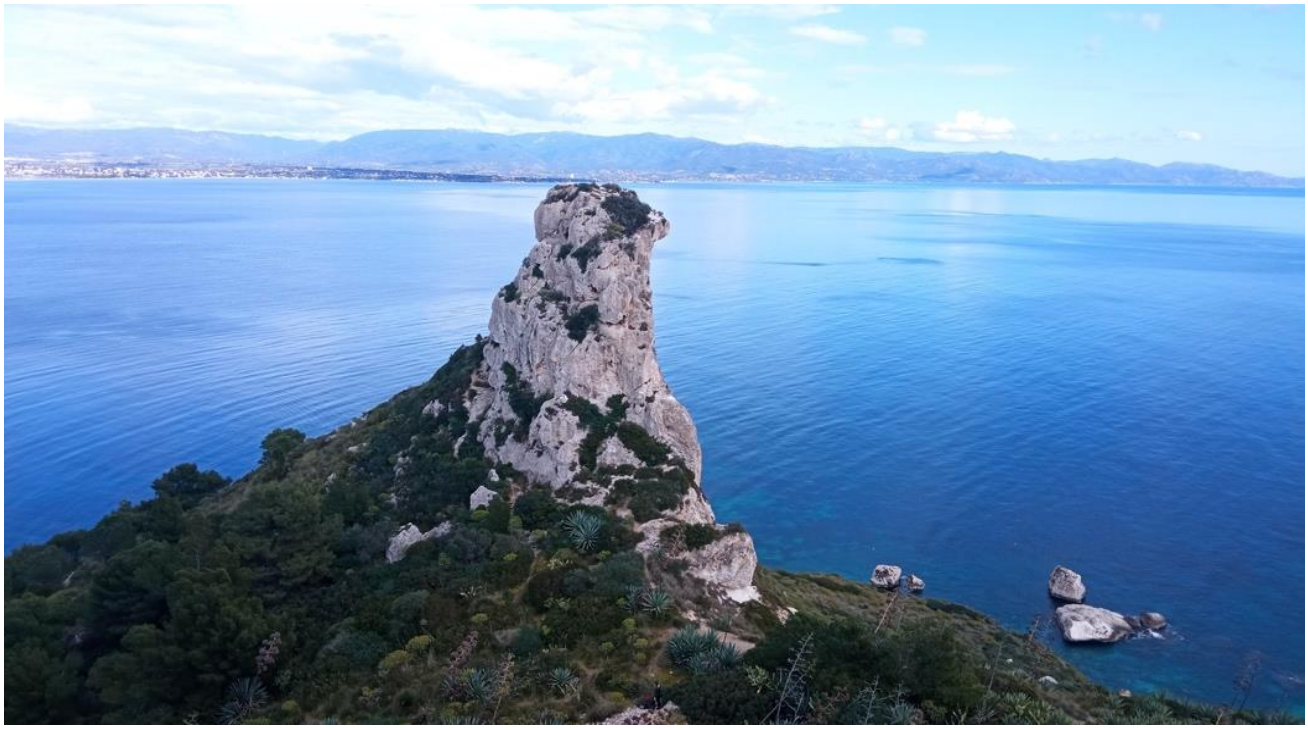


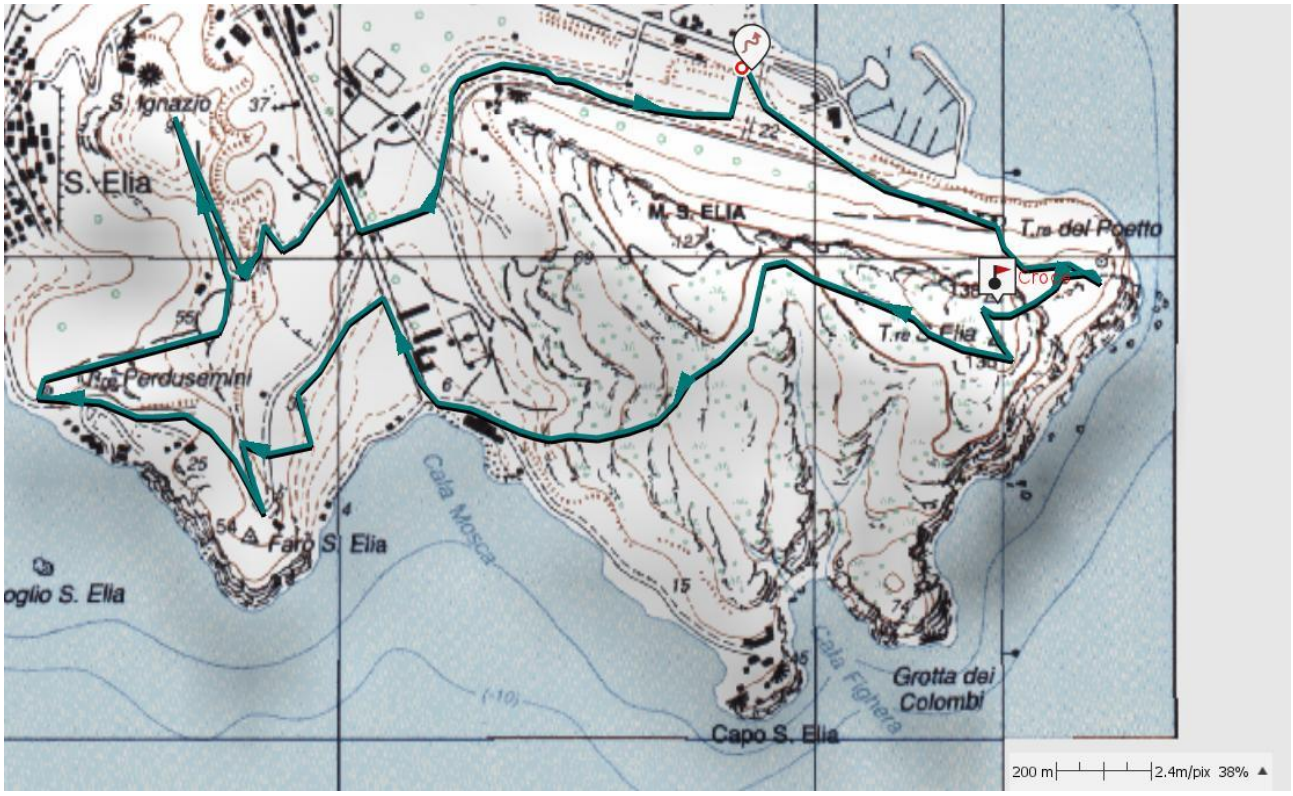
*Figura 4 - Vista del promontorio della sella e del golfo di Quartu*

## Percorso a piedi

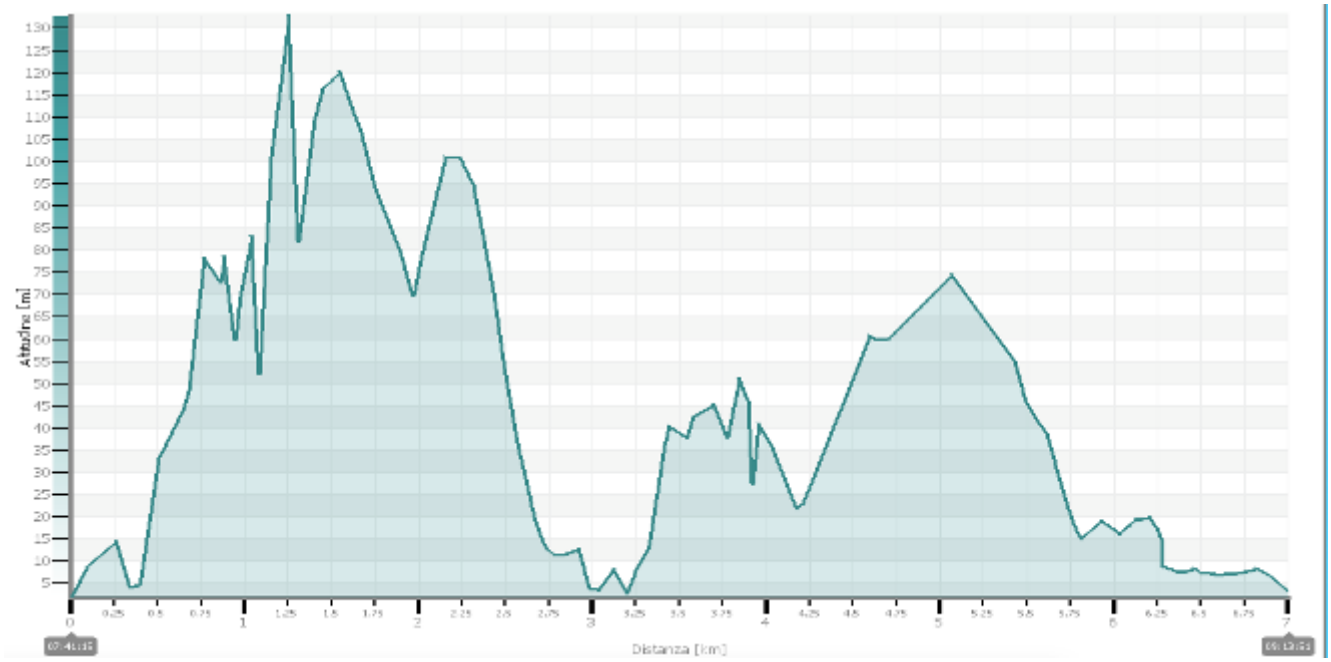
Ci incontriamo alle ore 20 nel parcheggio di Marina Piccola, quando il sole si sta eclissando. È l'ora giusta per iniziare l'escursione, percorrendo il primo tratto di sentiero che ci porterà alla scoperta del promontorio di Sant'Elia, sfruttando i residui di luce del giorno e aiutati dalle nostre torce frontali.
Il percorso, in parte su cengia sopra Marina Piccola e in parte su sentiero con una breve rampicata su rocce calcaree, richiede cautela e sicurezza, ma ci permette di godere della magia del luogo, tra la natura e la storia.
Dopo una breve presentazione, ci mettiamo in cammino lungo il sentiero che ci porta alla torre del Poetto, che si erge maestosa davanti a noi, dominando la baia. Da qui, la vista si allarga, e possiamo avvistare le torri costiere del golfo di Cagliari, tra cui quella di Mezza Spiaggia e dell'Isola dei Cavoli.
Ma la nostra avventura continua, e ci dirigiamo verso la nuova croce di Sant'Elia, affrontando una piccola rampicata su roccia calcarea. Da qui, la vista panoramica sulla città di Cagliari e il poetto illuminati e sul mare circostante è semplicemente mozzafiato.
Dopo aver ammirato la vista, continuiamo, con attenzione, lungo il sentiero che ci porta alle rovine del tempio di Astarte, trasformato nel medioevo nella chiesa di Sant'Elia al Monte, dove potremmo vedere il sistema di canalizzazione e raccolta delle acque di presumibile origine punica. In prossimità dei resti ci fermiamo, in un'area attrezzata come punto di sosta, per uno snack e aspettare che la luna illumini il colle.
Proseguiamo poi lungo la linea di cresta, per ammirare lo spettacolo di luci della città e dell'hinterland di Cagliari, e prendiamo il sentiero che ci porta verso Calamosca, camminando con cautela sul disomogeneo piano di calpestio formato dalla roccia calcarea.
L'interdizione, causa possibili frane, al passaggio lungo costa ci costringe a proseguire per poche centinaia di metri sulla strada asfaltata per poter superare ed aggirare la caserma dell'esercito.
Prendiamo quindi un sentiero che ci porta con breve e ripida salita ad intercettare la strada asfaltata, che attraversiamo per salire fin sull'altopiano del Capo Sant'Elia. Qui giunti, giriamo a sinistra per avvicinarci al faro e godere della vista panoramica, ancora più suggestiva, sul quartiere di Sant'Elia, sulla intera baia di Cagliari, fino ad individuare le luci della raffineria di Sarroch.
Dopo aver osservato dall'alto le postazioni militari adiacenti il faro, con prudenza iniziamo la nostra discesa, aggirando una ex cava, fino a raggiungere la torre del Prezzemolo, da cui possiamo ancora ammirare la vista panoramica sulla costa, sul mare circostante e sullo scoglio di Sant'Elia che il conte della Marmora chiama isolotto di Perdaliada[3], a circa 300 metri dalla costa.
Continuando il nostro cammino notturno lungo un ampio sentiero, raggiungiamo le rovine del forte di Sant'Ignazio e ci dedichiamo, sempre con prudenza ed attenzione, a una visita di questo importante sito storico, ammirando le possenti mura di cinta e le torri che un tempo proteggevano il forte.
Con cautela, esploriamo anche gli interni delle vecchie casematte, immersi nella storia e nella cultura di questo antico avamposto difensivo.
La vista panoramica dalla posizione elevata del forte è davvero straordinaria, con il mare che si estende all'orizzonte. L'esperienza di visitare il Forte di Sant'Ignazio di notte è veramente unica, permettendoci di immergerci nella storia e nell'atmosfera suggestiva di questo luogo.
Dopo aver completato la visita, cominciamo la discesa, seguendo il sentiero, poi un comodo sterrato e infine la strada che ci riporta al parcheggio delle auto, punto di partenza dell'escursione.
L'escursione notturna al Capo Sant'Elia ha una durata di circa 5 ore, escluse le soste. Lungo il percorso, copriremo circa 7 chilometri, e sarà necessario avere una torcia frontale per illuminare il sentiero durante il cammino notturno. Inoltre, è importante prestare attenzione alle indicazioni fornite dai direttori, e avere un'adeguata attrezzatura e una buona preparazione fisica per godere appieno di questa esperienza unica.

[3] Alberto Della Marmora vedi nota 1

Planimetria traccia




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). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 1 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, COMPRESI 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 effettuale 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.

**Dichiarazione di esonero di responsabilità**

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti.
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**

A. Licheri – L. Vargiu – G. Cotza -C.Simbula

**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 3396309631. 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 3396309631.
Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.
Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)