



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Oristano

**Escursione del 30/03/2025  
Is Cioffus (Sarroch)**



**PRESENTAZIONE:** una delle più belle escursioni del sud Sardegna in uno degli ambienti naturali più selvaggi e suggestivi del Sulcis. A pochi chilometri da Cagliari, nei monti di Capoterra, si sviluppa un bellissimo itinerario che alterna stretti sentieri, boschi e la meravigliosa gola creata dal Rio Is Cioffus, un incredibile canyon, frutto di migliaia di anni di erosione da parte del rio Bidd'e Mores. Il "Gorroppeddu del Sud" (così è soprannominata la Gola di Is Cioffus) è un posto selvaggio ricco di ginepri e lecci sopravvissuti ai secoli. Questo piccolo canyon, con pareti alte più di 50 metri, è uno spettacolo praticamente unico nella parte sud della Sardegna. La gola nel punto più stretto, è larga poco più di due metri, con le pareti quasi verticali che fuggono verso l'alto per diverse centinaia di metri. Il passaggio

stretto è lungo poche decine di metri ma pur sempre molto affascinante, e si apre nel versante sud, nel territorio di Sarroch dove il torrente va ad alimentare la vicina diga di Monti Nieddu, attualmente in costruzione.

**COMUNI INTERESSATI:** Sarroch

**DURATA:** 6,5 ore

**DATI TECNICI:** sviluppo km 12km circa con un dislivello cumulato in salita di 400m. Altitudine massima 450m, minima 170m.

**CLASSIFICAZIONE:** classificabile come E (escursionistica; diventa EE escursionisti esperti, in caso di pioggia nei giorni precedenti, che possono riempire la gola di acqua obbligando ad affrontare numerosi guadi)

**DIRETTORE DI ESCURSIONE:** Giorgio Casu (3299124901), Paolo Zucca (3496752084)

**RITROVO:** ore 7:30 al parcheggio del distributore in zona Fenosu (Oristano), all'uscita SS131 da Cagliari

**PRENOTAZIONE:** Compilazione modulistica mediante il link [https://bit.ly/orcai\\_escursione](https://bit.ly/orcai_escursione) per i soci entro le ore 12:00 di sabato 29 marzo 2025. L'adesione dei non soci è richiesta entro le ore 12:00 di venerdì 28 marzo 2025 e vincolata al pagamento di una quota assicurativa di €8,40 a partecipante; da consegnare prima della partenza (si richiede la cifra esatta). L'eventuale disdetta dei non soci va fatta entro sabato 29 marzo 2025 alle ore 12:00.

**LIMITAZIONI:** massimo 30 persone, soci CAI in ordine di prenotazione e 5 non soci

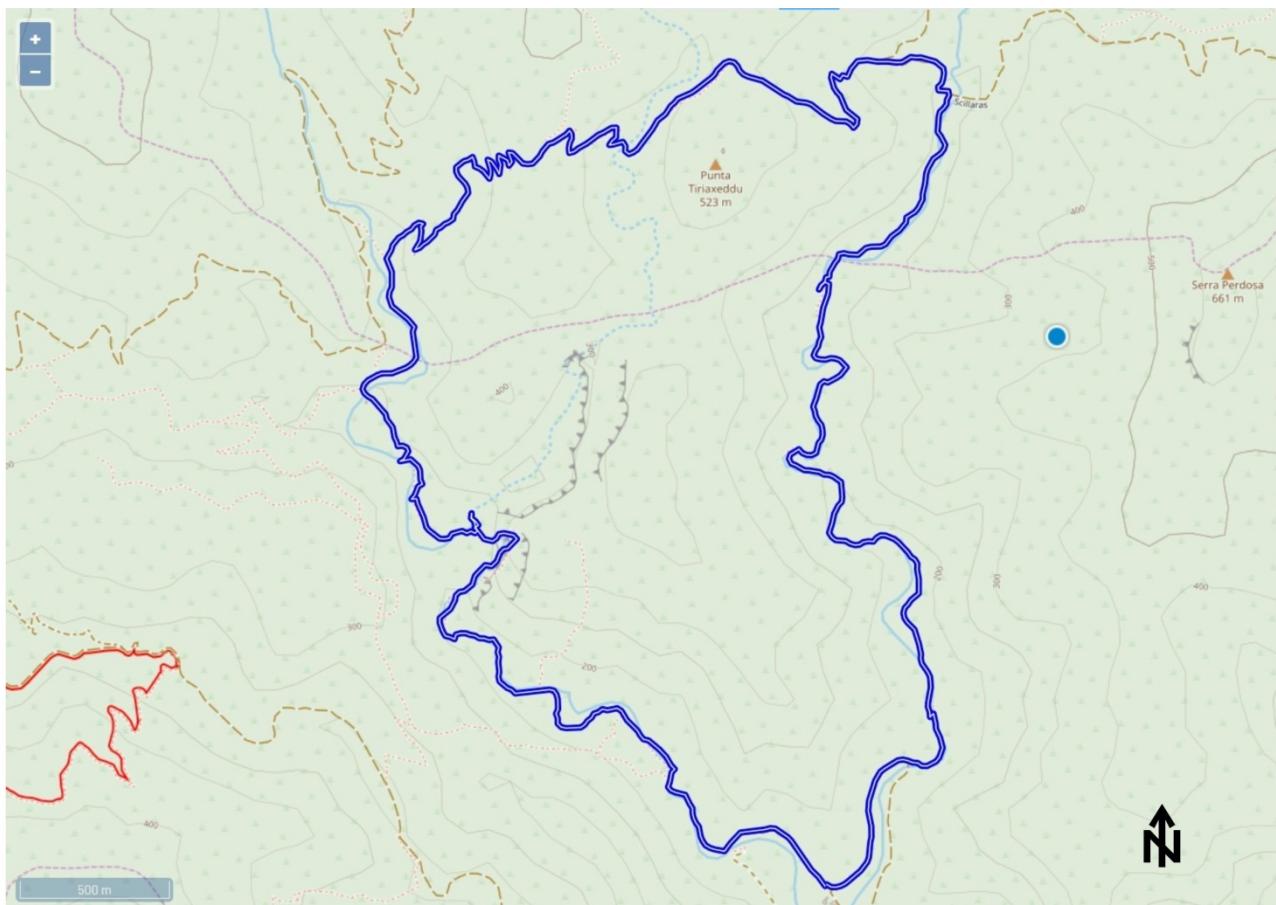
**MEZZI E PASTI:** ci si sposta con mezzi propri (gli equipaggi da compattare per limitare il numero di mezzi al parcheggio) preferibilmente non troppo bassi (tipo Dacia Duster o simili) per i 7 km di strada sterrata da effettuare, pranzo al sacco in autonomia

**AVVERTENZE:** pur non essendo un'escursione difficile, il percorso si snoda in parte nell'alveo di un torrente in secca (visto il periodo) camminando in parte cammineremo tra pietre e ciottoli. Sono quindi vivamente consigliate scarpe da trekking con caviglia alta e pantaloni lunghi, per la possibile presenza di rovi. Il percorso non è segnato e la presenza di alcuni bivi rendono necessario mantenere il gruppo compatto.

**EQUIPAGGIAMENTO:** scarpe da trekking, cappello, pantaloni lunghi, scorta d'acqua adeguata e comunque non inferiore a 2 lt. Caldamente consigliato cambio completo (scarpe incluse), poiché ci si potrebbe bagnare gli scarponi.

**DESCRIZIONE:** per raggiungere la Gola è necessario percorrere la SS195 da Cagliari e uscire all'altezza del bivio per Sarroch. Dopo l'uscita svoltare a sinistra per la diga di Monte Nieddu e, dopo circa 2 km, svoltare a destra seguendo le indicazioni per la Diga (strada della Diga). La strada diventa sterrata e si inoltra per circa 7 km, terminando in corrispondenza di un'azienda di allevamento che, su Google Maps, trovate indicata come "parcheggio per Is Cioffus". Dal parcheggio la strada sterrata è vietata alle auto ma segue verso nord il letto del Canale de Villa Morsas. Lungo il cammino non ci sono segnali, ma solo qualche ometto (pila) di pietre. Il sentiero ciottoloso, le pareti rosse e la vegetazione disordinata fanno da magico scenario a questo sito. Dopo circa 2 Km dal parcheggio si raggiunge la gola dopo la quale il sentiero inizia a salire, prima dolcemente quindi un po' più ripido ma su comodo sentiero, superando un dislivello di circa 400m in salita. Il sentiero serpeggia lungo una vecchia

mulattiera usata dai carbonai (di cui ancora ci sono le tracce in vecchi insediamenti in pietra) attraverso una fitta foresta di vecchi lecci e ginepri passando a nord di Punta de Is Cioffus (500 m) e di Punta Tiriaxeddu (523 m). Non è raro avvistare cervi e mufloni lungo i costoni delle pareti laterali, né udire il verso dei rapaci che sorvolano la zona. Arrivati alla quota massima si sosta per il pranzo all'ombra degli alberi. Da qui il sentiero scende a valle, sempre su comodo sentiero, per tornare al letto del torrente Riu Pampinaxiu che si segue verso sud per alcuni chilometri fino a raggiungere la strada sterrata, percorsa la mattina in auto. Dopo circa 2 Km si arriva al parcheggio dove si sono lasciate le auto.



**Quote e Distanze**

