



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2019



domenica 06 gennaio

1^a ESCURSIONE SOCIALE

Bruncu Poni Fogu (Sette Fratelli)

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio Cimitero Monserrato - ore 07.30
Ritrovo2	Parco dei Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 08.30
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	8 km circa
Dislivello in salita e discesa	750 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella anti pioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 328/386.0478 (Mimmina)

Magnifica escursione di medio impegno, alla scoperta di una meta poco conosciuta, immersi nel bosco dei Sette Fratelli



Avvertenze importanti

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e non presenta tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la tipologia del terreno, richiede una buona preparazione e impegno fisico.

La partecipazione è gratuita e aperta anche ai non soci, purché escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati. La prenotazione è obbligatoria e si chiudono tassativamente entro venerdì 04 gennaio.

Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.



Descrizione generale

La Foresta Demaniale dei Sette Fratelli si trova nella Sardegna sud-orientale, nella regione del Sarrabus e ricade nell'omonimo massiccio montuoso all'interno dei comuni di Sinnai, Burcei, Castiadas e San Vito. L'estensione totale della foresta è di quasi diecimila ettari ed è suddivisa in vari corpi di cui il principale è denominato "*Campu Omu*". La foresta, una delle meglio conservate della Sardegna, rappresenta da un punto di vista paesaggistico, faunistico e naturalistico, una tra le aree più interessanti della Sardegna.

Dal punto di vista geologico, l'area è caratterizzata da estesi affioramenti granitici modellati dall'erosione delle acque e dal vento. I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine della foresta varia toccando il suo punto più alto con la cima di Punta Ceraxa (1016 m). Il territorio ha conservato molti lembi delle coperture vegetazionali tipiche dell'isola. La formazione forestale maggiormente diffusa è la lecceta, associata a seconda delle situazioni, al corbezzolo, alla fillirea latifolia, all'erica e al viburno.

A quote medio basse si trova anche la sughera, sui crinali più alti, verso le cime dei Sette Fratelli, si trova una vegetazione a pulvino con ginestra corsa, timo e lavanda mentre lungo gli alvei dei torrenti la vegetazione riparia a oleandro, salici e ontano. L'area è ricca anche di biodiversità ed endemismi.

La foresta demaniale dei Sette Fratelli è uno degli areali di eccellenza per il cervo sardo, che qui ha trovato rifugio ed è oggi presente in gran numero, grazie alle azioni mirate per la sua protezione e conservazione portate avanti dall'Agenzia Forestas.

L'area offre inoltre un ambiente naturale in cui si può incontrare l'aquila, la martora e la lepre sarda, oltre al frequentissimo cinghiale. La suggestione dei toponimi ci ricorda come tutta la zona sia stata fin dai tempi più antichi oggetto di frequentazione da parte dell'uomo, testimoniata da miti e leggende che si perdono nella notte dei tempi.

Come si arriva

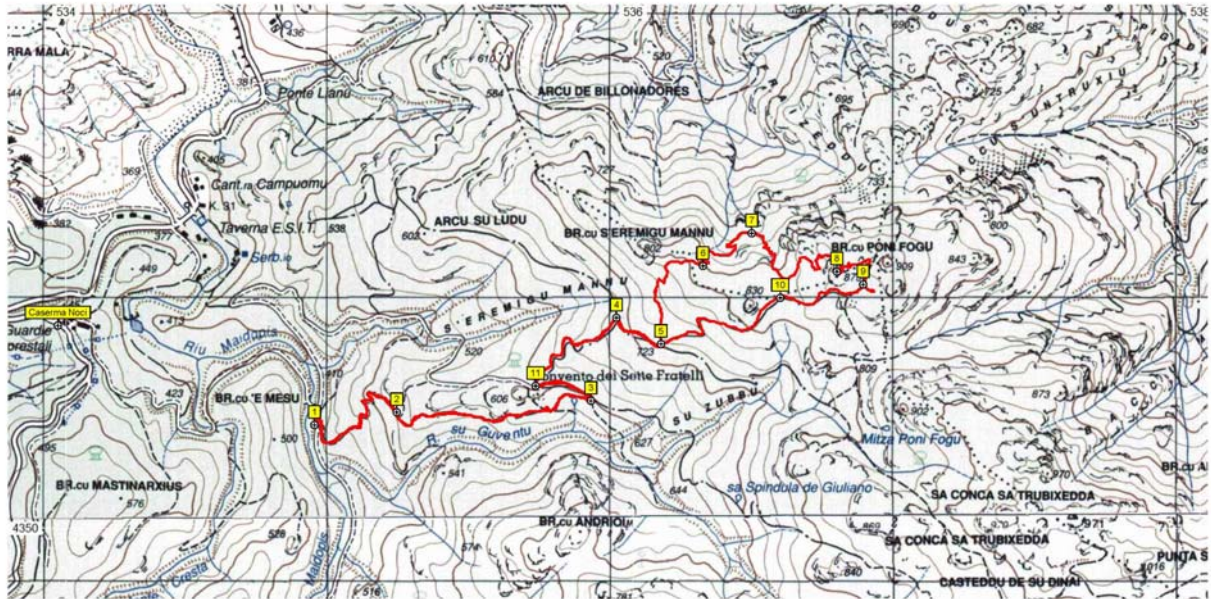
Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Un primo ritrovo è previsto al parcheggio presso il Cimitero di Monserrato alle ore 07.30;

Per chi preferisce arrivare direttamente al punto di incontro, il ritrovo è invece previsto per le ore 08.30 alla Caserma Forestale Umberto Noci.

Provenendo da Cagliari si percorre la S.S. 125 in direzione Muravera. Al km 30,100 - in località Arcu 'e Tidu - si svolta a destra e si raggiunge, dopo aver percorso altri 400 m, la Caserma Forestale Umberto Noci.

Dopo aver radunato il gruppo dei partecipanti, proseguiremo con le nostre auto al punto di inizio del percorso a piedi, che dista circa 1,6 km dalla Caserma Noci.



Itinerario a piedi

Lasciate le auto (p.to 1 - 410 m slm), la traccia si inerpica decisa seguendo una vecchia mulattiera di carbonai, a tratti molto rovinata dal ruscellamento delle acque, e si inoltra in mezzo ad un bel bosco di lecci.

La salita è costante, a tratti ripida, a tratti si alleggerisce un po' e ci porta dopo circa un'ora di cammino (p.to 3 - 600m) ad intercettare il sentiero Italia in prossimità dei ruderi di *Su Cunventu*. (p.to 11).

Da qui la nostra salita prosegue su un bel sentiero in mezzo al bosco fino ad incontrare una sterrata (p.to 4 - 700 m).

Dopo aver percorso per un breve tratto la sterrata, imbocchiamo (p.to 5 - 700 m) sulla nostra sx un vecchio sentiero, a tratti invaso dalla vegetazione, che camminando in mezzo al bosco ci conduce in prossimità di *Bruncu S'Eremigu Mannu*.

Il percorso segue ora (p.to 6 - 800 m) una vecchia carrareccia che ci fa perdere gradualmente quota fino ad intercettare l'attacco (p.to 7 - 720 m) del sentiero che ci condurrà alla nostra meta. La salita si fa un po' impegnativa, su una traccia non sempre evidente, progredendo nel fitto del bosco fino a raggiungere finalmente *Bruncu Poni Fogu* (p.to 8 - 872 m).

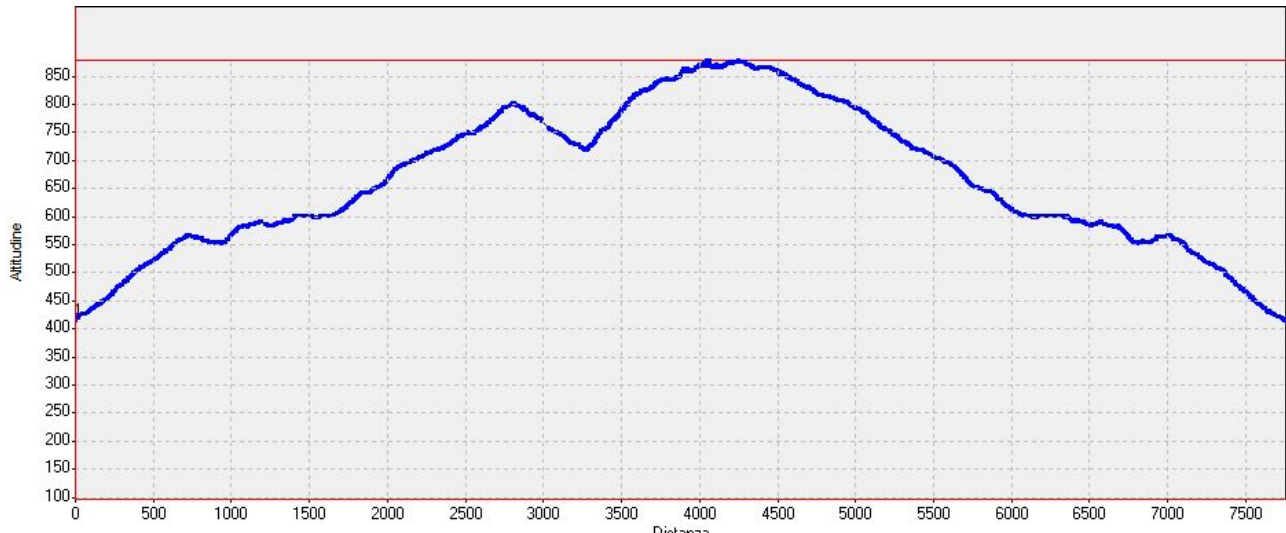
La vista è magnifica e ripaga dalla fatica. Il panorama si apre a 360 gradi, con in primo piano la splendida vista delle punte dei Sette Fratelli.

Dopo la sosta pranzo, iniziamo il percorso di rientro.

Il sentiero, ora evidente, ci offre la possibilità con una breve deviazione (p.to 9 - 865 m) di visitare un sito un po' particolare: una grande radura popolata da ciclopici massi, immersi in una atmosfera quasi magica e molto suggestiva.

Dopo una breve sosta, riprendiamo quindi il nostro percorso lungo un sentiero immersi nella foresta, che ci riporterà prima verso *Cunventu* e da qui, percorrendo a ritroso la via dell'andata, alle nostre auto.

Profilo altimetrico



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. E' 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 2 lt. d'acqua.



1 Le cime dei Sette Fratelli viste da Bruncu Poni Fogu

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. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO 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 effettuate le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.

Dichiarazione di esonero di responsabilità

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

AE (Accompagnatori di Escursionismo) e ASE (Accompagnatori Sezionali di Escursionismo) della Sezione CAI di Cagliari