

# **Gruppo Escursionistico CAI CAGLIARI**



**Escursioni Sociali e GEsCAI  
2018**



**Domenica 6 gennaio**

**Escursione Inaugurale**



## PERCORSO B

### Descrizione generale

L'inaugurale del 2018 si svolge nella zona della Foresta Demaniale delimitata a Nord dalla strada SS 125, a Est dal Rio Maidopis, a Sud dalla fascia frangifuoco, a W dalla strada per Monte Cresia e si articola in due fasi: la mattina si percorre il percorso **B**; il pomeriggio, terminata l'escursione, si consuma il pranzo al sacco nei dintorni della Caserma Noci, per poi ritrovarsi insieme ai partecipanti alle altre escursioni nel piazzale interno e chiudere così la giornata con un'ospite "inaspettato" .

### Il territorio

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, tutti in provincia di Cagliari. 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'Ente Foreste della Sardegna.

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 miti e leggende che si perdono nella notte dei tempi.

### Come si arriva

Dalla S.S. 554 si prosegue per la S.S. 125 in direzione Muravera. Al km 30,100, poco prima del bivio per Burcei, in località Arcu 'e Tidu, si svolta a destra e si procede fino al luogo dell'appuntamento concordato con il Direttore di Escursione.

### Itinerario a piedi

*Si parte dal sentiero n. 815, per poi svoltare a sinistra, dopo poche decine di metri, sul raccordo segnalato dalla freccia, che conduce al percorso n. 814 A. Raggiunto il sentiero indicato, si scende rapidamente a sinistra per poi imboccare subito dopo, a destra, una seconda bretella con fondo regolare, che declina dolcemente sul percorso n. 814. Si svolta quindi a destra e attraversato il Rio Monte Cresia su un bel ponticello, si risale pazientemente, per brevi tratti su roccetta, fino alla località Sedda De Sa Scova. Da qui, si svolta a destra e si raggiunge dopo qualche metro il sentiero n.815 che ci riconduce, dopo aver guadato il Rio Monte Cresia, al punto di partenza.*

## **Avvertenze**

*L'escursione sul **percorso B**, rivolta a camminatori allenati con passo da osservatore, si svolge sempre in una zona caratterizzata da frequenti saliscendi, più e meno impegnativi, prevalentemente su sentiero e carrareccia, con sporadici passaggi su roccette e dall'attraversamento del Rio Monte Cresia prima su un ponticello e poi su un guado ma su un itinerario meno lungo, con la possibilità di osservare il paesaggio, la natura che ci circonda, fare fotografie e qualche sosta con tutta tranquillità.*

*A discrezione dei Direttori di Escursione, il tratto di percorso potrà essere accorciato.*

## **Dati essenziali**

- **Lunghezza :** 10 km circa
- **Tempo di percorrenza:** 3 ore e 30 minuti circa, soste escluse
- **Dislivello in salita:** 300 m circa
- **Dislivello in discesa:** 300 m circa
- **Tipo di terreno:** sentiero, carrareccia - presenti tratti con salite impegnative e brevi passaggi su roccia
- **Grado di difficoltà:** E

*I dati riportati sono indicativi e suscettibili di variazioni.*

*Non comprendono inoltre il percorso di avvicinamento a piedi al punto di partenza e alla zona che verrà proposta per la sosta pranzo.*

## **Ritrovo**

- ore 8:30, Parcheggio ex Leclerc – Quartu Sant'Elena
- ore 9:00, Località Arcu 'e Tidu - S.S.125 km 30,100, si svolta a destra e si procede per altri 400 m fino a raggiungere la Caserma Forestale Umberto Noci.

## **Avvicinamento a piedi**

Parcheggiate le auto, dalla Caserma si percorre qualche metro sul bordo della strada per Monte Cresia fino a raggiungere il punto di partenza del sentiero n. 815.

## **Raccomandazioni**

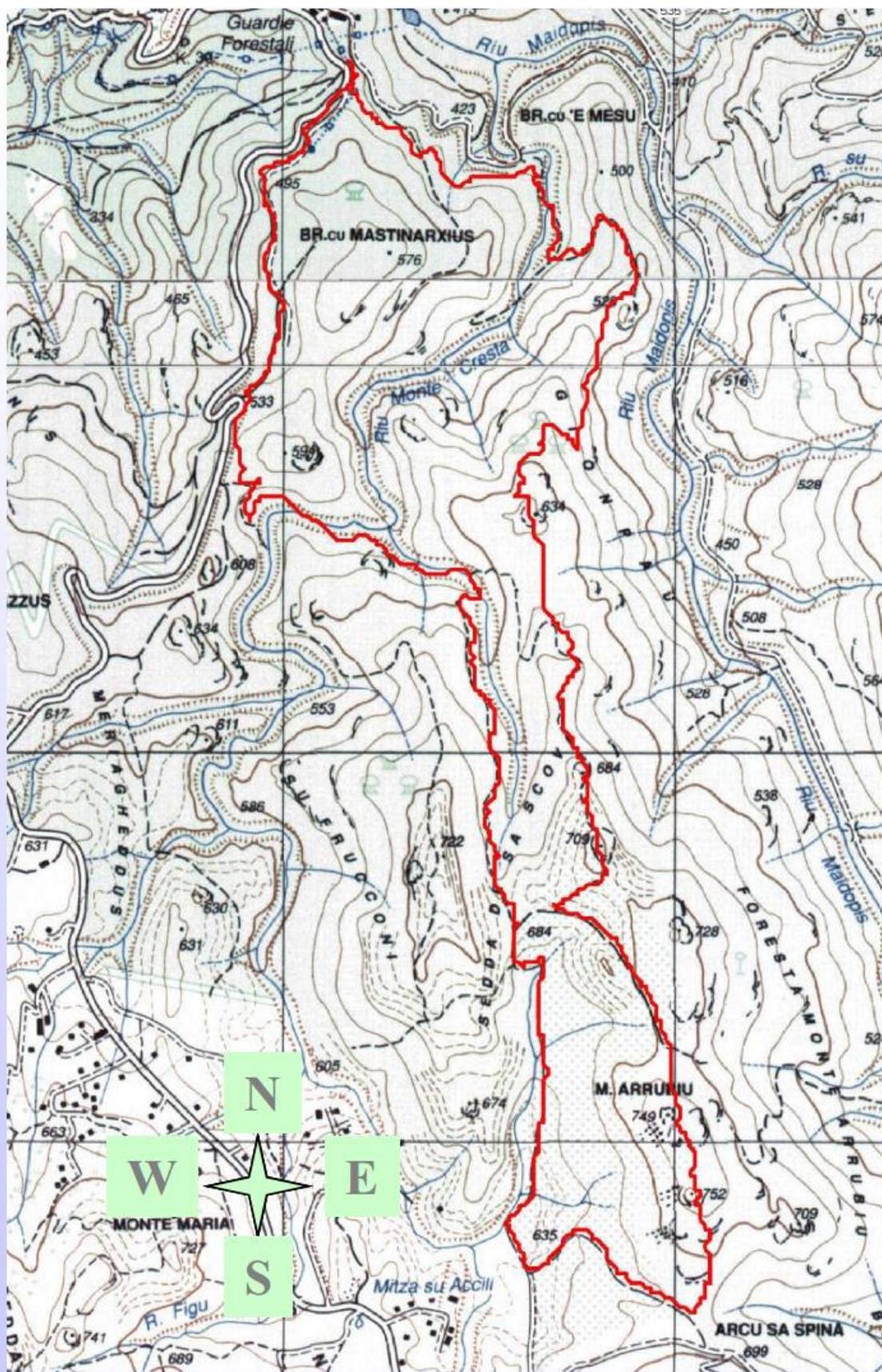
Il terreno rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking; chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza, non potrà partecipare all'escursione.

In ogni caso, ciascuno partecipa a proprio rischio e pericolo.

Si raccomanda vivamente di tener presente che le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate, salvo avviso contrario pubblicato nell'apposita pagina del sito [www.caicagliari.it](http://www.caicagliari.it), e [www.escai.sardegna.it](http://www.escai.sardegna.it), rivolgendosi ai responsabili delle prenotazioni.

4350

4349



534

535

## **Comportamento da tenere durante le escursioni**

Ogni componente del gruppo durante l'escursione non dovrà mai superare il Direttore di Escursione e sarà tenuto a seguirne scrupolosamente le indicazioni.

Chi va avanti al Direttore di Escursione sappia che sta rinunciando al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI.

Camminare sul sentiero evitando di fare scorciatoie.

Non arrecare danni alla flora, non raccogliere fiori.

Non far rotolare sassi.

In caso di necessità fisiologiche avvertire chi ci sta accanto e lasciare lo zaino lungo il sentiero di modo che chi chiude la fila sappia della nostra sosta.

Non lasciare in giro le bucce della frutta o altri residui di cibo.

Non lasciare rifiuti di alcun tipo: i rifiuti si riportano a casa (prevedere nello zaino un sacchetto per la raccolta).

Parlare a voce alta può disturbare l'ambiente circostante e spaventare gli animali selvatici (tanto più il gruppo è numeroso, tanto maggiore sarà il disturbo!).

Non fumare.

Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione da partecipazioni successive.

## **Consigli alimentari**

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle proprie esigenze fisiche e a quelle climatiche.

Indispensabile una scorta d'acqua con eventuali integratori energetico-salini.

## **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, ASE, Ex Allievi Corsi Escursionismo

---

Per esigenze interne della Sezione è necessario iscriversi al CAI dopo alcune escursioni di ambientamento. Per farlo, occorre portare due **foto-tessera** e compilare gli appositi moduli reperibili in sede (Cagliari, via Piccioni n. 13).

**Le quote sociali per il 2018 sono:**

**ORDINARI nuovi 57 € FAMILIARI e Juniores nuovi 30 € GIOVANI nuovi 5 € (15 € dal 2° figlio)**

**ORDINARI rinn. 47 € FAMILIARI e Juniores rinn. 25 € GIOVANI rinn. 20 € (10 € dal 2° figlio)**

**Le modalità di pagamento sono nuove:**

Le quote associative possono essere pagate sul conto corrente aperto presso la banca Unicredit - agenzia Cagliari S. M. Chiara mediante bonifico bancario **IBAN IT 02 V 02008 04821 000104928288**, intestato al Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari - via Piccioni, 13 - 09124 CAGLIARI, specificando la causale di pagamento: iscrizione / rinnovo quota sociale CAI, nome e cognome, eventuale integrazione assicurativa richiesta.

Per andare in montagna in sicurezza, il CAI provvede ad assicurare i propri Soci e li invita all'aumento dei massimali con un minimo contributo che va aggiunto alla quota sociale.

Per far ciò il Socio deve compilare il modulo per l'aumento dei Massimali aggiungendo la quota relativa - attualmente **3,40 Euro** - a quella di iscrizione o rinnovo.

**E' inoltre possibile richiedere l'attivazione di polizze assicurative** per la copertura contro gli infortuni in attività personale e contro la responsabilità civile in attività personale a costi particolarmente vantaggiosi.

Chi fosse interessato può consultare la specifica pagina del sito CAI nazionale, [QUI](#) :

**e farne richiesta alla segreteria della Sezione unitamente alla richiesta di iscrizione/rinnovo.**

**Si sottolinea che tali operazioni possono essere effettuate ESCLUSIVAMENTE all'atto del tesseramento (iscrizione o rinnovo).**

Il rinnovo delle iscrizioni inizia a novembre e, per evitare un'interruzione della copertura assicurativa integrativa, è necessario effettuarlo entro DICEMBRE. Per non perdere tutti i diritti di Socio è necessario effettuare il rinnovo, al più tardi, entro FEBBRAIO.

---

La prossima Escursione è in data **21 gennaio 2018**

**Is Paucaris Mannus**

Direttori: C. Simbula (ASE), G. Argiolas (ASE), M. Meloni (AE)

**Prenotarsi in tempo!**