



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2018



domenica 21 Gennaio

2^a ESCURSIONE SOCIALE

Monte Is Pauceris Mannus

Tragitto	in auto
Ritrovo 1	Parcheggio ex Oviessa - Viale La Plaia - h 8.00
Comuni interessati	Salto di Assemini
Lunghezza	9 km circa
Dislivello in salita e discesa	550 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	Tracce di sentiero, pietraia, sterrata, carrareccia;
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	non ufficiale - con discontinua presenza di bolli gialli e rossi
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
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. 333/185.0293 (Giorgio)

Una magnifica escursione, di medio impegno, a due passi da Cagliari.



Descrizione generale

Il Parco regionale di Gutturu Mannu si estende su 19.685 ettari e include i territori dei Comuni di Pula, Villa San Pietro, Siliqua, Domus De Maria, Assemini, Santadi, Capoterra, Sarroch e Teulada. La nostra escursione si svolgerà interamente nella porzione in territorio di Assemini.

Il Parco è inserito in una delle foreste più antiche ed estese del Mediterraneo, composta prevalentemente di *Quercus ilex* commiste a più rare *Quercus suber*, oltre a un sottobosco costituito dalla classica macchia mediterranea. Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda come, ad esempio, il cervo, l'astore, il gatto selvatico e il geotritone. Sull'area è presente l'Agenzia Forestas che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale.

Il Monte *Is Pauceris Mannus* è una delle elevazioni che caratterizzano la lunga dorsale montuosa che in direzione SO-NE va dal Monte *Maxia* fin quasi al mare, e che praticamente separa la valle del *Rio Gutturu Mannu* da quella del *Rio di Pula*.

Per quanto le sue cime superino di rado i 700 m, la dorsale stessa è altamente panoramica, tenuto conto dell'ampiezza delle due vallate. Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da bruni scisti paleozoici.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 08.00 presso il parcheggio di fronte all'ex centro commerciale Oviessè- Iperpan (si accede svoltando a sinistra dal Viale La Plaia). Dal Parcheggio usciamo da Cagliari e ci immettiamo sulla SS.195, che percorriamo con direzione Pula. Superata la sede Tiscali ed il distributore Agip, lasciamo la SS.195 e percorriamo per circa 12 km la strada che, attraverso le saline, ci porta a Macchiarèddu. Giunti ad un incrocio svoltiamo a sx e prendiamo la Strada Seconda, che percorriamo per 7 km circa sino alla chiesetta di Santa Lucia. Dalla chiesetta seguiamo per la provinciale per Santadi (strada a fondo naturale attualmente in discrete condizioni) per circa 12 km, e giunti nei pressi della località *Cuili Is Pauceris* lasceremo le nostre auto. Distanza da Cagliari: circa 33 km.



Itinerario a piedi

Lasciate le auto (wpt.1 - 180 m) ci addentriamo in una vecchia strada forestale (chiusa da una sbarra) con direzione S-SO.

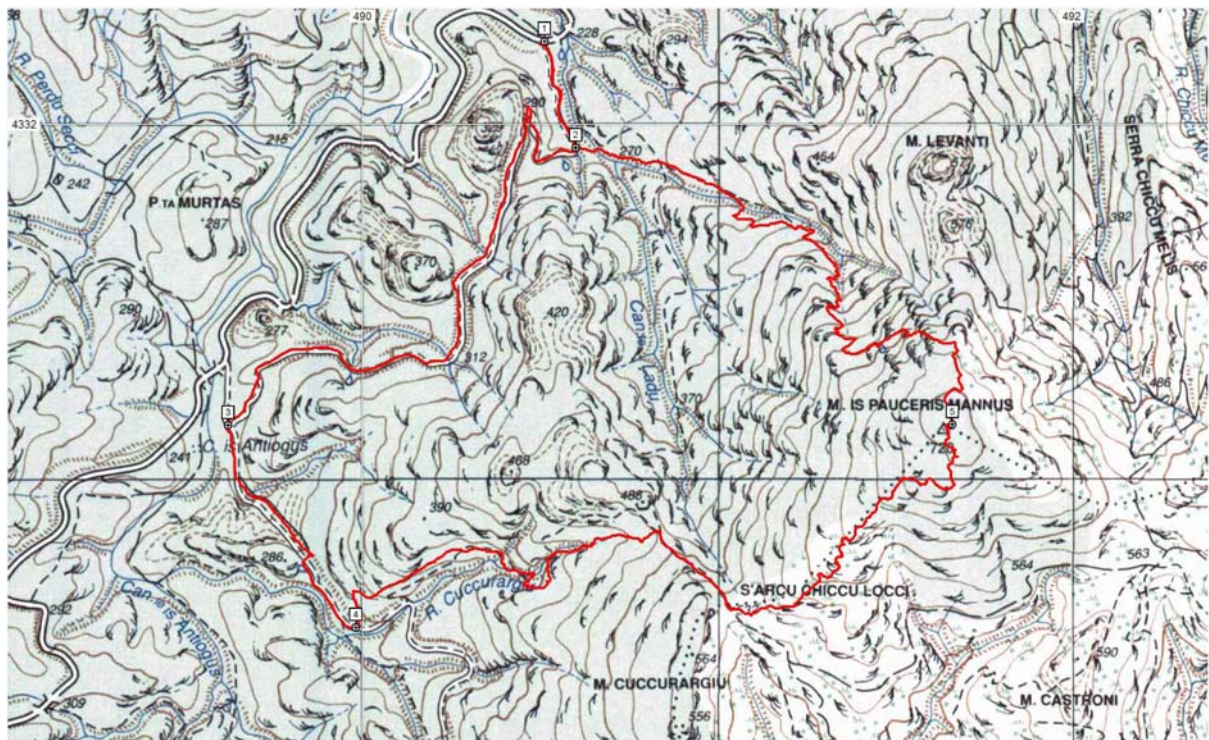
Dopo circa 2 km incrociamo (wpt.3 - 230 m) la carrareccia proveniente da *Cuili Is Antiogus* (antistante alla deviazione per *Mitza Fanebas*). Percorriamo quindi circa un chilometro tra sentiero e strada sterrata, per abbandonarla definitivamente e prendere verso E, un bellissimo sentiero (wpt.4 - 300 m) che ci accompagnerà fino a *S'Arcu Chiccu Locci*.

A circa 250 mt di distanza da qui, possiamo affacciarci all'incrocio con la strada forestale che viene da *Arcu Sa Craba*, un punto panoramico al di sopra del *M. Castroni* e di tutta la vallata sottostante di *Bidda Mores*, con la cima di *Tirixeddu*.

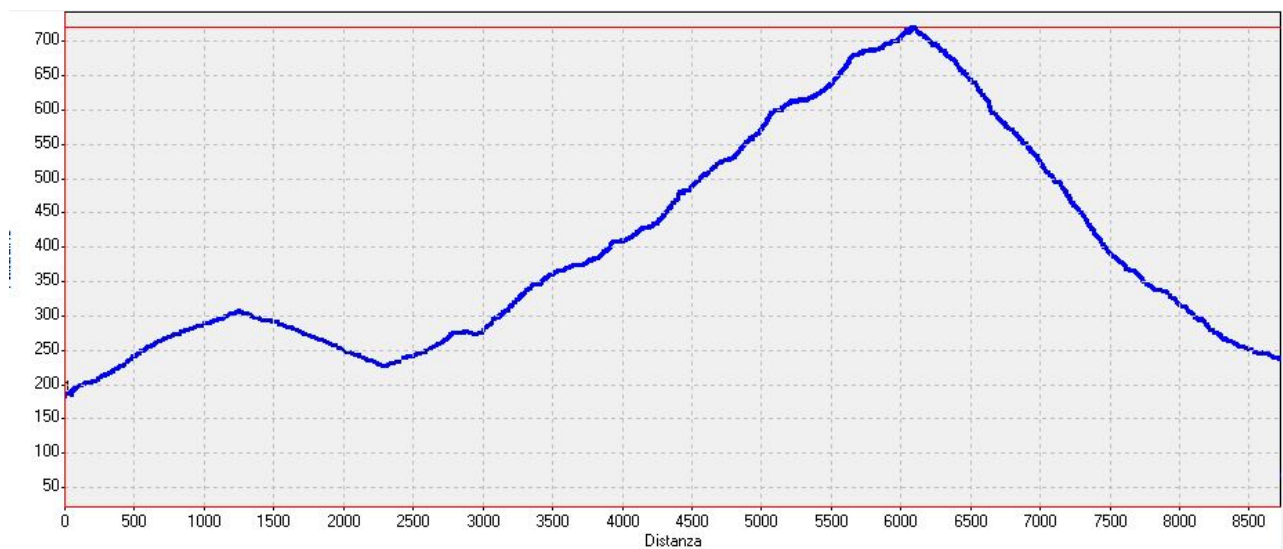
Proseguiamo sempre in salita piuttosto ripida ma ben distribuita, verso N-N/E, su camminamenti di animali ed uccellatori fino alla cima del *Monte Is Paucaris Mannus* (wpt.5 - 720 m). Data la posizione centrale la vetta offre una straordinaria vista a 360 gradi su grandissima parte delle montagne del Sulcis.

Dopo la sosta pranzo iniziamo quindi il percorso di rientro nel versante nord-orientale. Il rientro si effettua inizialmente su sentieri appena intuibili verso N-N/O, per poi diventare ben visibili in quanto è stata zona di forte sfruttamento del legname per la produzione del carbone (intuibile dal numero delle carbonaie presenti) da effettuarsi con grande attenzione e concentrazione per la forte pendenza ed a tratti su calpestio complicato, ed in circa un'ora e mezza raggiungiamo le auto.

N.B.: Questi sentieri sono stati inseriti in un progetto di *Forestas* per la segnatura a norme CAI ed avranno in salita il numero 214 e quello del rientro 214/A.



Profilo altimetrico



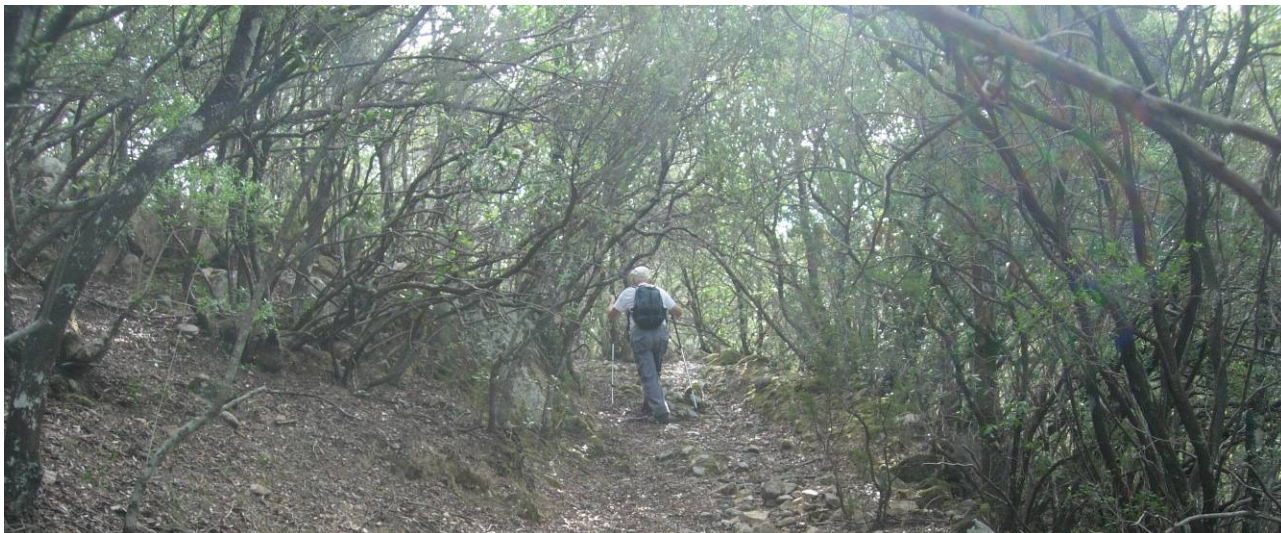
Consigli alimentari

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.

Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni:

Ogni componente del gruppo durante l'escursione starà sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo. Non è gradito che si fumi durante l'escursione. Non si lasciano rifiuti di alcun tipo; i rifiuti si riportano a casa. Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione da successive partecipazioni.





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

Mimmina Meloni (AE), Giorgio Argiolas (ASE), Claudio Simbula (ASE)

