



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Escursioni Sociali 2018**



domenica 25 marzo

6<sup>a</sup> ESCURSIONE

## Monte Santa Barbara

<b>DATA</b>	25 marzo
<b>GRUPPO MONTUOSO</b>	Monti di Capoterra
<b>CARTOGRAFIA</b>	IGMI 1:25.000 Foglio 565 - sez. I
<b>COMUNI INTERESSATI</b>	Capoterra
<b>LUNGHEZZA</b>	9 km circa
<b>DISLIVELLO IN SALITA</b>	600 m circa
<b>DISLIVELLO IN DISCESA</b>	600 m circa
<b>TEMPO PERCORRENZA</b>	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>DIFFICOLTA'</b>	EE
<b>SEGNALETICA</b>	pochissimi segni
<b>TIPO DI TERRENO</b>	sentiero, sterrata, greto di torrente, mulattiera
<b>INTERESSE</b>	paesaggistico, naturalistico
<b>ACQUA</b>	scorta adeguata alla stagione
<b>RIENTRO</b>	ore 18.00 circa
<b>DIRETTORI ESCURSIONE</b>	M-Meloni (AE) G. Argiolas (ASE), C. Simbula (ASE)
<b>SEGNALE GSM</b>	scarso
<b>RITROVO 1</b>	Park La Playa - ore 08.30
<b>TRAGITTO</b>	in auto
<b>ATTREZZATURA</b>	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
<b>PRANZO</b>	al sacco a cura dei partecipanti
<b>PRENOTAZIONI</b>	al n. 333/185.0293 (Giorgio)
<b>NOTE:</b>	Se disdetta, entro venerdì 23/3 avviso via SMS ai partecipanti

Una magnifica escursione a due passi da Cagliari, di grande interesse e fascino escursionistico.



## Descrizione generale

La nostra escursione riprende quasi integralmente un percorso proposto nel calendario sociale del 2014 e anche la presente descrizione utilizza in parte quanto predisposto a suo tempo dai direttori della suddetta escursione, ai quali va il nostro ringraziamento.

Per ragioni logistiche si è ritenuto opportuno variare il punto di partenza (partiamo dal ponte sul Rio San Girolamo e non da dalla Chiesa di Santa Barbara) e quindi lo svolgimento dell'escursione varia sia nella parte iniziale che nella sequenza.

Il Monte Santa Barbara di Capoterra sovrasta a ovest la nota località residenziale di Poggio dei Pini, si estende in direzione nord/sud per circa 1,5 km; raggiunge la quota massima di 615 metri e costituisce buona parte del versante est della valle del Rio di San Girolamo.

E' ben visibile da Cagliari (a sud-ovest) e si può facilmente individuare grazie ai riflessi di luce del bellissimo canalone granitico, (visto da Cagliari sembra quasi una cicatrice sulla montagna) che inizia poco sotto la cima e passa alle spalle della chiesa omonima da cui prende il nome.

La roccia di cui è composta, così come tutta la parte alta della valle del Rio di San Girolamo, è granito ercinico risalente alla formazione delle montagne più antiche d'Europa, circa 300 milioni di anni fa (tardo paleozoico).

La vegetazione è quella tipica della macchia-foresta mediterranea, ma troviamo anche dei begli esemplari di carrubo, ginepro e mimosa. Purtroppo l'ambiente mostra un certo degrado a causa del disboscamento, degli incendi, del pascolo e di altre attività dell'uomo.

Il clima, praticamente bi-stagionale con lunghe e aride estati ed inverni miti con precipitazioni concentrate, mettono a dura prova la sopravvivenza del bosco stesso.

Cervi, cinghiali, volpi, donnole, lepri e capre popolano il territorio a terra. In cielo volano aquile reali, falchi pellegrini, poiane, ghiandaie, gruccioni e pernici; nel periodo invernale troviamo anche numerosi tordi.



## Come si arriva

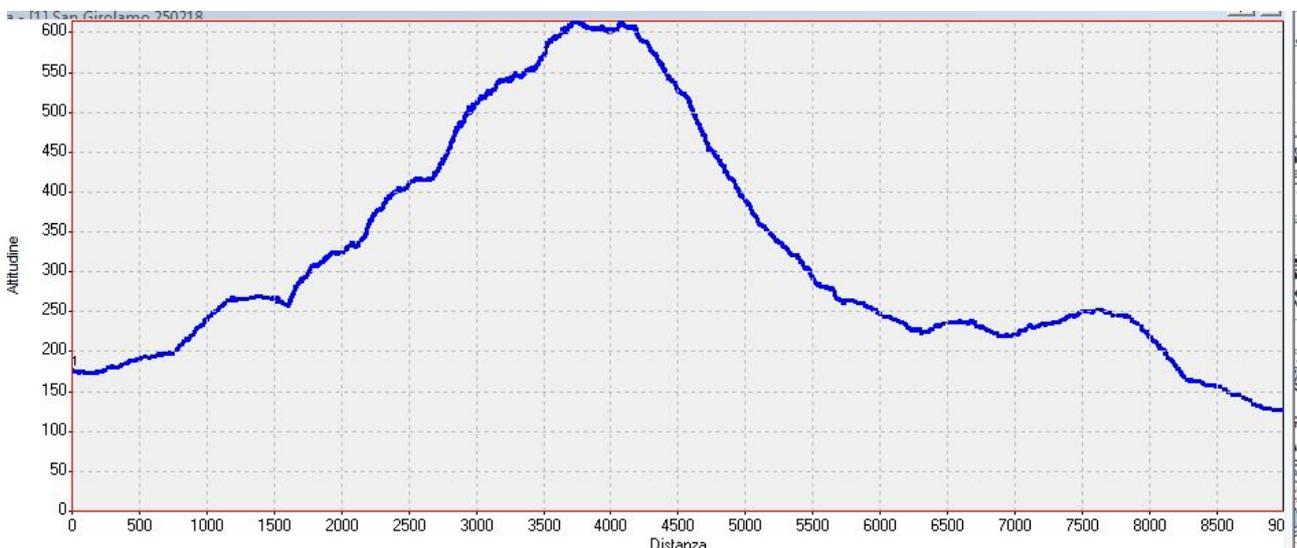
Il ritrovo è previsto a Cagliari, nel parcheggio compreso tra il Viale La Plaia e Via Riva di Ponente all'altezza dell'Iper Pan con partenza alle ore 8,30. Quindi ci dirigeremo sulla SS 195 verso Capoterra. Superata la rotonda del km 11 percorreremo altri 100 metri circa e svolteremo a destra verso Poggio dei Pini. Dopo quasi 4 km ci troveremo il laghetto di Poggio dei Pini sulla sinistra. Superato il laghetto svoltiamo a dx e quindi dopo circa 1 km di nuovo a sx fino a raggiungere il ponte sul Rio San Girolamo. Qui parcheggeremo le vetture e inizieremo l'escursione a piedi.

## I itinerario a piedi

Siamo a quota 140 m nei pressi della chiesa San Gerolamo. Proseguiamo nella sterrata a S e superato il ponte sul rio, viriamo verso Ovest in zona *Genna e Raboni*. Dopo circa 1,5 km, risaliamo sulla omonima collina su sentieri di animali in direzione Sud. Raggiunta una piccola piana (407 s.l.m.), dove incrocia il sentiero che verso Ovest porta alla chiesa di Santa Barbara, risaliamo verso la cima del Monte S. Barbara. I passaggi sono ben visibili ma richiedono molta attenzione per il tipo di calpestio a volte sconnesso, pietroso e /o scivoloso; dopo qualche passaggio esposto e con un po' di fatica raggiungiamo la vetta (615 s.l.m.). Da qui tutto il golfo di Cagliari è sotto i nostri occhi; graniti di forme varie e curiose. Attraversata la piana di S. Barbara, discendiamo per *Arcu de S'Olioni*, da dove in un sentiero abbastanza intuibile e percorribile (tranne qualche piccolo passaggio nel canale), ci portiamo al *canale Bacchialinu* ( in direzione S/O si andrebbe ad Arcu Mannu), scendiamo verso Nord e da questo punto in poi sono finite le difficoltà. Dopo la sosta pranzo che si effettuerà nei pressi del rio, raggiungiamo le auto in una quarantina di minuti.

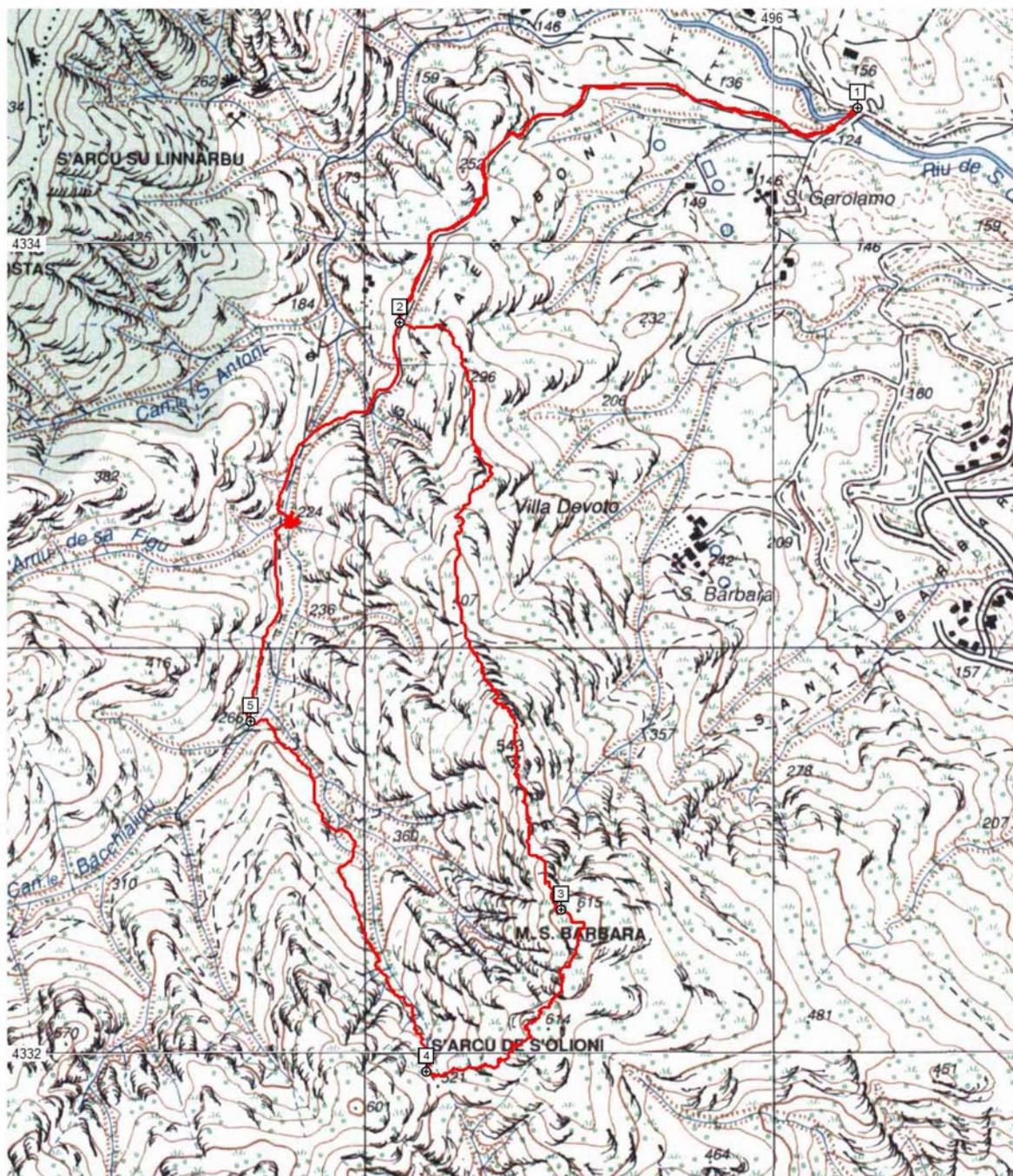


## Profilo altimetrico



## Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni

Ogni elemento del gruppo durante l'escursione dovrà stare sempre dietro il Direttore conduttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni. Non attenersi alla regola vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento e all'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.



## Consigli alimentari

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Si raccomanda di fare una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni di pane, fette biscottate e/o barrette energetiche. Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e di assumere bevande alcoliche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

## Notizie utili

- SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nel sito [www.caicagliari.it](http://www.caicagliari.it), le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate rivolgendosi ai responsabili delle prenotazioni ivi indicati.
- Nella stessa pagina si viene indirizzati al sito dove, nella pagina "**Nell'anno**" vi sono le più ampie indicazioni e potete leggere la pagina che state leggendo in cartaceo.
- le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nell'apposita pagina di questo sito rivolgendosi al responsabile delle prenotazioni indicato nella pagina "**Nell'anno**";
- le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili ed è possibile disdire entro il venerdì precedente;
- non si attendono i ritardatari, al massimo cinque minuti dopo l'ora fissata, si parte.

## 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).

---

Iscriversi al CAI, è diventato necessario per esigenze interne della Sezione, dopo due prime escursioni di ambientamento.

Per farlo, occorre portare due foto-tessera e compilare gli appositi moduli reperibili in sezione (via Piccioni 13 Cagliari).

## Le quote sociali per il 2018 sono:

ORDINARI nuovi---55 €-----FAMILIARI nuovi-----30 €-----GIOVANI nuovi-----25 €  
ORDINARI rinnovi--45 €-----FAMILIARI rinnovi---25 €-----GIOVANI rinnovi----20 €

## Il rinnovo delle iscrizioni inizia a gennaio.

I Signori Soci sono pregati di provvedere al pagamento delle quote sociali effettuando il versamento possibilmente entro febbraio e di far pervenire alla segreteria quanto prima l'attestato di pagamento.

La prossima **Escursione GEsCAI** sarà l' **8 aprile**

## **Nuraghe Mereu (EE)**

**Direttori Sechi (ASE), Erriu, Moi, Sanna**

**Non mancate e prenotate in tempo!!**