Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2018

domenica 13 maggio **10ª ESCURSIONE SOCIALE**

In cammino nei Parchi 2018
18ª Giornata Nazionale dei Sentieri CAI

Tragitto	**in auto proprie**
Ritrovo	**Parco dei Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 09.00**
Comuni interessati	**Sinnai**
Lunghezza	**12 km circa**
Dislivello in salita e discesa	**600 m circa**
Tempo di percorrenza	**6 ore circa**
Difficoltà	**E**
Tipo di terreno	**sentiero**
Interesse	**paesaggistico, naturalistico;**
Segnaletica	**Sentieri CAI 814 - 814A - 815**
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 333/185.0293 (Giorgio)**

La partecipazione è gratuita e aperta anche agli escursionisti non soci, purché debitamente equipaggiati. La prenotazione è obbligatoria e si chiudono tassativamente entro venerdì 11 maggio.
Una magnifica escursione nel Parco dei Sette Fratelli, camminando sui sentieri segnati.

Introduzione

La manifestazione è inserita nel programma della 2ª edizione del Seminario Regionale Sentieri, in concomitanza con lo svolgimento della 6ª edizione "In cammino nei Parchi 2018" e della "18ª Giornata Nazionale dei Sentieri Cai", promosse dal Club Alpino Italiano e da Federparchi per promuovere, nei confronti dell'intera cittadinanza, l'escursionismo naturalistico e culturale nelle Aree protette. Escursioni programmate in tutta Italia.
L'anno scorso la Giornata dei parchi in Sardegna si è svolta nel Parco di Tepilora, quest'anno si è voluto programmarla nel Parco dei Sette Fratelli, dove esiste una nuova e completa segnaletica a norma CAI.
La manifestazione sarà l'occasione per toccare con mano il lavoro fatto dal personale dell'Agenzia Regionale Forestas per realizzare la nuova segnaletica orizzontale e verticale del Parco dei Sette Fratelli. Esso rappresenta il primo lavoro di segnatura completamente realizzato, a seguito del protocollo di intesa firmato da Forestas e dal CAI (i compendi di Marganai, Gutturu Mannu e su Sercone sono in fase di ultimazione o ancora in fase di lavorazione).

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 latifoglia, 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 miti e leggende che si perdono nella notte dei tempi.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.
Il ritrovo è previsto per le ore 09.00 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, in prossimità della quale lasceremo le auto.

Itinerario a piedi

Dalla Caserma Noci giungiamo, dopo circa 200 m, alla segnaletica verticale che ci indica l'imbocco del sentiero 815.

Il sentiero non presenta difficoltà particolari ed anche il dislivello in salita è abbastanza contenuto. Arriviamo fino ad *Arcu Sa Spina* con la meta intermedia di *Sedda de Sa Scova*. Ad *Arcu Sa Spina*, tappa obbligata in un punto panoramicissimo dove poter ammirare la bellezza unica delle cime dei 7 fratelli.

La seconda parte del percorso si svolge lungo il sentiero 814 e sempre seguendo la segnaletica verticale e orizzontale, ci dirigiamo, in costante salita, verso la dorsale di *Monte Arrubiu*.

Segue la discesa fino al *Rio Maidopis*, attraverso la zona di *Gionpau*, tratto non complicato ma che richiede attenzione per tratti in modesta discesa che potrebbero essere scivolosi, per la presenza di fogliame e di sabbione.

Tutto il tragitto presenta degli intervalli panoramicissimi.

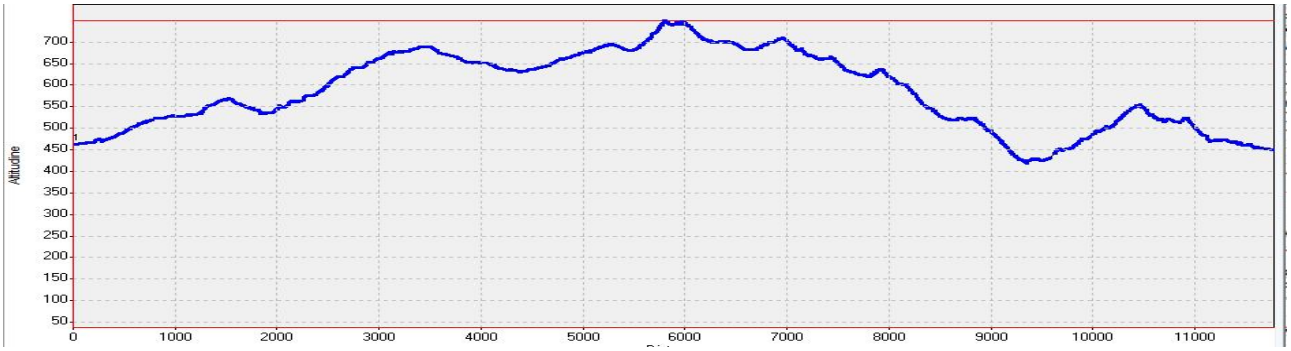
Su un suggestivo sito (ruderi che sembrerebbero i resti di un antico villaggio), è prevista la sosta pranzo.

Si continua sempre sul sentiero 814 in discesa fino al *Rio Monte Cresia*; siamo giunti a 400 m circa dalla fine del sentiero che porta alla strada forestale. Risaliamo invece sull'814A ed attraverso *Bruncu Mastinarxius*, in circa mezz'ora, arriviamo al punto in cui siamo partiti.

Avvertenze

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.

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.
Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.
E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI e, durante l'escursione evitare possibilmente di fumare.
Silenziare la suoneria dei telefonini ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, che si ricorda, per effettuarle è consigliabile fermarsi e la 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