



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2018



domenica 30 settembre

13^a ESCURSIONE SOCIALE

Da Parco Castangias alle Punte di S.Miali (Villacidro)

Tragitto	in auto
Ritrovo	Sestu – Park Mediaworld - ore 07.30
Comuni interessati	Villacidro
Lunghezza	11 km circa
Dislivello in salita e discesa	750 m circa
Tempo di percorrenza	8 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia, roccette, tracce di sentiero
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 19,00 circa
Prenotazioni	al n. 333/185.0293 (Giorgio) entro venerdì 28 settembre

Una magnifica escursione con ampi tratti panoramici, la cui bellezza ripaga della fatica e dell'impegno.

Descrizione generale

Il gruppo montuoso del Monte Linas riveste una grande importanza dal punto di vista naturalistico ed escursionistico per il suo aspetto incontaminato e selvaggio e le numerose attrattive naturali.



La costituzione geologica del massiccio vede un basamento granitico che affiora compatto anche oltre i mille metri, mentre al di sopra si estendono i resti del mantello paleozoico di scisti cristallini. Le groppe arrotondate di scisto paleozoico sormontano profondi valloni scolpiti dall'erosione.

La maggior parte della superficie è coperta da macchia-foresta nella quale predomina il bosco di leccio, con la presenza della sughera, l'olivastro, il corbezzolo, il mirto, l'erica, la fillirea, l'oleandro, fino a specie endemiche e rare.

Il cinghiale, la volpe, la lepre, la donnola, il riccio, il gatto selvatico, il falco pellegrino, il gheppio, lo sparviero, la poiana, la ghiandaia, il corvo imperiale, la pernice sarda, sono alcune delle molteplici specie faunistiche che popolano questo territorio



Come si arriva

Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice.

Dal Parcheggio Mediaworld alla rotonda si gira a sx con direzione SS. 130. Dopo circa 2 km, all'incrocio si prende la SS.130 con direzione Iglesias. Si percorre la SS.130 fino all'altezza del km 16, e qui all'indicazione per Villasor prendiamo la SS.196. Percorrendo la SS.196 dopo aver attraversato Villasor, arriviamo in prossimità di Villacidro e prendiamo la prima indicazione per il paese.

All'ingresso di Villacidro, sulla via Nazionale, sulla destra circa 300 m dopo il distributore Total Erg è previsto per le 08.15 un secondo punto di ritrovo.

Dopo aver riunito le auto percorriamo la via Nazionale fino al primo semaforo. Qui svoltiamo a sx per la Via Roma, quindi alla rotonda prendiamo la Via Don Bosco fino a incontrare sulla sx l'imbocco per Via Castangias. Seguendo le indicazioni arriviamo quindi al Parco Castangias dove lasceremo le nostre auto ed inizia il percorso a piedi.



Itinerario a piedi

Lasciate le auto, aggiriamo la recinzione del parco sulla Sx e risalendo lungo il *canale Castangias*, su tracce di sentiero in continua risalita arriviamo fino *S'enna de Is Forrus*. Come possiamo vedere dal profilo altimetrico, abbiamo superato circa 300 m di dislivello.

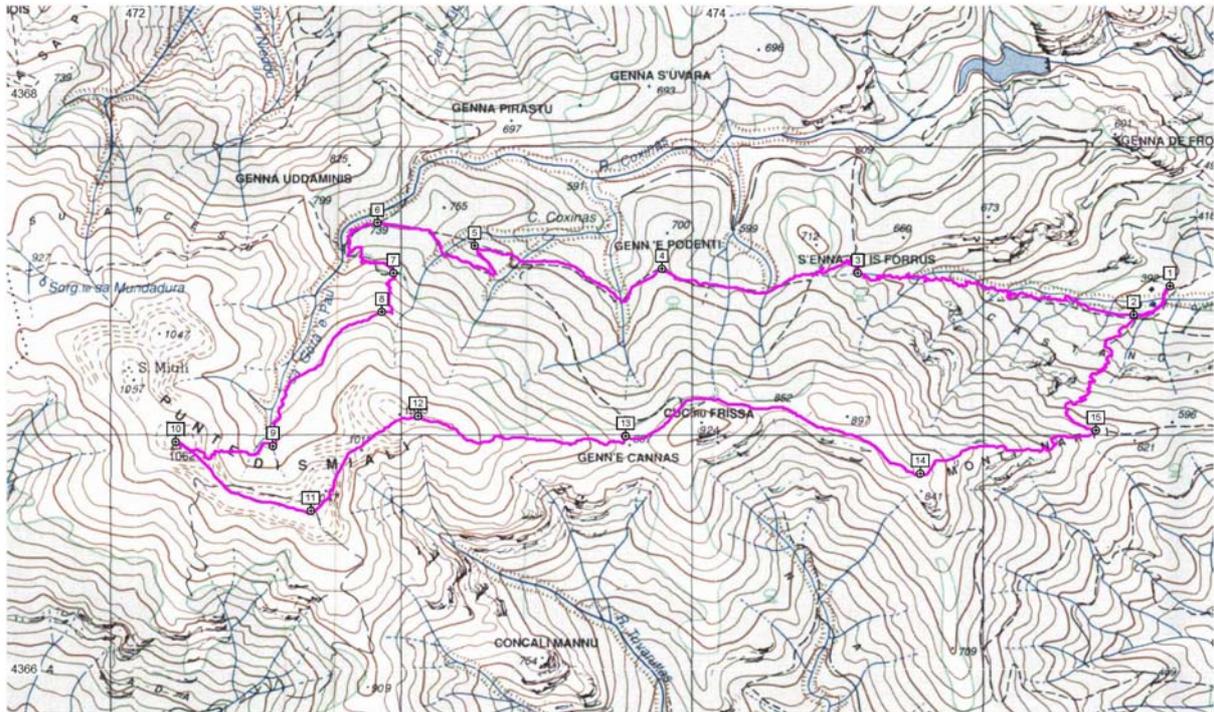
Si prosegue ora in quota e lungo una bella carrareccia attraversando *Genn'e Padenti*, quindi le *Case Coxinas* raggiungiamo *Sa Gora'e Pau*.

Abbiamo di fronte a noi un anfiteatro naturale dove scorre, formando delle cascatelle (nel periodo delle piogge, ma in questo periodo con pochissima acqua), *Sa Gora 'e Pau*, il principale dei torrentelli che origina il *rio Coxinas*. Da qui inizia una ripida ed impegnativa salita, da percorrere fuori sentiero, anche con brevi passaggi su roccette facili, dove ci dovremo spesso aiutare con le mani. Dopo circa un'ora abbiamo comunque nuovamente raggiunto il sentiero ed il nostro cammino ritorna più agevole. Risaliamo il corso de *Sa Gora e' Pau*, che guadiamo. Siamo ormai arrivati in prossimità delle punte e proseguiamo il cammino guidati da un gruppo di solitari Lecci che ci indicano la strada.

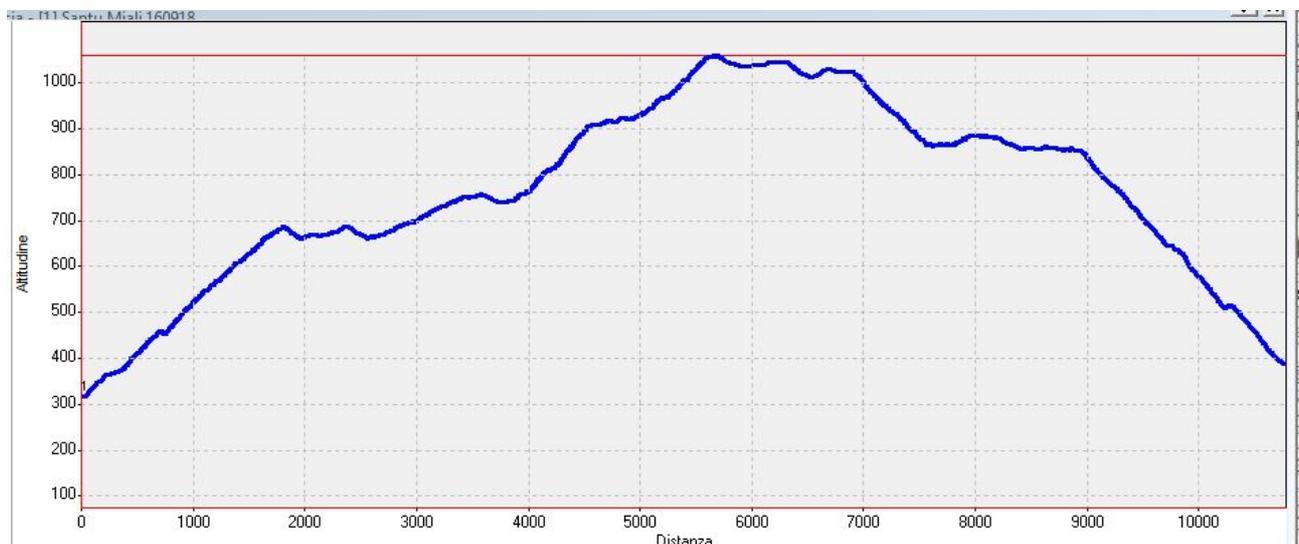
In realtà, a dispetto del nome, le punte di S. Miali non sono per nulla evidenti e ci troveremo a camminare su un altopiano dai rilievi arrotondati dall'erosione, con diverse cime, tutte sopra i mille metri di quota: *Su Cùccuru de sa Mundadura* (1047 m), *Su Cùccuru de sa Cresia* (1057 m), *Sa Pinneta de Mesu o Su Cùccuru de Mesu* (1062 m), *Sa Pinneta de Tuvarutas o Su Cùccuru de Tuvarutas* (1047 m), *Sa Punta de Genn' 'e Àrcuis* (1033 m).

Il panorama è notevolissimo, con lo sguardo che spazia, oltre che sulle punte del gruppo del Monte Linas, su buona parte della Sardegna meridionale e centrale: il Campidano, con il favore di giornate limpide la sagoma della Sella del Diavolo, il mare fin sopra Oristano, il Serpeddì, la Giara, il maestoso Gennargentu, il monte Arci, l'Arcuentu.

Dopo la sosta pranzo, riprendiamo il cammino e mantenendoci sulla linea di cresta ci avviamo in dolce discesa verso la sella *Genn'e Cannas*, aggiriamo quindi le asperità del *Cuccuru Frissa* e *Monti Narti* per poi discendere verso le auto su un sentiero a stretti tornanti ed in forte pendenza.



Profilo altimetrico



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 effettuale 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

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