



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2018**



domenica 25 novembre

17^a ESCURSIONE SOCIALE

Foresta Marganai

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Park Media World – ore 07.30
Riferimento cartografico	Foglio IGMI scala 1:25000 F.555 Sez. I
Comuni interessati	Domusnovas
Lunghezza	12 km circa
Dislivello	700 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	Sentiero, sterrata; non presenta tratti esposti
Interesse	Paesaggistico
Segnaletica	a norma CAI pressochè sull'intero percorso
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia, pila frontale
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 1 litro)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Contributo organizzativo	Soci 3 euro; non soci 10 euro
Prenotazioni	al n. 328/386.0478 (Mimmina)

Una magnifica escursione su bei sentieri, totalmente immersi nella incomparabile bellezza della Foresta Marganai.



Avvertenze importanti

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e non presenta tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello sia per la durata e lunghezza del percorso, richiede un buon impegno fisico. La partecipazione è riservata ad escursionisti esperti e allenati. E' aperta anche ai non soci, purchè debitamente attrezzati e allenati.

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.



Descrizione generale

La Foresta Demaniale del *Marganai* è situata nella zona sud occidentale del massiccio montuoso del *Linas* e delimitata dai comuni di Iglesias, Domusnovas e Fluminimaggiore.

La zona settentrionale del compendio (circa 450 ha) è compresa nel Sito di Importanza Comunitaria (SIC) del Monte Linas.

Dal punto di vista geologico l'area della foresta è costituita da scisti, dolomie, trachiti e calcari dolomitici del Paleozoico e del Mesozoico. Tutta l'area è caratterizzata da uno spiccato carsismo, fenomeno rilevabile dalla morfologia dei luoghi, da frequenti doline, inghiottitoi e dalle numerose grotte e cavità.

Il massiccio del Marganai occupa il settore orientale dell'anello metallifero dell'iglesiente. Questo spiega la grande concentrazione di siti minerari presenti al suo interno. In tutte si estraeva in prevalenza galena argentifera e calamina, ma anche piombo, argento, rame e zinco.

La vegetazione dell'intero complesso è rappresentata principalmente da boschi di latifoglie a dominanza di leccio e corbezzolo.

La fauna è caratterizzata dalla presenza dominante dei cinghiali, ma non è rara la presenza della volpe, del coniglio selvatico, della lepre, della donnola e del riccio. Ricca la presenza di varie specie di uccelli, sia migratori che stanziali. Fanno la loro comparsa anche i grandi rapaci sia notturni che diurni.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto alle ore 07.30 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice.

Dal parcheggio Mediaworld ci dirigiamo verso la SS.130, che percorriamo con direzione Iglesias. Dopo aver superato il cartello che indica il Km. 42 prendiamo l'uscita per Domusnovas. Superata una rotonda proseguiamo dritto per circa 6 km, quindi svoltiamo a sinistra (cartello indicatore per l'ingresso nord della Grotta di San Giovanni). Raggiunta la strada sterrata (che svoltando a sinistra ci porterebbe all'ingresso della Grotta), noi svoltiamo a destra e dopo circa 3 km su strada sterrata (in buone condizioni, percorribile con qualsiasi vettura) raggiungiamo l'area attrezzata di *Mitza Predi Giovanni Antoni*, dove lasceremo le nostre auto.

Distanza totale da Cagliari circa 60 km.



Itinerario a piedi

Lasciate le auto (p.to 1 - 350 m slm), la traccia si inerpica decisa seguendo una vecchia mulattiera di carbonai, a tratti molto rovinata dal ruscellamento delle acque, e si inoltra in mezzo ad un bel bosco di lecci. Il percorso segue una vecchia strada mineraria (segnava prima 326A e poi 326) che con i tornanti ci fa prendere quota in maniera graduale. Attraversiamo quindi un vecchio insediamento minerario. Possiamo notare numerosi ruderi di antiche costruzioni, alcune a destinazione abitativa, altre a destinazione produttive.

La salita è costante, a tratti ripida, a tratti si alleggerisce un po' e ci porta dopo circa 2 ore di cammino (p.to 7 – 730m) ad intercettare in quota, alla fine della salita, il sentiero per *Su Gruttoni Mauris* (p.to 17).

La grotta non è visitabile per motivi di sicurezza. Dall'imboccatura è visibile un'imponente colonna naturale di 2,50 m (data dall'unione della stalattite e della stalagmite in un unico elemento). Oltre la colonna, la grotta continua e si allarga in un unico salone che si sviluppa per una lunghezza di 27 metri.

Sopra la grotta è facilmente accessibile un bel punto panoramico, con un vastissimo panorama quasi a 360 gradi sull'intera area, abbracciando in particolare tutta l'area del Monte Linas e dell'altipiano di Oridda.

Dopo una breve sosta nel punto panoramico, ci dirigiamo verso la località Mamenga. Ora il cammino è pressoché in falso piano, su un bel sentiero (segnava 320) che attraversa il fitto bosco, alternando dei tratti altamente panoramici.

Giunti alla località Mamenga, dove è presente un vasta area pic-nic, risaliamo il versante opposto e, sempre seguendo su un bel sentiero il segnava 320, dirigiamo il nostro cammino verso le Case Marganai (m.734 slm), nei cui dintorni è anche prevista la pausa pranzo.

Tempo totale 6h circa (pausa pranzo esclusa).

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 1 lt. d'acqua.

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 effettuare 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)

La prossima escursione sarà:

Domenica 16 dicembre - Monti di Villasimius

Difficoltà E - Direttore di Escursione - Marco Dessì (AE)