



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2019



domenica 28 aprile

11^a ESCURSIONE SOCIALE

Punte dei Sette Fratelli

Intersezionale 2019

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo 1	Park Cimitero Monserrato - ore 08.00
Ritrovo 2	Parco dei Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 09.00
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	550 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Sentieri CAI 811-800A-800-812.
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. 340/19.42.296 (Elsa) entro venerdì 26 aprile

Una magnifica escursione nel cuore del Parco dei Sette Fratelli



Avvertenze importanti

La partecipazione è gratuita ma riservata solo ai soci.

L'iscrizione è obbligatoria con scadenza tassativa **entro e non oltre venerdì 26 aprile**.

A fine escursione ci sarà un sobrio rinfresco. Per l'occasione vorremo evitare l'utilizzo di materiali *usa-e-getta*, fonte di inquinamento sempre più invasivo. Si prega tutti i partecipanti di munirsi quale dotazione personale di bicchiere, posate e piatto.

Chi avesse piacere di condividere e portare qualcosa, può farlo senza problemi in quanto il rinfresco si terrà nei locali dell'ex vivaio di Maidopis, nei pressi del quale si lasceranno le nostre auto.

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e non presenta tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la tipologia del terreno, richiede una buona preparazione e impegno fisico.

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.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con i mezzi propri.

Per chi proviene da Cagliari un primo ritrovo è previsto alle ore 08.00 presso il parcheggio del cimitero di Monserrato. Per tutti gli altri il ritrovo è previsto per le ore 09.00 alla Caserma Forestale Umberto Noci.

Per chi proviene da Sassari e da Nuoro si percorre la SS.131 con direzione Cagliari. Giunti all'altezza del Km.6,00 si prende l'uscita per la SS.554 con direzione Quartu Sant'Elena. Dopo aver percorso la SS.554 per circa 10 km, si prende l'uscita per la SS. 125 con indicazione Muravera. Da qui il percorso è comune anche per chi proviene da Cagliari e si percorre la SS. 125 con direzione Burcei. Giunti 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.

Dopo aver riunito tutti i partecipanti, dalla Caserma Noci si prosegue con le auto per circa 5 km su strada forestale in buone condizioni fino a raggiungere l'ex vivaio di Maidopis, in prossimità del quale lasceremo le auto.

L'intero percorso è accessibile anche ai pullman da 35 posti.



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.

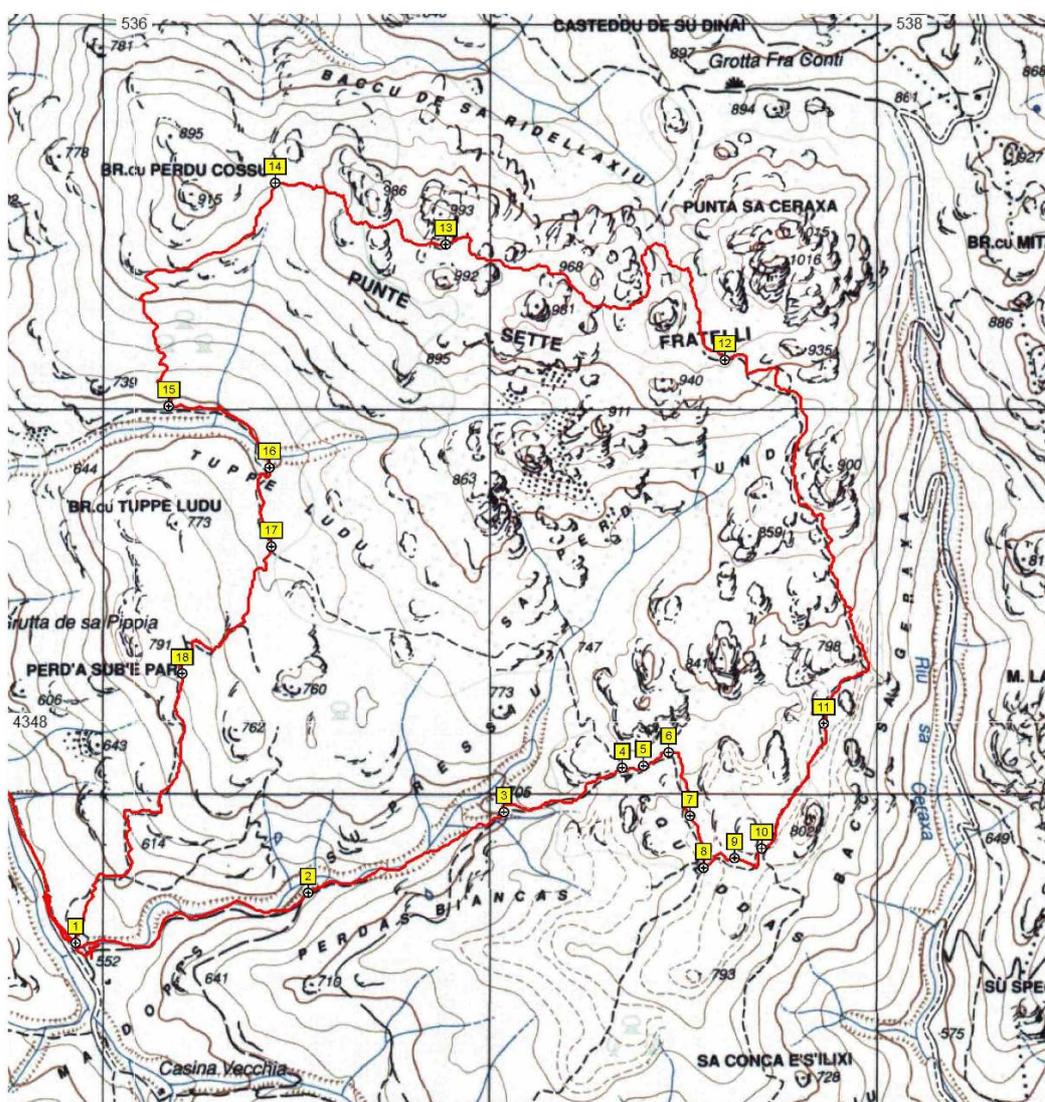
Dal punto di vista geologico, l'area è caratterizzata da estesi affioramenti granitici modellati dall'erosione delle acque e dal vento. I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine della foresta varia toccando il suo punto più alto con la cima di Punta Ceraxa (1016 m). 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 latifolia, 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.

Itinerario a piedi



Dall'ex vivaio di Maidopis (p.to 1 - quota 550 m) ci immettiamo sul sentiero segnato 811 (ex rosso) che in costante salita seguendo l'alveo del *Rio Perdas Blancas* (o *Rio Su Pressiu*) ci porta a intercettare il Sentiero Italia (SI 800) (p.to 8 - 784 m).

Ci troviamo sull'altipiano di *Aqueddas*; da qui il percorso ci permette di ammirare da vicino in tutta la loro bellezza le punte dei Sette Fratelli. Esse si innalzano dal fitto del bosco in modo caotico e suggestivo,

svettando in mezzo a svariati roccioni minori. Il sentiero passa vicino ad ognuna di esse, scavalcando una successione di sellette con un andamento quanto mai tortuoso.

In un ambiente di grande fascino e suggestione, le cime viste dal sentiero assumono la parvenza di ciclopici massi dalle forme più strane e spettacolari, immerse in un percorso con diversi tratti altamente panoramici.

In prossimità di *Bruncu Perdu Cossu* (pt.14 - 880 m) abbandoniamo il Sentiero Italia per imboccare il sentiero 812 (ex giallo) che gradualmente ci porta in discesa fino a incrociare il sentiero 812A (pto 15 - 700 m).

Da qui il percorso si fa meno ripido e quindi dopo aver lambito l'inconfondibile sagoma del roccione di *Perda sub'e pari* ci riporta all'ex vivaio.

A fine escursione sarà qui possibile visitare il giardino botanico di Maidopis, parte integrante delle attrazioni naturali del complesso forestale dei Settefratelli.

Il giardino è organizzato in quattro diversi tematismi: Boschi e macchie di sclerofille, Macchie degradate e Garighe, Ambienti rupicoli e Zone Umide.

Negli spazi verdi lungo il percorso sono messe a dimora gli alberi, gli arbusti e gli endemismi della flora mediterranea e più in particolare le specie endemiche della foresta dei Settefratelli.

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:

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 effettuate 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

AE (Accompagnatori di Escursionismo) e ASE (Accompagnatori Sezionali di Escursionismo) della Sezione CAI di Cagliari