



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2019



Domenica 19/05/'19

13° ESCURSIONE SOCIALE

Creste di Muru Mannu (Villacidro)

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parceggio Superpan – Assemini (ex discoteca K2) ore 07,45...puntuali...
Ritrovo2	Cantina Ferraris (Villacidro) - ore 08.45
Comuni interessati	Villacidro – Domusnovas - Gonnosfanadiga
Lunghezza	15 km circa
Dislivello in salita	600 m circa
Dislivello in discesa	600 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa, pause escluse
Difficoltà	EE con passaggi su tratti rocciosi e guadi di fiume.
Tipo di terreno	sentiero, sterrata.
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	presente solo in alcuni tratti.
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 19,00 circa
Prenotazioni	al n. 3355748052 (Gianni) dal 13 al 16 Maggio 9/13 – 15/19 il 17 maggio tassativamente entro le ore 12°.

Magnifica escursione, impegnativa per escursionisti esperti ed allenati; che attraversa paesaggi aspri e molto suggestivi.

Avvertenze importanti

L'escursione, pur non presentando particolari difficoltà tecniche, richiede una adeguata preparazione fisica, per la lunghezza, il dislivello in salita ed i tratti da percorrere su roccia e sul letto del fiume.

La partecipazione è aperta anche ai non soci, purché escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati. La prenotazione è obbligatoria e si chiudono tassativamente alle ore 12° del Venerdì 17 Maggio.

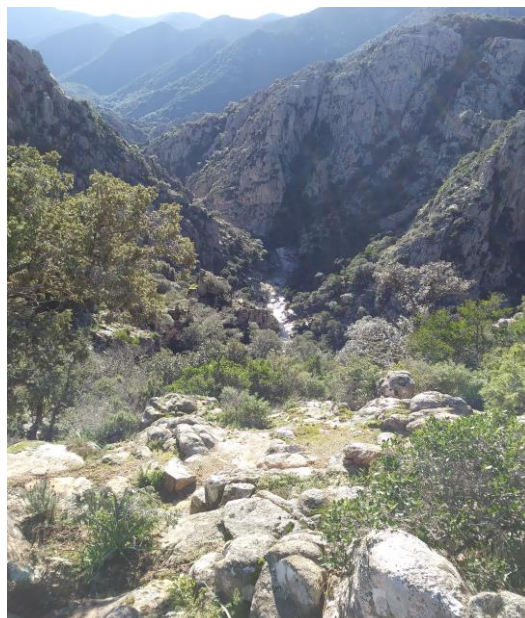
Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking ampiamente collaudate, con fondo ben scolpito. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

Descrizione generale

Il gruppo montuoso del Monte Linas, geologicamente fra i più antichi della Sardegna, è compreso nel territorio dei comuni di Villacidro, Gonnosfanadiga, Domusnovas, Iglesias e Fluminimaggiore. Presenta una grande varietà di fenomeni geologici: faglie, coni di deiezioni quarzifere, stratificazioni scistiche, basamenti granitici, ed interessanti aspetti botanici. Ci sono tre cime superiori a 1200 mt che si trovano nel comune di Gonnosfanadiga ed altre dieci che superano i 1000 metri di altezza. Di notevole interesse per la singolare morfologia è la cresta quarzifera di Punta Muru Mannu (slm 942) e la massiccia Punta de Stellaias (slm 885) i cui versanti rocciosi precipitano a sud-est nella gola del rio Linas ed a sud-ovest nella gola di Muru Mannu. Altro interessante aspetto geo-morfologico, sono i canali percorsi da torrenti che formano diversi gruppi di splendide cascate alte anche 60 – 70 metri: Muru Mannu, Piscina Irgas, Sa Spendula....

Un grande patrimonio di boschi ricopre tutta l'area: Fitte e suggestive leccete, si alternano a numerosi esemplari di corbezzolo, erica arborea, fillirea, aceri ed agrifogli. Varie ed interessanti sono, inoltre, le formazioni di licheni e muschi.

Molteplici specie faunistiche popolano questo territorio, fra cui il cinghiale, la volpe, il cervo, il gatto selvatico, il falco pellegrino, la poiana, lo sparviero, il corvo imperiale.



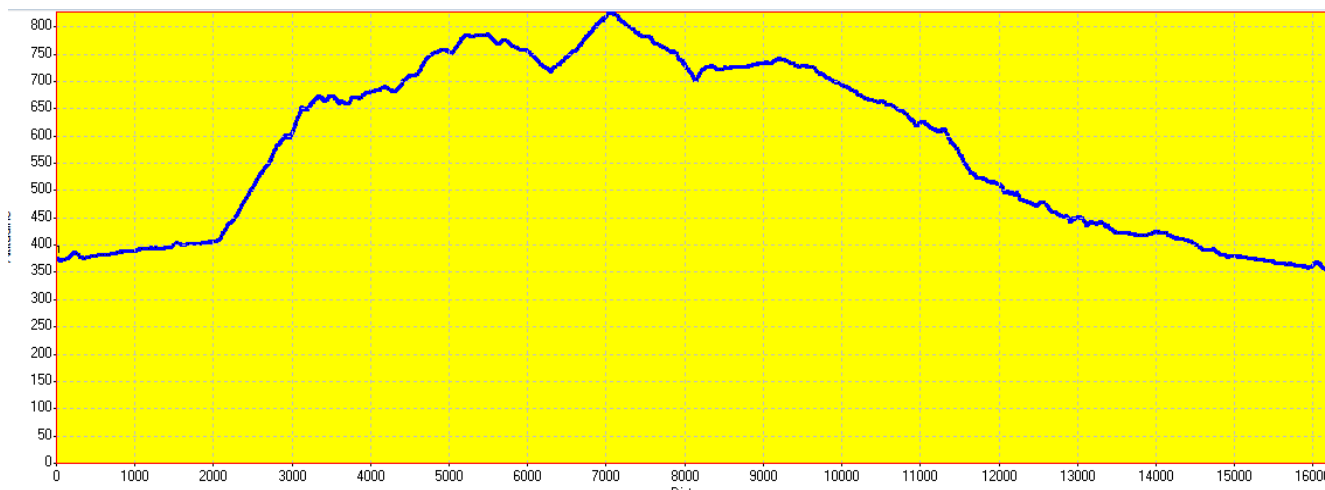
Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto ad Assemini, presso il parcheggio Superpan(ex K2) alle ore 07,45.

Usciti dal parcheggio, al semaforo si svolta a sx sulla SS. 130 e si prosegue in direzione Iglesias, per circa 5 Km. Si lascia quindi la SS130 per prendere la SS196, in direzione Villasor. Si prosegue fino all'ingresso di Villacidro e, alle prime case si svolta a sx (indicazione Montimannu). Si supera la diga del fiume Leni costeggiando il lago; si tralascia l'indicazione per Villascema e si prosegue per Montimannu, girando a dx su strada sterrata ma in buone condizioni, fino a raggiungere Cantina Ferraris, dove lasceremo le auto.

Profilo altimetrico

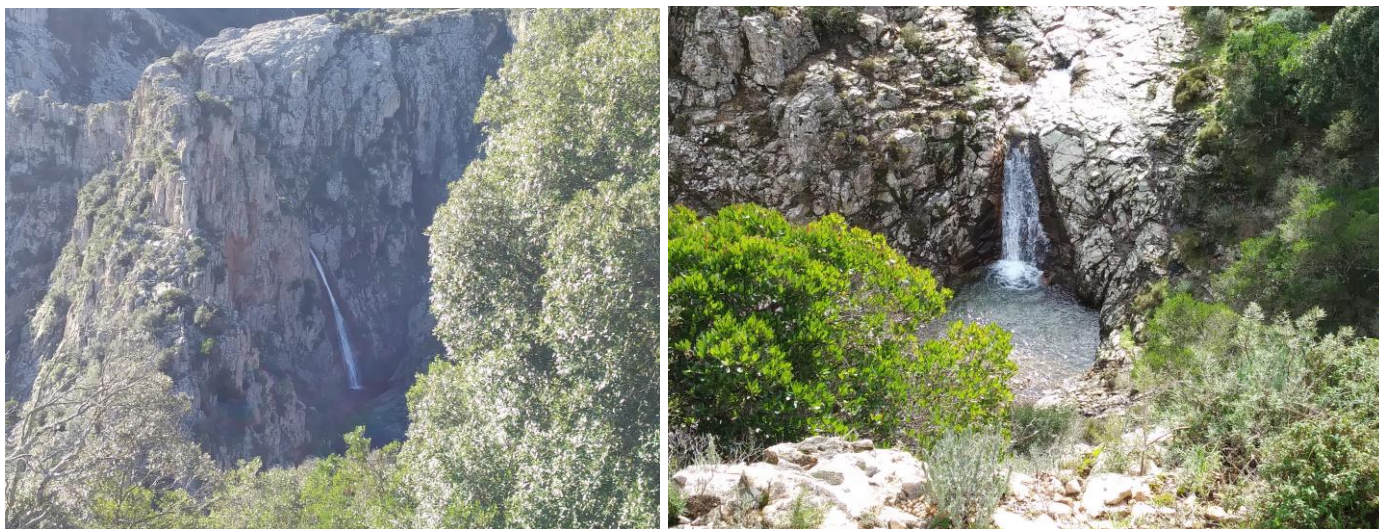


Itinerario a piedi

Lasciate le auto a Cantina Ferraris (slm. 360 mt) proseguiamo sulla sterrata costruita nella sede della vecchia mulattiera, che diventa, quasi subito, carrareccia. Oltrepassate le prese dell'acquedotto, passiamo su un tratto di sentiero scavato nella roccia per inoltrarci poi nel bosco. Poco dopo, alla sinistra del senso di marcia, si trovano i segnavia bianco-rossi (sentiero n° 113) che segnano l'inizio del percorso per Piscina Irgas. Attraversato rio Cannisoni, si imbecca una mulattiera che, poco dopo si inoltra in una fitta lecceta e con alcuni tornanti si guadagna quota senza eccessiva fatica. Giunti in uno slargo possiamo ammirare verso est punta Magusu e, a nord-est Punta Acqua Zinnigas. Poco oltre si stacca un sentiero ben marcato che, in salita, raggiunge Cuccuru Sa Bagadiedda e Punta Piscina Irgas (slm 691 mt), per arrivare in breve ad uno spiazzo decisamente panoramico da dove si può ammirare

l'alta cascata (WP 1) che precipita da una stretta gola rivolta a nord, per confluire a valle nel torrente Leni. Si continua a risalire il fianco roccioso di Punta Piscina Irgas, prestando la massima attenzione in particolare se la roccia è bagnata, per giungere ad un pianoro ricoperto di cisti che attraversiamo in direzione NE seguendo gli omini per addentrarci nuovamente nel bosco. Lo si attraversa fino ad uscire su una carrareccia ben marcata (WP 2) e panoramica con magnifica vista della Cresta Muru Mannu e del Monte Lisone (WP 3). Arrivati in prossimità di un Igrometro, slm.790 mt (WP 4), si svolta a dx per rientrare nel bosco e percorrere il sentiero in discesa fra P.ta de Stellaias e P.ta Muru Mannu. Si oltrepassa quindi Canale Muru Mannu, si risale fino ad un punto panoramico, con vista sulla gola, e si prosegue, sempre in salita, fino a quota 800 mt circa. Il sentiero poi scende fino al rio Linas per giungere poco dopo alla strada sterrata che porta a Ovile Linas (WP 5) dove sostaremo per il pranzo (circa 4 ore dalla partenza).

Ripreso il cammino, dopo la sosta, ci inoltreremo in Gutturu Arrusarbus, per entrare poi in Canale Monincu (sentiero n° 109 - WP 6): bellissima gola con angoli veramente suggestivi. Guaderemo varie volte il rio, prestando attenzione, ma senza particolari problemi e ci ricongiungeremo al sentiero iniziale (WP 7) che ci riporterà a Cantina Ferraris, dopo circa 3 ore dalla ripartenza.



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 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

Giovanni Cotza, Tore Cirronis, Maria Grazia Gavotti.

