



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2019



domenica 10 novembre

19^a ESCURSIONE SOCIALE

Monte Lattias

Tragitto:	in auto proprie
Ritrovo 1 :	Parcheggio viale La Plaia Cagliari ore 07.00
Ritrovo 2 :	Chiesetta Santa Lucia strada per Monte Arcosu ore 07,20
Riferimento Cart:	IGMI 1:25000 - F.565 Sez.I
Comuni interessati:	Assemini
Lunghezza:	Km 10,5 circa
Dislivello in salita	800 mt ca.; + 800 mt. in discesa
Tempo di percorrenza:	8 ore ca.
Difficoltà:	EE – escursione lunga e complicata, che richiede impegno fisico e passo sicuro
Tipo di terreno:	carrareccia – mulattiera – sentiero – pietraia
Interesse	paesaggistico - archeologico
Segnaletica:	qualche segno giallo o rosso, per lunghi tratti nessun segnale
Attrezzatura:	adeguata alla stagione
Pranzo:	al sacco
Acqua:	scorta adeguata. Unica fonte a Mitza Fanebas
Rientro previsto:	h 18.00 ca. a Cagliari
Prenotazioni:	tel. 335.5748052 (Gianni) dal 04 Nov al 07 Nov. Il 08 Nov. Entro ore 12 ⁰⁰

Escursione impegnativa di grande fascino, immersi nel Parco di Gutturu Mannu



DESCRIZIONE GENERALE

L'escursione si svolge nella Foresta di Gutturu Mannu; la più grande foresta europea costituita principalmente da querce, corbezzoli e mirti.

Nonostante la devastazione incontrollata dei secoli scorsi, si possono ancora incontrare ed ammirare esemplari di sughere ultracentenarie. La foresta è un manto unico che si estende da Capoterra a Santadi e da Siliqua a Sarroc, coprendo una serie di montagne superiori a 1000 mt.

Le rocce sono in gran parte granitiche, ma presentano, soprattutto da Santa Lucia al versante minerario di San Leone, una serie infinita di scisti e quarziti, che si evidenziano nel Monte Tiriaxeddu e nelle forre di Bidda Mores.

La zona è poco conosciuta "archeologicamente", nonostante siano presenti almeno quattro insediamenti nuragici lungo il percorso, il primo dei quali proprio di fronte a Mitza Fanebas.

Altri ruderi testimoniano la presenza di carbonai.

I cinghiali, cervi, volpi e un po' tutti i volatili nostrani abitano questa immensa foresta, compresa l'aquila reale.

COME SI ARRIVA

Il punto di ritrovo è previsto alle ore 07.00 presso i parcheggi in viale La Plaia. Attraversato il ponte della Scafa, si prosegue verso la zona industriale di Macchiareddu.

Subito dopo la Caserma dei Carabinieri, svoltiamo a SX e percorriamo la strada fino alla chiesa di S. Lucia dietro Capoterra ma in territorio di Uta.

Da qui si prosegue verso Monte Arcosu e, dopo qualche centinaio di metri ci si immette nella strada provinciale a fondo sterrato per Santadi per 12,7 Km (la strada è in discrete condizioni e percorribile con le normali vetture).

Si svolta quindi a dx per Mitza Fanebas raggiungendola dopo 700 mt ca.

Qui lasciamo le auto ed inizia la nostra escursione a piedi.

Distanza da Cagliari totale ca. 35 Km.



ITINERARIO A PIEDI

Da Mitza Fanebas risaliamo verso Sx su carrareccia, fiancheggiando il rio Trunconi Mannu. Dopo ca 500 mt lo guadiamo verso dx e ci immettiamo in leggera risalita su un sentiero ben visibile fino ad intercettare un'altra carrareccia che percorreremo per ca 800 mt per poi virare a dx su una mulattiera abbastanza evidente.

Da questo punto incomincia l'ascesa verso NW, lungo la gobba boscosa fino a raggiungere Sedda is Litteras (q.ta 500 ca) proseguendo quindi su camminamenti sinuosi completamente immersi nella foresta.

Da qui in poi è necessario stare veramente attenti e non allontanarsi dal gruppo per nessun motivo. Ricominciamo a risalire fino a raggiungere con un po' di fatica Monte Seddas (Q.ta 850 ca)

Superato un saliscendi della conca, attraverso passaggi talvolta stretti e poco visibili si raggiunge la base della parte S del M. Lattias; che adesso compare in tutta la sua maestosità.

Breve sosta ristoratrice, prima di affrontare l'ultima faticosa risalita per raggiungere la nostra meta ormai a portata di mano. Un dislivello abbastanza impegnativo, che risaliamo tra pietre instabili, attenzione a non farle scivolare, tra una giovane vegetazione di macchia mediterranea che lentamente si è rimpossessata di questo scorcio di montagna. Il panorama è semplicemente stupendo!

La vista spazia da P.ta Sebera, a M. Mascia, fino a Sa Matta Sola; mentre più vicino, verso SW, si può ammirare Is Caravius e M. Sa Mirra (tutti oltre 1000 mt).

Si risale, non senza fatica fino ad una zona boschiva, proprio sotto le cime del Lattias per proseguire in direzione NE e raggiungere una grande e panoramissima placca granitica (Q.ta 980) da dove si può vedere

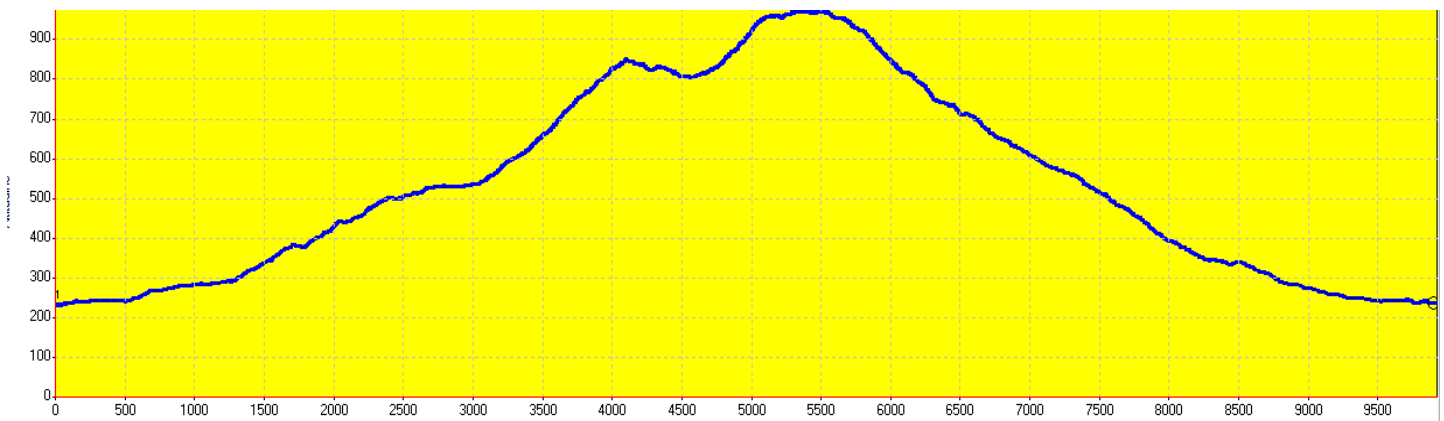
Monte Arcosu, il complesso montuoso di Villacidro, la piana del Cixerri, il castello di acqua fredda di Siliqua, e il maestoso golfo di Cagliari. Alle nostre spalle sopra un promontorio roccioso a q.ta 1010 mt. un ripetitore WWF.

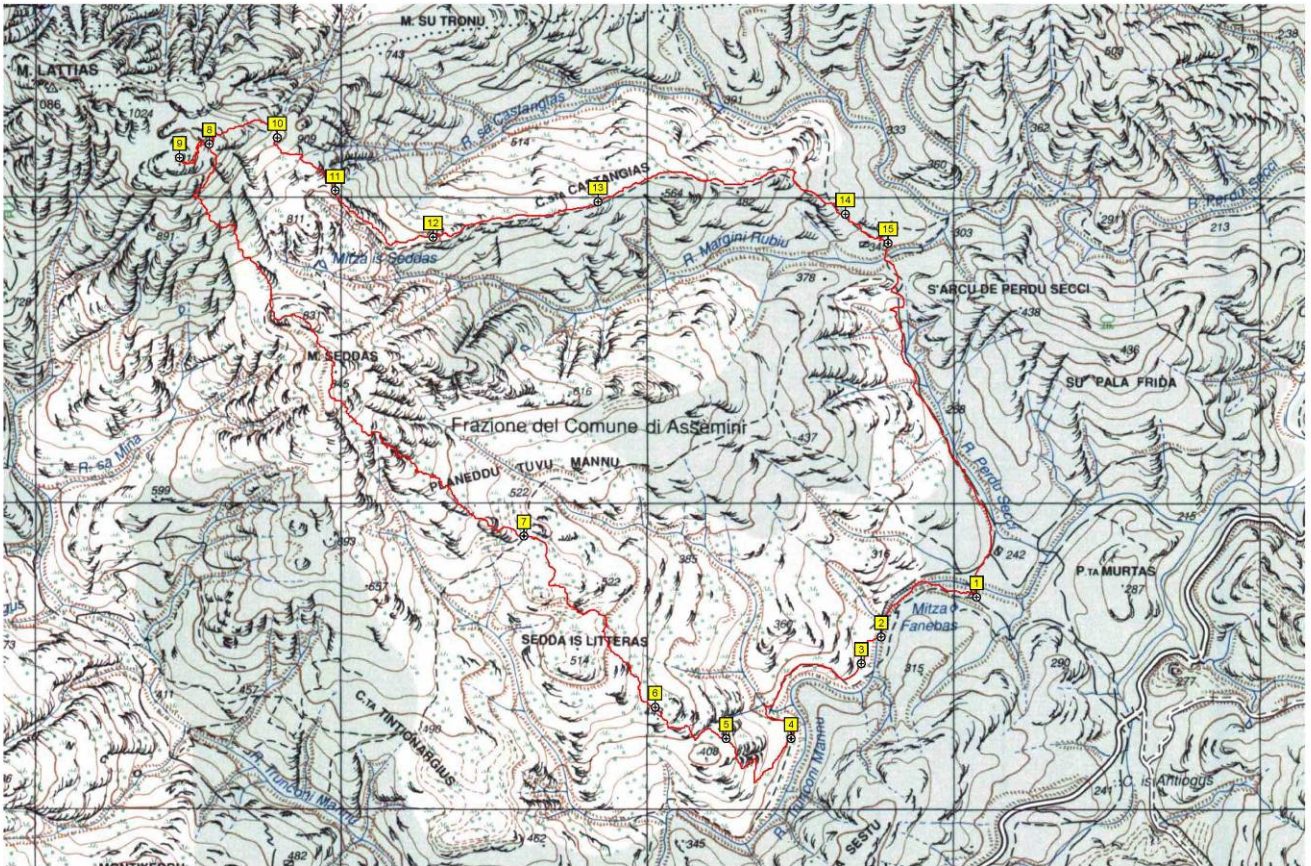
Qui è prevista la sosta pranzo...circondati da un panorama mozzafiato.

Il rientro, tutto in discesa, avviene attraverso Costa Castangias su un sentiero complicato, non sempre chiaramente visibile e la cui pendenza, in alcuni tratti rende piuttosto complicato camminare. E' consigliato, quando ritenuto necessario, aiutarsi tenendosi agli alberi per non perdere l'equilibrio.

Attraversata Costa Castangias (ca 2 ore dalla cima) si interseca una buona strada forestale che si percorre per circa 1,5 Km giungendo a Mitza Fanebas; dove troveremo le macchine. Da notare proprio di fronte a Mitza Fanebas i resti del Nuraghe con a fianco una sughera ultracentenaria definita il guardiano del nuraghe.

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: Claudio Simbula (ASE) – Gianni Cotza – Maria Grazia Gavotti

Un particolare ringraziamento ai nostri soci Tore Dedola e Giorgio Argiolas che hanno ideato, studiato e realizzato per la prima volta questo bellissimo percorso escursionistico.