



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2020



domenica 19 gennaio

2^a ESCURSIONE SOCIALE

Monte Maxia

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio viale La Plaia Cagliari ore 08.00
Ritrovo2	Chiesetta Santa Lucia Sp.1 ore 08.20
Comuni interessati	Assemini
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	700 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE - escursionisti esperti
Tipo di terreno	sentiero
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
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. 335/574.8052 (Gianni dal 13 al 17 gennaio entro le ore 12.00)

Splendida escursione nel Parco di Gutturu Mannu, ma impegnativa per la salita importante e costante



Avvertenze importanti

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.



Descrizione generale

Il Parco regionale di Gutturu Mannu si estende su 19.685 ettari e include i territori dei Comuni di Pula, Villa San Pietro, Siliqua, Domus De Maria, Assemini, Santadi, Capoterra, Sarroch e Teulada. La nostra escursione si svolgerà interamente nella porzione in territorio di Assemini.

Il Parco è inserito in una delle foreste più antiche ed estese del Mediterraneo, composta prevalentemente di *Quercus ilex* commiste a più rare *Quercus suber*, oltre a un sottobosco costituito dalla classica macchia mediterranea. Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda come, ad esempio, il cervo, l'astore, il gatto selvatico e il geotritone. Sull'area insistono tre oasi di protezione faunistica dove vige il divieto di caccia ed è presente l'Ente foreste della Sardegna che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale.

Le rocce sono in gran parte granitiche, ma sono presenti anche formazioni di scisti e quarziti.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 08.00 presso il parcheggio di fronte al centro commerciale Iperpan (si accede svoltando a sinistra dal Viale La Plaia).

Dal Parcheggio usciamo da Cagliari e ci immettiamo sulla SS.195, che percorriamo con direzione Pula. Superata la sede Tiscali ed il distributore Agip, lasciamo la SS.195 e percorriamo per circa 12 km la strada che, attraverso le saline, ci porta a Macchiareddu.

Giunti ad un incrocio svoltiamo a sx e prendiamo la Strada Seconda, che percorriamo per 7 km circa sino alla chiesetta di Santa Lucia. Qui è previsto un secondo punto di ritrovo alle ore 08.20. Dalla

chiesetta proseguiamo per la provinciale per Santadi (strada a fondo naturale attualmente in pessime condizioni) per circa 17 km fino a S'Arcu Su Schisorgiu, da dove avrà inizio l'escursione a piedi. Distanza da Cagliari totale ca. 38 Km.

Itinerario a piedi

Lasciate le auto, da *S'Arcu Su Schisorgiu* (p.to 1 - 417 m slm) ci addentriamo immediatamente in un sentiero abbastanza visibile che risaliamo gradatamente procedendo verso E. Dopo aver lasciato (pto2 - 547m) la deviazione per l'escursione a *Punta Is Litteras*, il nostro cammino prosegue verso S lungo un bel sentiero, in costante salita fino a raggiungere le belle formazioni rocciose di *Monti Mannu* (pto 3 - 700m). Da qui la traccia ci porta a digradare, sempre verso S, perdendo quota fino a *S'Arcu de S'Arena* (pto 4 - 635m). Il percorso si inoltra ora sotto un fitto bosco che impegnerà l'escursionista con una salita importante e costante. Percorriamo una vecchia mulattiera, in alcuni tratti molto rovinata, che con una serie di tornantini guadagna rapidamente di quota attraversando la foresta. Arrivati circa a 850 metri di quota il sentiero si perde (pto 6) e dobbiamo procedere con attenzione seguendo labili tracce sotto il bosco.

Superato questo breve ma impegnativo tratto, proseguendo nello stesso senso di marcia, la salita si fa ora meno impegnativa, la traccia di nuovo visibile e si giunge ad un piccolo spuntone emergente, costituito da arenarie scistose: siamo su *Punta Matta Sola* (pto 7 - 980 m).

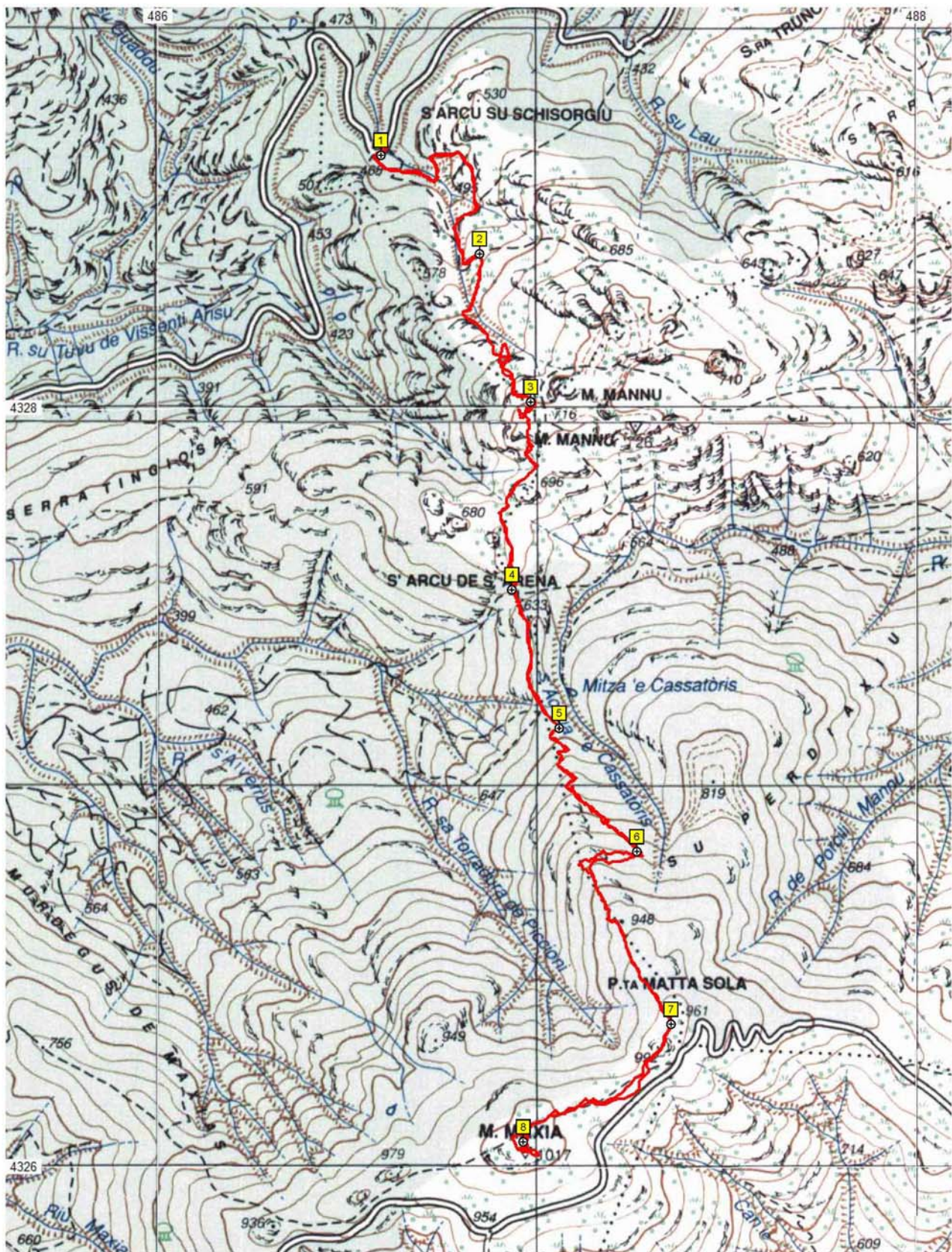
Siamo giunti ormai in prossimità della nostra meta, *Monte Maxia* (pto 8 - 1017m) che si staglia poco a sud-ovest, e che raggiungiamo attraverso un sentierino di cresta.

Nelle giornate limpide dalla sua vetta si gode di un'ampia visuale: a nord-ovest, in bella evidenza oltre la valle del *Gutturu Mannu*, l'aspro rilievo del *Monte Lattias* e quelli più morbidi del *Monte is Caravius*, *Punta sa Cruxitta*, *Punta sa Mirra* e *Monte Tiriccu*, tutti sui 1100m di quota, verso ovest la vallata di Santadi e i tavolati vulcanici di Narcao, mentre a sud-est sono visibili i Monti di Pula.

Dopo la pausa pranzo, riprendiamo il nostro cammino, percorrendo a ritroso il percorso dell'andata.

Tempo totale 6h circa (pausa pranzo esclusa).





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 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

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



Programma Annuale Escursioni 2020									
MESE	GG	LOCALITA'	COMUNE		DIFF.	ACCOMPAGNATORI	A/P	N°	
gennaio	5	SETTE FRATELLI	SINNAI		E	AE - ASE CAGLIARI	A	1	
		Escursione di apertura sulle montagne di casa							
	19	Monte Maxia	ASSEMINI		EE	Simbula - Cotza - Gavotti	A	2	
		Parco di Gutturu Mannu							
febbraio	2	Sa Mola	ARMUNGIA		E	Gruppo lavoro S.I.	P	3	
	16	Tiscali	DORGALI-OLIENA		E	Meloni	A	4	
	23	Monte Lattias	ASSEMINI		EE	Simbula - Cotza - Gavotti	A	5	
marzo	1	Sa Guardia De Sa Nuxedda	VILLA S.PIETRO		EE	Tina Porcu, Fabio Pau	A	6	
	15	Testa dell'Aquila	SINNAI		E	Meloni	A	7	
	29	Arcuentu e Monti Maiori	ARBUS		EE	G. Cotza, M.G. Gavotti	A	8	
aprile	5	Bidda Mores - Pta Tiriaxeddu - c.Is Scillaras	SARROCH		E	Galasso - Melis - Grom - Pollano	A	9	
	25	Orgovè - Monte Olinie	VILLANOVA STRISAILI		E	Sezione di Nuoro	A	10	
		Intersezionale (a cura del Cai-Ogliastra)							
maggio	3	S'Istrada de Puligheddu	OLIENA		EE	Paolo Puligheddu	A	11	
		P.ta Duavidda - Elighes Artas							
	10	Via dell'Argento - Sa Serra de S'ilixi	Burcei		E	Galasso - Melis - Grom - Pollano	A	12	
	24	Una tappa del Sentiero Italia	PERDASDEFOGU		E	Gruppo lavoro S.I.	A	13	
giugno	7	S'Istrada 'e sa Ena	BAUNEI		EE	Marras - Usai	A	14	
	20-21	Notte in Supramonte	BAUNEI		EE	Marras - Usai	A	15	
luglio		libera attività individuale							
agosto									
settembre	20	Bacu Sarachinu	URZULEI		EE	Marras - Usai	A	16	
ottobre	4	Monte Linas .. I tre 1200	Villacidro Gonnosfanadiga		E	G. Cotza, M.G. Gavotti	A	17	
	18	Montiferru di Seneghe	Seneghe		E	F.De Lorenzo - G.Lai	A	18	
novembre	8	Acquedotto - Cala Vinagra	CARLOFORTE		E	P.Profeta - S.Camba	A	19	
	22	Nebida - Masua con visita a Porto Flavia	IGLESIAS		E	M.Dessi	A	20	
dicembre	6	Pranzo Sociale	da determinare			Selis	A		
		Il pranzo di chiusura aperto a tutti i Soci della Sezione							
	13	Pizzu Margiani Pubusa	Seui		E	Simbula - Cotza - Gavotti	A	21	
		Foresta Montarbu di Seui							
v20d2		Difficoltà e Tipologia delle escursioni							
		Escursionisti			E				
		Escursionisti Esperti			EE				
ATTENZIONE!! IL PROGRAMMA E' SOGGETTO A POSSIBILI VARIAZIONI. VERIFICATE SEMPRE SUL SITO GESCAI									