



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2020



domenica 22 marzo

7^a ESCURSIONE SOCIALE

Casteddu Arxiolu (la testa dell'aquila)

Sentiero Pavan

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio Cimitero Monserrato - ore 08.00
Ritrovo2	Parco dei Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 08.45
Comuni interessati	Sinnai - Maracalagonis
Lunghezza	7 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, mulattiera, sterrata
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 17,00 circa
Prenotazioni	al n. 328/386.0478 (Mimmina)

da mercoledì 18 a giovedì 19 marzo dalle 09.00 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 20.00; Venerdì 20 marzo entro le ore 12.00; I soci possono prenotare tramite WhatsApp (indicando i nomi per esteso e punto di ritrovo)
Escursione aperta anche ai non soci purchè escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati
contributo organizzativo: 3 euro per i soci e 10 euro (incluso assicurazione) per i non soci



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.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Un primo ritrovo è previsto al parcheggio presso il Cimitero di Monserrato alle ore 08.00;

Un secondo ritrovo è previsto per le ore 08.45 alla Caserma Forestale Umberto Noci.

Provenendo da Cagliari si percorre la S.S. 125 in direzione Muravera. 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, dove è previsto il 2° punto di ritrovo. Da qui si prosegue verso la località di Monte Cresia e infine la strada arriva a un bivio a T. L'asfalto prosegue a destra e a sinistra, mentre subito davanti si vedono due strade sterrate, di cui una con una sbarra di ferro. Qui si parcheggia e questo sarà il punto di partenza e di rientro del sentiero.

Distanza da Cagliari totale ca. 35 Km.

Itinerario a piedi

Il sentiero comincia seguendo una tranquilla carrareccia, direzione sud, che proseguendo diventa un sentiero leggermente in salita man mano che ci avviciniamo a *Bruncu Nicola Bove* (808 m.l.m.) dove si svolta in direzione est per poi proseguire in un continuo sali scendi sulla cresta del monte (*Serra Su Frunconi*) sentiero in parte accidentato a causa di tratti rocciosi piuttosto impervi (granito grigio, alternati con tratti boscosi), in cui si procede aiutandosi con le mani, prima in direzione nord per poi decisamente verso est in leggera discesa.

Bellissime lungo il percorso sono le conformazioni di rocce granitiche che ricordano di volta in volta sagome di animali, funghi giganti, profili umani foche Balene... Per non parlare dei bellissimi panorami sui monti e verso il mare.

Il sentiero prosegue sempre verso est, in direzione di *Casteddu Arxiolu*, una roccia dalla forma curiosa di testa d'aquila. Nei pressi si farà la sosta pranzo.



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

Mimmina Meloni (AE) - Francesca Putzolu



