



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2022**



domenica 02 ottobre

17.a escursione sociale

## Is Casteddus de Perdu Cossu

Ritrovo 1	Parcheggio Cimitero Monserrato – ore 7:30
Ritrovo 2	Parco dei Sette Fratelli – Caserma Noci – ore 8:20
Tragitto di avvicinamento	in auto proprie
Cartografia	IGMI Serie 25 scala 1:25 000 Foglio 558 Sez. III – CASTIADAS
Comune interessato	Sinnai
Lunghezza	Km. 9 circa
Dislivello	550 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà'	EE
Segnaletica	Vedi descrizione
Tipo di percorso	Sentiero e carrareccia sino alle punte; salite in punta in libera su granito con passaggi su roccia e presenza di tratti anche molto esposti e non protetti
Interesse	Escursionistico, naturalistico e paesaggistico
Attrezzatura	Torcia elettrica - Vestiario adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le 18:00

Escursione riservata ai soci; max n. 15 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro  
Prenotazioni: al numero 3478630751 (Paolo) (per telefono o per messaggio anche whatsapp) a partire da Lunedì 26 Settembre. Le iscrizioni si chiudono Venerdì 30 Settembre alle ore 12:00

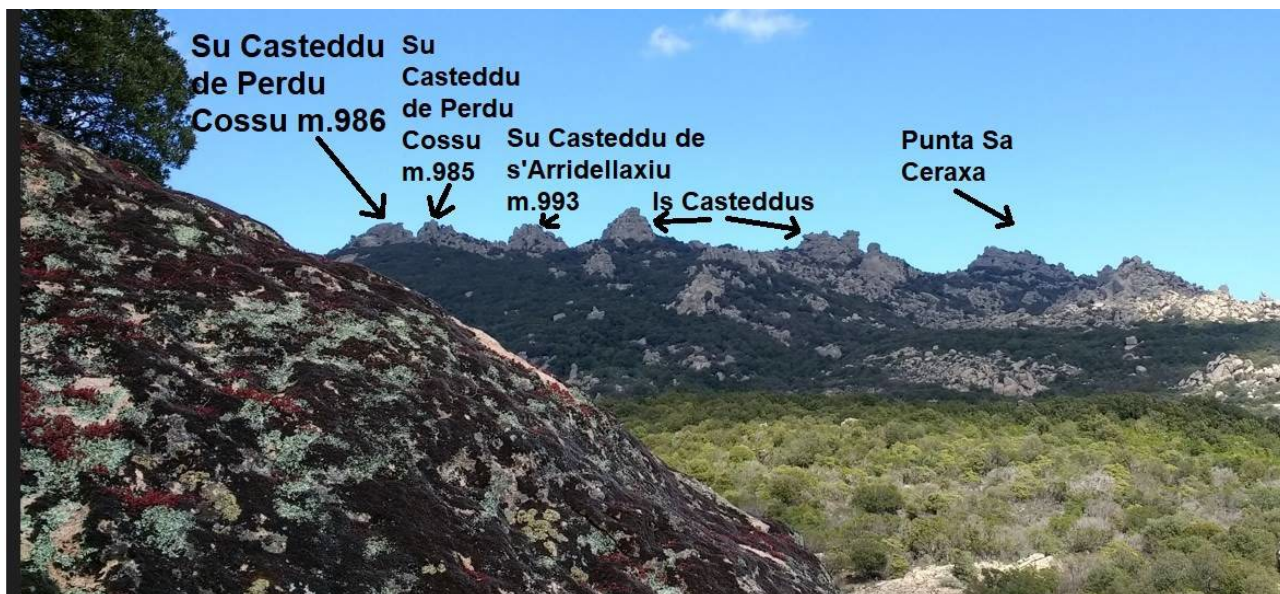


Figura 1: Panorama da Perd'a Sub'e Pari

## **Descrizione generale**

L'escursione si svolge all'interno della Foresta Demaniale dei Sette Fratelli che si sviluppa all'interno dei comuni di Sinnai, Burcei, Castiadas e San Vito.

Il nostro percorso si svolgerà interamente nel territorio di Sinnai. La Foresta Demaniale dei Sette Fratelli costituisce una delle aree boschive più interessanti e meglio conservate della Sardegna avendo 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, al viburno, raramente alla ginestra dell'Etna. A quote medio basse si trova anche la sughera; sui crinali più alti, verso le cime dei Sette Fratelli, si trovano anche la ginestra corsa, il timo e la lavanda mentre lungo gli alvei dei torrenti è diffuso l'oleandro, il salice e l'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.

Dal punto di vista geologico, l'area è caratterizzata da estesi affioramenti granitici. Il granito è una roccia intrusiva che, nel caso dei Sette Fratelli e del Sarrabus intero, si formò nel Paleozoico, periodo Carbonifero (345-280 milioni di anni fa) inserendosi fra gli strati del fondale di un antico mare, preesistente con le sue argille e arenarie già da un centinaio di milioni di anni prima. Questa massa magmatica spinse verso l'alto gli strati sino a farli emergere per migliaia di metri, dando origine all'alta montagna dei Sette Fratelli. Da quel momento iniziò il lento lavoro delle acque meteoriche, del sole e del vento che smantellarono gli strati emersi mettendo a nudo la massa granitica sottostante così come oggi ci appare.

I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine tocca il suo punto più alto con le cime di Punta Ceraxa e di Punta Su Baccu Malu (1016 m).

L'aspetto più appariscente delle cime dei Sette Fratelli è dato non solo dalla bellissima vegetazione, ma soprattutto dal granito, che domina sovrano con le sue innumerevoli forme e ammassi ciclopici. Le sue cime sono chiaramente visibili in lontananza e la loro vicinanza e somiglianza ne ha determinato nel tempo il toponimo.

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. Per antiche credenze in queste cime erano di casa il diavolo (Bruncu S'Eremigu Mannu) ed il piccolo diavolo (S'Eremigheddu); in esse si nascondevano dei tesori (Casteddu de su dinai). Sembra inoltre che la zona fosse frequentata da religiosi (Cuventu) e da banditi che riparavano nelle più alte cime.

## **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Un primo ritrovo è previsto al parcheggio presso il Cimitero di Monserrato alle 7:30; per chi preferisce è possibile fissare un secondo punto di incontro alle ore 8:20 davanti alla Caserma Foresta 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.

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.

Giunti a Maidopis, si esegue l'inversione di marcia e si parcheggia sul lato destro della strada per poi raggiungere a piedi l'ingresso del Giardino Botanico.



## Digressione lungo la salita a Is Casteddus

### **Itinerario a piedi**

Dallo slargo antistante la recinzione del giardino botanico di Maidopis, presso il Rio Su Pressiu, imbocchiamo il sentiero n.812 in direzione Nord-Nord-Est.

Progredendo su sentiero spesso sconnesso e in costante salita andremo a costeggiare a l'imponente Perd' A Sub' e Pari (30' dalla partenza) che lasceremo alla nostra sinistra. Il sentiero costeggia ora Bruncu Tuppe Ludu diventando più scorrevole e quasi pianeggiante sino ad arrivare alla biforcazione con il sentiero 812A (ore 1:00 dalla partenza, m.700 slm).

Si ignora il sentiero 812A e si prosegue a destra lungo il sentiero 812 che con direzione Nord (su ripida e impegnativa salita) poi in direzione Nord-Est arriva sino a immettersi nel Sentiero Italia CAI (ore 1:50 dalla partenza, quota m.875 slm).

Si prosegue quindi lungo il Sentiero Italia CAI (n.800) tendenzialmente in direzione Est-Sud-Est sino ad arrivare in a S'Intaccu Is Casteddus Perdu Cossu (ore 2:10 dalla partenza, quota m.930 slm circa). Qui potremo rilassarci un attimo e riordinare le idee.

Se osservassimo i Sette Fratelli da Cagliari saremmo in mezzo alla punta di sinistra (non considerando la Punta su Baccu Malu che rimane invece, isolata, ancora più a sinistra per l'osservatore cagliaritano). In realtà quella che a noi osservatori cagliaritani appare una unica punta, è costituita da 3 cime: due sono i Casteddus Perdu Cossu e una Su Casteddu

S'Arìdellaxiu (la carta IGMI indica il Baccu come "De Sa Ridellaxiu"). Noi saremo esattamente nel passo sotto i due Casteddus Perdu Cossu. Si tratta di salire in cima ad uno di questi due, quella che su carta IGMI è quotata 986m.

Ognuno, da esperto escursionista, valuterà le proprie capacità, il proprio stato psicofisico e deciderà in piena autonomia se salire in vetta, salirne una parte o restare a S'Intaccu.

La salita in punta avverrà in libera, su granito, con passaggi su roccia e presenza di tratti anche molto esposti e non protetti.

Si tenga presente che:

- la salita presenta tratti esposti e non protetti e ogni escursionista deve valutare se è in grado di farla ed essere responsabile di ciò che fa;
- se i muschi e le rocce presentano tracce di umidità non si salirà in vetta;
- verrà indicata la via ritenuta più semplice per la salita, ma la salita dovrà avvenire in autonomia;
- ogni escursionista durante la salita in vetta può tranquillamente interrompere la sua ascesa e fermarsi o tornare indietro: a richiesta riceverà supporto;
- che non si fa alcun passo avanti se non si è più che sicuri di poter tornare autonomamente indietro;
- i partecipanti, con la loro partecipazione all'escursione, assumono per se stessi tutte le conseguenze che potrebbero derivarne, liberando da ogni e qualsiasi responsabilità il Direttore di escursione e gli eventuali collaboratori;
- l'escursione in vetta è consigliata solo ai soci escursionisti esperti e con buona condizione psico - fisica;
- se saremo numerosi si salirà a turno, gli altri attenderanno con pazienza.

La salita in vetta, e il panorama che da questa si domina, è fonte di soddisfazione e grande emozione.

Lo sguardo arriva sino a identificare i monti del Gutturu Mannu (P.ta Sa Cresia, Conca d'Oru, Monte Maxia, Caravius, Lattias, Arcosu) del Marganai (S.Michele), del Linas (Lisone, Perda sa Mesa, Santu Miali, Margiani) , Serpeddì, Genis, Funtana Cungiada, Bruncu Spina, P.ta Lamarmora, Pizzu Margiani Pubusa, sino a individuare il Monte Oro di Baunei a 83 km. di distanza.

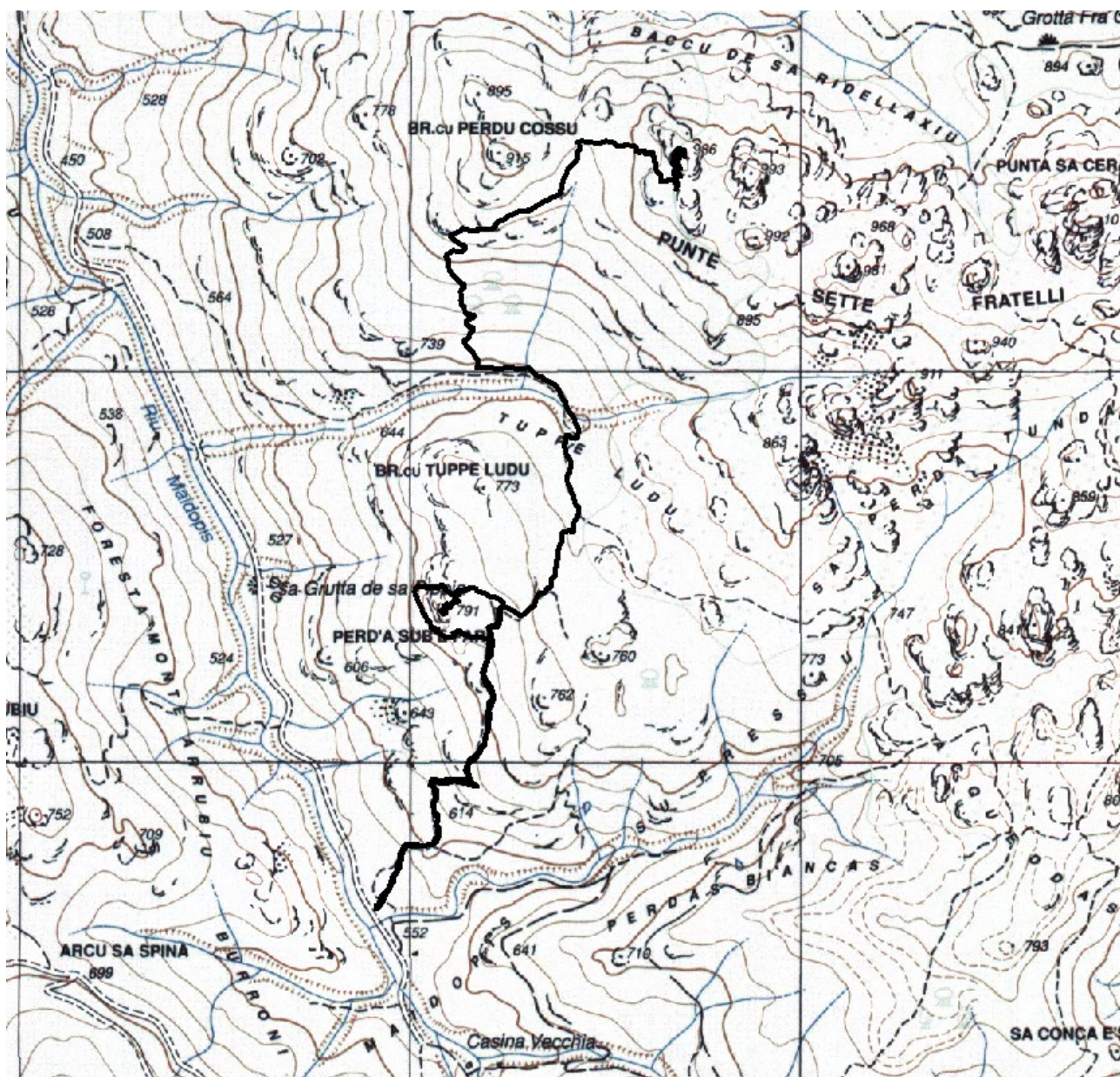
Continuando con lo sguardo verso Est si arriva al mare, a Br.cu Perda Sub'e' Pari (omonimo) e Monte Ferru, Cala Sinzias e Serpentara che fanno da sfondo alle imponenti cime a noi vicine di Punta Su Baccu Malu, Punta Sa Ceraxa e soprattutto Su Casteddu S'Arìdelaxiu e l'anticima di Is Casteddus de Perdu Cossu che sembrano essere quasi a portata delle nostre mani.

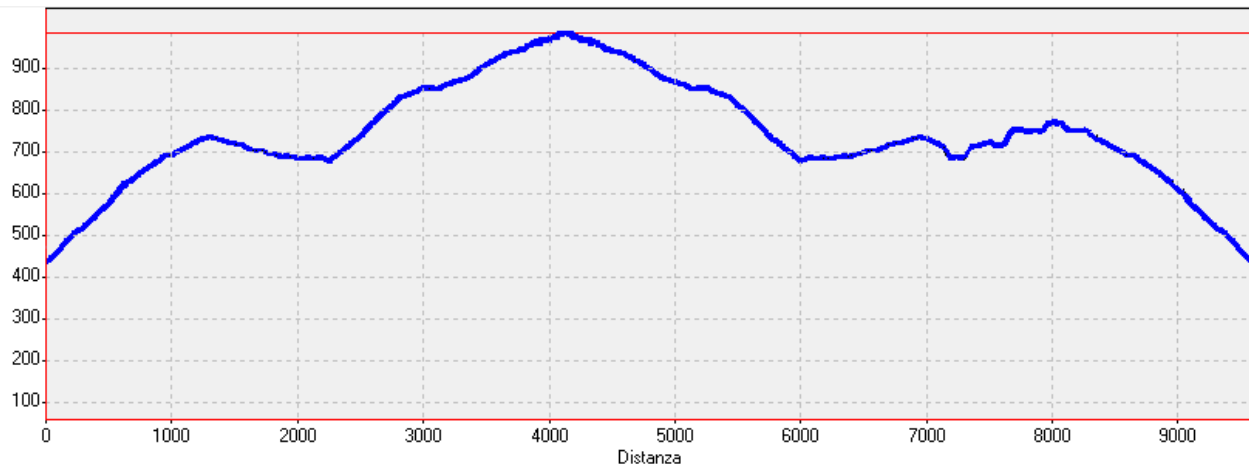
Certamente siamo sui Sette Fratelli, su sentieri che ancora portano il segno delle nostre scarpe, ma quel centinaio di metri che abbiamo sempre ignorato ci permettono di vedere ciò che sta sopra la chioma degli alberi e di ribaltare la prospettiva da cui si osserva e si gusta ciò che ci sta attorno: ci modifica completamente l'escursione.

Scesi dalla punta, valuteremo se fermarci per mangiare o iniziare la discesa ripercorrendo i sentieri da cui siamo saliti.



Il programma prevede di fermarci al rientro a Perd' A Sub' e Pari e farne tutto il giro in senso antiorario. Anche Perd' A Sub' e Pari è stato spesso trascurato nelle nostre escursioni. In realtà questo ammasso granitico è alto circa 80 metri con fitte fratture ortogonali e presenta caratteristiche particolari. Se ci sarà il tempo e se le gambe ancora riescono a muoversi, ne faremo il giro completo; altrimenti ci faremo un salto giusto per vedere una frattura a due piani di calpestio (indicata in alcune carte come grotta di Perd' A Sub' e Pari) con ingresso da Est e seconda apertura verso Ovest. L' affaccio verso Ovest è estremamente suggestivo, ma esposto: valgono le indicazioni e raccomandazioni già date per l'escursione in punta.





### **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.
8. Si invitano i partecipanti ad evitare l'uso di materiali in plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc.) dotandosi di bicchieri lavabili e riciclabili, e/o di contenitori riutilizzabili. L'ambiente si

rispetta e si evita l'inquinamento anche attraverso questi piccoli accorgimenti che tutti dovrebbero adottare.

### **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**

Paolo Puligheddu (ASE) - Maria Rita Murru

### **Chat Whatsapp Escursionismo Cai Cagliari**

Vi ricordo che i soci che volessero ricevere informazioni sull'attività escursionistica, possono richiedere l'iscrizione nella chat inviando un messaggio di adesione al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

### **Collaborazione alle attività escursionistiche**

Le attività del Gruppo Escursionistico sono aperte alla collaborazione di tutti i soci della sezione.

I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività escursionistiche, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)