



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2022



domenica 06 novembre

20.a escursione sociale

Giara di Setzu

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Park MediaWorld - ore 07.45
Comuni interessati	Setzu
Lunghezza	16 km circa
Dislivello in salita e discesa	100 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia
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
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 04 novembre.

Escursione aperta a tutti; quota partecipazione 3 euro per i soci e 10 euro per i non soci.



Per partecipare

La partecipazione è aperta anche ai non soci che non abbiano mai partecipato in passato alle nostre escursioni e che abbiano interesse a conoscere le opportunità offerte, per tutti coloro che amano la montagna, dall'iscrizione al Club Alpino Italiano.

Descrizione generale

La Giara di Gesturi (Sa Jara Manna) è un altopiano basaltico di forma quasi triangolare, con l'asse maggiore, orientato a NO-SE che raggiunge i 14 Km, l'asse minore di circa 7 Km ed un perimetro di circa 40 Km .

Il suo territorio appartiene soprattutto ai comuni di Gesturi e Genoni ma in una piccola parte anche a Tuili e Setzu.

L'altopiano si estende per oltre 4000 ettari, ha una quota media è di 560 mt. con due rilievi principali: il Monte Zepparedda di 609 mt. e il Monte Zeppara Manna di 580 mt.

Il basamento è formato da sedimenti di origine marina miocenica, caratterizzato da arenarie e marne, cui si è sovrapposta la colata basaltica.

L'Ambiente della Giara alterna bosco di sughere, roverelle e leccio, macchia mediterranea (caratterizzata dalla presenza di biancospino, corbezzolo, lentisco, mirto e cisto), gariga, prateria erbosa e paludi.

L'isolamento geografico e la bassa antropizzazione fanno della Giara un ottimo rifugio per diverse specie animali. E' possibile incontrare il Cinghiale, la Volpe, la Martora, la Donnola, la Lepre Sarda, il Gatto Selvatico e numerose varietà di uccelli, ma la presenza più caratteristica è quella del Cavallino della Giara.

I Cavallini della Giara, di dimensioni ridotte rispetto a quelle dei cavalli tradizionali e con i caratteristici occhi a mandorla, vivono allo stato brado sull'altopiano da tempo immemorabile.

Si possono avvistare soprattutto in prossimità delle *Paulis*, dove si recano alla ricerca di cibo ed acqua. L'altezza media è di 1,20 metri al garrese, la criniera e la coda sono folte e lunghe ed il mantello è scuro. Attualmente vivono sull'altopiano circa 600 esemplari.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 07.45 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice.

Dal Parcheggio Mediaworld ci immettiamo sulla SS.131, che percorriamo con direzione Oristano fino all'incrocio per Villamar. Dopo Villamar si prosegue per Las Plassas, da qui si prende per Tuili e quindi per Setzu. Da Setzu seguiamo l'indicazione per l'altipiano e una strada sulla destra ci porta sino al punto di ingresso sulla Giara, dove si trova un presidio di vigilanza e di informazioni per i turisti.

Distanza da Cagliari circa 65 km

Itinerario a piedi

Partendo dallo spiazzo antistante il punto informazioni (quota 570 m), si percorre una sterrata, che lasciamo dopo circa 20' per piegare a sx e prendere una traccia di sentiero. Siamo al limitare dell'altipiano e dopo poche decine di metri ci imbattiamo nelle rovine di uno dei 23 nuraghi dislocati nei punti più panoramici, a conferma della antica e primaria funzione difensiva della Giara. Proseguiamo il nostro cammino sempre su tracce di sentiero tenendo ben visibile sulla nostra sinistra il bordo dell'altipiano. A più riprese la vista si apre sulla pianura e le colline sottostanti, con un ampio panorama che vede in primo piano i paesi di Tuili, Setzu, Genuri e Sini.

Lasciamo ora il bordo dell'altipiano per piegare decisamente a destra ed inoltrarci all'interno della Giara. Seguendo la traccia di un sentiero, che spesso diventa assai labile, giungiamo in località Azzaroni.

Qui possiamo ammirare un insediamento pastorale, ormai in disuso, molto ampio, in parte oggetto di recupero e di riuso in tempi più recenti. Possiamo notare *is hailis* (antiche stalle per capretti), *is cortis* (recinti circolari in muratura a secco utilizzati per rinchiudere il gregge) e *is pinnettas* (le capanne dei pastori).

Riprendiamo il nostro cammino, sempre su tracce di sentiero, con l'obiettivo di raggiungere uno dei laghetti che caratterizzano la Giara.

La presenza di strati argillosi impermeabili ha consentito la creazione di numerosi ristagni d'acqua, detti "*Paulis*", alimentati soprattutto dalle piogge.

Alcuni di dimensioni modeste e di vita breve, altri vasti e con acque persistenti tutto l'anno, queste riserve d'acqua hanno avuto, da sempre, un ruolo importante per la vita e l'economia delle popolazioni e per l'abbeveraggio del bestiame e della fauna selvatica, ma sono anche un habitat ideale per numerose specie animali e vegetali.

Man mano che ci avviciniamo diventa sempre più fitta e inestricabile la trama di passaggi che gli animali disegnano attratti dall'acqua per potersi abbeverare. La nostra meta è *la Pauli S'Ala de Mengianu*. La stagione povera di piogge ci fa trovare il laghetto completamente asciutto. Ne costeggiamo il bordo e proseguiamo, sempre su esili tracce di sentiero, per dirigerci ora verso un altro laghetto più esteso. L'orientamento diventa quanto mai arduo, anche perché la Giara al suo interno non ha cime di rilievo (La punta più alta, Monte Zeparedda m.602, si eleva per soli 30 metri rispetto al livello medio dell'altipiano).

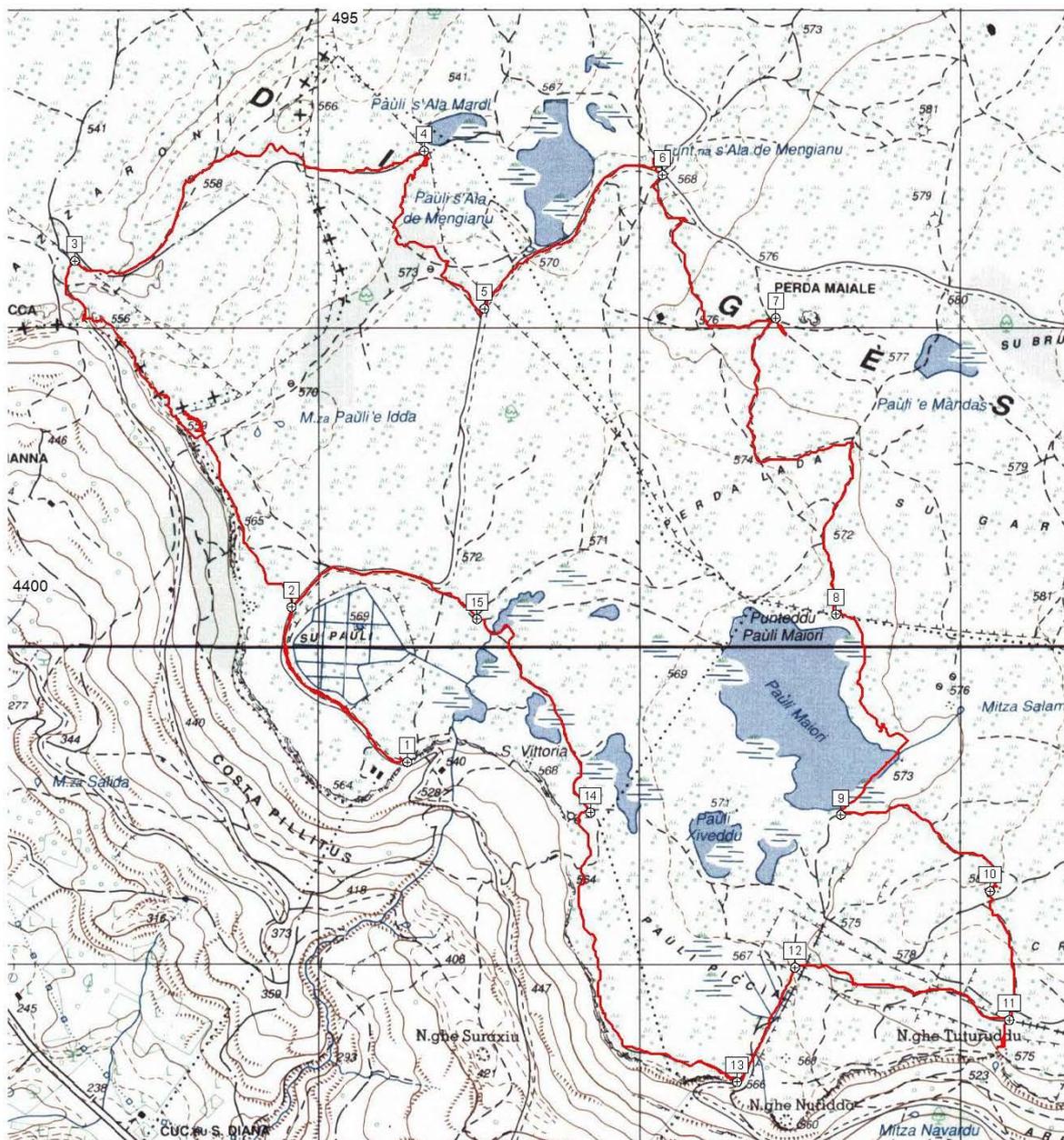
All'altezza della *Funtana Ala de Mengianu* individuiamo una traccia, dapprima esile e poi sempre più marcata, che attraverso un bel percorso ci porta in prossimità della *Pauli Maiori*, molto estesa ma anch'essa pressoché in asciutto.

Qui è anche prevista la pausa per il pranzo.

Dopo il pranzo, proseguiamo il nostro cammino per prendere un sentiero, che ci conduce al bell'insediamento di *Crabili Becciu*. Come dice il nome, si tratta di un vecchio caprile ora in disuso che è stato ben restaurato e recuperato per fini turistici, composto da due pinnette molto belle e da diversi ricoveri per gli animali realizzati in pietra.

Proseguendo sempre su bel sentiero, ci avviciniamo nuovamente al bordo dell'altipiano, dove troviamo le vestigia di un altro nuraghe. Si tratta del *Nuraghe Tutturuddu*, oggetto di "valorizzazione turistica", con sistemazione delle aree circostanti e delle vie di accesso.

Dopo una breve visita al nuraghe, riprendiamo la nostra traccia che ci conduce, con un percorso dapprima sul limitare dell'altipiano, allo spiazzo dove abbiamo lasciato le nostre auto.



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

Gianni Cotza, Claudio Simbula (ASE)

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)