



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



domenica 13 novembre

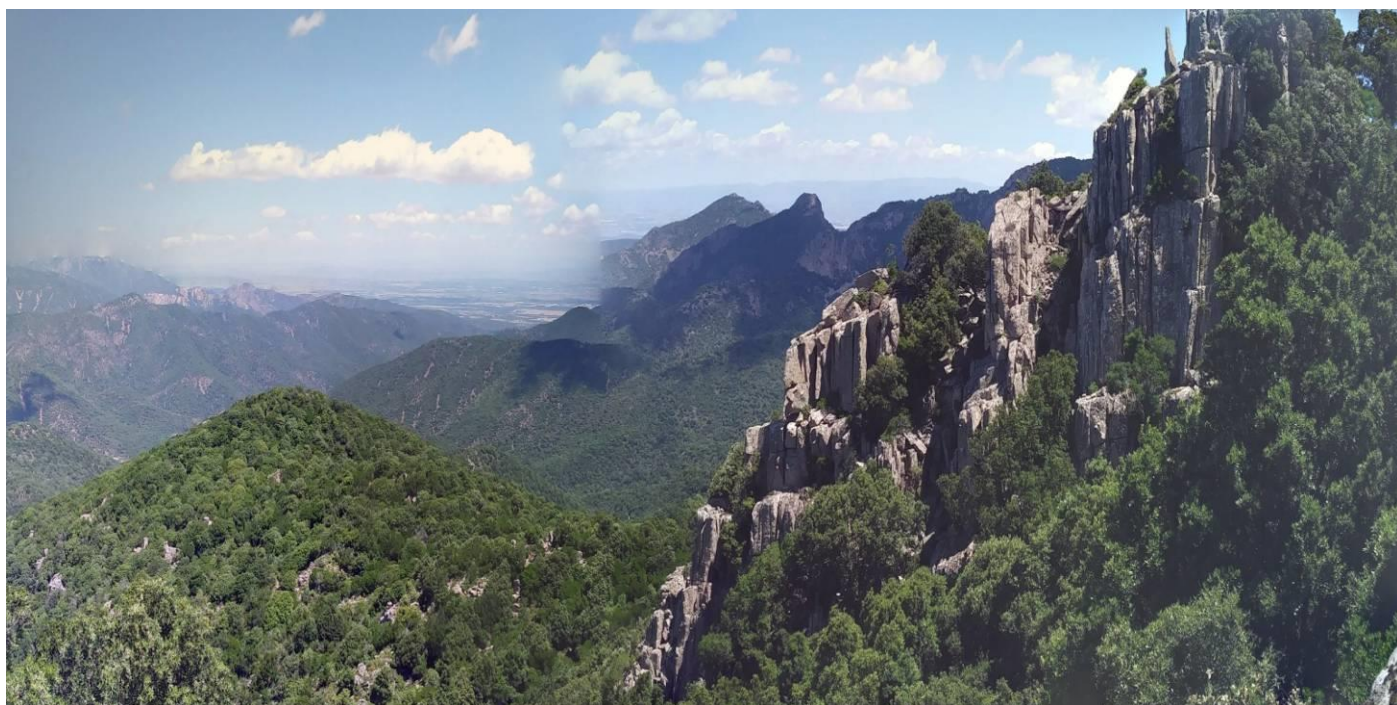
21.a escursione sociale

Monte Is Pauceris Mannus (Parco Gutturu Mannu)

Tragitto:	in auto proprie
Ritrovo 1 :	Parcheggio Viale La Plaia Cagliari ore 08,00
Ritrovo 2 :	Chiesetta Santa Lucia (strada per Monte Arcosu) ore 08,30
Comuni interessati:	Assemini
Lunghezza:	Km 9,500 circa
Dislivello complessivo	550 mt. circa
Tempo di percorrenza:	5 ore ca. pause escluse
Difficoltà:	E – escursione non particolarmente complicata quasi tutta in sottobosco
Tipo di terreno:	sentiero, tratti su pietraia, sterrata e carrareccia
Interesse	paesaggistico - naturalistico
Segnaletica:	in buona parte segnaletica presente e ben evidente
Attrezzatura:	adeguata alla stagione, scarponi da trekking, mantella anti pioggia
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 11 novembre

Escursione riservata ai soci; contributo organizzativo 3 euro

Bella escursione di medio impegno a due passi da Cagliari



DESCRIZIONE GENERALE

L'escursione si svolge nel Parco di Gutturu Mannu che comprende la più grande foresta europea costituita principalmente da *Quercus Ilex*, la rara *Quercus Suber*, oltre ad un bellissimo sottobosco formato dalla classica macchia mediterranea.

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. Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda, come il cervo, l'astore, il gatto selvatico, ed il geotritone.

Nell'area è presente l'agenzia Forestas che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale.

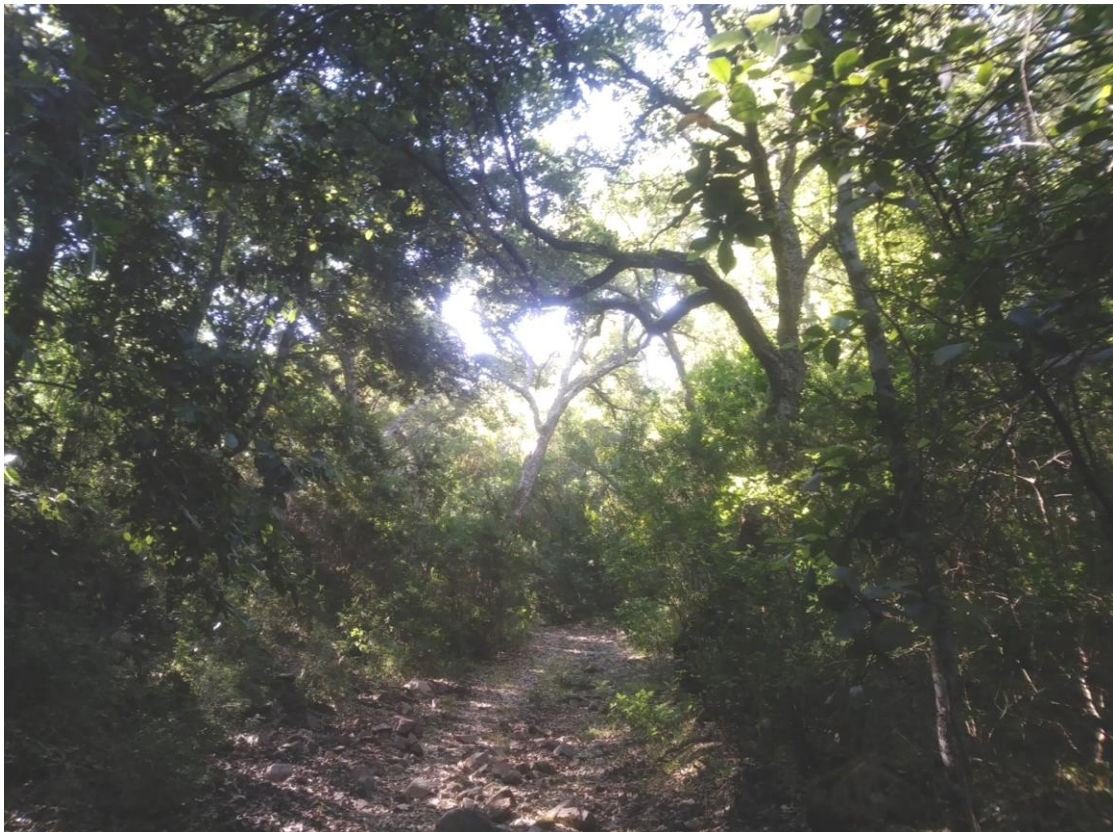
Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da scisti paleozoici. Sono presenti, inoltre alcuni insediamenti nuragici e ruderi testimonianti la presenza di carbonai.

Il Monte *Is Paucaris Mannus* è una delle elevazioni che caratterizzano la lunga dorsale montuosa che in direzione SO-NE va dal *Monte Maxia* fin quasi al mare, e che praticamente separa la valle del *Rio Gutturu Mannu* da quella del *Rio di Pula*.

Per quanto le sue cime superino di rado i 700 m, la dorsale stessa è altamente panoramica, tenuto conto dell'ampiezza delle due vallate. Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da bruni scisti paleozoici.

COME SI ARRIVA

Il punto di ritrovo è previsto alle ore 08.00 presso i parcheggi in viale La Plaia (ex parcheggio comunale). 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), secondo punto di ritrovo. Da qui si prosegue verso Monte Arcosu e, dopo qualche centinaio di metri ci si immette nella strada provinciale SP1 a fondo sterrato per Santadi per circa 12 km, e giunti nei pressi della località *Cuili Is Paucaris* lasceremo le nostre auto. Distanza da Cagliari: circa 33 km



ITINERARIO A PIEDI

Lasciate le auto (180 m slm) ci addentriamo in una vecchia strada forestale (chiusa da una sbarra) con direzione S-SO.

Dopo circa 2 km incrociamo (230 m) la carrareccia proveniente da *Cuili Is Antiogus* (antistante alla deviazione per *Mitza Fanebas*). Percorriamo quindi circa un chilometro tra sentiero e strada sterrata, per abbandonarla definitivamente e prendere verso E, un bellissimo sentiero (300 m) che ci accompagnerà fino a *S'Arcu Chiccu Locci*.

Proseguiamo sempre in salita piuttosto ripida ma ben distribuita, verso N-N/E, su camminamenti di animali ed uccellatori fino alla cima del *Monte Is Pauceris Mannus* (720 m). Data la posizione centrale la vetta offre una straordinaria vista a 360 gradi su grandissima parte delle montagne del Sulcis.

Dopo la sosta pranzo iniziamo quindi il percorso di rientro nel versante nord-orientale. Il rientro si effettua inizialmente su sentieri appena intuibili verso N-N/O, per poi diventare ben visibili in quanto è stata zona di forte sfruttamento del legname per la produzione del carbone (intuibile dal numero delle carbonaie presenti) da effettuarsi con grande attenzione e concentrazione per la forte pendenza ed a tratti su calpestio complicato, ed in circa un'ora e mezza raggiungiamo le auto.

N.B.: Questi sentieri sono stati inseriti nella R.E.S da *Forestas* per la segnatura a norme CAI ed hanno in salita il numero 214 ed in rientro 214/A.



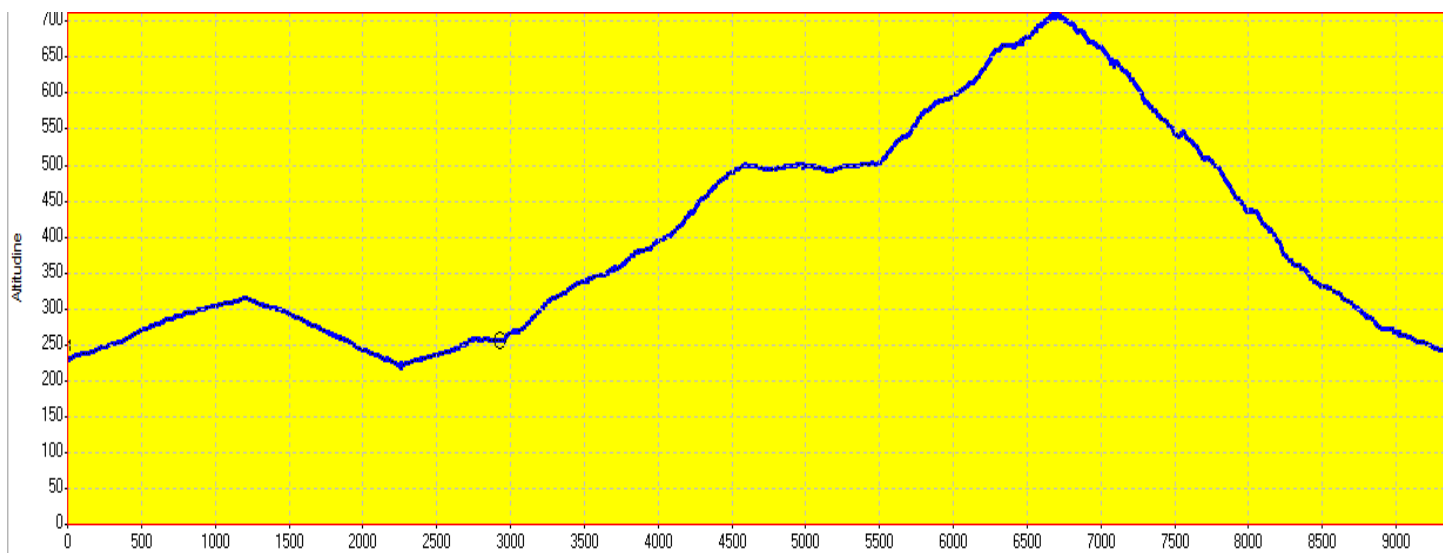
AVVERTENZE

Il percorso, quasi completamente sotto la foresta non è particolarmente impegnativo, ma richiede esperienza escursionistica e passo sicuro. Il sentiero è abbastanza visibile, ma, in alcuni tratti non è chiaramente evidente e può presentare problemi di orientamento all'inesperto o a chi non conosce il territorio, per cui è necessario che:

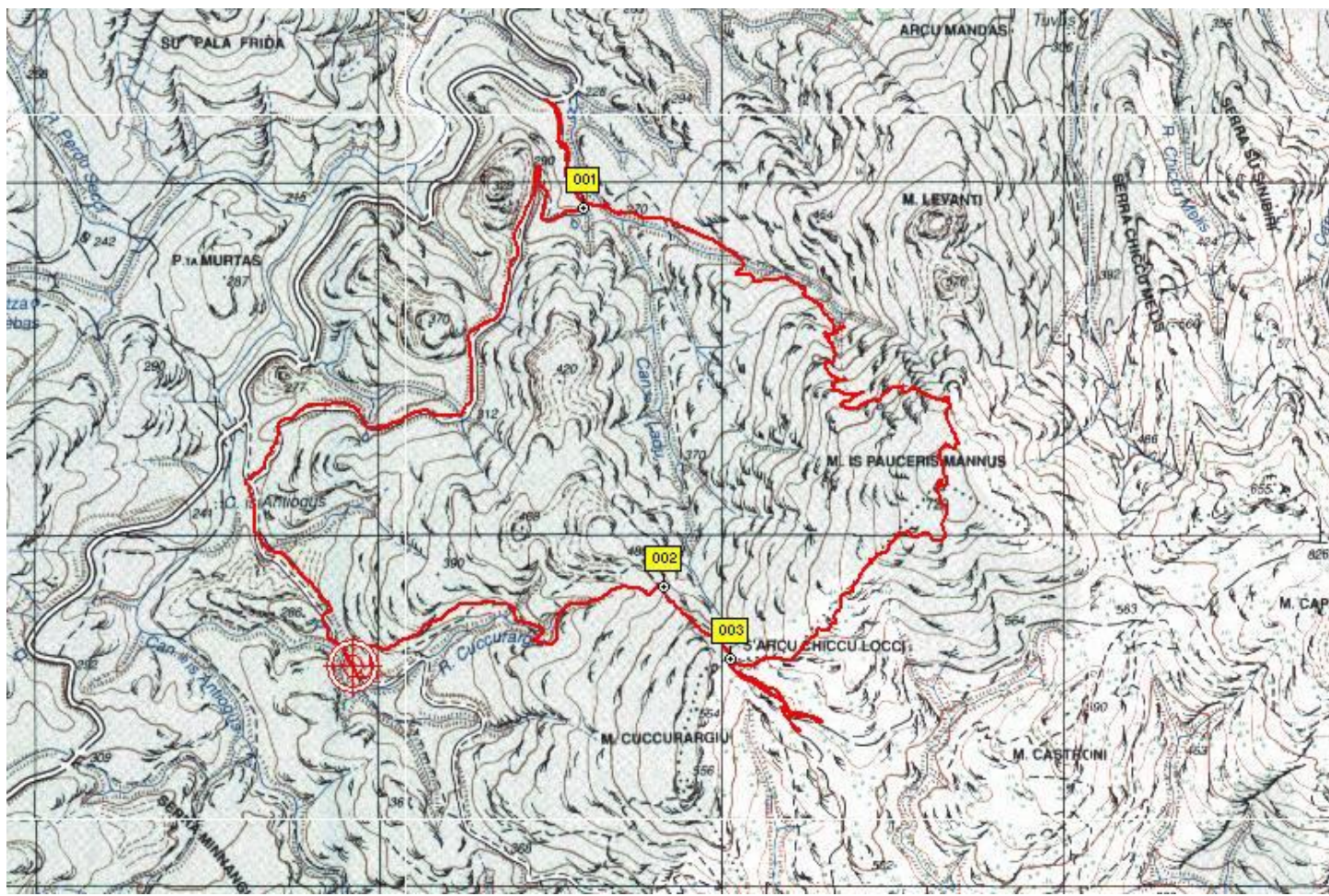
- Ogni componente del gruppo stia sempre dietro al Direttore durante l'escursione e ne segua scrupolosamente le indicazioni.
- Nessuno si stacchi dal gruppo o si isoli. Se si presenta la necessità di appartarsi è obbligatorio lasciare lo zaino sul sentiero, in modo che la guida che chiude capisca che deve aspettare.



Profilo altimetrico



Traccia



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

Gianni Cotza, Maria Grazia Gavotti

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)