



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



domenica 04 dicembre

23.a escursione sociale

## Capo Mannu (Penisola del Sinis)

<b>Tragitto</b>	in auto proprie
<b>Ritrovo1</b>	Sestu - Park MediaWorld - ore 08.00
<b>Ritrovo2</b>	Ingresso Porto Mandriola - ore 09.30
<b>Comuni interessati</b>	San Vero Milis
<b>Lunghezza</b>	12 km circa
<b>Dislivello in salita e discesa</b>	100 m circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>Difficoltà</b>	E
<b>Tipo di terreno</b>	sentiero, sterrata
<b>Interesse</b>	Paesaggistico, naturalistico;
<b>Segnaletica</b>	assente
<b>Attrezzatura</b>	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
<b>Pranzo</b>	al sacco a cura dei partecipanti
<b>Acqua</b>	Scorta adeguata alla stagione
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	Ore 18,00 circa
<b>Prenotazioni</b>	al n.320.275.2476 (Stefania) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 02 dicembre.

Escursione aperta a tutti; quota partecipazione gratuita 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

Capo Mannu è un promontorio situato a 22 km da Oristano, in Sardegna, che costituisce il punto di inizio nord della penisola del Sinis. Sul promontorio è presente un faro di segnalamento. Il territorio del capo appartiene amministrativamente al comune di San Vero Milis. Il territorio fa parte dell'Area Marina protetta della Penisola del Sinis -Isola di mal di Ventre, istituita nel 1997 ed estesa per circa 26 mila ettari.

La penisola del Sinis si estende in direzione nord-sud da Capo Mannu fino a Capo San Marco, per una lunghezza di circa 19 km e in direzione ovest-est dal Mare di Sardegna fino allo Stagno di Cabras, per una larghezza che varia da 5 a 8 km.

Geologicamente il Sinis è per la maggior parte un'area alluvionale ricolmata dai sedimenti provenienti dall'erosione del vicino Montiferru. La raccolta di detriti ha portato ad unire alla terraferma le zone più a nord-ovest e a sud-ovest della penisola che erano quasi sicuramente degli isolotti separati dalla Sardegna. A testimonianza di questo antico arcipelago è presente, a poche miglia marine ad Ovest del Sinis, la minuscola isola di Mal di Ventre.

Morfologicamente il Sinis è composto da due zone:

una parte pianeggiante, che si estende soprattutto nella parte orientale e settentrionale, caratterizzata dalla presenza di numerosi stagni e paludi.

l'altopiano, nella parte centro-meridionale della penisola, raggiunge una massima elevazione di oltre 90 metri con una media di circa 60 metri.

Vi sono inoltre alcune zone collinari singole quali: la penisola di Capo San Marco, le colline ove sorge l'antica città di Tharros, il Monte Trigu e la zona attorno a Capo Mannu, con terreni basaltici.

La costa si presenta rocciosa nella parte meridionale intorno a San Giovanni di Sinis, procedendo verso nord diventa dapprima sabbiosa (spiagge di Punta Maimoni, Is Arutas, Mari Ermi) quindi, procedendo ulteriormente verso nord, risulta caratterizzata da alte falesie fino a Capo Mannu. Subito sotto Capo Mannu si apre la Cala Saline con la Salina e la spiaggia di Putzu Idu. (notizie tratte da Wikipedia)





## Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

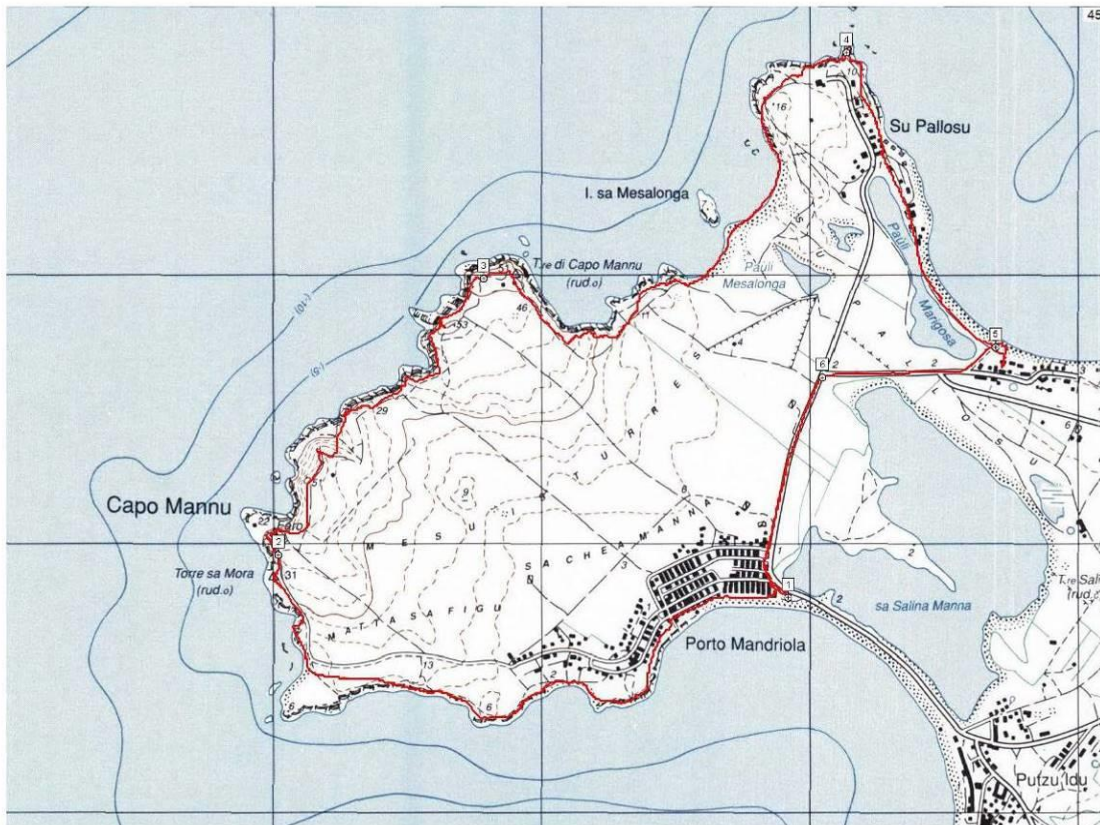
Un primo ritrovo è previsto per le ore 08.00 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice. Dal Parcheggio Mediaworld ci immettiamo sulla SS.131, che percorriamo con direzione Oristano fino al Km.98. Lasciamo la SS.131 e seguendo le indicazioni per Zeddiani, prendiamo la SS.292 e quindi la SP12. Dopo Baratili riprendiamo la SS.292 che lasciamo all'altezza del Km.116,800 per prendere la ex-SP10 fino all'ingresso di Porto Mandriola, dove è anche previsto un secondo punto di ritrovo alle 09.30.

Distanza totale da Cagliari circa 120 km.

## Itinerario a piedi

Lasciate le auto si imbecca il lungomare Mesu e Turri e si raggiunge un pontile. Si prosegue sul filo della bassa scogliera superando le ultime case di Porto Mandriola e trovando una traccia da seguire più decisa. Dopo aver costeggiato una punta nei pressi di due grandi scogli, si arriva con una breve risalita alla torre Sa Mora e al faro di Capo Mannu. La strada sterrata si sviluppa in prossimità del bordo della scogliera con un percorso tortuoso. I sentieri più vicini al ciglio della falesia richiedono grande attenzione in quanto la falesia, verticale e friabile, è costituita da arenarie eoliche, formate dal maestrale, che un tempo erano dune. Nella parte più alta del percorso, ad una cinquantina di metri di altezza, è possibile cogliere la complessità del territorio, con la vista che spazia su isolette, stagni e lagune dolci e salate, spiagge, dune e scogliere, mentre a nord il paesaggio è dominato dal Monti Ferru.

Dai ruderi della torre di Capo Mannu ci si abbassa sulla sterrata raggiungendo la spiaggia di Sa Mesalonga, davanti all'isolotto che ne dà il nome. Percorsa la spiaggia, si aggira su evidenti tracce di sentiero il promontorio che chiude a nord la baia di Sa Mesalonga e si arriva di fronte alla piccola isola de Sa Tonnara. Si percorre adesso la spiaggia de Su Pallosu con alle spalle la Pauli Marigosa, quindi una bella sterrata ci riporta alle 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 bivvi 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 Profeta (ASE) Stefania Camba

### **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)