



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



domenica 18 dicembre

25.a escursione sociale

## Pixinamanna

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Parcheggio comunale Viale La Plaia Cagliari ore 08,00
Comuni interessati	Pula
Lunghezza	14 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia, guadi;
Interesse	Paesaggistico, naturalistico, storico;
Segnaletica	a tratti
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. 3471286035 Paola - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 16 dicembre.

Escursione aperta a tutti. Max n.30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro per i soci; 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. Essendo a numero chiuso, i soci

hanno diritto di precedenza, per cui per i non soci l'iscrizione sarà presa con riserva e confermata Venerdì 16 dicembre nel rispetto del numero max. di 30 partecipanti, in base all'ordine di prenotazione

### **Descrizione generale**

La foresta demaniale di Pixinamanna è situata nella zona sud occidentale dell'Isola e precisamente a circa 40 km da Cagliari, è un'oasi permanente di protezione e cattura, inclusa nel Parco Naturale Regionale del Gutturu Mannu.

Si caratterizza da una rete infinita di mulattiere dei carbonai, sentieri dei pastori e (aimè) dei bracconieri, fitti boschi di lecci, olivastri, corbezzoli e macchia mediterranea, popolata prevalentemente da cervi e cinghiali

### **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

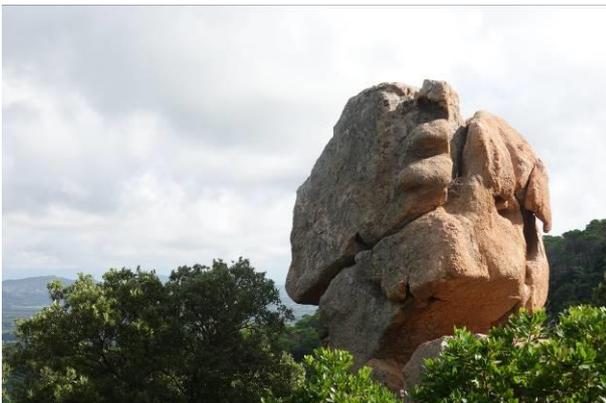
Il ritrovo è previsto per le ore 8:00 a Cagliari – Parcheggio Comunale di Viale La Playa.

Dal Parcheggio ci immettiamo sulla SS.195, fino all'ultimo ingresso di Pula, a questa rotonda ci si immette nella prima traversa che si ricongiunge con la strada per Is Molas, quindi al bivio si gira a destra e si prosegue superando il centro Sardegna Ricerche e si giunge alla caserma di Pixinamanna dove lasceremo le macchine.

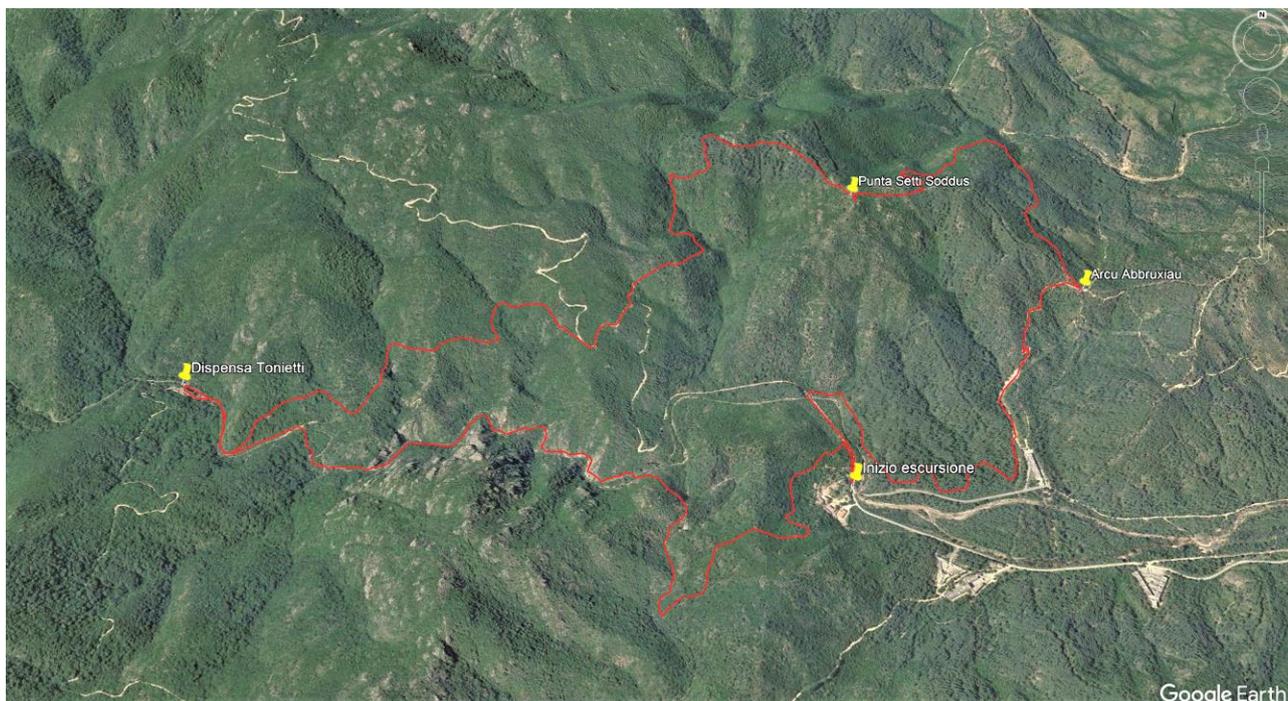
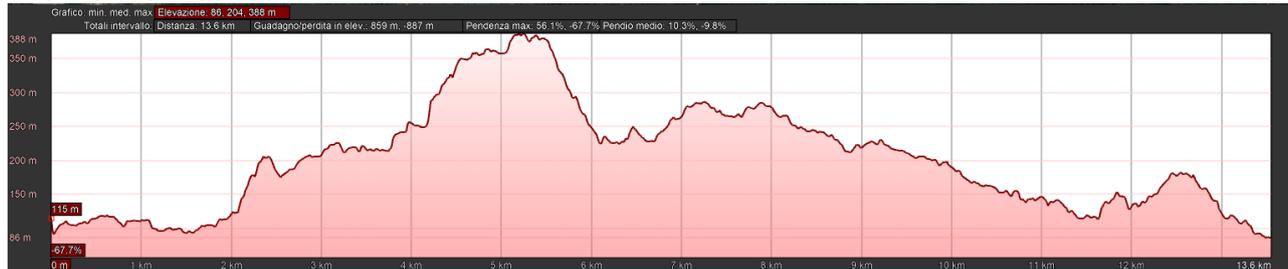
### **Itinerario a piedi**

Lasciate le auto ci troviamo già lungo il sentiero n. 200 che percorreremo per un piccolo tratto, appena superato il ponte *Su Niu 'e S'espi*, ci immettiamo in un sentiero in direzione SE che ci conduce sino al caseggiato INPECO, da qui parte una strada forestale in salita che percorriamo per pochi tornanti sino ad *Arcu Abruxiau*. Da qui intercettiamo un bel sentiero direzione Nord tutto in salita per circa un'ora di percorrenza. Arrivati in cima il bosco si dirada lasciando spazio a formazioni rocciose di granito dalle quali si può godere di splendidi panorami sul Golfo di Cagliari. Dalla P.ta Setti Soddus (356 m) il sentiero continua in cresta per circa un chilometro contornato da alberi di Pino (frutto di un rimboschimento in seguito agli incendi avvenuti negli anni '60/'70) per poi proseguire in discesa, a tratti molto ripida, sino ad intercettare una carrareccia che percorreremo per un piccolo tratto in salita, per poi abbandonarla per un sentiero orlato dal bosco di lecci e corbezzoli. Qui l'attività dei carbonai è molto evidente, lo dimostrano le sei carbonaie che incontreremo in questo tratto. Giunti di nuovo sul sentiero n. 200 che costeggia il fiume seguendolo in direzione E giungeremo alla Dispensa Tonietti dove ci riposeremo consumando il nostro pranzo.

Il rientro è tutto lungo i resti della vecchia strada che portava alla Dispensa (sentiero 200), che ormai solo i ponti ci ricordano che ci sia stata. Infatti il percorso per quanto non presenti dislivelli ha la difficoltà di camminare su massi e ciottoli e la necessità di effettuare alcuni guadi, che a seconda dello scorrimento potrebbero essere anche complicati. Giunti a *S'Avanzamento*, effettueremo un guado per lasciare il sentiero 200 e dirigerci verso *Fossu Buciucca* e ammirare le cascatelle e i laghetti che forma il Rio, questo sentiero lo percorreremo per circa 1,5 km inizialmente in salita per poi finire con la discesa sino alle macchine.



## Profilo altimetrico



## 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**

Paola Zedda, Gilberta Lai

### **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)