



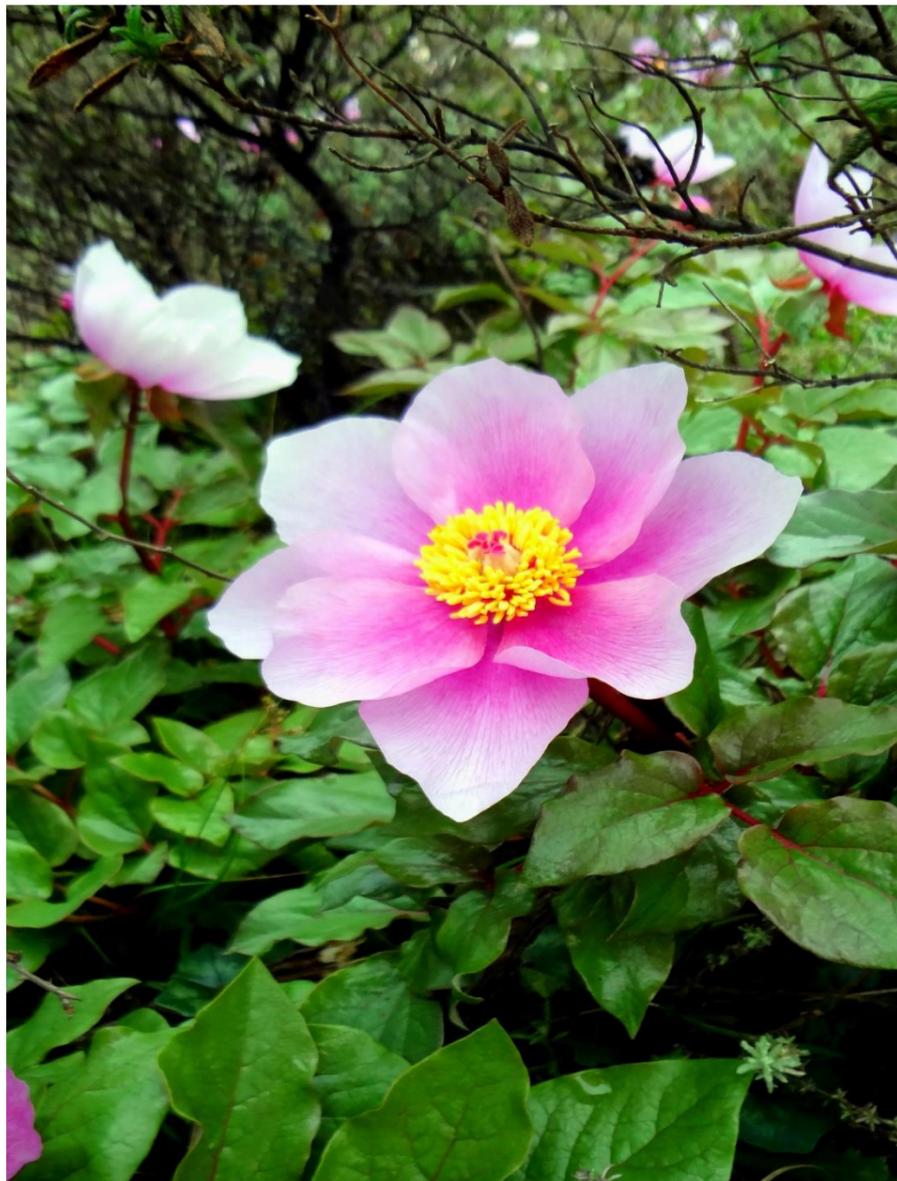
# Il Gruppo Locale CAI Sinnai (Gerrei Parteolla Sarrabus)

della Sezione del Club Alpino Italiano di Cagliari



ORGANIZZA

## **Giardino delle Peonie – M.te Tratzalis (Sinnai)** **Sabato 8 Aprile 2023**



ESCURSIONE PROMOZIONALE

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	<b>ore 8,20</b> parcheggio cimitero Sinnai – Ingresso paese
Riferimento cartografico	fg IGM scala 1:25000 – fg 557
Lunghezza	km 8,7 circa
Dislivello	450 mt
Tempo di percorrenza	5 ore ca
Difficoltà	E –escursionistica
Tipo di terreno	vecchia strada di montagna – sentiero –non presenta tratti esposti
Attrezzatura	scarponi da trekking obbligatori
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Animali	NON Ammessi
Quota di partecipazione	Gratuita
Prenotazioni	Solo Mercoledì 5 aprile dalle ore 09.00 alle 12.00 Dalle 15.00 alle 19.00 - Giorgio 333 1850293 (No Whatsapp)

## **E' SEVERAMENTE VIETATO RECIDERE FIORI E/O ASPORTARNE I BULBI E LASCIARE RIFIUTI DI QUALSIASI GENERE.**

**IMPORTANTE – TUTTI I PARTECIPANTI NON SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO, DOVRANNO PRESENTARSI ALL'ESCURSIONE CON LA DICHIARAZIONE LIBERATORIA DEBITAMENTE COMPILATA E FIRMATA ALLEGATA ALLA DESCRIZIONE E CONSEGNARLA AI RESPONSABILI.**

**Escursione promozionale** a cura del Gruppo Locale CAI – Sinnai, proposta allo scopo di far conoscere a tutti i partecipanti l'interessante estensione di rose di montagna (Peonie) esistente sulle cime del M.te Tratzals, (con la speranza di avere indovinato il periodo di fioritura).

### **Descrizione Generale**

Il M. Tratzalis fa parte del territorio di Sinnai e si trova sul massiccio del Serpeddì. Come tutta la catena montuosa citata è formata da rocce granitiche. Si nota ancora la presenza di mucche al pascolo brado. Ma tutto il territorio è abitato da svariati tipi di volatili, compresa l'aquila; si segnala inoltre la presenza di conigli e lepri, cinghiali e volpi. La cima del Tratzalis (922 m) offre un panorama a 360°; dal Golfo di Cagliari alle montagne del Basso Sulcis, del Marganai e di Villacidro, dei 7 fratelli e i vicinissimi Monte Serpeddì (1062 m), M. Genis (979 m), M. Tronu (932 m), M. Niu Crobu (1000 m), Correxerbu (859 m) e perfino, se la giornata è limpida, il Gruppo del Gennargentu.

**LA PEONIA**, è il fiore simbolo della Sardegna, cresce un po' in tutte le sue montagne ad un'altezza, generalmente, tra i 600 e 1500 mt s.l.m. Fiorisce tra Aprile e Maggio dando luogo a bellissimi fiori di color rosso porpora, e la sua fioritura è concentrata in un arco di tempo tra i 15-20 giorni. Data la sua collocazione, lontano dal mare, è stata ribattezzata dai pastori locali "*rosa de monti*" (a Seulo la

chiamano *S'Orrosa 'e Padenti*”; qui ogni anno, a metà aprile, viene effettuata una festa dedicata e la relativa sagra enogastronomica atta a promuovere il territorio in tutti i suoi aspetti) .

## **LA PEONIA AUTOCTONA SARDA E' A RISCHIO DI ESTINZIONE A CAUSA DEI NUMEROSI TURISTI E NON, CHE NE ASPORTANO I BULBI PER TRAPIANTARLI NEI LORO GIARDINI-**

Di queste rose senza spine ci sono tracce nei testi di 2000 anni fa e veniva citata anche nell'Iliade e in alcuni antichi testi cinesi; in Europa comunque la sua diffusione avvenne solo nel diciannovesimo secolo. Ci sono varie leggende che riguardano le peonie, ne citiamo qualcuna:

1 – secondo la mitologia greca, il suo nome deriva da PAEON, medico degli dei e studente di Asclepio, dio della medicina. Quest'ultimo, geloso della bellezza e della bravura del suo discepolo, tentò di ucciderlo; Zeus per salvargli la vita lo trasformò nella pianta che porta il suo nome.

2 – La peonia nacque nel luogo dove Diana, dea della caccia, versò copiose lacrime quando si accorse di aver ucciso l'amato Orione con una freccia scagliata dal suo arco, in seguito ad un tranello tesole dal fratello Apollo.

3 – un'antica leggenda cinese invece narra che le ninfe utilizzassero i petali di peonia per nascondersi agli sguardi ed ai pericoli del mondo.

In oriente la peonia è considerata un fiore di buon auspicio, portatore di amore, armonia e fertilità nella vita matrimoniale.

Nel linguaggio dei fiori rappresenta la timidezza, la vergogna, il pudore.

Proprietà officinali:

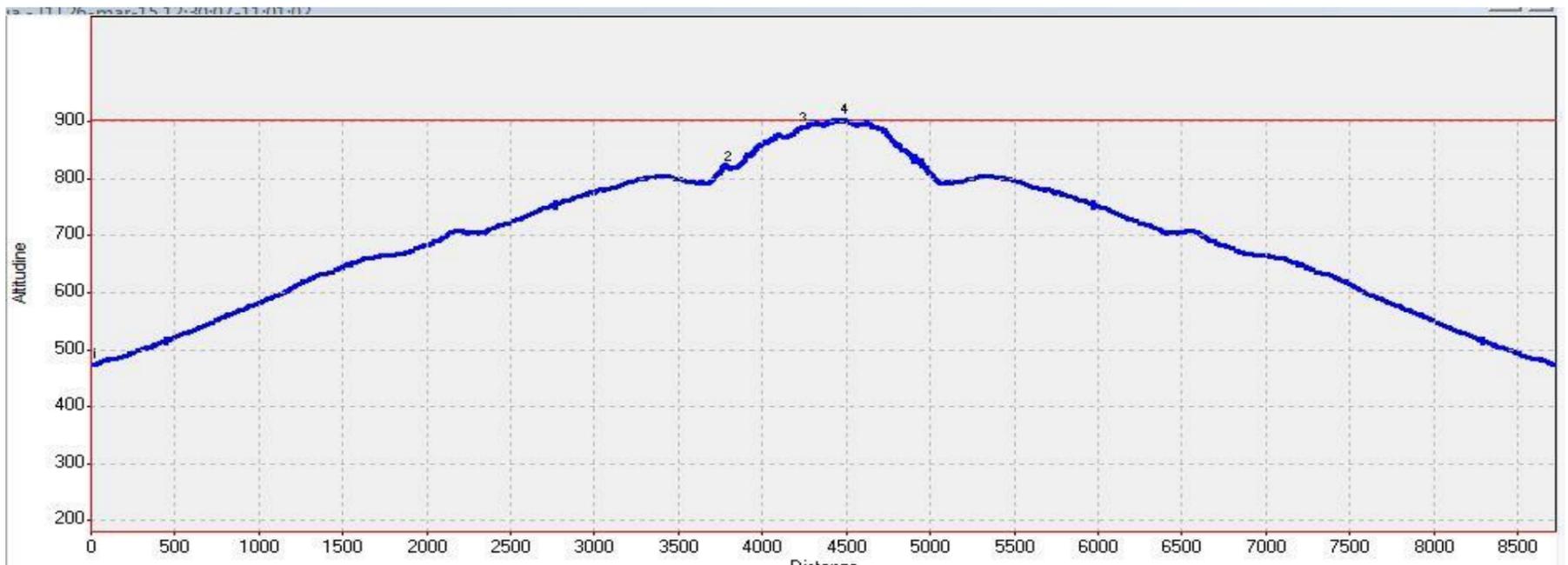
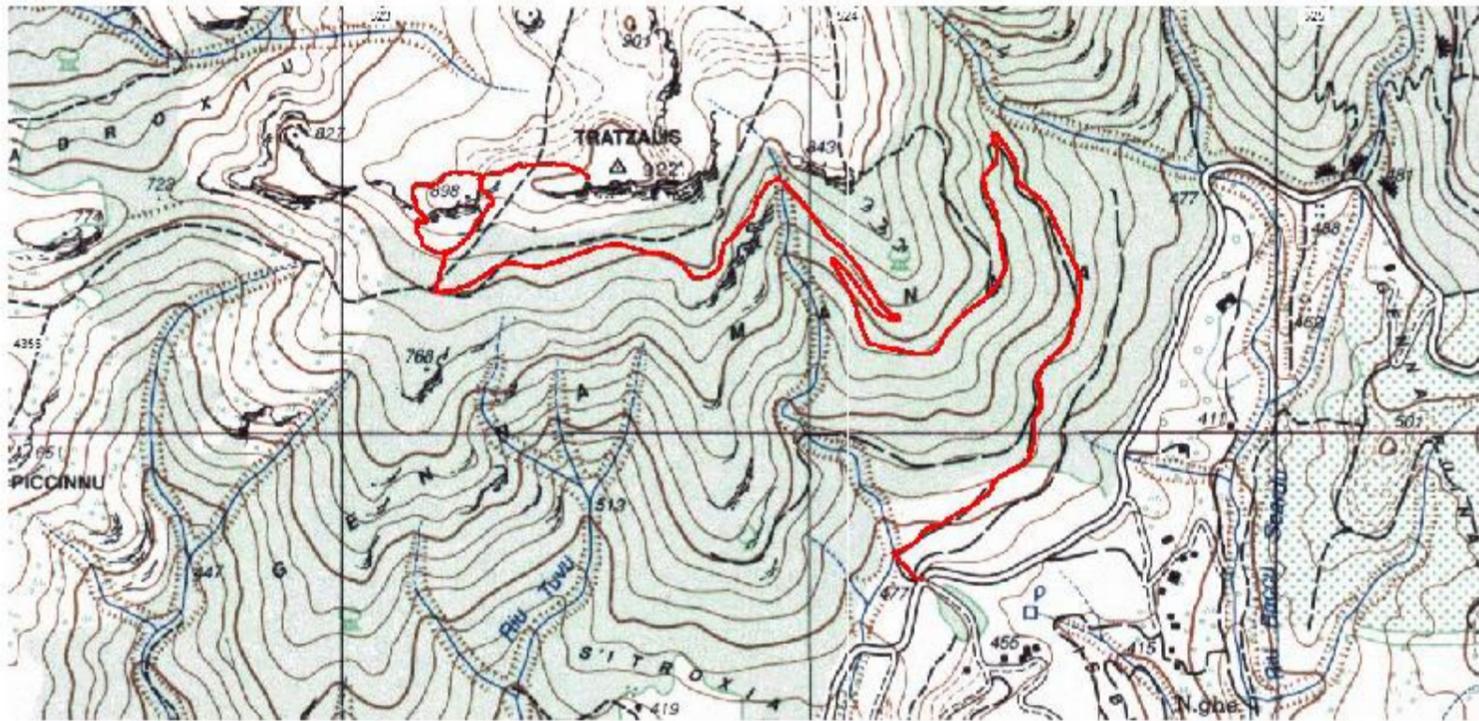
E' utilizzata nella medicina omeopatica come rimedio contro l'epilessia. Si narra che i fiori di peonia dovessero essere raccolti con il favore delle tenebre, per evitare gli attacchi di un misterioso "picchio verde", solo così si potevano preservare le virtù curative della pianta per l'epilessia, la pazzia, la tosse. La pianta ha effettivamente funzioni sedative dovute alla peonina, un alcaloide in essa contenuto; perciò è impiegata con successo come antispasmodico e sedativo per la tosse oltre che come rimedio per stati d'ansia, di stress e di eccessiva agitazione, contro le nevralgie e l'emicrania. Tuttavia se viene utilizzata in quantità eccessive, o se ne vengono ingerite alcune parti della pianta, può diventare tossica per l'uomo dando luogo ad episodi di nausea, vomito e dolori addominali; nelle donne gravide può essere causa di aborto. Un altro utilizzo che viene fatto con i fiori di peonia, ricchi di antociani, flavonoidi e tannini, consiste nella preparazione di preparati per trattare fistole, ragadi ed emorroidi. Si ritiene che i semi abbiano proprietà emetiche e purgative.

## **Come si arriva**

L'appuntamento è per le ore 08.20 ai parcheggi del vecchio cimitero Sinnai all'ingresso del Paese per chi arriva dalla S.S. 554. Percorriamo la strada fino al CONAD, al bivio successivo andiamo a dx sulla circonvallazione. A qualche centinaio di mt troviamo la deviazione a dx per Sant'Elena su strada asfaltata fino al bivio per Tasonis. Qui finisce l'asfalto e seguiamo per 4,5 km ca su strada sterrata che non dovrebbe presentare difficoltà fino all'arrivo del punto di inizio dell'escursione (Si consiglia comunque di usare delle auto alte – tipo Panda e/o fuoristrada).

## **Itinerario a piedi**

Parcheggiate bene le auto, attraverso un vecchio cancello (normalmente aperto) sulla Sx, seguiamo su una accidentata strada di montagna fino alla base della cima di Tratzalis. Lasciata la sterrata raggiungiamo, attraverso labile sentiero (di animali), IL GIARDINO DELLE PEONIE, appena sotto la cima del monte tra magnifici scenari, panorami e natura del massiccio granitico. Grande attenzione a non calpestare le piantine, è lecito effettuare delle foto, ma si ricorda di non recare danno in alcun modo alle peonie Consumato il nostro pranzo al sacco, a ritroso torneremo alle auto.



### **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. Cerchiamo di lasciare il posto come lo troviamo e possibilmente migliorarlo, portando via ciò che altri hanno abbandonato.

7. **Silenziare la suoneria dei telefonini** ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuare 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 di plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc. ecc.); dotarsi di bicchieri lavabili e riciclabili, sacchetti di stoffa ecc.; l'attenzione per l'antiquinamento passa anche da questi piccoli accorgimenti che ognuno di noi è tenuto a fare.

**Direttori di escursione:** Giorgio Argiolas (ASE), qualificati e aderenti al Gruppo Locale.



## ESCURSIONE A MONTE TRATZALIS – GIARDINO DELLE PEONIE 8 APRILE 2023

### DICHIARAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Io sottoscritto \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_ e residente in \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_

#### DICHIARO

di avere esperienza escursionistica e di essere in grado, per esperienza acquisita, di prevedere i possibili rischi connessi alla mia partecipazione all'escursione a M.te Tratzalis – Giardino delle Peonie il giorno 8 aprile 2023 e alle attività collaterali.

Con la presente dichiaro di voler liberare ed esonerare gli organizzatori della presente escursione da tutte le azioni, cause e qualsivoglia tipo di procedimento giudiziario e/o arbitrale compresi quelli relativi al rischio infortuni, al rischio sinistri e/o risarcimento di danni a persone e/o cose di terzi ed al rischio di smarrimento di effetti personali per furto o qualsivoglia altra ragione.

Prima dell'iscrizione ho letto attentamente la descrizione del percorso e ricevuto le ulteriori delucidazioni da parte degli organizzatori; ho verificato le norme e le disposizioni che mi consentono di partecipare e certifico, sotto la mia esclusiva responsabilità, di essere stato accuratamente visitato da un medico e di avere l'idoneità fisica per l'attività escursionistica e per partecipare alla presente escursione.

Con la sottoscrizione della presente, autorizzo gli organizzatori ad utilizzare foto e/o servizi, indipendentemente da chi li abbia effettuati, nel modo che verrà ritenuto più opportuno, con la assoluta discrezione, per ogni forma di pubblicità, promozione, annuncio, progetti di scambio o a scopo commerciale senza pretendere alcun rimborso di qualsiasi natura e senza richiedere alcuna forma di compenso.

Dichiaro quindi di aver letto la Dichiarazione Liberatoria con attenzione, di averla compresa in ogni suo punto e di accettare senza alcuna riserva tutte le condizioni da essa poste.

\_\_\_\_\_  
(Firma Leggibile)

#### PER I MINORI

Il sottoscritto dichiara di essere in grado di partecipare all'escursione, badando anche ai propri figli, e avalla quanto sopra in virtù della posizione di tutore parentale del minore \_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ ed residente in \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_ Documento \_\_\_\_\_  
Rilasciato da: \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(firma leggibile)

#### CONSENSO AL TRATTAMENTO ED ALL'UTILIZZO DI DATI PERSONALI

Con la mia firma autorizzo al trattamento e all'utilizzo dei miei dati personali in conformità al D.Lgs. n. 196/2003 gli organizzatori della manifestazione, i quali si impegneranno a trattare gli stessi mediante strumenti idonei a garantire la maggiore sicurezza e riservatezza possibile.

Sinnai, li

\_\_\_\_\_  
(firma leggibile)