



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni  
2023**



Lunedì 10 aprile

13.a escursione sociale

## Su Mannau - Antas

<b>Tragitto</b>	<b>in auto proprie</b>
<b>Ritrovo1</b>	<b>Park MediaWorld – Sestu – ore 08.30</b>
<b>Ritrovo2</b>	<b>Parcheggio antistante le grotte de Su Mannau – ore 09.30</b>
<b>Comuni interessati</b>	<b>Fluminimaggiore</b>
<b>Lunghezza</b>	<b>13 km circa</b>
<b>Dislivello in salita e discesa</b>	<b>600 m circa</b>
<b>Tempo di percorrenza</b>	<b>6 ore circa (pause escluse)</b>
<b>Difficoltà</b>	<b>EE</b>
<b>Tipo di terreno</b>	<b>sentiero, pietraia, sterrata, carrareccia</b>
<b>Interesse</b>	<b>Paesaggistico, naturalistico;</b>
<b>Segnaletica</b>	<b>Segnavie 340 e 341</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione</b>
<b>Pranzo</b>	<b>al sacco a cura dei partecipanti</b>
<b>Acqua</b>	<b>Scorta adeguata alla stagione</b>
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	<b>Ore 18,00 circa</b>
<b>Prenotazioni</b>	<b>al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms a partire dalle ore 09.00 di lunedì 03 aprile ed entro le ore 12 di venerdì 07 aprile</b>

Escursione riservata ai soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla escursione di Punta Catirina (Lula), a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12.00 di mercoledì 05 aprile.

Avvertenza: L'escursione per lunghi tratti potrebbe essere classificata E, con un percorso di medio impegno. Tuttavia la presenza di un breve tratto ostico e impegnativo su pietraia, richiede la classificazione come EE. Il percorso non presenta tratti esposti.

### Descrizione generale

La proposta escursionistica in oggetto risulta compresa nel triangolo di territorio delimitato a Est dalla Foresta demaniale di Gutturu Pala, a Sud dal piccolo villaggio di Sant'Angelo e a Nord dall'abitato di Fluminimaggiore. All'interno di tali località dell'iglesiente, a poca distanza una dall'altra, si trovano la valle di Antas (dominata dal massiccio calcareo del monte Concu s'Omu) e la cavità carsica di Su Mannau. Studi archeologici hanno evidenziato lo stretto legame tra il villaggio nuragico adiacente il tempio punico-romano di Antas e l'utilizzo della grotta di Su Mannau quale struttura ipogeica per il culto dell'acqua. Il tempio, probabilmente in origine nato come santuario nuragico, pur non rivelando tracce di una fase fenicia, fu utilizzato in epoca punica e romana; scavato a partire dal 1967 è stato ricostruito (anastilosi) nel 1976.

A meno di un chilometro dal tempio si trovano tre siti di estrazione dei blocchi di calcare, utilizzati per la realizzazione della struttura in epoca romana. La grotta creatasi nel Cambriano, connessa al tempio tramite un percorso di origine romana, si articola su due principali tronconi con una lunghezza di circa otto chilometri e, oltre ad essere particolarmente interessante dal punto di vista speleologico, è caratterizzata dalla presenza di un endemico crostaceo, risalente al periodo miocenico. Il percorso proposto, che inizialmente interesserà la strada di origine romana di connessione della grotta con il villaggio nuragico di Antas, oltre ad estendersi lungo il perimetro dell'area archeologica del tempio (coinvolgendo anche il sito di sviluppo di una quercia da sughero secolare, le cave romane di calcare, l'entrata della miniera di Canali Bingias e altri resti di attività minerarie) si svilupperà su un interessante percorso molto panoramico con viste del canyon di Gutturu Pala e dei monti del massiccio del Linas.



### **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con auto proprie. Attraverso la SS130-Iglesiente si raggiungerà lo svincolo per Iglesias e, una volta imboccata tale uscita, tramite il viale Villa di Chiesa si raggiungerà la rotonda alla cui destra si trova il Conad Superstore. Proseguendo per via Cappuccini supereremo il cimitero monumentale e l'adiacente chiesa romanica della B.V. di Valverde. Proseguendo su via Valverde e mantenendo alla nostra sinistra piazza Sella, imboccheremo via Eleonora d'Arborea e la SS126 Sud Occidentale Sarda. Percorrendo quest'ultima, una volta superato il ponte sulla diga del lago Corsi e la deviazione per San Benedetto, valicheremo il passo Genna Bogai. Scendendo verso Fluminimaggiore, una volta passate località Sant'Angelo e la deviazione per il tempio di Antas, costeggiando i ruderi della miniera di Candiazzus, si arriverà allo svincolo (sulla sinistra) per le grotte di Su Mannau. Lasciemo le auto nel parcheggio antistante il ticket office delle grotte, dove inizierà e terminerà l'escursione. Distanza totale da Cagliari circa 75 km.

### **Itinerario a piedi**

Lasciate le auto prendiamo la sterrata con direzione SE e dopo alcune centinaia di metri incrociamo l'attacco del sentiero 341 (195m). Il sentiero si inoltra in costante salita in un bel bosco di lecci e dopo circa 45' ci conduce al valico di Arcu Su Mannau (wpt.2 - 410m). Da qui il



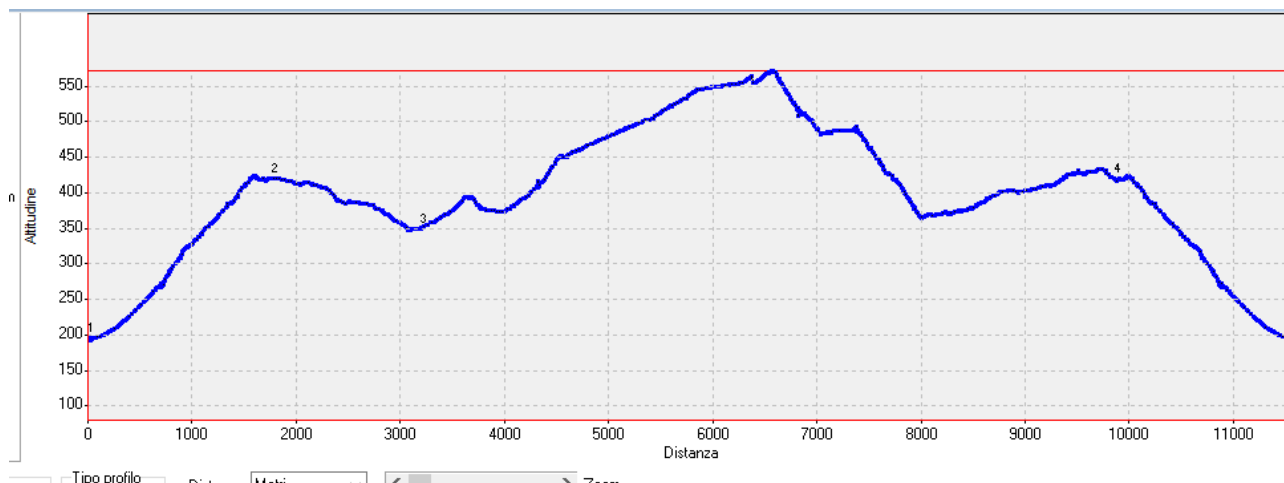
nostro cammino prosegue lungo la strada romana. Il sentiero evidente scorre in falsopiano in un bel bosco alto e aperto e degrada dolcemente fino ad una ampia radura dove è possibile vedere i resti di un antico villaggio nuragico. La traccia ci conduce quindi al parcheggio antistante l'ingresso del Parco del Tempio di Antas (wpt.3 – 350m). La visita al monumento non è prevista, per cui il nostro percorso prosegue ora imboccando il sentiero 340, che inizialmente costeggia la recinzione del Parco. Dopo circa 300m una deviazione sulla nostra destra ci permette di visitare un autentico monumento naturale. Si tratta di una quercia secolare, alta circa 11m con una bellissima chioma che si estende per circa 350 mq, ed una età stimata di oltre 200 anni.

Riprendendo il cammino, la traccia prosegue ora in salita su campi arati e pascoli con la vista che si apre con vedute aeree sul Tempio. Arriviamo quindi ad una deviazione (wpt.5 – 450m) che ci permette di visitare le cave romane. Si tratta di un affioramento di roccia calcareo-dolomitica in cui i Romani impiantarono una cava a cielo aperto i cui blocchi furono utilizzati per la costruzione del Tempio Romano. Dopo aver visitato le cave, il percorso ritorna a salire nel bosco incontrando i resti di una dispensa di carbonai. Nei varchi tra la vegetazione appaiono le maestose pareti di Conca s'Omu, mentre si aprono belle viste sulla vallata e sul tempio. Si prosegue sulla carrareccia in un ambiente molto bello con splendide viste e ampi e spettacolari panorami su tutta la zona. Si prosegue sempre in salita su un sentiero poco evidente per poi arrivare a scollinare sul versante settentrionale della montagna. Si esce dal bosco ed il panorama lascia senza fiato con bellissime viste sul canyon di Gutturu Pala e sulla corona dei monti del Fluminese e del Linas. La vecchia mulattiera diventa ora completamente dissetata a causa delle frane e impegna l'escursionista in un percorso ostico. Dopo aver con attenzione attraversato la pietraia, la mulattiera diventa più percorribile per poi condurci al crocevia di Terras Nieddas (wpt.7 – 370m). Il nostro percorso prosegue sul sentiero 340 lungo una bella mulattiera ampia e ben ripulita. Il lungo traverso si interrompe in lieve discesa presso il valico di Arcu Su Mannau (wpt.2 – 410m). Da qui intercettiamo nuovamente il segnavia 341 e percorriamo a ritroso in discesa il sentiero percorso la mattina, che ci riporta alle nostre auto.





## 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**

Gianni Cotza, Werther Bertoloni, 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)