



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



Sabato 04 novembre

31.a escursione sociale

## Bruncu Nicola Bove (Sentiero Giovanni Pavan)

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park Conad Viale Marconi Quartu S.E. - ore 08.00
Ritrovo2	Parco Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 08,30
Comuni interessati	Sinnai - Maracalagonis
Lunghezza	8 km circa
Dislivello in salita e discesa	450 m circa
Tempo di percorrenza	4,50 ore circa (pause escluse)
Difficoltà	E (con brevi tratti EE)
Tipo di terreno	roccia, sentiero, mulattiera, sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Quartu S.E.	Ore 17,00 circa
Prenotazioni	al n. 328.874.0282 (Petra) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 03 novembre

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

### Descrizione generale

Questo sentiero ad anello è nato (ideato ed elaborato) in memoria dell'amico e membro del CAI Giovanni Pavan scomparso nel 2008.

Si sviluppa nella zona a Sud dei 7 Fratelli ma fuori dai confini del Parco. Questa zona di rocce granitiche che affiorano tra i boschi di lecci e corbezzoli è di una straordinaria bellezza. Dalla cima del Bruncu Nicola Bove si presenta un ampio panorama sui 7 Fratelli a Nord sino alla costa a Sud. Le forme delle rocce alimentano la fantasia e dalla testa di un'aquila sino ai dorsi giganteschi di balene che affiorano dal mare si possono vedere tutti gli esseri possibili in questo mondo incantato. L'escursione non presenta particolari difficoltà ma attraversando le rocce granitiche spesso senza un sentiero preciso bisogna avere un passo sicuro e usare qualche volta le mani a superare punti difficili.



### **Come si arriva**

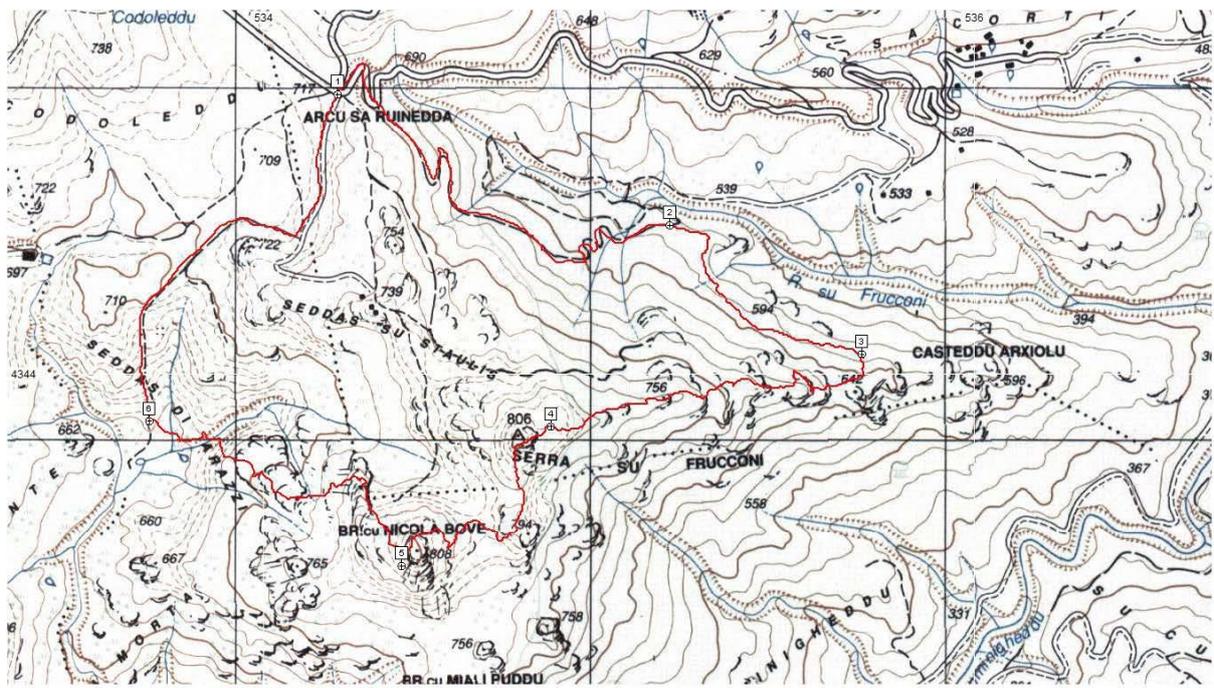
Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 08.00 a Quartu S.E. - Parcheggio Conad – Viale Marconi.

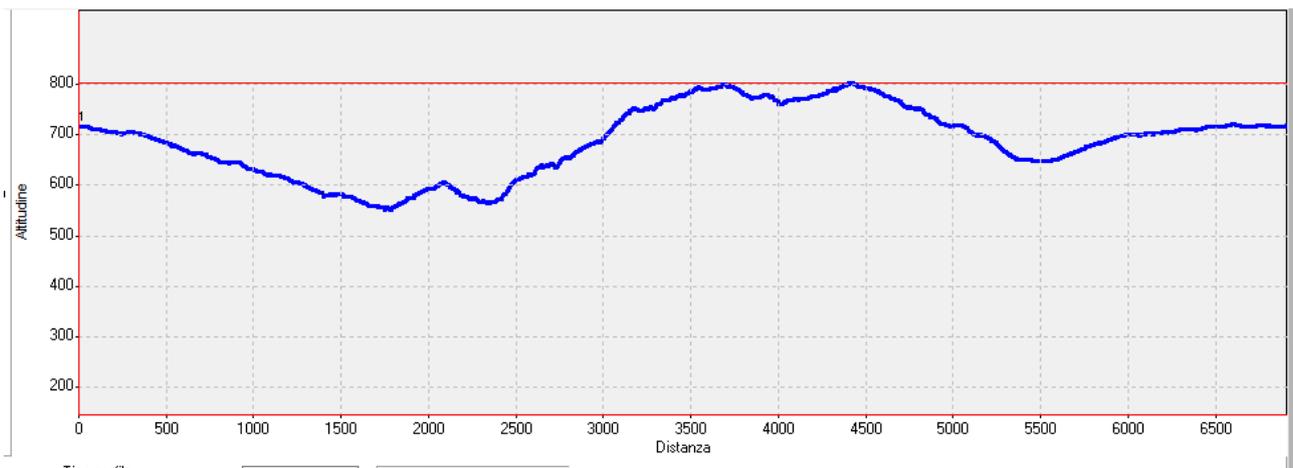
Dalla SS 554 si prende la vecchia SS 125 in direzione Burcei. Al passo Arcu 'e Tidu si volge a destra per la Caserma Noci (2° ritrovo – ore 08.30). Ricompattati nelle macchine si prosegue in direzione Monte Cresia sino al Arcu Sa Ruinedda dove lasciamo le auto. Distanza totale da Cagliari circa 38 km.

### **Itinerario a piedi**

Da *Arcu Sa Ruinedda* (720 m) percorriamo per circa 150 m la strada asfaltata che scende verso *Sa Corti* per poi prendere sulla destra una vecchia carrareccia invasa dalla vegetazione. Lentamente scendiamo verso il letto del fiume *Su Fruconi*. Poi si risale seguendo una antica traccia di un sentiero di carbonai nel bosco, quasi irricognoscibile. Arriviamo in prossimità di un ammasso di rocce (*Casteddu Arxiolu*) di cui una ha la forma della testa di un'aquila. Ci troviamo su un crinale la cui linea seguiremo sempre in salita attraversando la *Serra Su Fruconi* sino alla cima del *Bruncu Nicola Bove* (808 m). Alternando tra bosco e graniti più delle volte usiamo anche le mani per passare sulle rocce. Dal *Bruncu Nicola Bove* - che si presta per fare la pausa pranzo - scendiamo in direzione Nord Ovest verso le "balene", quei dorsi granitici delle formazioni stupende. Ci prendiamo tutto il tempo per godere quei passaggi. Sotto le "balene" attraversiamo un boschetto di corbezzoli e arriviamo alla piana *Seddas Di Arazzi*. Cerchiamo un passaggio attraversando un rivolo e una zona paludosa invasa da rovi sino ad incontrare una sterrata solcata dall'acqua. Abbiamo ancora circa 1,5 km su sterrato, inizialmente in salita, per tornare 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.

9. Si raccomanda la massima puntualità. Poiché l'orario di ritrovo è quello previsto per la partenza, si raccomanda di arrivare almeno 5 minuti prima, di modo da agevolare gli organizzatori. Per il rispetto dovuto a tutti i partecipanti non si attendono i ritardatari.

### **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**

Petra Grom, Mimmina Meloni (AE), Margherita Galasso, Giacomo Pollano

### **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)