



# Club Alpino Italiano. Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2023



Domenica 12/11/2023

Escursione sociale n° 32/2023

### **SA MAIGA DE SA PINGIADA**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Tragitto                       | in auto proprie   |
| Ritrovo1                       | Cagliari - Parcheggio Comunale viale La Plaia - ore 07,30   |
| Ritrovo2                       | Chiesetta Santa Lucia strada per Monte Arcosu - ore 08,00   |
|                                | Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima dei suddetti orari – non si attendono i ritardatari |
| Comuni interessati             | Assemini - Uta  |
| Lunghezza                      | 12,500 km circa   |
| Dislivello in salita e discesa | 600 m circa   |
| Tempo di percorrenza           | 6 ore circa (pause escluse)   |
| Difficoltà                     | E - escursione non particolarmente complicata, ma che richiede impegno fisico e passo sicuro                        |
| Tipo di terreno                | carrareccia – mulattiera – sentiero – tratti fuori sentiero   |
| Interesse                      | Paesaggistico, naturalistico, archeologico  |
| Segnaletica                    | qualche segnale bianco rosso, per lunghi tratti nessun segnale  |
| Attrezzatura                   | scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione  |
| Pranzo                         | al sacco a cura dei partecipanti  |
| Acqua                          | Scorta adeguata alla stagione (unica fonte a Mitza Fanebas)   |
| Rientro previsto a Cagliari    | Ore 18,00 circa   |
| Prenotazioni                   | al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms  |
|                                | dalle ore 09,00 di lunedì 06 - entro le ore 12.00 di venerdì 10 novembre  |

*Escursione riservata ai soci. Contributo organizzativo 3€*



## **DESCRIZIONE GENERALE**

Il nome del parco: **Gutturu Mannu**, deriva etimologicamente da "grande gola", il susseguirsi delle vette che lo compongono, infatti, contribuisce alla scelta del nome, rappresentando, altresì una delle caratteristiche preponderanti dello stesso.

Si estende su una superficie di 19750 ettari e include i territori dei Comuni di Pula, Villa San Pietro, Siliqua, Domus De Maria, Assemini, Santadi, Capoterra, Sarroch e Teulada.

La nostra escursione si svolgerà interamente nella porzione in territorio di Assemini.

Il Parco è inserito in una delle foreste più antiche ed estese del Mediterraneo, composta prevalentemente di *Quercus Ilex* commiste a più rare *Quercus suber*, oltre a un sottobosco costituito dalla classica macchia mediterranea.

Nonostante la devastazione incontrollata dei secoli scorsi, si possono ancora incontrare ed ammirare esemplari di sughere ultracentenarie. La foresta è un manto unico che si estende da Capoterra a Santadi e da Siliqua a Sarroch, comprendendo una serie di montagne superiori a 1000 mt. Fra cui svetta il Monte Lattias (1086slm), anche se la cima più alta della zona è Punta Sa Gruxitta (1093slm)

Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda come, il cervo, l'astore, il gatto selvatico e il geo tritone. Cinghiali, volpi e un po' tutti i volatili nostrani abitano questa immensa foresta, compresa l'aquila reale.

Sull'area insistono tre oasi di protezione faunistica dove vige il divieto di caccia ed è presente l'Ente foreste della Sardegna che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale. Le rocce sono in gran parte granitiche, ma sono presenti anche formazioni di scisti paleozoici e quarziti. Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da scisti paleozoici. La zona è poco conosciuta "archeologicamente", nonostante siano presenti almeno quattro insediamenti nuragici lungo il percorso, il primo dei quali proprio di fronte a Mitza Fanebas, dove si trova un'area pic-nic attrezzata di tavoli e panche.

Altri ruderi testimoniano la presenza di carbonai.

In alcune aree gli archeologi hanno rinvenuto reperti che vanno dal periodo nuragico all'Alto Medioevo, un angolo di montagna dove storia e natura si sono date appuntamento per formare un mosaico di grande fascino.

## **COME SI ARRIVA**

Il punto di ritrovo è previsto alle ore 07.30 a Cagliari presso il parcheggio comunale di viale La Plaia. Attraversato il ponte della Scafa, si prosegue verso la zona industriale di Macchiareddu. Subito dopo la Caserma dei Carabinieri, svoltiamo a SX e percorriamo la strada fino alla chiesa di S. Lucia dietro Capoterra ma in territorio di Uta, dove è previsto il secondo punto di incontro alle 08.00.

Da qui si prosegue verso Monte Arcosu e, dopo qualche centinaio di metri ci si immette nella strada provinciale a fondo sterrato per Santadi in discrete condizioni di percorrenza, per 12,5 Km. Si svolta quindi a dx per Mitza Fanebas raggiungendola dopo 700 mt ca.

Qui lasciamo le auto ed inizia la nostra escursione a piedi.

Distanza da Cagliari totale ca. 35 Km.



## **ITINERARIO A PIEDI**

Da Mitza Fanebas risaliamo verso Sx su carrareccia, fiancheggiando la Dx idrografica del rio Trunconi Mannu. Dopo ca 500 mt lo guadiamo verso dx e ci immettiamo in leggera risalita su un sentiero ben visibile, che si inoltra in un magnifico ambiente e che ci porta alla carrareccia principale del percorso di andata (sentiero 202). Dopo circa 800 mt vedremo sulla nostra dx una evidente mulattiera che porta verso il M. Lattias e che costituirà la nostra via di ritorno.

Proseguiamo sul sentiero, ben battuto e segnato per un certo tratto, per poi proseguire a vista sull'alveo del fiume in quanto il sentiero è stato distrutto dalle alluvioni.

Se la portata delle acque non lo consentirà sarà possibile proseguire a monte, sulla destra idrografica, dove si trova un sentiero in mezzo al bosco. Dovremo guardare il fiume più volte e superare delle rocce che fiancheggiano una piccola cascata, per proseguire sulla destra idrografica del fiume sino ad incontrare un sentiero poco visibile, che si inoltra nella fitta vegetazione autoctona; un magnifico bosco di querce. Dovremo muoverci con molta attenzione, perché il sentiero non è né visibile, né intuibile. Alcuni radi segni rossi ci aiuteranno nel percorso.

Superato il tratto boscoso intercettiamo una evidente carrareccia che percorriamo in direzione NO per circa 1 Km per svoltare decisamente a destra in prossimità di un evidente omino posto al centro del sentiero.

Prima di abbandonare la carrareccia principale, la percorriamo ancora per circa 200 mt intercettando una piazzola, da dove potremo vedere la versione "Proboscide" della nostra roccia. Tornati all'omino di centro strada, svoltiamo verso NE sino ad intercettare un labile, a volte del tutto assente, sentiero che ci conduce in costante salita sino alla nostra meta: Sa Maiga de Sa Pingiada.

Il promontorio roccioso che si presenta ai nostri occhi è molto particolare: uno "sperone" si stacca dal corpo principale, per formare, a seconda dei gusti, il manico di una pentola, oppure la proboscide di un elefante. Sarà molto interessante salire con attenzione, ma abbastanza agevolmente sui roccioni soprastanti fino alla cima, da dove si gode un paesaggio magnifico che spazia a 360° con vista sul Lattias, sulle cime Is Caravius, Sa Gruxitta, Sa Mirra e sulla valle del rio Trunconi Mannu. Foto di rito e, magari pausa banana, permetteranno di riprenderci dalla fatica del primo tratto del percorso.

Torniamo sui nostri passi fino alla carrareccia, e ripercorriamo a ritroso fino al fiume. Lasciamo il sentiero dell'andata sulla nostra destra e, fatto il guado, saliamo sulla sinistra idrografica in direzione NE percorrendo una evidente carrareccia in continua salita, fino a raggiungere quota 520 SLM in località Planeddu Tuvu Mannu, dove potremmo fare pausa pranzo.

Il ritorno avverrà sul sentiero, anche in questo caso non chiaro e di difficile interpretazione, che arriva dal M. Lattias; una discesa lunga, a tratti piuttosto ripida su fondo ghiaioso che richiede molta attenzione, passo sicuro e continuo riferimento visivo con chi ci precede. Passeremo ad Est di Sedda is Litteras (514 SLM) e raggiungeremo dopo circa 1 ora e mezza il sentiero di andata che ci porterà a Mitza Fanebas, dove abbiamo lasciato le auto.

## **AVVERTENZE**

1. Per motivi di sicurezza, ogni componente del gruppo durante l'escursione deve stare sempre dietro il Direttore 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 per evitare di mettere in difficoltà gli altri partecipanti; per quanto possibile sfruttare le soste anche per espletare le proprie esigenze fisiologiche.

3. Chi, comunque, dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci lo zaino lungo il sentiero affinché chi chiude la fila sa che deve attenderlo.

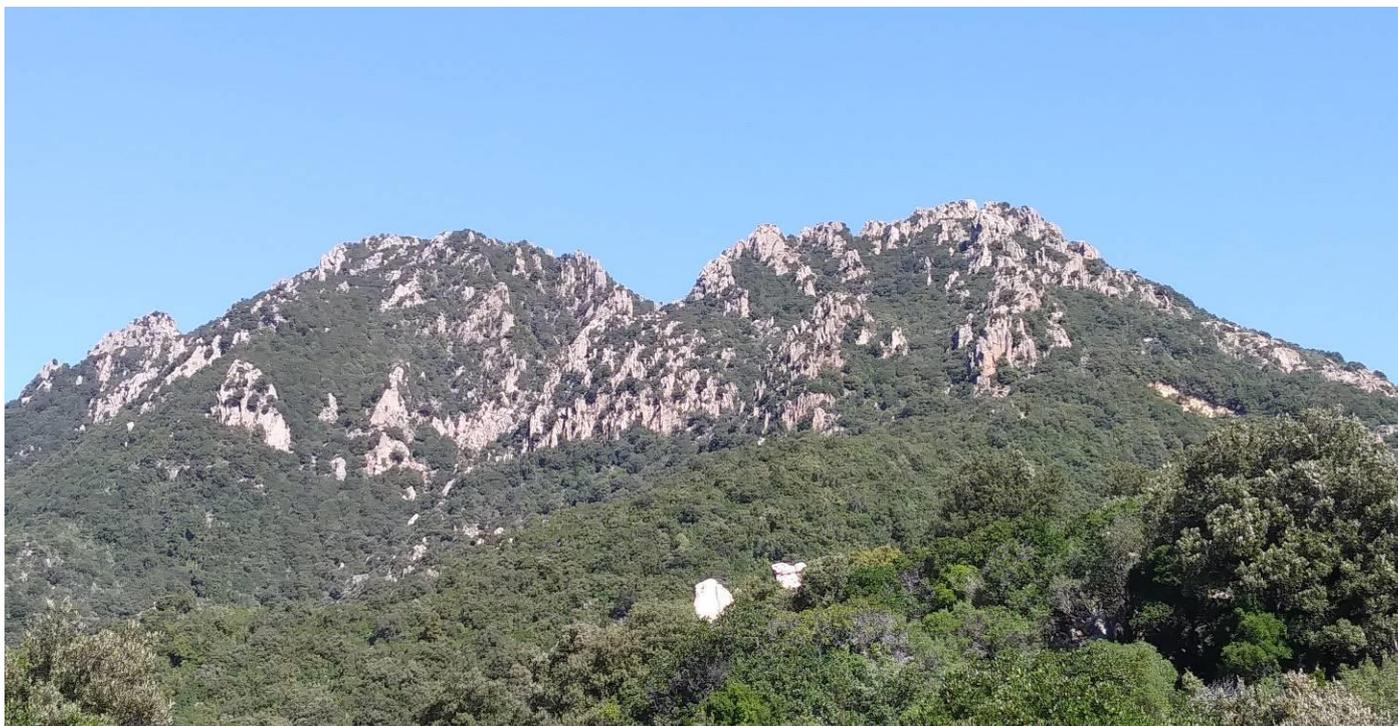
4. Cercare di mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue; nei bivi non segnalati o comunque in caso di dubbio sul percorso da seguire, non avventurarsi sulla presumibile traccia, ma nel caso in cui si sia perso il contatto visivo con chi ci precede, occorre fermarsi lungo 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. È 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 le chiamate, se non per casi di urgenza.

Quando si effettuano le foto, è sempre opportuno fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio stabile ed un posto sicuro.



## **CONSIGLI ALIMENTARI**

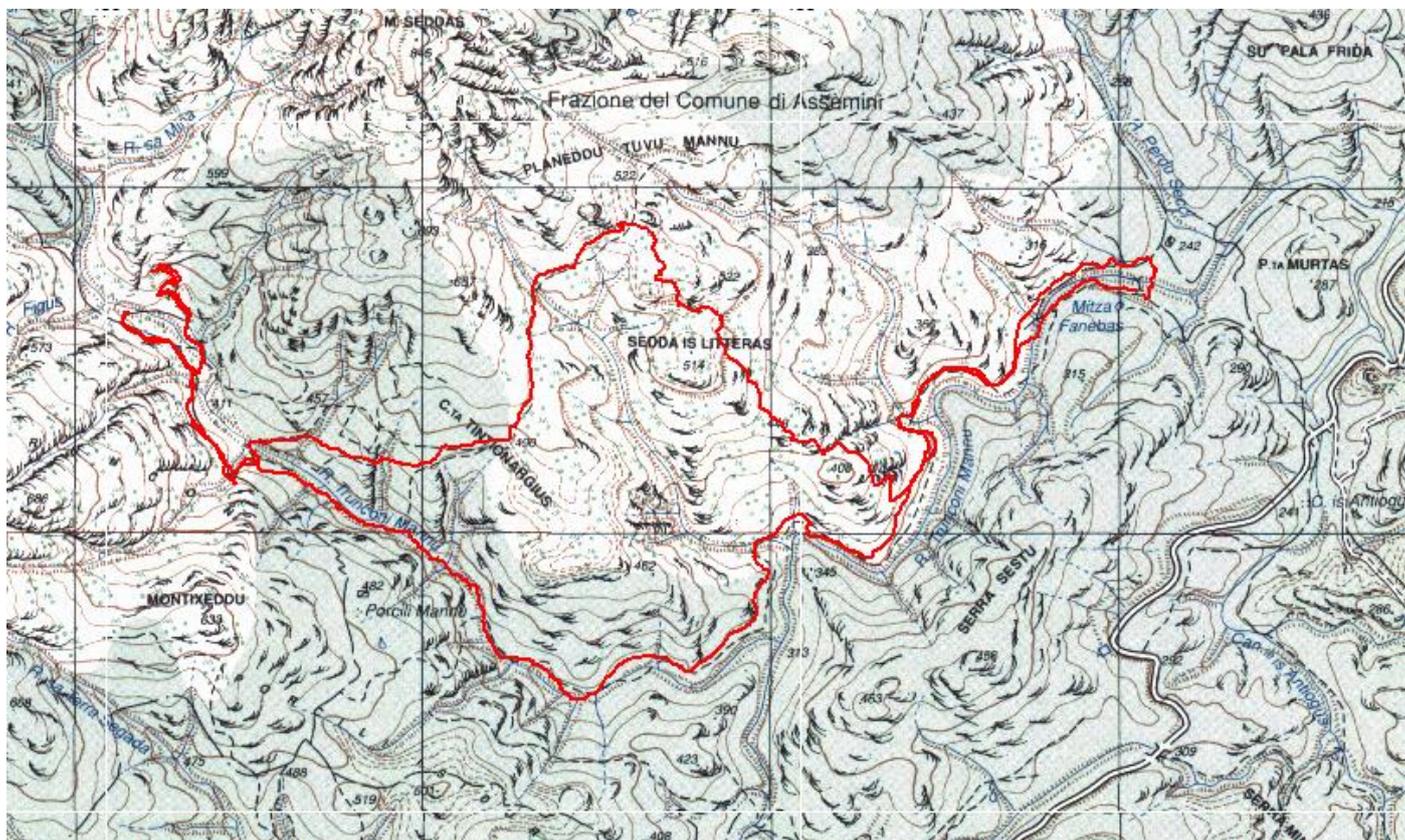
L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È sempre raccomandata una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni (pane, fette biscottate, frutta, barrette energetiche). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 2 lt. d'acqua.

## **DICHIARAZIONE DI ESONERO E DI RESPONSABILITA'**

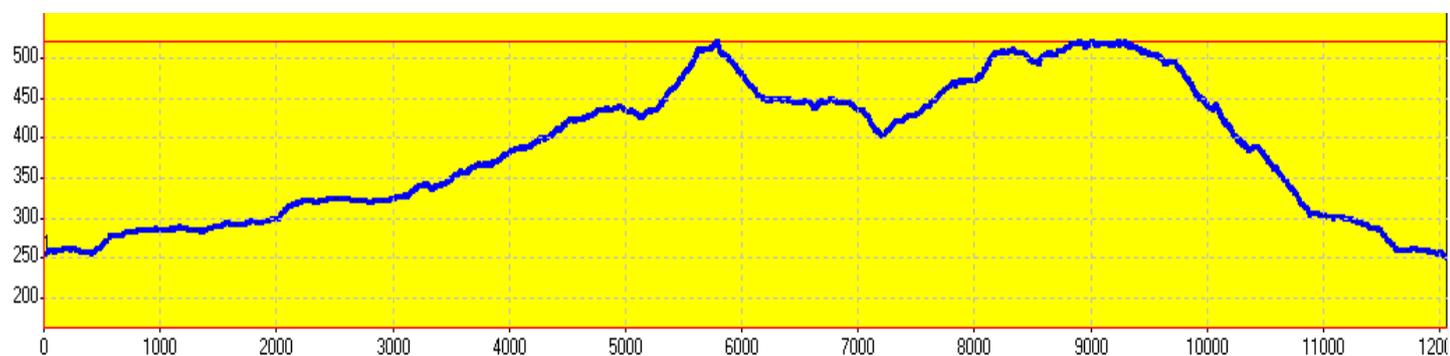
Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

- 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.

## **MAPPA**



## Profilo altimetrico



## **Direttori di Escursione**

Maria Grazia Gavotti – Gianni Cotza – Werther Bertoloni – Luciano Vargiu - 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)