



Club Alpino Italiano Sezione di Cagliari
Gruppo Locale G.P.S.
(Gerrei Parteolla Sarrabus)



SABATO 25 novembre 2023



IN
COLLABORAZIONE
CON MuA Sinnai



Nuraghe Antioгу de Su Fromigosu

ESCURSIONE ARCHEOLOGICA esplorativa e di rilievo
M.te Eccas – Nuraghe Antioгу de Su Fromigosu

Tragitto di avvicinamento	in auto proprie
Ritrovo	Fronte Agriturismo Monte Cresia ore 08.10
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	8 km circa
Dislivello in salita	400 m circa
Dislivello in discesa	400 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa, pause escluse
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, mulattiera.
Interesse	Paesaggistico, naturalistico, archeologico;
Segnaletica	fino a M. Eccas nessuna segnaletica – da M.te Eccas al rientro alle auto sent 803
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Sinnai	Ore 18,00 circa
Partecipanti	aperta a tutti (<u>I NON soci ammessi dovranno presentarsi con la dichiarazione di esonero di responsabilità compilata, in calce alla descrizione</u>)

Prenotazioni Soci CAI: Giorgio 3331850293 – solo chiamate e/o MSG
NON Soci CAI: MuA - tel.371 469 2018 e-mail: info@muasinnai.com

Chi vorrà potrà contribuire alle spese generali del Gruppo con una offerta volontaria NON OBBLIGATORIA a fine escursione.

Monte Eccas è un picco granitico a sé stante che si trova fra le cime dei 7 Fratelli e la piana di Monte Cresia. Raggiunge un'altezza di 918 mt s.l.m. e dal punto di vista geologico è simile a quello delle vette più alte della zona. Nel programma di valorizzazione e conoscenza del territorio voluto dal Gruppo Locale CAI attraverso le escursioni esplorative, in collaborazione con il MuA di Sinnai, andiamo a visitare/scoprire il Nuraghe "Antioгу de Su Fromigosu", attraversando il Borgo di Monte Cresia e il Monte Eccas.



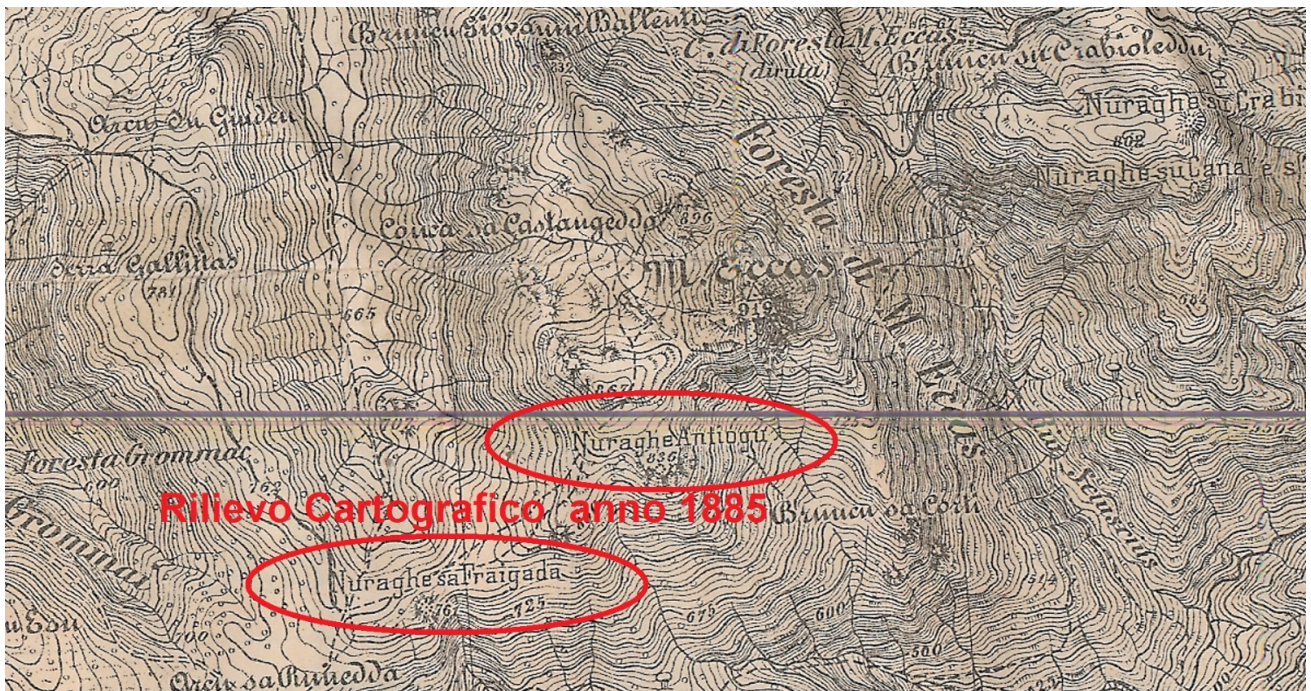
Il Nuraghe visto da Sud

L'escursione ha lo scopo di far conoscere principalmente il Nuraghe Antiogu de Su Fromigosu. Tale nome non si trova nelle carte IGM. E' invece riportato su una mappa del 1885, sotto riportata, gentilmente fornita da Gianni Monni, dipendente di Forestas e collaboratore per il S.I.. Alcuni ancora oggi lo chiamano "Su Fromigosu" che è il nome della zona dove si trova.

Come si arriva

Da Sinnai si attraversa Maracalagonis fino all'incrocio di Gannì, alla rotonda si svolta a sinistra e si prosegue sulla vecchia 125 fino ad Arcu de Tidu. Da qui si svolta a destra verso Monte Cresia.

Da Cagliari si può fare viale Marconi, Quartucciu, vecchia 125 fino a Gannì poi proseguire come precedentemente descritto.

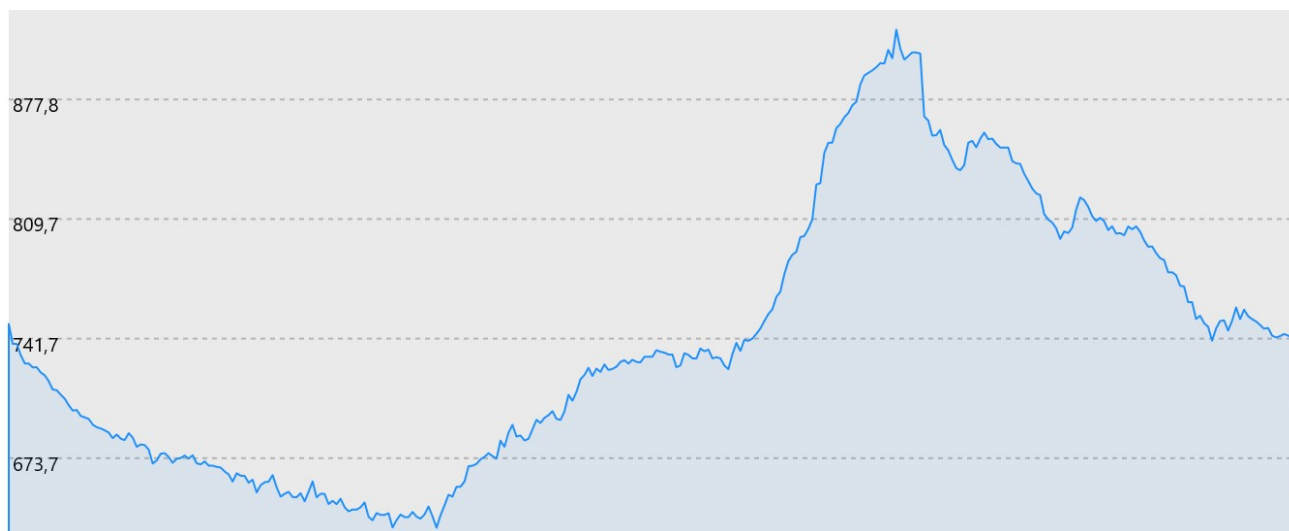


La vecchia mappa

Itinerario

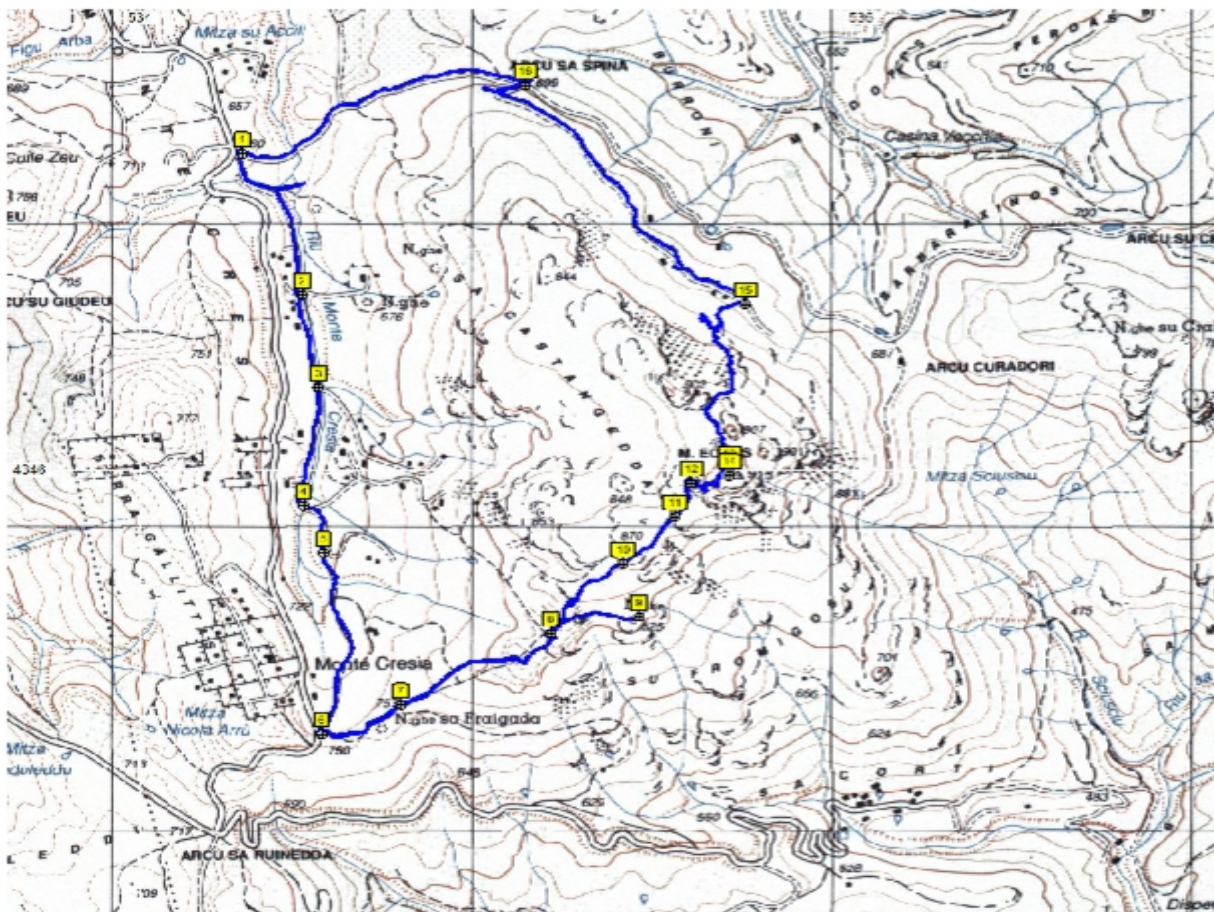
Lo scopo è quello di visitare il bellissimo Nuraghe Antioqu de Su Fromigosu, conosciuto da pochi escursionisti ma ben noto a coloro che in quella zona ci lavorano, ma anche il villaggio di Monte Cresia (vi abitano alcune giovani coppie) ed il Monte Eccas. Si parte dal bivio che si trova davanti all'ingresso dell'Agriturismo "Monte Cresia"; si arriva in auto da Arcu de Tidu sulla strada asfaltata che continua verso Arcu Sa Ruinedda; un'altra strada bianca va verso il guado del rio a Est e noi prendiamo quella di mezzo che porta verso il villaggio. Dopo circa 2,5 km arriviamo al Nuraghe Sa Fraigada. Continuiamo sulla stradina di montagna verso NE per ca 5-600 mt con un dislivello abbastanza impegnativo (ca 100 mt), prendiamo un labile sentierino sulla dx che in brevissimo ci porta alla al Nuraghe Antioqu. Dopo le foto di rito e le spiegazioni dell'archeologa del MuA, a ritroso riprendiamo il sentiero principale che ci porterà fino alla cima di Monte Eccas. A seconda delle condizioni meteo e dell'orario di arrivo decideremo se fermarci in cima per il pranzo o meno. Dalla cima verso il punto di partenza, camminiamo su sentiero segnato recentemente da Forestas che indica il numero 803.

Profilo altimetrico



Avvertenze importanti

Il tratto da rilevare non presenta particolari difficoltà tecniche e/o tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la durata e lunghezza del percorso richiede un buon impegno fisico. La partecipazione è riservata ad escursionisti esperti ed allenati. Il calpestio, a tratti impervio ed accidentato, rende indispensabile l'uso delle scarpe da trekking; che chi ne fosse sprovvisto, non potrà partecipare.



- Wpt 1 - Partenza
 " 9 - Nuraghe Antiogu de Su Fromigosu
 " 13 - Cima M.te Eccas ed inizio sentiero 803

Norme generali 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 e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento, né sono consentite iniziative personali. 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. È fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa. È buona norma portare via ciò che altri, eventualmente, hanno lasciato.

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 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.

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, ecc). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di acqua sufficiente per le proprie esigenze.

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 Gruppo Locale GPS CAI - Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Direttori di Escursione

Giorgio Argiolas (ASE) e Soci del Gruppo Locale CAI G.P.S.
Isabella Atzeni – archeologa e direttrice del MuA

Info CAI : dal mese di novembre sono aperte le iscrizioni e/o i rinnovi al Club Alpino Italiano per il 2024. Si ricorda che i soci hanno la copertura assicurativa fino al 31 marzo 2024, ultimo giorno utile per il rinnovo, mentre per i nuovi iscritti l'assicurazione scatterà dal giorno in cui verrà accettata la domanda. Troverete tutte le informazioni nel sito WWW.CAICAGLIARI.IT e/o rivolgendovi ai responsabili del Gruppo Locale CAI Gerrei Parteolla Sarrabus, a Sinnai/Settimo S.Pietro.

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 al Nuraghe Antiochu de Su Fromigosu in data _____ 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 _____
(data e firma leggibile)