



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2024**



Sabato 06 gennaio

1.a escursione sociale

## Punte dei Sette Fratelli

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio Cimitero Monserrato - ore 07.30
Ritrovo2	Parco dei Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 08.15
	Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima dei suddetti orari – non si attendono i ritardatari
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	600 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	Sentieri RES 811B- 800SI - 812
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18.00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 05 gennaio

Escursione per max 40 partecipanti - aperta anche ai non soci;  
quota partecipazione gratuita per i soci e 10 euro per i non soci (di cui 8,40 euro per l'assicurazione)

### Per partecipare

La partecipazione è aperta anche ai non soci, **purché escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati**. Tale possibilità è riservata ai non soci che non abbiano mai partecipato in passato alle nostre escursioni e che abbiano interesse a conoscere le opportunità offerte, per tutti coloro che amano la montagna, dall'iscrizione al Club Alpino Italiano.

Le iscrizioni dei non soci saranno accettate con riserva e potranno partecipare soltanto se alla scadenza vi saranno posti disponibili.

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e non presenta tratti esposti. **Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la tipologia del terreno, richiede esperienza escursionistica, passo fermo ed una buona preparazione fisica.**

**Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.**

### Descrizione generale

La Foresta Demaniale dei Sette Fratelli si trova nella Sardegna sud-orientale, nella regione del Sarrabus e ricade nell'omonimo massiccio montuoso all'interno dei comuni di Sinnai, Burcei, Castiadas e San Vito. L'estensione totale della foresta è di quasi diecimila ettari ed è suddivisa in vari corpi di cui il principale è denominato "Campu Omu". La foresta, una delle meglio

conservate della Sardegna, rappresenta da un punto di vista paesaggistico, faunistico e naturalistico, una tra le aree più interessanti della Sardegna.



Dal punto di vista geologico, l'area è caratterizzata da estesi affioramenti granitici modellati dall'erosione delle acque e dal vento. I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine della foresta varia toccando il suo punto più alto con la cima di Punta Ceraxa (1016 m). Il territorio ha conservato molti lembi delle coperture vegetazionali tipiche dell'isola. La formazione forestale maggiormente diffusa è la lecceta, associata a seconda delle situazioni, al corbezzolo, alla fillirea latifolia, all'erica e al viburno.

A quote medio basse si trova anche la sughera, sui crinali più alti, verso le cime dei Sette Fratelli, si trova una vegetazione a pulvino con ginestra corsa, timo e lavanda mentre lungo gli alvei dei torrenti la vegetazione riparia a oleandro, salici e ontano. L'area è ricca anche di biodiversità ed endemismi.

La foresta demaniale dei Sette Fratelli è uno degli areali di eccellenza per il cervo sardo, che qui ha trovato rifugio ed è oggi presente in gran numero, grazie alle azioni mirate per la sua protezione e conservazione portate avanti dall'Agenzia Forestas.

L'area offre inoltre un ambiente naturale in cui si può incontrare l'aquila, la martora e la lepre sarda, oltre al frequentissimo cinghiale. La suggestione dei toponimi ci ricorda come tutta la zona sia stata fin dai tempi più antichi oggetto di miti e leggende che si perdono nella notte dei tempi.

### **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Un primo ritrovo è previsto al parcheggio presso il Cimitero di Monserrato alle ore 07.30;

Da qui ci immettiamo sulla SS.554 e quindi si percorre la S.S. 125 in direzione Muravera. Al km 30,100 - in località Arcu 'e Tidu - si svolta a destra e si raggiunge, dopo aver percorso altri 400 m, la Caserma Forestale Umberto Noci.

Qui è previsto un secondo punto di ritrovo per le ore 08.15.

Dopo aver radunato il gruppo dei partecipanti, proseguiremo con le nostre auto per circa 6 km su strada forestale in buone condizioni fino a raggiungere l'ex vivaio di Maidopis.

### **Itinerario a piedi**

L'escursione si sviluppa, come detto nella scheda riassuntiva, interamente su sentieri accatastati nella Rete Escursionistica Regionale. La percorrenza di questi sentieri, tracciati e

segnati da FoReSTAS, Agenzia regionale all'uopo preposta, nel rispetto delle norme tecniche e con la supervisione del CAI, consente ai soci ed a tutti i partecipanti all'escursione, di rendersi conto del lavoro che è stato fatto e continua ad essere fatto per rendere fruibili a tutte le persone dotate di normali capacità motorie, le nostre montagne e le nostre bellezze naturali. Il Sentiero Italia<sup>1</sup> percorre ed unisce tutte e 20 le regioni italiane e si sviluppa per circa 7600 Km; in Sardegna<sup>2</sup> parte da Santa Teresa Gallura e arriva a Castiadas per un totale di 580 Km sviluppati in 30 tappe con 19000 m di dislivello D+. Un gruppo di volontari della ns. sezione ha segnato e si occupa della regolare manutenzione del tratto che va da Perdasdefogu fino a Castiadas; in questa escursione percorriamo poco più di 2 Km dei 580 complessivi, tra i più suggestivi però del tratto meridionale.

Dal punto di parcheggio, in prossimità della sbarra che chiude l'accesso all'ex vivaio di Maidopis (PP1 812 Maidopis) in località "Bau su Pressiu", alla quota di 550 m, aggiriamo la sbarra e attraversiamo l'area del ex vivaio ed il recinto dei cervi, dove potremmo avere occasione di vedere qualche esemplare, percorrendo prima lo sterrato "Su ponti de Monti Eccas-Maidopis" e poi la strada Forestale Castiadas-Su Baccu Malu fino a raggiungere, nei pressi della Vecchia Casermetta della Forestale, il punto di PP1 811B da cui parte l'omonimo sentiero. Il tratto fin qui percorso è di circa 500 m con soli 30 metri di dislivello. Si prende il sentiero 811B, sulla sinistra del senso di marcia in direzione N-NE che, in costante salita lungo un gradevole sterrato immerso nel bosco con buon piano di calpestio, dopo circa 900 m ci porta in località "Arcu su Crabiolu"- PP3 e PP4 811B- posto alla quota di 695 m. Il dislivello affrontato non è notevole e si è sviluppa con una dolce pendenza del 12% circa. Da qui sempre seguendo l'indicazione 811B si continua fino ad incontrare al PP5 811B, alla quota di 793 m, una bretella del SI (800A) che si ignora proseguendo in direzione N, sempre sul sentiero 811B, fino ad incontrare il PP3 811 in località "Sa Ruxi de Aqueddas" alla quota di 780 m. Da "Arcu Su Crabiolu" abbiamo percorso circa 1,13 Km, superando un dislivello di 83 m c.a. Seguiamo ora il sentiero 811 in direzione E per un breve tratto (230 m c.a.) fino ad incontrare il PP9 del SI 800 in località Aqueddas alla quota di 795 m.

Iniziamo così a percorrere il Sentiero Italia sui Sette Fratelli, ripulito e segnato dai soci del gruppo Sentieri della nostra sezione, in direzione nord. Dopo poco più di 130 m, sulla destra del senso di marcia, facciamo una piccola deviazione per affacciarci su un roccioso balcone naturale da cui si potrà osservare la linea di costa da Castiadas a Villasimius e si potrà scorgere, se le condizioni meteo lo permetteranno, anche l'isola di Serpentara che abbiamo già ammirato nella nostra escursione del 10 Dicembre.

Si prosegue, sempre in direzione Nord, e dopo un centinaio di metri si passa nella località detta "Sa Sedda de Sa Perda Tunda" caratterizzata ovviamente da un grosso masso di granito rotondeggiante. Dopo aver percorso c.a. 1,8 Km del Sentiero Italia, con pendenza media non impegnativa dell'8%, attraversando suggestivi sentieri nel bosco, si giunge al "Passo dei Sette Fratelli" (PP8 SI 800), alla quota di 940 m, superando così un dislivello di 145 m.

Da "Passo Sette Fratelli" si prosegue sempre in direzione Nord e sempre su sentiero immerso nel bosco raggiungendo prima la Località "Arcu Su Padentino", denominazione che indica un piccolo campo e poi si prosegue fino ad incontrare nel PP7 in località "S'Arredelaxiu" il bivio che conduce a "Su Baccu Malu".

Ancora poche centinaia di metri in direzione Nord poi si svolta con ampia curva in direzione Sud per poi proseguire in direzione Est; in questo tratto possiamo ammirare da vicino in tutta la loro bellezza le punte dei Sette Fratelli. Esse si innalzano dal fitto del bosco in modo caotico e suggestivo, svettando in mezzo a svariati roccioni minori. Il sentiero passa vicino ad ognuna di esse, scavalcando una successione di sellette con un andamento quanto mai tortuoso. In un ambiente di grande fascino e suggestione, le cime viste dal sentiero assumono la parvenza di ciclopici massi dalle forme più strane e spettacolari, immerse in un percorso con diversi tratti altamente panoramici.

Dopo circa 1,5 Km dal bivio per "Su Baccu Malu" percorsi nelle suggestive e frastagliate vette dei Sette Fratelli giungiamo al PP6 in località "Arcu Perdu Cossu" dove il SI incrocia il sentiero 812 (ex Giallo). Abbandoniamo il SI e imbocchiamo il sentiero 812 che, con una continua discesa, mediamente del 20 %, su un piano di calpestio discreto ci porta, in circa un 1 Km ad incontrare l'incrocio con il sentiero 812A posto al PP5 in località "Musueddu de Andrioi" alla quota di 684m, ignoriamo la deviazione, posta sulla destra del senso di marcia, per continuare la discesa dove incontreremo, sulla sinistra del senso di marcia almeno due sentieri forestali,

---

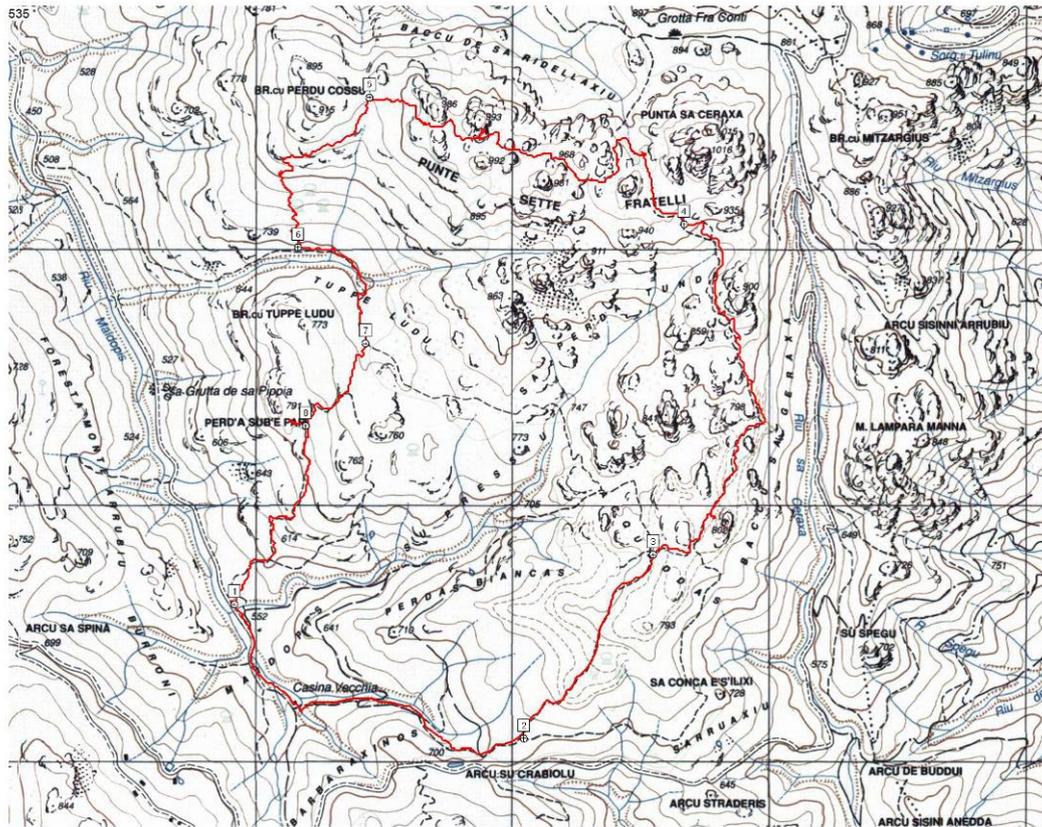
<sup>1</sup> Sentiero Italia CAI <https://sentieroitalia.cai.it>

<sup>2</sup> Volume 1 Sentiero Italia CAI Sardegna Ed. Idea Montagna Dicembre 2021

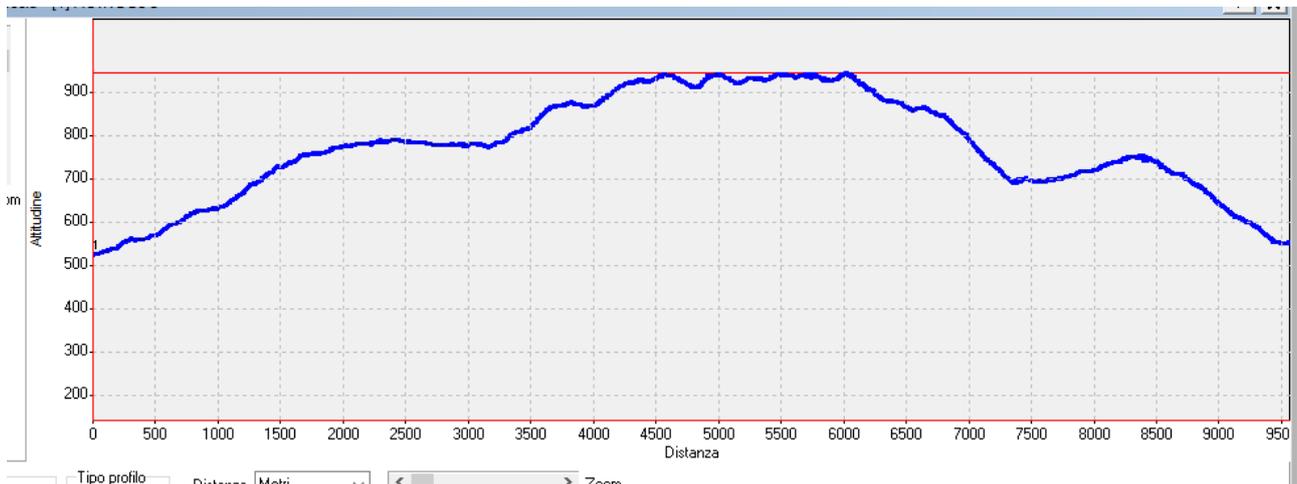
uno dei quali si stacca dal PP4 in località "Tupa de Ludus" alla quota di 750 m, che ignoreremo proseguendo e dopo poco più di 1 Km arriviamo al PP3 dove inizia un breve sentierino che conduce al monumento naturale "Grotta `e Casteddu Perda Asuba de Pari". Il monumento sarà visitato compatibilmente con l'orario, le condizioni meteo e le condizioni fisiche degli escursionisti. Lasciato il bivio per "Sa Perda Asuba de Pari" ci aspetta una discesa di circa un chilometro che, con un una pendenza del 18-20%, ci riporterà al nostro punto di partenza nei pressi della sbarra che chiude la strada Campu Omu- Maidopis.



## Mappa



## 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. 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, 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**

Luciano Vargiu – 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)

