



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

In collaborazione con Museo ed Archivio di Sinnai (MuA)

SABATO 20 GENNAIO 2024

ESCURSIONE A

**MONT'ARBU - SINNAI**

Tragitto	in auto proprie
Riferimento cartografico	IGM scala 25.000 fg 558 Sez III Castiadas
Ritrovo	Caserma Noci ore 08.00
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	9 km circa
Dislivello in salita	500 m circa
Dislivello in discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa, pause escluse
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia.
Interesse	Paesaggistico, naturalistico, archeologico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Animali	Non ammessi
Rientro previsto a Sinnai	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 3331850293 solo chiamata o SMS

**Escursione aperta a tutti** **I non soci ammessi dovranno presentarsi con la dichiarazione di esonero di responsabilità compilata, in calce alla descrizione.**

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

“Regolare il tono di voce nelle conversazioni durante la permanenza in Montagna, oltre a non disturbare coloro che vogliono immergersi nella quiete della Foresta e vivere un rapporto idilliaco con la natura che ci circonda , rispetta soprattutto tutti gli abitanti che di questa sacra casa sono i legittimi proprietari”.

**Avvertenze importanti**

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e/o tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la durata e lunghezza del percorso, sia per il calpestio a tratti pietroso, richiede un buon impegno fisico. La partecipazione è riservata ad escursionisti resistenti alla fatica, esperti ed allenati. E' indispensabile l'uso delle scarpe da trekking.

**Si raccomanda la massima attenzione per NON creare danni alla struttura nuragica e attenersi alle norme di comportamento indicate dall'Archeologa per la visita del sito.**



Uno scorcio di graniti di Mont'Arbu (foto di C. Mura)

## Descrizione generale

Il Mont'Arbu di Sinnai si trova a S/E di Monte Eccas e delle cime dei Sette Fratelli. La sua altezza è di 803 s.l.m.. La parte superiore è ricca di grandi massi di granito ma è costituito da una bellissima e folta flora. La fauna è quella tipica dei Sette Fratelli. Tutta questa zona è privata (ricade nel territorio di Sinnai ma una buona parte è di proprietà del Comune di Muravera) e sovente si trovano recinzioni e cancelli.

L'escursione ha lo scopo di visitare una foresta che ha ripreso la sua vitalità sia a livello faunistico che floristico. E' prevista la visita all'omonimo e interessantissimo Nuraghe.

## Rocca Sa Golla

(nota fornita da Gianni Monni che in questo territorio, per quanto riguarda la conoscenza dei toponimi, vale più di tutti gli accademici)

### il significato di questo toponimo:

Ci sono due scuole di pensiero, tramandate dagli antichi frequentatori di questi luoghi misteriosi:

- 1) "Antroponimo" di un certo Olla, Nicola Olla in vecchia data chiamato Nigolla Olla di Sinnai.
- 2) Dicevano gli anziani che al tempo di Sanguinetti e Saggianti, SIGOLA, fosse un carbonaio che lavoro' per molto tempo in quei luoghi che presero il suo cognome "Sigola" . Ma col tempo viene pronunciato "SIGOLLA" con due elle. Infatti S'Arrocca Sigolla" "Sa Sedda de Sigolla" "Sa Gruta de Sigolla" In conclusione quello che è certo è che questa localita' deriva da un Antroponimo e Sa Golla sia stato, come tanti altri, scritto scorrettamente sull'IGM.



Rocca Sigolla (sull'IGM Sa Golla) foto di C.Mura

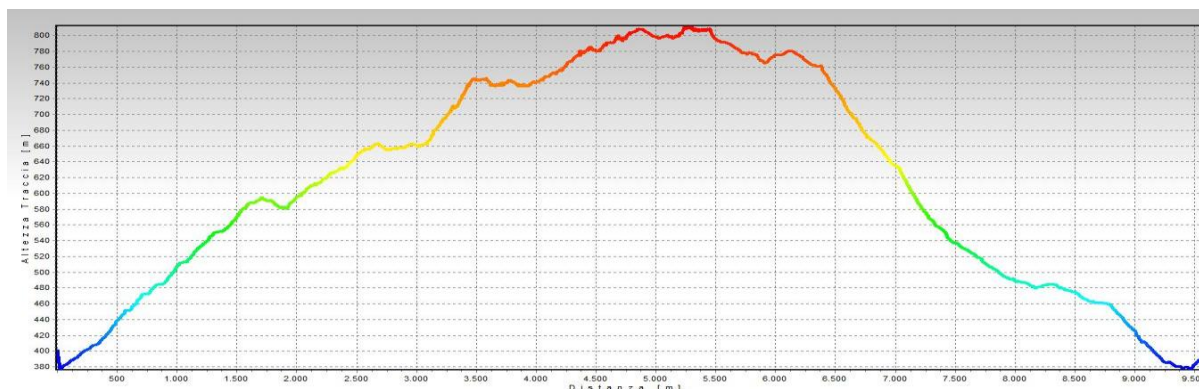
## Come si arriva

L'appuntamento è presso i parcheggi della caserma Noci-Forestas. Che si raggiunge attraverso la vecchia 125 fino al bivio Arcu de Tidu. Si prosegue a destra per ca 500 mt fino alla caserma Noci e dopo aver ottimizzato i posti in auto si continua fino a Sa Corti. Prima del guado (inaccessibile per le auto) parcheggiamo le auto e iniziamo il percorso a piedi. **Si fa presente che nel tratto di strada che va da Arcu Sa Ruinedda fino al punto di partenza dell'escursione, tutta asfaltata, la carreggiata in alcuni punti si restringe per la ricrescita del cisto (con la panda si passa benissimo)** per cui è consigliabile l'uso di auto non eccessivamente larghe.

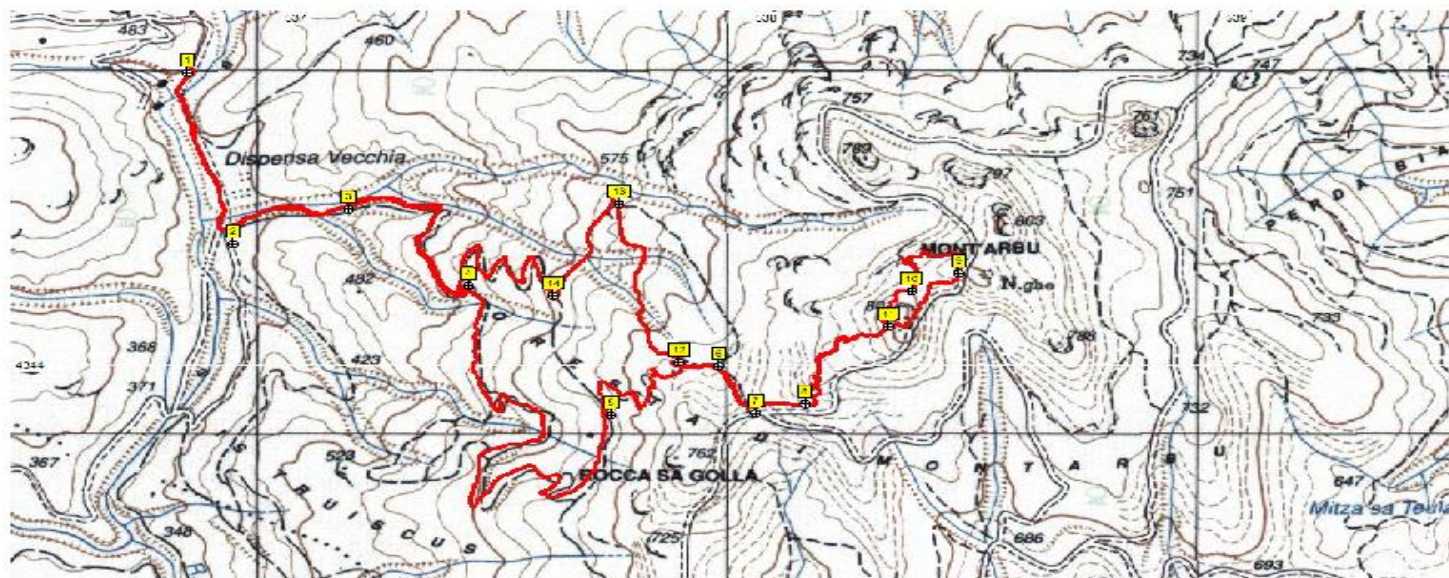
## Itinerario a piedi

Guadato il rio si prosegue su asfalto per 600 mt circa. Giriamo alla prima deviazione su una sterrata che vira verso E ed immediatamente su labile sentiero (quota 400 mt ca). Entriamo così nella foresta di Mont'Arbu fino ad arrivare ai piedi di Rocca Sa Golla (Sigolla) (762 slm). In tutto il percorso si cammina abbastanza agevolmente anche se in alcuni tratti, su vecchie carrarecche, dobbiamo farci largo talvolta spostando i rami di erica (in gran parte) in quanto si è preferito tagliare solo i rovi e qualche ramo che ne complicava il passaggio rispettando l'ambiente e permettere che la natura faccia il suo percorso di riappropriazione della montagna. Ancora qualche centinaio di metri e raggiungiamo la vecchia sterrata che arriva da Geremeas. Dopo 700 mt ca arriviamo al Nuraghe Mont'Arbu dove è previsto l'intervento dell'archeologa. Se le condizioni meteo lo permetteranno visiteremo i bellissimi graniti da dove si gode di un panorama vastissimo su tutta la parte occidentale e lì è prevista la sosta pranzo. Ripercorriamo per ca 400 mt il sentiero dell'andata a ritroso e con un piccolo giro ad anello di 1,5 km ca che ci riporta a quota 500 nel sentiero che abbiamo percorso all'andata, a 1 km circa dalla Vecchia Dispensa e quindi alle auto.

## Profilo altimetrico



Fornito da Giorgio Faret



## 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 secca e fresca ecc.). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche.

## Norme di comportamento da tenersi durante l'escursione:

1. E' buona norma che ogni componente del gruppo durante l'escursione stia sempre dietro il Direttore e ne segua scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita all'accompagnamento. 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; per quanto possibile sfruttare le eventuali 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 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. E' vietato fumare durante l'escursione.
6. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa. Lasciamo il posto come lo troviamo e possibilmente miglioriamolo, portando via ciò che altri hanno abbandonato.

7. **Silenziare la suoneria del telefonino** 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 di plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc. ecc.); dotarsi di bicchieri lavabili e/o riciclabili, sacchetti di stoffa ecc.; l'attenzione per l'antiquamento passa anche da questi piccoli accorgimenti che ognuno di noi è tenuto a fare.

*Si ricorda, che l'eventuale raccolta di funghi nel sentiero è ammessa esclusivamente con l'uso di cestini e/o contenitori a rete. E' vietato l'uso di buste di plastica e/o qualsiasi altro strumento che ne precluda il rilascio delle spore*

## **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**

**Giorgio Argiolas (ASE) - Alessandro Baldussi - Cesare Serra - soci del Gruppo Locale CAI  
Consulente archeologica Dott.ssa Isabella Atzeni - Museo e Archivio di Sinnai**

# DICHIARAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Io sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nato/a 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 a Mont'Arbu il 20 gennaio 2024 e alle attività collaterali, organizzata dal Gruppo Locale CAI G.P.S. di Sinnai.

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 20/01/2024

\_\_\_\_\_  
(firma leggibile)