



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



Domenica 17 Marzo

9.a escursione sociale

Monte Margiani (Villacidro)

Tragitto	in auto proprie (circa 1 ora)
Ritrovo	Parcheggio MediaWorld – ex SS131, Ore 7.30 Secondo appuntamento parcheggio Sa Spendula – Villacidro ore 8.15 Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima dei suddetti orari – non si attendono i ritardatari
Comuni interessati	Villacidro
Lunghezza	13 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	Segnaletica CAI, parziale, discontinua
Attrezzatura obbligatoria	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. 348.424.8795 (Franco Lilliu) - solo messaggi WhatsApp o SMS entro le ore 12.00 di venerdì 15 marzo, specificare luogo appuntamento, Cagliari o Villacidro

Escursione riservata ai soci; contributo organizzativo 3 euro

Il percorso è di media difficoltà, con alcuni guadi da superare, ed è rivolto ad escursionisti mediamente allenati. Sono indispensabili scarponi da trekking meglio se impermeabili, tenuto conto dei guadi da superare

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

A favore di coloro che mettono a disposizione la propria auto si consiglia da parte dei relativi passeggeri un rimborso di 5 euro a persona, salvo diversi accordi (fermo restando che la questione riguarda esclusivamente l'autista e relativi passeggeri).

Il ritrovo è previsto per le ore 7.30 al parcheggio MediaWorld ex SS131. Secondo appuntamento al Parcheggio di Sa Spendula – Villacidro ore 8.15

Dal parcheggio MediaWorld si dovrà raggiungere la SS130, direzione Elmas e continuare sulla SS130 fino a Decimomannu, qui si svolta a destra per immettersi sulla SS 196, direzione Villasor. Si supera Villasor e si prosegue fino al Km 32 della SS 196 per svoltare poi alla nostra sinistra in direzione Sa Spendula. Sosta al parcheggio di Sa Spedula e poi breve salita in auto per giungere al parcheggio “delle antenne”.

Caratteristiche dell'escursione

L'escursione verso Monte Margiani rappresenta una classica nella tradizione del CAI di Cagliari, percorsa qualche anno fa con la guida di Mimmina Meloni a cui si facciamo riferimento per la descrizione generale.

Descrizione Generale

L'escursione si svolge nel territorio comunale di Villacidro, fra i rilievi retrostanti l'abitato che chiudono a E-NE la Foresta Demaniale di Monte Linas separandola dalla sottostante pianura del Campidano.

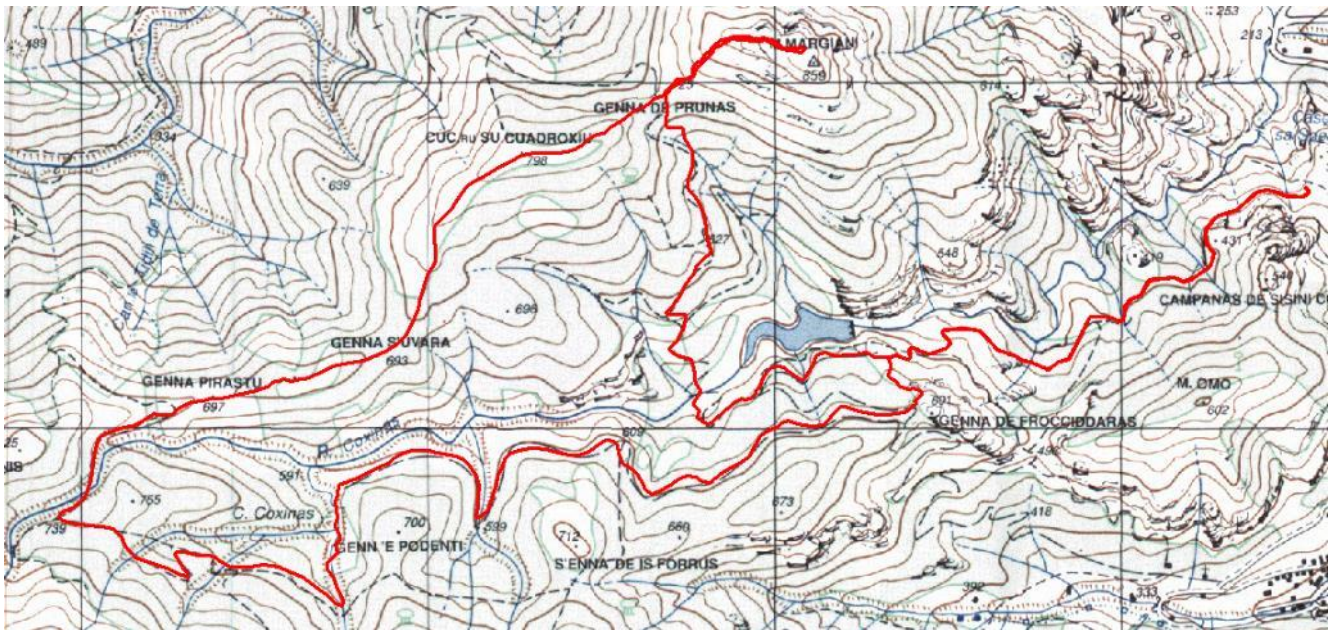
L'area, di ampia valenza geologica e naturalistica, è caratterizzata da una morfologia molto varia e accidentata che le conferisce un aspetto alpestre e selvaggio. Guglie e picchi di rocce granitoidi appartenenti al complesso intrusivo e filoniano tardo-paleozoico, messo in posto in un'età geologica compresa fra 307 e 254 milioni di anni, affiorano sovrastando gole profonde incise da torrenti che si gettano a valle con salti insospettati. Sui più antichi pendii scistosi, la cui formazione è attribuita ad un'epoca compresa fra il Cambriano medio e l'Ordoviciano inferiore (521 – 470 milioni di anni), crescono rigogliose la macchia-foresta e, più in alto, la lecceta matura a cui si sostituisce, nelle zone cacuminali, la gariga montana che, con le sue formazioni vegetali a pulvino, resiste al vento che incessantemente spazza le sommità. In questi habitat preziosi, il cui fragile equilibrio è indispensabile alla conservazione e alla continuazione della biodiversità, trovano rifugio e traggono sostentamento innumerevoli specie viventi animali e vegetali, molte delle quali esclusive della nostra isola e, per questo, soggette a particolari misure di tutela. Dalla cima di Monte Margiani la vista spazia per chilometri e, osservando l'orografia tormentata e irregolare che caratterizza la zona circostante, è possibile contare numerose vette che superano i mille metri d'altezza.



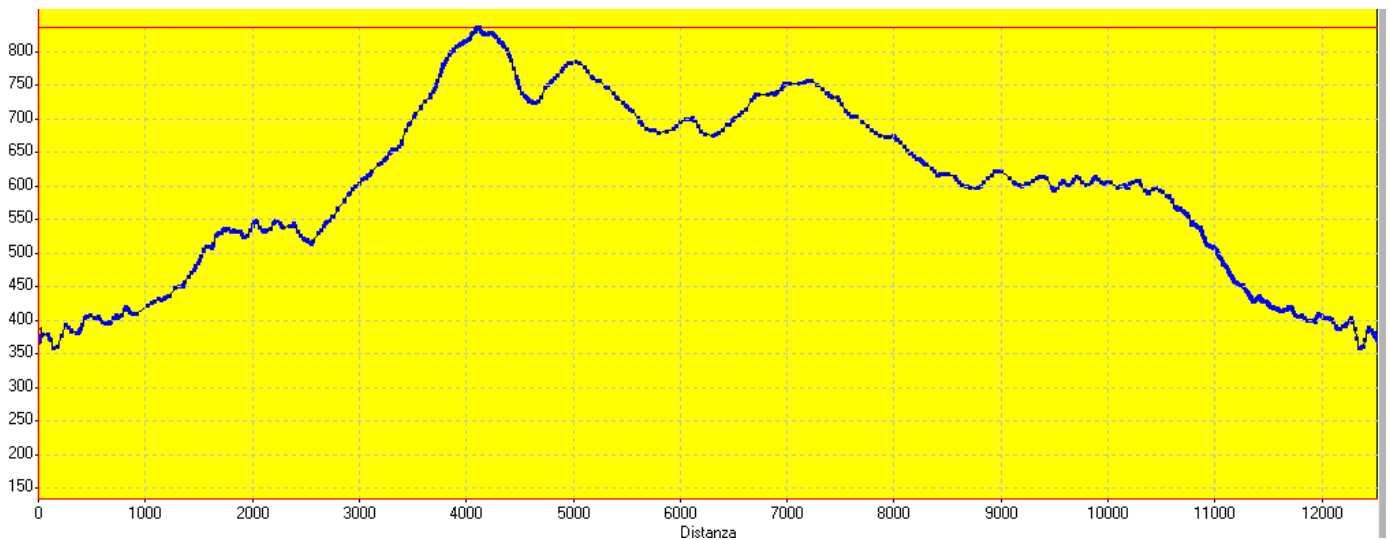
Itinerario a piedi

Dal "parcheeggio delle antenne" in località Campanas Sisini Conti si imbecca il sentiero CAI 118, come indicato sul cartello in legno. Questa prima parte del percorso ci permetterà di ammirare ampi panorami sulla gola del Rio Coxinas. Quasi giunti allo sbarramento a monte del rio il sentiero piega bruscamente alla sua sinistra (omino di riferimento) per arrampicarsi verso Genna de Froccidas (m 601 slm). Da qui in leggera discesa il sentiero ci conduce verso il rio Coxinas. Una volta guadato il rio il sentiero volge verso l'alto su ripida salita parallelo a Riu Canali Pruna in direzione Genna de Prunas (m 725 slm) ove inizia l'ultimo tratto di salita per la cima di Monte Margiani (m 859 slm) Non è facile trovare un adeguato aggettivo per definire il panorama dalla cima, ampio, affascinante, mozzafiato, comunque un panorama che non si dimentica. Questo spazia su tutto il Campidano, fino alla Giara, Monte Arci, Arbus con Monte Arcuentu e verso ovest le montagne del massiccio del Linas.

Consumata la meritata merenda, ci si avvierà in discesa verso Genna de Prunas da dove si continuerà in direzione ovest seguendo un percorso di cresta che ci regalerà ancora ampi e affascinanti panorami, per giungere a Genna S'Uvara (m 693 slm) e poi Genna Pirastu (m 697slm). Da qui il sentiero si divide e il nostro percorso ci porterà verso Ovest, Sud-Ovest. Lungo un percorso di carbonai e poi lungo una piacevole carrareccia fino Genna de Froccidaras in prossimità della quale si riprenderà il sentiero dell'andata lungo la gola del Rio Coxinas che ci riporterà alle auto.



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.

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

Franco Lilliu – Marco Danese - Gabriella Crobu – Rita Loriga

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)