



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



SABATO 16 novembre 2024

ESCURSIONE A

ARCU GUTTURU FRASCU – SOLANAS (Santa Barbara)

In collaborazione con il MuA (Museo Civico ed Archivio del Comune di Sinnai)

Tragitto	in auto proprie
Riferimento cartografico	IGM scala 25.000 fg 558 Sez III Castiadas e fg 567 sez IV Geremeas
Ritrovo	Ore 07.00 - Parcheggio vecchio cimitero Sinnai
Comuni interessati	Sinnai-Maracalagonis
Lunghezza	14,5 km circa
Dislivello in salita	300 m circa
Dislivello in discesa	700 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa, pause escluse
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia, pista agro-pastorale.
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 entro le ore 12 di venerdì 15 novembre

E' richiesto un contributo consapevole per il finanziamento delle attività del Gruppo Locale.

"Regolare il tono di voce nelle conversazioni durante la camminata, oltre a non disturbare coloro che vogliono immergersi nella quiete della Montagna 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".

Si ricorda, che per la raccolta eventuale di funghi, è illegale l'uso di buste di plastica e/o qualsiasi altro strumento che ne vieti il rilascio delle spore

I NON soci ammessi potranno partecipare **presentando** la dichiarazione di consapevolezza allegata alla presente.

L'escursione prevedeva l'arrivo all'abitato di Solanas in via delle Margherite, di fronte al Ristorante/Pizzeria "Il Veliero". Tale opzione richiede un'ora in più di tragitto per cui, dato l'esiguo tempo di luce (tramonto del sole previsto intorno alle 17:00 ma di fatto in zona sarà buio un po' prima), si è preferito accorciare di 3,5 km ca il percorso per poter con tutta tranquillità goderci tutta l'escursione.

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.



[Recinto per animali presso il Nuraghe Sant'Elena](#)

Descrizione Generale

Ci troviamo nella parte SUD-EST dei Sette Fratelli. Tutta la zona che andiamo ad attraversare è di proprietà privata ed in passato molte famiglie ne traevano il sostentamento e ricchezza (la strada è comunale). Dal punto di vista geologico è quella tipica granitica dei Sette Fratelli, caratterizzata da affioramenti granitici modellati dall'erosione delle acque e dal vento. Alcune cime rocciose si elevano nella così detta "Piana de Is Paulis" che si estende dalla parte bassa di Mont' Arbu (conosciuto come Monte Paulis) fino al mare da Solanas a Torre delle Stelle. L'aspetto antropologico, con la presenza di alcuni ruderi e le estese zone pianeggianti (con una importante presenza di macchia mediterranea, in particolare corbezzolo, erica, olivastri e qualche leccio), fanno capire le attività agricole e di allevamento che una volta esistevano. Numerosi i nuraghi presenti fra i quali "Il Nuraghe Sant'Elena" (sarà illustrato brevemente dall'Archeologa) che troviamo lungo il percorso. Nella parte Sud in territorio di Sinnai, sono sorte recentemente alcune strutture turistiche. Dapprima troviamo una bella costruzione con un cartello che indica "Struttura agroturistica-venatoria" (in occasione della traversata del 2017 sembrava appena ultimata ma inattiva), oggi sembrerebbe che se ne faccia un uso personale con poca cura. Ad Arcu Sa Posta, equidistante 3 km circa sia da Torre delle Stelle che da Solanas, è stato costruito recentemente un bellissimo albergo 4 Stelle con tanto di piscina ed i parcheggi coperti da pannelli solari, raggiungibile da Torre delle Stelle e Baccu Mandara su strada sterrata ma in ottime condizioni. Qualche roccia con forme bizzarre giustifica qualche piccolissima sosta per effettuare delle foto. La parte finale dell'escursione, da Arcu Sa Posta all'arrivo a Santa Barbara, è rappresentata da una discesa impegnativa che dovrà essere affrontata con attenzione per la presenza di terriccio ghiaioso.



Masso lungo il percorso

Come si arriva

L'appuntamento è presso i parcheggi del vecchio cimitero a Sinnai alle ore 07.00. Si richiede la massima puntualità. Dirigiamo verso Maracalagonis, e attraverso la nuova SS125 arriviamo al bivio per Geremeas. Da qui seguiamo sulla vecchia provinciale fino a via delle Dalie in zona S.Barbara a Solanas, dove terminerà la nostra escursione. Qui lasciamo le auto sufficienti per raggiungere a fine escursione, possibilmente con tutti i partecipanti, Arcu Gutturu Frascu dove ha inizio l'escursione. **PER QUESTO MOTIVO, SE POSSIBILE È BENE RAGGIUNGERE SOLANAS CON IL DOPIO DELLE AUTO NECESSARIE – ES: se dovessimo essere 30 partecipanti occorrerebbero 6 auto (5 pax per auto) per cui da Sinnai si dovrebbe partire con 12 auto.**

Itinerario a piedi

Siamo in territorio di Maracalagonis. Iniziamo a camminare dal bivio che si trova ad Arcu Gutturu Frascu (continuando dritti si arriva a Castiadas) verso Sinistra sulla strada che porta verso Arcu Sa Teula (wpt 1). La abbandoniamo dopo circa 600 mt, viriamo verso sx (Sedda de Ispiras – wpt 2). Attraversiamo dei rivoli d'acqua (speriamo di trovarvi l'acqua che scorre) ed in continua risalita immersi in un bellissimo bosco giovane (in queste zone, a destra ed a manca, su e giù, da sempre si svolge l'attività del legnatico) ed ivi purtroppo ci sono i segni (taniche, bottiglie, lattine ecc. ecc. in totale abbandono) della presenza umana, e dopo 3 km circa (200 mt di dislivello dalla partenza), arriviamo in cresta tra Genna Arrù e Sedda Sa Dida (wpt 4). Adesso il cammino si fa più agevole in quanto, fino al raggiungimento del Nuraghe S.Elena (wpt 6) non si trovano praticamente dislivelli importanti. Per tutta l'escursione ci accompagna una splendida vista panoramica a monte e a mare. Dopo una brevissima sosta presso il Nuraghe con intervento dell'archeologa, una leggera risalita a superare Bruncu Birrocci (700 ca s.l.m). Dopo ca 4 km arriviamo a Sedda Sa Zarra (550 mt – wpt 7) dove si trova l'Azienda Agro-turistica-venatoria.

Un'altra oretta di cammino ed arriviamo ad Arcu Sa Posta (345 mt- wpt 8). In questa zona è prevista la sosta pranzo. Attraverso Bruncu Su Maistu (wpt 9) procediamo per ca 3,5 km ed arriviamo a Santa Barbara dove abbiamo lasciato le auto.

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 generali di comportamento da tenersi durante l'escursione:

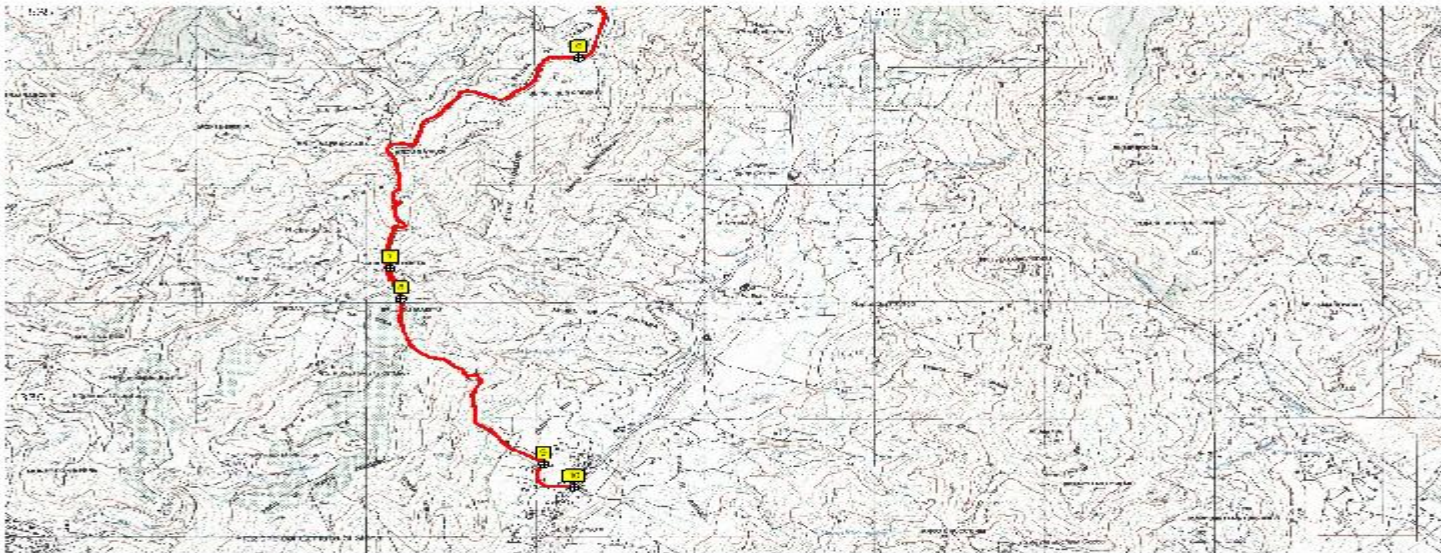
1. **E' buona norma** che ogni componente del gruppo durante l'escursione stia sempre dietro il Direttore e ne segua scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita all'accompagnamento. Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla buona riuscita dell'escursione, con 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'inquinamento passa anche da questi piccoli accorgimenti che ognuno di noi è tenuto a fare.



Veduta di Solanas



Primo tratto di percorso



Secondo e parte finale del percorso

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, il Gruppo Locale G.P.S. e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Direttori di Escursione

Giorgio Argiolas (ASE) - Alessandro Baldussi

Hanno collaborato Giuseppe Deiana, Cesare Serra, Claudio Mura e Carlo Argiolas

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 **GUTTURU FRASCU - SOLANAS del 16 novembre 2024** e alle attività collaterali organizzata dalla Sezione CAI di Cagliari – Gruppo Locale G.P.S..

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, lì 16/11/2024

(firma leggibile)