



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2025**



Domenica 05 gennaio

1.a escursione sociale

Le sorgenti e le cime dei Sette Fratelli

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio CONAD - Bricofar Quartu S.E. - 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	13 km – riducibili a 10 km circa
Dislivello in salita e discesa	790 m – riducibili a 690 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	Sentieri RES 801- 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. 3404155647 (Pierfrancesco) - solo messaggi WhatsApp
	entro le ore 12.00 di venerdì 04 gennaio

Escursione per max 40 partecipanti - aperta anche ai non soci;
quota partecipazione gratuita per i soci e 10 euro per i non soci che volessero attivare l'assicurazione contro gli infortuni (facendone espressa richiesta e fornendo nome, cognome e data di nascita).

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 latifoglia, 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 alle ore 07.30 a Quartu S.Elena al parcheggio Conad – Bricoferr; Da qui ci immettiamo sulla SS.554 e quindi imbocchiamo la S.S. 125 in direzione Burcei - 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 2 km su strada forestale in buone condizioni fino a raggiungere l'imbocco del sentiero 801 - loc. Sa Pala 'e su Cunventu.



Itinerario a piedi

L'escursione si sviluppa, quasi interamente su sentieri accatastati nella Rete Escursionistica regionale.

Dal punto di parcheggio, in località "Sa Pala 'e Su Cunventu", a quota di 420 m, imbocchiamo il sentiero 801: una mulattiera che parte da subito in ripida salita. Incontreremo ben 6 biforcazioni, per cui è necessario seguire con attenzione la segnaletica orizzontale e tenere il contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue. In circa mezz'ora di cammino, a quota 590 m, raggiungiamo sa Mitza de su Cunventu (ormai secca in tutte le stagioni dell'anno) e verificheremo se le piogge sono riuscite ad alimentarla di nuovo. Qualche metro più avanti, si incrocia la carrareccia da cui proviene il Sentiero Italia CAI, accatastato con il n. 800, che imboccheremo in direzione SudEst, sulla destra del senso di marcia, lasciando quindi il sentiero 801 che prosegue verso monte, da cui invece passeremo al ritorno.

Il percorso sul S.I. 800 con iniziale leggera discesa, ci porta a guardare il rio Su Cunventu, per poi riprendere a salire. A quota 640 m abbandoneremo il S.I. 800, per prendere una vecchia carrareccia sulla destra, priva di segnaletica. Dopo circa 100 m di dislivello in salita, presso un'altra vecchia sorgente (su Mitzadroxiu 'e sa zarpa), si raggiunge sa Rutta de Bodalli (un ammasso di massi ciclopici utilizzato come riparo) e, proseguendo in costante salita in direzione Sud-SudEst, si incrocia il sentiero 812 a quota 800 m. Con una coppia di tornanti si supera una ripida salita e dopo un ulteriore tratto con minore pendenza, a quota 885 m, si incrocia di nuovo il S.I. 800 che si era lasciato più a valle. inizia quindi un tratto particolarmente interessante dal punto di vista naturalistico e paesaggistico, perché il S.I. serpeggia tra alcune delle principali Punte dei Settefratelli che potremo ammirare da diversi punti panoramici (Su Casteddu de s'Arridelaxiu, is Casteddus de Seti Fradis, Punta sa Ceraxa, Su Casteddu de su Dinai, Punta su Bacu Malu).

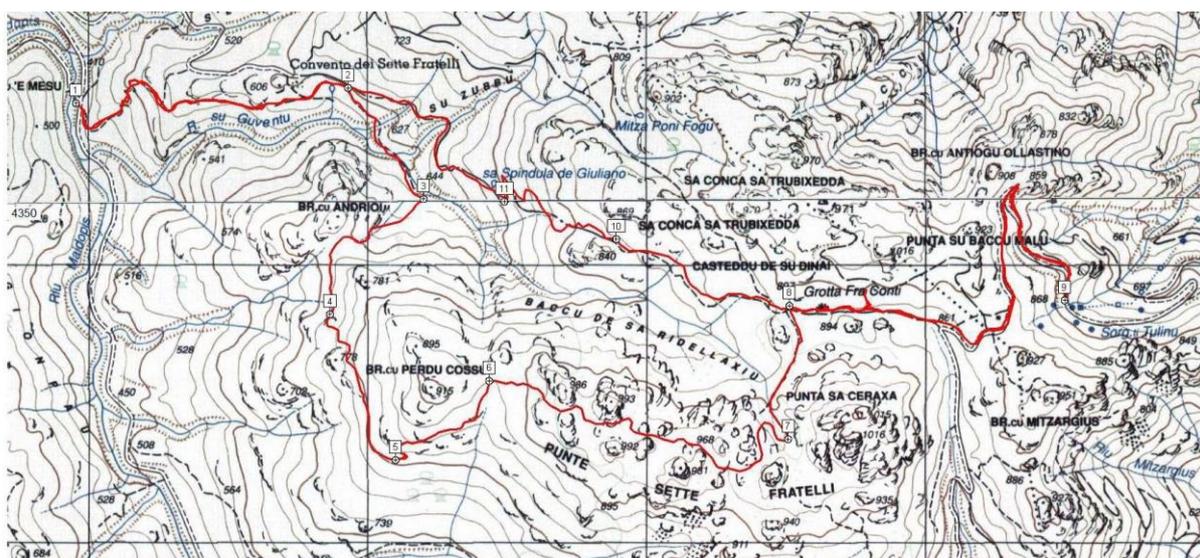
In questo tratto possiamo ammirare da vicino in tutta la loro bellezza le punte dei Sette Fratelli. Esse si innalzano dal fitto del bosco in modo caotico e suggestivo, svettando in mezzo a svariati roccioni minori. Il sentiero passa vicino a molte di esse, scavalcando una successione di sellette con 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. È il tratto a quota più elevata della nostra escursione (940 m).

Giunti ai piedi di Punta Sa Ceraxa, lasciamo ancora una volta il S.I. per imboccare a sinistra (quota 930 m) una bretella che in breve ci riporta sul sentiero 801 ai piedi di su Casteddu de su Dinai, sulla strada carrabile (quota 885 m) per i rifugi di Bacu Malu. A qualche minuto sulla destra visiteremo sa Grutta de Fra' Conti, dove arriveremo presumibilmente attorno a mezzogiorno.

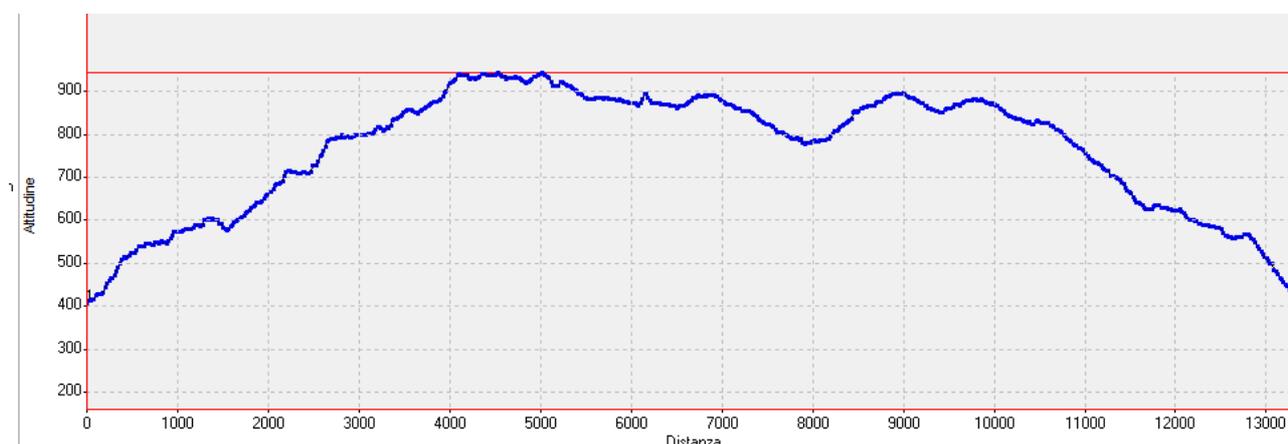
Qui valuteremo, in base alle energie del gruppo, se fermarci per la pausa pranzo, oppure proseguire per altri 15 minuti (lasciandoci sulla destra la deviazione verso Arcu de Buddui in loc. Su Benatzu de Tullinu) fino ai rifugi di Bacu malu (loc. Sedda de Tullinu, 890 m) e al belvedere sa Guardia de Tullinu, da cui si potrà osservare la costa di Capo Ferrato - Costa Rey. Proseguendo in discesa sulla carrareccia, 10 minuti più avanti e a 100 m di dislivello più giù, si trova la sorgente Mitza de Tullinu, attiva in ogni stagione dell'anno.

Ritornati sui nostri passi, il rientro si svolgerà interamente lungo il sentiero 801, che dalla località Su Casteddu de su Dinai, in un'ora ci riporterà alle macchine, non prima però di aver fatto una sosta alla sorgente Sa Spindula de Giulianu a quota 700 m, attiva tutto l'anno.

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

Pierfrancesco Boy (ASE), Fabrizio Pani (ASE/AE), Gilberta Lai (ASE), Francesco De Lorenzo, Paola Zedda.

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)