



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



DOMENICA 30 MARZO 2025

ESCURSIONE A

CUILE DE IS COCCUS – VALICO MONTE TRATZALIS

Tragitto	in auto proprie
Riferimento cartografico	IGM scala 25.000 fg 557 Sez I Sinnai
Ritrovo 1	Parcheggi vecchio cimitero di Sinnai Ore 07.30 – 1° giorno ora legale 2025
Ritrovo 2	Parcheggi ingresso Dolianova subito dopo il passaggio a livello svoltare sulla dx ore 07.45
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita	700 m circa
Dislivello in discesa	720 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa, pause escluse
Difficoltà	EE – qualche piccolo tratto esposto
Tipo di terreno	sentiero, tratturo
Interesse	Paesaggistico, naturalistico, storico;
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	<u>al n. 3331850293 solo chiamata</u>

E' richiesto un contributo volontario adeguato ai partecipanti per il finanziamento delle attività del Gruppo Locale.

Escursione aperta anche ai NON soci. I NON soci ammessi dovranno presentarsi con la dichiarazione di consapevolezza, allegata alla presente, debitamente compilata e firmata

Vista la difficoltà l'escursione è riservata ad escursionisti esperti che sopportano la fatica e che hanno dimestichezza a camminare in sentieri montani accidentati.

E' CONSIGLIABILE UNA BUONA SCORTA D'ACQUA

"Regolare il tono di voce nelle conversazioni durante la permanenza in Montagna, 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

E' SEVERAMENTE VIETATO RECIDERE FIORI E/O ASPORTARNE I BULBI

Descrizione Generale

Il territorio apparentemente sembra privo di attrazioni e bellezze particolari in quanto appare spoglio, arido e impenetrabile. In effetti, per la sua asprezza, per ciò che racconta, è un forziere pieno di un tesoro inestimabile. Le vette più importanti in questa zona che per comodità possiamo chiamare "Montagne del Serpeddi" sono: *P.ta Serpeddi 1067 mt, Serpedieddu 1017 mt, Br.cu Niu Crobu 1000 mt, M.te Tronu 932 mt, Br.cu Sa Mola 949 mt e M.te Tratzalis 922 mt.*

Canali inaccessibili, pietraie che fanno quasi paura, danno l'impressione che l'uomo non ci abbia mai messo piede. Invece queste montagne magiche, in antichità ricche di folte e rigogliose foreste di lecci e sughere, hanno subito negli ultimi secoli un danno incalcolabile per una eccessiva popolazione di animali al pascolo ma soprattutto a causa della **deforestazione per lo sfruttamento del legname** (Oggi il territorio è formato da Macchia Mediterranea e a Gariga); devastazione avvenuta nelle montagne di Sinnai tra il 1700 ed il 1800, ma che nelle montagne di Serpeddi, probabilmente è dovuta anche alla decorticazione delle piante vive per creare la **RUSCA**, corteccia essiccata e

macinata, ottima per la concia che risultava un ottimo prodotto per rendere i pellami più morbidi e di maggior pregio rispetto a quelli trattati con il prodotto ottenuto dal mirto

(In Sardegna nel 1830 esistevano ben 130 concerie distribuite nelle varie province). (Rif.: "Tra cronaca e storia le vicende del patrimonio boschivo della Sardegna", Enea Beccu, Carlo Delfino Editore, 2000).

La decorticazione NON lasciava scampo alle piante che in breve tempo morivano inesorabilmente, mentre il taglio ha dato la possibilità alle piante di riprendere vitalità, come per esempio successo nelle montagne dei Sette Fratelli.

Qualche corvo reale che gira attorno alle cime più alte (è capitato di vedere anche l'Aquila ed oggi potrebbe apparire anche il Grifone), qualche raro bovino che si vede in lontananza al pascolo, il calpestio difficoltoso, la presenza, la dove scorre l'acqua, di enormi cespugli di rovi, sono le prime cose che si notano.

Man mano che ci si inoltra fra una valle e l'altra, il rumore dell'acqua che scivola a valle ed ogni tanto compare anche alla vista in occasione di qualche guado o in lontananza dove forma delle piccole cascatelle, le rocce che ci sovrastano a destra e a manca con figure accattivanti e maestose, rendono la camminata piacevole, gioiosa ma allo stesso tempo impressionante e faticosa. Ogni tanto l'incontro di rari lecci maestosi come una Oasi nel deserto, e qualche piccolo rudere di ovili e/o dispense. In questo periodo c'è l'esplosione di una profumatissima florescenza multi specie ed in particolare delle "Peonie".



Foto delle Peonie

LA PEONIA

è il fiore simbolo della Sardegna, cresce un po' in tutte le sue montagne ad un'altezza, generalmente, tra i 600 1500 mt s.l.m. Fiorisce tra Aprile e Maggio dando luogo a bellissimi fiori di color rosso porpora, e la sua fioritura è concentrata in un arco di tempo tra i 15-20 giorni. Data la sua collocazione, lontano dal mare, è stata ribattezzata dai pastori locali "rosa de monti" (a Seulo la chiamano S'Orrosa 'e Padenti" ; ogni anno, a metà aprile, viene effettuata una festa dedicata con relativa sagra enogastronomica atta a promuovere il territorio in tutti i suoi aspetti) .

LA PEONIA AUTOCTONA SARDA E' A RISCHIO DI ESTINZIONE A CAUSA DEI NUMEROSI TURISTI E NON, CHE NE ASPORTANO I BULBI PER TRAPIANTARLI NEI LORO GIARDINI.

Di queste rose senza spine ci sono tracce nei testi di 2000 anni fa e veniva citata anche nell'Iliade e in alcuni antichi testi cinesi; in Europa comunque la sua diffusione avvenne solo nel diciannovesimo secolo. Ci sono varie leggende che riguardano le peonie, ne citiamo qualcuna:

1 – secondo la mitologia greca, il suo nome deriva da PAEON, medico degli dei e studente di Asclepio, dio della medicina. Quest'ultimo, geloso della bellezza e della bravura del suo discepolo, tentò di ucciderlo; Zeus per salvargli la vita lo trasformò nella pianta che porta il suo nome.

2 – La peonia nacque nel luogo dove Diana, dea della caccia, versò copiose lacrime quando si accorse di aver ucciso l'amato Orione con una freccia scagliata dal suo arco, in seguito ad un tranello tesole dal fratello Apollo.

3 – un'antica leggenda cinese invece narra che le ninfe utilizzassero i petali di peonia per nascondersi agli sguardi ed ai pericoli del mondo.

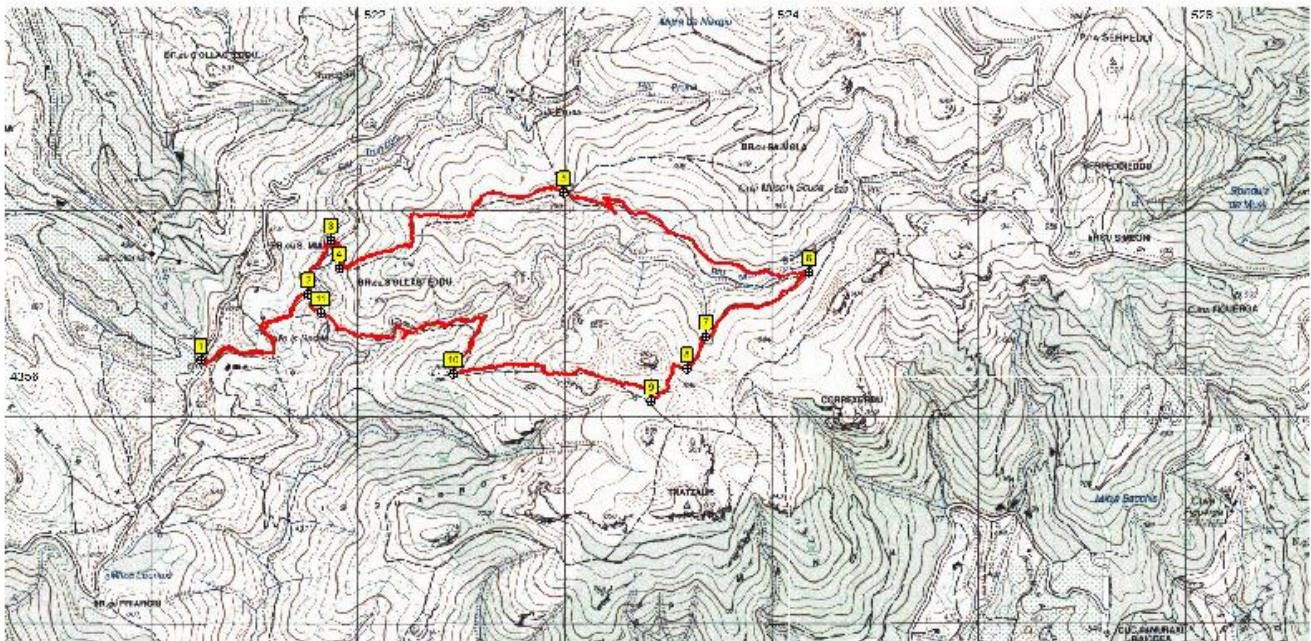
In oriente la peonia è considerata un fiore di buon auspicio, portatore di amore, armonia e fertilità nella vita matrimoniale.

Nel linguaggio dei fiori rappresenta la timidezza, la vergogna, il pudore.

Proprietà officinali:

E' utilizzata nella medicina omeopatica come rimedio contro l'epilessia. Si narra che i fiori di peonia dovessero essere raccolti con il favore delle tenebre, per evitare gli attacchi di un misterioso "picchio verde", solo così si potevano preservare le virtù curative della pianta per l'epilessia, la pazzia, la tosse.

La pianta ha effettivamente funzioni sedative dovute alla peonina, un alcaloide in essa contenuto; perciò è impiegata con successo come antispasmodico e sedativo per la tosse oltre che come rimedio per stati d'ansia, di stress e di eccessiva agitazione, contro le nevralgie e l'emicrania. Tuttavia se viene utilizzata in quantità eccessive, o se ne vengono ingerite alcune parti della pianta, può diventare tossica per l'uomo dando luogo ad episodi di nausea, vomito e dolori addominali; nelle donne gravide può essere causa di aborto. Un altro utilizzo che viene fatto con i fiori di peonia, ricchi di antociani, flavonoidi e tannini, consiste nella preparazione di preparati per trattare fistole, ragadi ed emorroidi. Si ritiene che i semi abbiano proprietà emetiche e purgative



Come si arriva

L'appuntamento è presso i parcheggi del vecchio cimitero a Sinnai e in seconda battuta all'ingresso di Dolianova appena dopo il passaggio a livello sulla dx. Entriamo nel paese dalla strada principale e giriamo a dx ad un centinaio di mt dalla chiesa in via dei Lavoratori – Viale Diaz – Strada comunale De Is Montis per "Sa Colonia"- località Trunconi/Cuile de Is Coccus.

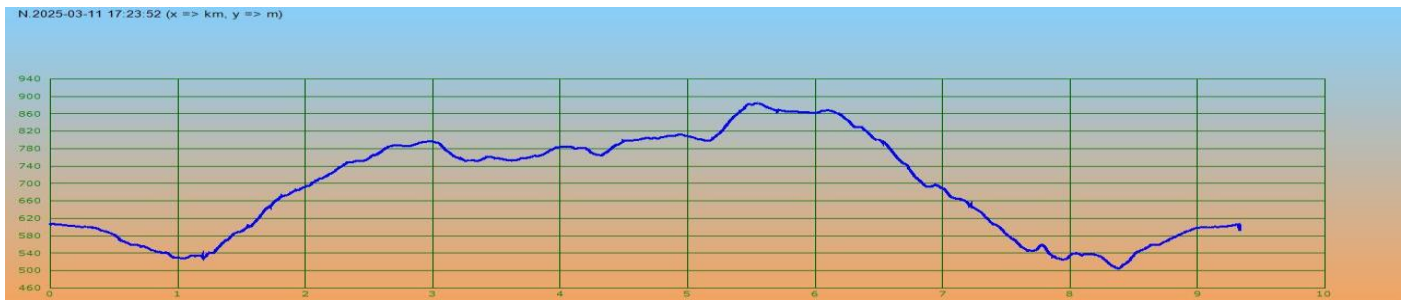
Itinerario a piedi

Entriamo all'interno della recinzione del Cuile Is Coccus e proseguiamo su una sterrata per deviare sulla sinistra dopo un centinaio di mt da un contenitore/deposito d'acqua in plastica. Arrivati al declivio iniziamo a camminare su sentiero appena intuibile fino al guado sottostante di Riu Trunconi (Bruncu Santu Miali). In salita attraversiamo Bruncu S'Ollasteddu fino a raggiungere un punto panoramico a quota 799 ai piedi di Bruncu Sa Mola. Il sentiero ci costringe a camminare in fila indiana in quanto diventa sempre più stretto e difficoltoso per il calpestio spesso scivoloso con presenza di pietre, in mezzo al basso cisto, erica, ginepri ecc. immancabile la presenza dei rovi. Seguiamo il sentiero per circa mezz'ora in discesa fino al guado del Riu Musconi Scusa. Qui ci troviamo in una vera e propria oasi in presenza di alcuni lecci secolari, rari esempi di maestosità e longevità, sopravvissuti alla razzia. Proseguiamo in risalita per circa 1 km con dislivello di un centinaio di mt verso Sud-Ovest fino a raggiungere il valico di Monte Tratzalis- quota 890 mt. dove dovremmo poter ammirare la fioritura delle Peonie. Dopo le foto di rito, riprendiamo il cammino tutto in discesa (va affrontata con grande attenzione e concentrazione) fino a raggiungere un bellissimo punto panoramico (690 mt). Sull'IGM non è riportato il nome di questo luogo ma possiamo definirlo come limite della zona chiamata Is Quadroxiu. Scendiamo poi verso Riu Trunconi e intercettando il sentiero percorso

all'andata all'altezza di una vecchia dispensa, ripercorrendolo, rientriamo alle auto.

Il luogo della sosta pranzo sarà valutato sul momento e secondo i tempi di percorrenza del Gruppo che orientativamente dovrebbe essere al valico del Monte Tratzalis oppure nel punto panoramico de Is Quadroxiu.

Profilo altimetrico



Raro leccio di A. Baldussi



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'antiquinamento passa anche da questi piccoli accorgimenti che ognuno di noi è tenuto a fare.

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 - Edoardo Deiana e accompagnatori qualificati del Gruppo Locale GPS
Si ringrazia Samuele Mascia per la collaborazione data alla preparazione dell'escursione.

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 **Cuile di Is Coccus- Valico M.te Tratzalis del 30 marzo 2025** 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, li 30/03/2025

(firma leggibile)