



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



domenica 18 maggio

17.a escursione sociale

Da Parco Castangias alle Punte di S.Miali (Villacidro)

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Sestu - Park MediaWorld - ore 07.30
Ritrovo2	Ingresso Villacidro – Via Nazionale - Fronte Snack Bar - ore 08.10
Comuni interessati	Villacidro
Lunghezza	11 km circa
Dislivello in salita e discesa	950 m circa
Tempo di percorrenza	8 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia, roccette, tracce di sentiero
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura obbligatoria	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms
	Dalle ore 09.00 di lunedì 12 maggio entro le ore 12.00 di venerdì 16 maggio

Escursione riservata ai soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

Per partecipare

Una magnifica escursione con ampi tratti panoramici, la cui bellezza ripaga della fatica e dell'impegno.

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 30 partecipanti, esperti e allenati. Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla precedente escursione a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12.00 di martedì 13 maggio.

L'escursione, pur non presentando particolari difficoltà tecniche, richiede una adeguata preparazione fisica, per la lunghezza, il dislivello in salita ed il piano di calpestio, con ampi tratti su pietrisco e alcuni tratti su labili tracce di sentiero.

Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking ampiamente collaudate, con fondo ben scolpito. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

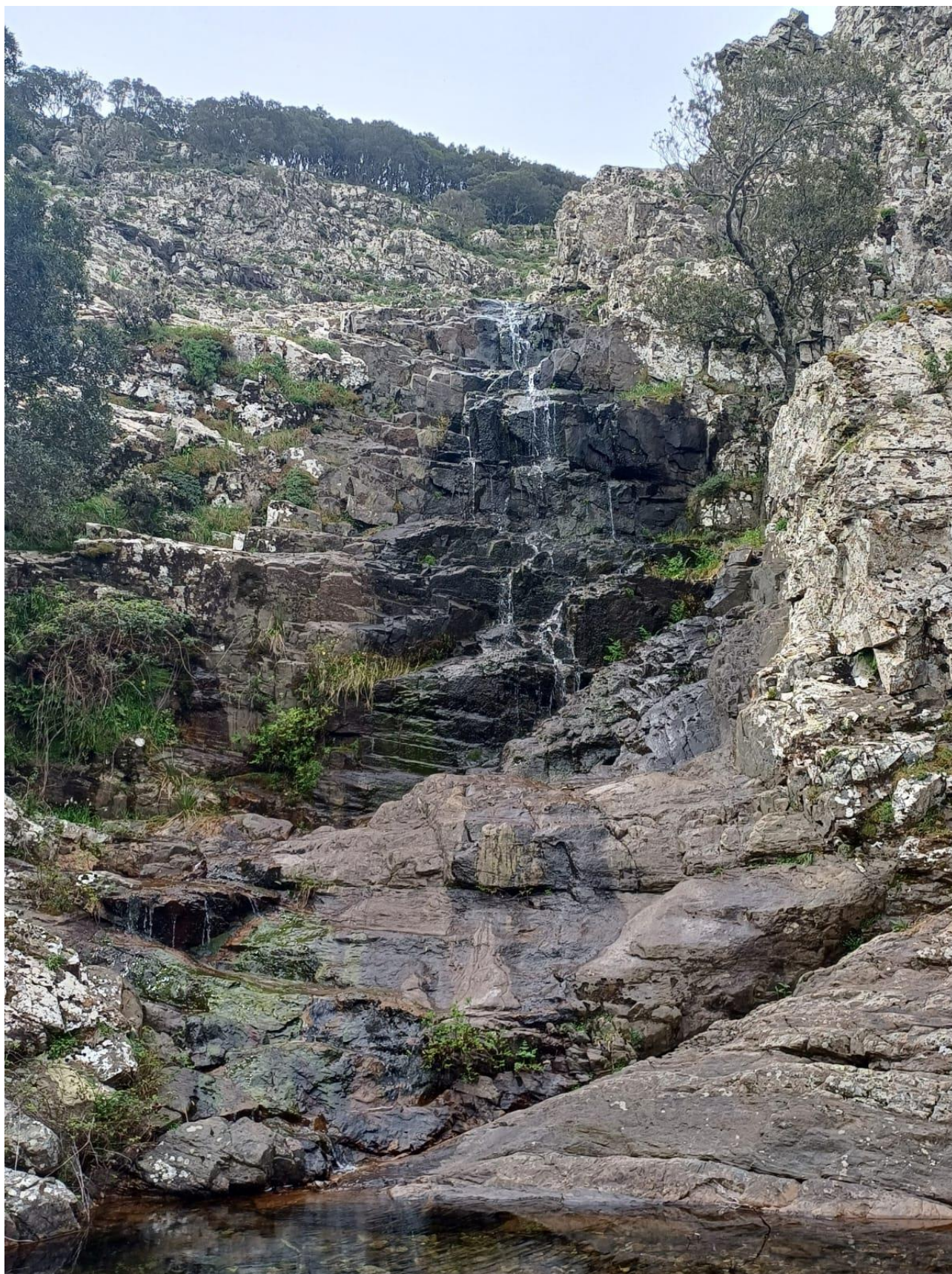
Descrizione generale

Il gruppo montuoso del Monte Linas riveste una grande importanza dal punto di vista naturalistico ed escursionistico per il suo aspetto incontaminato e selvaggio e le numerose attrattive naturali.

La costituzione geologica del massiccio vede un basamento granitico che affiora compatto anche oltre i mille metri, mentre al di sopra si estendono i resti del mantello paleozoico di scisti cristallini. Le groppe arrotondate di scisto paleozoico sormontano profondi valloni scolpiti dall'erosione.

La maggior parte della superficie è coperta da macchia-foresta nella quale predomina il bosco di leccio, con la presenza della sughera, l'olivastro, il corbezzolo, il mirto, l'erica, la fillirea, l'oleandro, fino a specie endemiche e rare.

Il cinghiale, la volpe, la lepre, la donnola, il riccio, il gatto selvatico, il falco pellegrino, il gheppio, lo sparviero, la poiana, la ghiandaia, il corvo imperiale, la pernice sarda, sono alcune delle molteplici specie faunistiche che popolano questo territorio



Come si arriva

Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice. Dal Parcheggio Mediaworld alla rotonda si gira a sx con direzione SS. 130. Dopo circa 2 km, all'incrocio si prende la SS.130 con direzione Iglesias. Si percorre la SS.130 fino all'altezza del km 16, e qui all'indicazione per Villasor prendiamo la SS.196. Percorrendo la SS.196 dopo aver attraversato Villasor, arriviamo in prossimità di Villacidro e prendiamo la prima indicazione per il paese. All'ingresso di Villacidro, sulla via Nazionale, fronte Snack Bar è previsto per le 08.10 un secondo punto di ritrovo. Dopo aver riunito le auto percorriamo la via Nazionale fino al primo semaforo. Qui svoltiamo a sx per la Via Roma, quindi alla rotonda prendiamo la Via Don Bosco fino a incontrare sulla sx l'imbocco per Via Castangias. Seguendo le indicazioni arriviamo quindi al Parco Castangias dove lasceremo le nostre auto ed inizia il percorso a piedi.



Itinerario a piedi

Lasciate le auto, aggiriamo la recinzione del parco sulla Sx e risalendo lungo il *canale Castangias*, su tracce di sentiero in continua risalita arriviamo fino *S'enna de Is Forrus*.

Come possiamo vedere dal profilo altimetrico, abbiamo superato circa 300 m di dislivello.

Si prosegue ora in quota e lungo una bella carrareccia attraversando *Genn'e Padenti*, quindi le *Case Coxinas* raggiungiamo *Sa Gora'e Pau*.

Abbiamo di fronte a noi un anfiteatro naturale dove scorre, formando delle cascatelle (nel periodo delle piogge, ma in questo periodo con pochissima acqua), *Sa Gora 'e Pau*, il principale dei torrentelli che origina il *rio Coxinas*. Da qui inizia una ripida ed impegnativa salita, da percorrere fuori sentiero, anche con brevi passaggi su roccette facili, dove ci dovremo spesso aiutare con le mani. Dopo circa un'ora abbiamo comunque nuovamente raggiunto il sentiero ed il nostro cammino ritorna più agevole. Risaliamo il corso de *Sa Gora e' Pau*, che guadiamo.

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 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 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

Gianni Cotza (ASE), Edoardo Deiana, Carlo Deiana e Claudio Simbula (ASE)

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)