



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



Domenica 02 Novembre

25ª ESCURSIONE SOCIALE

Arcu Su Schisorgiu - P.ta Is Litteras

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park comunale Viale La Plaia - ore 08.00
Ritrovo2	Chiesetta Santa Lucia strada per Monte Arcosu - ore 08.30
Comuni interessati	Assemini
Lunghezza	9,500 km circa
Dislivello in salita e discesa	450 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pause escluse)
Difficoltà	E – escursione non particolarmente complicata quasi tutta in sottobosco
Tipo di terreno	Sentiero e tratti fuori sentiero
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	qualche segno rosso, per lunghi tratti nessun segnale
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 17,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms a partire dalle ore 09.00 di lunedì 27 - entro le ore 12.00 di venerdì 31 ottobre

Un interessante itinerario per camminare nel bosco, senza fretta, immersi nel Parco di Gutturu Mannu

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



Per partecipare

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 28 ottobre

DESCRIZIONE GENERALE

L'escursione si svolge nel Parco di Gutturu Mannu che comprende la più grande foresta europea costituita principalmente da Quercus Ilex, la rara Quercus Suber, oltre ad un bellissimo sottobosco formato dalla classica macchia mediterranea di Fillirea, Erica e Corbezzolo

Nonostante la devastazione incontrollata dei secoli scorsi, si possono ancora incontrare ed ammirare esemplari di sughere ultracentenarie.

La foresta è un manto unico che si estende da Capoterra a Santadi e da Siliqua a Sarroch, coprendo una serie di montagne che svettano oltre i 1000 mt.

Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda, come il cervo, l'astore, il gatto selvatico, ed il geotritone.

Nell'area è presente l'agenzia Forestas che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale.

Nonostante il punto culminante della nostra escursione sia modesto, è panoramichissimo; verso N la catena montuosa che va da M. Arcosu ad W verso M. Tiriccu (M. Lattias - Is Caravius - M. te Sa Gruxitta - Sa Mirra), ad E P.ta Is Postas, Is Pauceris Mannus- M. Turrineri e Conca d' Oru; a S le cime del M. Santo e ad W l'isola di S. Antioco con il Golfo di Palmas, la piana di Terresoli e il lago di Monte Prano.

Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da scisti paleozoici.

Sono presenti, inoltre alcuni insediamenti nuragici e ruderi, nonché numerose carbonaie che testimoniano il lungo sfruttamento del legname dei boschi

COME SI ARRIVA

Il punto di ritrovo è previsto alle ore 08.00 presso il parcheggio comunale in viale La Plaia. Dal parcheggio percorriamo la SS.195 fino alla rotonda all'altezza del pontile Rumianca. Alla rotonda prendiamo la prima uscita per la strada consortile Macchiareddu che percorriamo fino all'altezza del secondo cavalcavia dove troviamo le indicazioni per il Parco Gutturu Mannu. Da qui prendiamo la SP1 e percorriamo la strada fino alla chiesa di S. Lucia (dietro Capoterra ma in territorio di Uta). Nel parcheggio della chiesetta è previsto un secondo punto di ritrovo. Dopo avere compattato le macchine si prosegue nella strada provinciale per Santadi (a fondo sterrato, ma in buone condizioni) per circa 17 Km, fino a raggiungere il punto di partenza dell'escursione, in località Arcu Su Schisorgiu.

Distanza da Cagliari totale ca. 38 Km.

ITINERARIO A PIEDI

Ci addentriamo immediatamente in un sentiero abbastanza visibile verso E. Procediamo in leggera ma continua salita portandoci a ridosso della vetta di M. Mannu che aggiriamo verso N per portarci in cresta sulla dorsale di Sarrisulau. Ci renderemo subito conto dei danni causati dalle passate alluvioni, che hanno praticamente distrutto alcuni tratti del sentiero, che è stato, in qualche modo "ritracciato" fra la vegetazione. Durante la salita, quasi completamente sotto il bosco, potremo troveremo alcuni punti panoramici che ci permettono di spaziare sulle vallate circostanti. Per una di queste, in particolare devieremo dal sentiero per alcune decine di metri. Qui faremo una breve pausa banana.

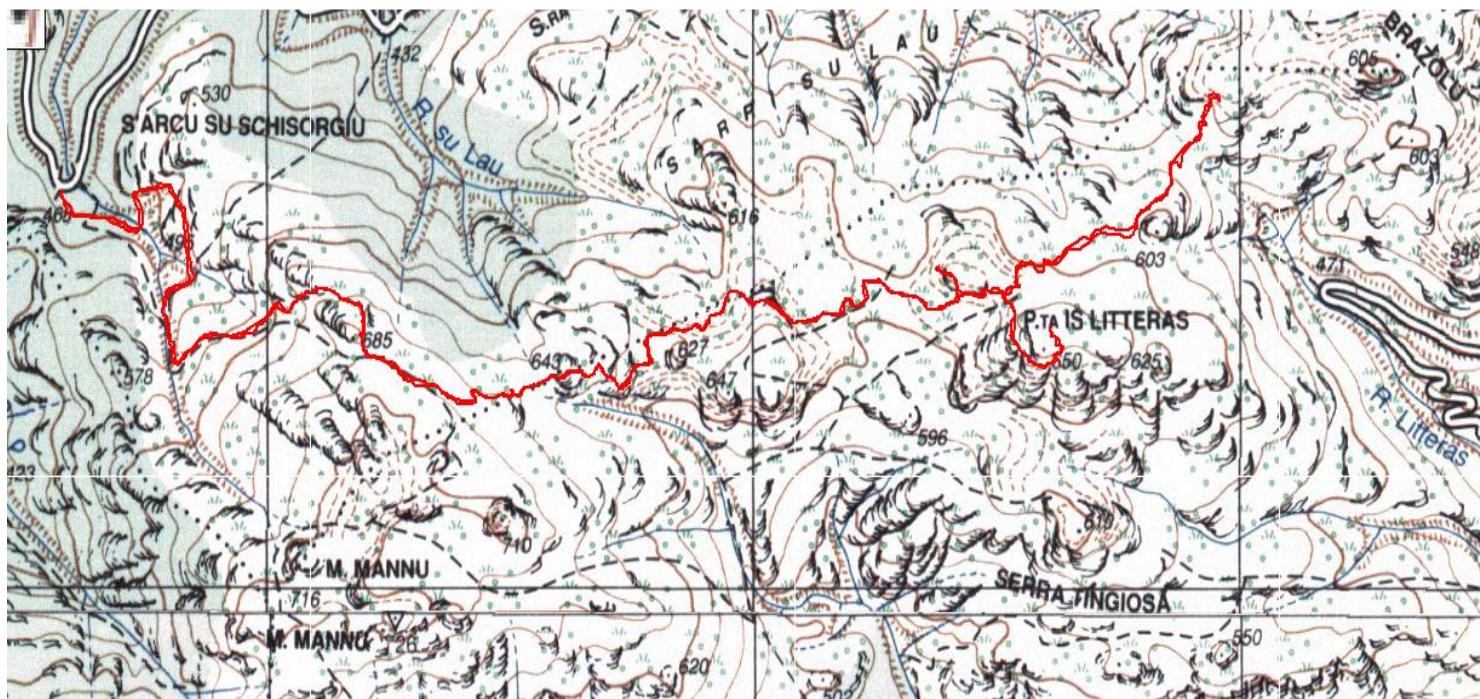
Ripreso il sentiero e raggiunta quota 640 mt circa, faremo una ulteriore deviazione per arrivare sulla Punta Is Litteras da dove si potrà godere di un magnifico panorama.

Tornati sui nostri passi, procediamo in leggera discesa fino a Serra Brazolu, per immergerci poi in un bellissimo bosco, dove sono ancora evidenti segni dell'attività di "uccellagione" praticata intensamente fino a qualche anno fa.

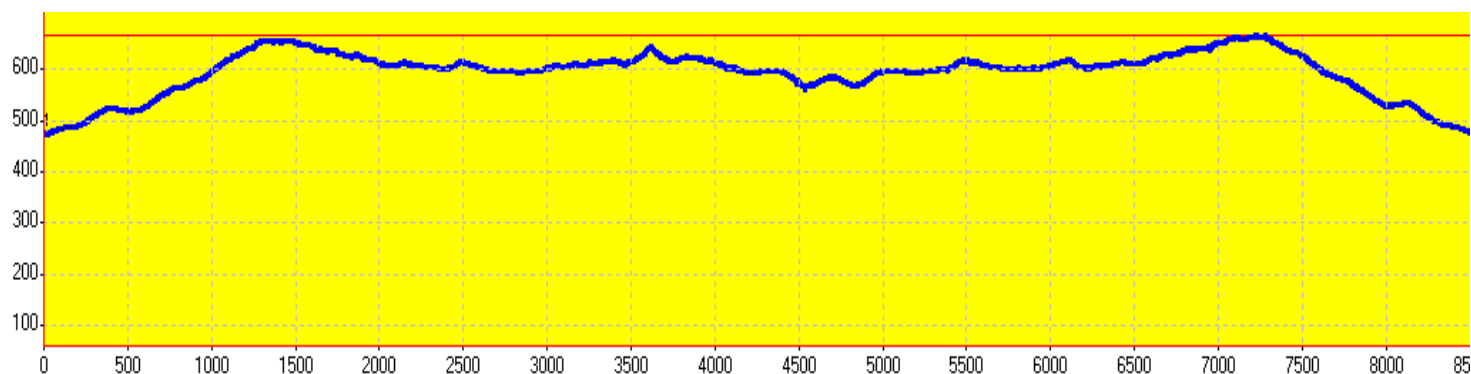
Camminando praticamente sempre in quota, o in leggera discesa, giungiamo ad una placca granitica molto panoramica, dove faremo la sosta pranzo.

Avremmo voluto continuare il percorso di rientro verso Serra Brazolu e Serra Minnangioni, ma, purtroppo il sentiero è stato completamente distrutto ed invaso dagli alberi caduti. La scarsissima frequentazione del posto ha anche portato all'invasione dei rovi in diversi tratti del sentiero.

Dovremo quindi tornare sui nostri passi, ripercorrendo il sentiero di andata e raggiungere la auto lasciate ad Arcu Su Schisorgiu.



Profilo altimetrico



AVVERTENZE

Il percorso, quasi completamente sotto la foresta non è particolarmente impegnativo, ma richiede esperienza escursionistica e passo sicuro, soprattutto in considerazione del fatto che

il sentiero non è chiaramente visibile, è privo di segnaletica, fatta eccezione per alcuni vecchi e sbiaditi segni rossi e blu, per cui può presentare problemi di orientamento all'inesperto o a chi non conosce il territorio. E' necessario quindi, più che in altre occasioni, mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue.



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 effettuate 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), Claudio Simbula (ASE), Carlo Deiana, Valentino Altini, Werther Bertoloni (AE),

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)