



**CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CAGLIARI**  
**Gruppo Locale G.P.S. (Gerrei Parteolla Sarrabus)**

**ESCURSIONE INAUGURALE E PROMOZIONALE**

**DOMENICA 4 GENNAIO 2026**

**A MONTE CRESIA**

**SUI SENTIERI ZCAC805, C814 e C815**

<b>Tragitto</b>	In auto proprie
<b>Riferimento cartografico</b>	IGM scala 1:25.000 FG. 558 SEZ. III CASTIADAS
<b>Ritrovo 1</b>	ore 08:00 Park vecchio cimitero Sinnai (ingresso paese venendo da Settimo S.P.)
<b>Ritrovo 2</b>	ore 08:00 Park CENTRO COMMERCIALE CONAD (fronte cimitero) – Quartu S. Elena
<b>Comuni interessati</b>	Sinnai
<b>Lunghezza</b>	8 km circa
<b>Dislivello in salita</b>	200 mt circa
<b>Dislivello in discesa</b>	200 mt circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	4 ore circa
<b>Difficoltà</b>	E
<b>Tipo di terreno</b>	Sentiero, sterrata, carrareccia
<b>Interesse</b>	Paesaggistico, naturalistico
<b>Segnaletica</b>	Sentieri 805, 814 e 815 della R.E.S.
<b>Attrezzatura</b>	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, acqua (2l)
<b>Pranzo</b>	Al sacco a cura dei partecipanti
<b>Animali domestici</b>	Non ammessi
<b>Rientro previsto a Sinnai</b>	ore 17,00 circa
<b>Prenotazioni</b>	Al <b>3331850293</b> chiamata o SMS e Whatsapp - Giorgio – a partire da lunedì 29 dicembre ed entro venerdì 02 gennaio

**ESCURSIONE APERTA A TUTTI.**

**I non soci ammessi dovranno presentarsi con la dichiarazione di esonero di responsabilità, in calce alla descrizione (pag. 6), stampata, compilata e firmata.**

**“Regolare il tono di voce nelle conversazioni durante la permanenza in Montagna, oltre a non disturbare coloro che vogliono immergersi nella quiete della Foresta 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”.**

**Ottimizzare per quanto possibile i posti in auto per poter parcheggiare tutti in modo corretto**

## Sito lungo il sentiero



### **Descrizione generale**

Il coronimo *Monte Cresia* indica un rilievo alto 750 m dal quale prende il nome l'omonima località e, per estensione, un'area naturale situata all'interno della più ampia Foresta Demaniale dei Monti dei Sette Fratelli, amministrata dal comune di Sinnai, nella Sardegna sud-orientale.

L'area è costituita da un bacino idrografico circondato da numerosi rilievi le cui quote superano i settecento metri d'altezza quali *Bruncu Antiogu Oi* (763 m), *Bruncu Funtana Ona* (750), *Monte Maria* (727m), *Monte Zeu* (756 m), *Monte Arrubiu* (752m) sui versanti dei quali ruscellano le acque meteoriche raccogliendosi in rivi che precipitano nel fondovalle contribuendo ad alimentare il *Riu Monte Cresia*, un torrente che corre tortuoso per circa 4 Km per andare a gettarsi nel *Rio Maidopis*. In testa al bacino svetta la nuda cresta granitica del *Monte Eccas* che nel suo punto più alto raggiunge i 918 m di quota.

Nonostante l'elevata antropizzazione, l'area è immersa in un contesto ambientale di grande pregio naturalistico le cui peculiarità sono testimoniate dalle innumerevoli emergenze e affioramenti granitici dell'era Paleozoica, iniziata 500 milioni di anni fa, e da un rigoglioso manto vegetale nel folto del quale si avvicinano esemplari tipici della macchia mediterranea, come eriche, corbezzoli, ginepri, alberi ad alto fusto, come lecci, sughere e roverelle, e innumerevoli arbusti la cui continuità è interrotta da un mosaico di parcelle di rimboschimento a conifere. Sulle sponde dei torrenti cresce un'intricata vegetazione sulla quale spiccano oleandri, salici, pioppi e ontani e sulle creste assolate e spazzate dal vento resistono prostrati piccoli arbusti profumati. In questi luoghi vive e si riproduce una copiosa fauna selvatica anche esclusiva della nostra isola come cervi, cinghiali, volpi, donnole, uccelli come il rapace *Astore sardo*, rettili, anfibi, pesci e insetti.

In virtù dell'elevato valore ambientale che include una grande varietà di habitat e una ricca biodiversità con numerose specie viventi esclusive, l'area del *Monte dei Sette Fratelli* è stata inclusa nella rete ecologica europea Natura 2000 come Sito di Importanza Comunitaria e Zona di Protezione Speciale in base alla Direttiva Habitat 92/43/CEE e dalla Direttiva "Uccelli" 2009/147/CE il cui scopo è garantire la conservazione a lungo termine degli habitat naturali e delle specie di flora e fauna in particolar modo delle specie di uccelli migratori sempre più minacciate.

Nel 2024 FO.RE.S.T.A.S. ha incrementato la rete escursionistica nell'area tracciando e segnando numerosi sentieri. In occasione di questa escursione ne abbiamo raccordato alcuni intorno al bacino di



*Monte Cresia* per realizzare un bellissimo percorso lungo il quale è possibile ammirare le specificità del territorio.

#### Sito lungo il sentiero



#### **Come si arriva**

Dal parcheggio del vecchio cimitero di Sinnai si prende la SP 15 in direzione Maracalagonis e la si percorre oltre l'abitato fino all'incrocio con la ex SS 125. Si imbecca la ex SS 125 in direzione Burcei e la si segue fino al Valico *Arcu 'e Tidu*, al Km. 30,100. Si svolta a dx seguendo le indicazioni per *Parco Sette Fratelli* e, superata la Caserma "U. Noci", si prosegue su asfalto, in direzione *Monte Cresia*, per circa 3 km fino a trovare uno slargo sulla sx (dove una volta si trovavano i cassonetti dei rifiuti). Siamo arrivati in località *Is Perduseddus* toponimo che non si trova riportato in nessuna carta IGM. Dal ritrovo di Quartu invece, ci si innesta sulla SS 554 in direzione Quartucciu. Dopo ca 4-500 mt dal bivio di Quartu si svolta a dx in direzione Muravera sulla vecchia SS 125 e dal bivio di Gannì di Maracalagonis in poi segue l'itinerario già su descritto. **Qui parcheggiamo le auto in maniera ordinata per non ingombrare la carreggiata**

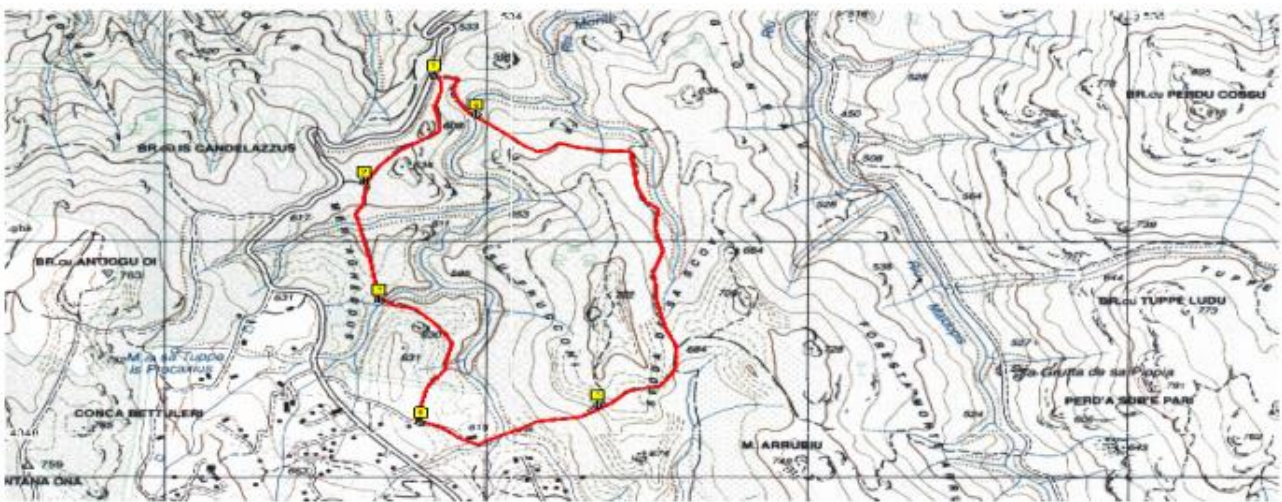
#### **Itinerario a piedi**

Ci troviamo nel sentiero 805. Lo seguiamo in progressiva discesa immergendoci di volta in volta in ambienti diversi e suggestivi variamente vegetati e serpeggiando tra enormi e multiformi monoliti granitici attraverso i guadi sul *Riu Perdas Blancas* e sul *Riu Cannisoni*. Ci addentriamo nella boscaglia per affrontare una discesa breve ma impegnativa che potrebbe risultare faticosa per la notevole pendenza e pericolosa per il fondo di calpestio sicuramente sdruciolevole a causa della presenza di sabbione. Continuiamo lungo la sx idrografica del *Rio Monte Cresia* fino a individuare un guado che ci consente di raggiungere una vecchia carrareccia che costeggia la dx idrografica del rio. Camminiamo sopra un tappeto di foglie

cadute dalle numerosissime roverelle che la contornano, passando davanti alla recinzione del campeggio montano di *Bau Arrexini*, in località “*Su Priogu*”, fino ad arrivare a un incrocio dove il sentiero 805 termina intersecandosi con il sentiero 815. Imbocchiamo il sentiero 815 che coincide con una pista forestale che risale con modesta pendenza in direzione *Arcu Sa Scova*. Giunti all’*Arcu* abbandoniamo il sentiero 815 per dirigerci verso il sentiero 814 che percorriamo fino alla località *Gionpau* dove, su un modesto pianoro, individuiamo i ruderi di numerosi edifici a pianta tonda o quadrata, forse i resti di un villaggio o di antiche dispense, con recinzioni e murature realizzate con la tecnica detta “a secco”. Qui è prevista la sosta pranzo. Riprendiamo il cammino in leggera discesa su una vecchia carrareccia che vira verso W fino a intercettare nuovamente il sentiero 815 che in poco tempo ci riporta alla Strada Vicinale Monte Cresia e alle auto.

Lungo il percorso faremo qualche piccola pausa durante le quali le consulenti scientifiche, socie CAI, parleranno della geologia e della flora che caratterizzano la località visitata.

### Mappa del percorso



### Profilo altimetrico



### Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È 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 di comportamento da tenersi durante l'escursione:**

1. **È 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. **È vietato fumare durante l'escursione.**
6. **È 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 e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

## **Direttori di Escursione**

Giorgio Argiolas (ASE), Antonello Licheri (ASE), Rosa Masala, Petra Grom

## **Consulenti scientifici**

Rosa Masala, Elsa Melis

## **Hanno collaborato**

Stefania Camba, Mario Gimelli, Antonio Fosci

## 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 \_\_\_\_\_ e alle attività collaterali.

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 04/01/2026

\_\_\_\_\_  
(firma leggibile)