

COMMISSIONE SENIORES25



Domenica 8 Marzo 2026

Escursione n°06-2026

Festa della DONNA

Escursione n°0-2026 per gruppo seniores25

GIARA DI GESTURI – SA JARA MANNA

Ritrovo	Sestu - Parcheggio MediaWorld ore 8:30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Auto proprie
Cartografia	IGM 1:25.000 Fog.539 I (TUILI) – Fog.540 IV (GESTURI); comune interessato GESTURI
Comune interessato	GESTURI (Sud Sardegna)
Lunghezza	circa 9,00 Km.
Dislivello	Complessivo m.15 circa. (irrilevante)
Tempo di percorrenza	Ore 6 circa (pausa pranzo esclusa) al passo per ammirare i panorami.
Difficoltà	T= facile
Segnaletica	Segnavia: rettangoli bianco-rossi, omini in pietra, sentieri privi di segnaletica o con segnaletica approssimativa.
Tipo di percorso	Sentieri, passaggi su sterrate, strade sterrate.
Interesse	Naturalistico, paesaggistico, panoramico.
Attrezzatura	Vestituario adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, lampada frontale, acqua (almeno 2l)
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le ore 18.00
Iscrizioni	al numero 337 398069 (Antonello) solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Lunedì 2 marzo e entro le ore 12.00 di Venerdì 6 marzo 2026.
Escursione riservata a un numero max di 40 partecipanti. Contributo di partecipazione offerta libera, non- soci €10,00	

Per partecipare

Per ragioni di sicurezza, la partecipazione è limitata a un massimo di 40 persone, verrà data la precedenza ai soci seniores (over 65 anni). L'invito è esteso anche ai non soci, interessati a scoprire le attività del Gruppo **"COMMISSIONE SENIORE25"** e le opportunità offerte 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.



Tipico cavallino della Giara



Lettura del pannello informativo sa Bovida

La prima escursione, (che sarà la nostra n° 0) del gruppo **"COMMISSIONE SENIORES25"** della stagione si terrà sulla Giara di Gesturi (Sa Jara Manna), in occasione della **Festa della Donna, 8 MARZO**.

Descrizione

La Giara di Gesturi è la porzione di un suggestivo altopiano basaltico che si estende per 2.000 ettari nella Sardegna centro-meridionale. Il suo nome deriva dal latino *glarea* (ghiaia), in riferimento alla natura pietrosa del terreno. La peculiare combinazione di posizione geografica, conformazione impermeabile e venti di maestrale danno vita a una vegetazione unica composta prevalentemente da boschi di sughere, roverelle e lecci e da macchia mediterranea, con esemplari di corbezzoli, lentischi, mirti, cisti, perastri e prugnoli.

In inverno e primavera è possibile ammirare i *paulis*, caratteristici acquitrini temporanei che punteggiano il paesaggio. Questi *habitat* unici nel loro genere, ricoperti all'inizio della bella stagione dai ranuncoli, ospitano al loro interno numerose specie viventi, tra cui la raganella sarda, il rospo smeraldino e due piccoli crostacei considerati veri e propri fossili viventi: il *Lepidurus apus* e il *Triops cancriformis*, che mantengono immutato il loro bagaglio genetico da 5 milioni di anni.

Sulla Giara sopravvive allo stato brado anche una razza di cavallini selvaggi, *Equus caballus jarrae*, protetta dagli impervi dirupi dell'altopiano che ne hanno garantito l'isolamento genetico. Introdotti probabilmente dai Fenici nell'Età del Ferro o giunti dalla Numidia oggi rappresentano un simbolo unico della biodiversità sarda. Non mancano cinghiali, volpi, donnole, ricci, innumerevoli specie di uccelli e insetti.

Nonostante l'aspetto selvaggio, il paesaggio della Giara è profondamente antropizzato: l'uomo ne ha infatti sfruttato le risorse per secoli, dedicandosi alla caccia, alla raccolta del sughero e del legname, oltre che all'agricoltura e all'allevamento lasciando innumerevoli tracce delle sue attività visibili ancora oggi.

Dal 1995 l'altopiano della Giara è stato inserito nella rete ecologica europea Natura 2000 ed è stato dichiarato Sito di Importanza Comunitaria.

Come si arriva

Da Sestu si prende la SS131(E25) in direzione Sassari. Al km 37,700 si prende la Complanare Est fino al bivio per Villasanta dove si svolta a dx per immettersi lungo la SS 197 verso Barumini. Attraversato l'abitato di Barumini si continua fino a Gesturi. All'interno del paese si segue via Nazionale fino all'incrocio con via Brigata Sassari e si svolta a sx per via Giara seguendo l'indicazione turistica per l'altopiano. Si continua su via Giara per circa 5 km fino a giungere in un ampio parcheggio dove si trova l'ingresso per il parco. Qui si parcheggeranno le auto.

Percorso a piedi

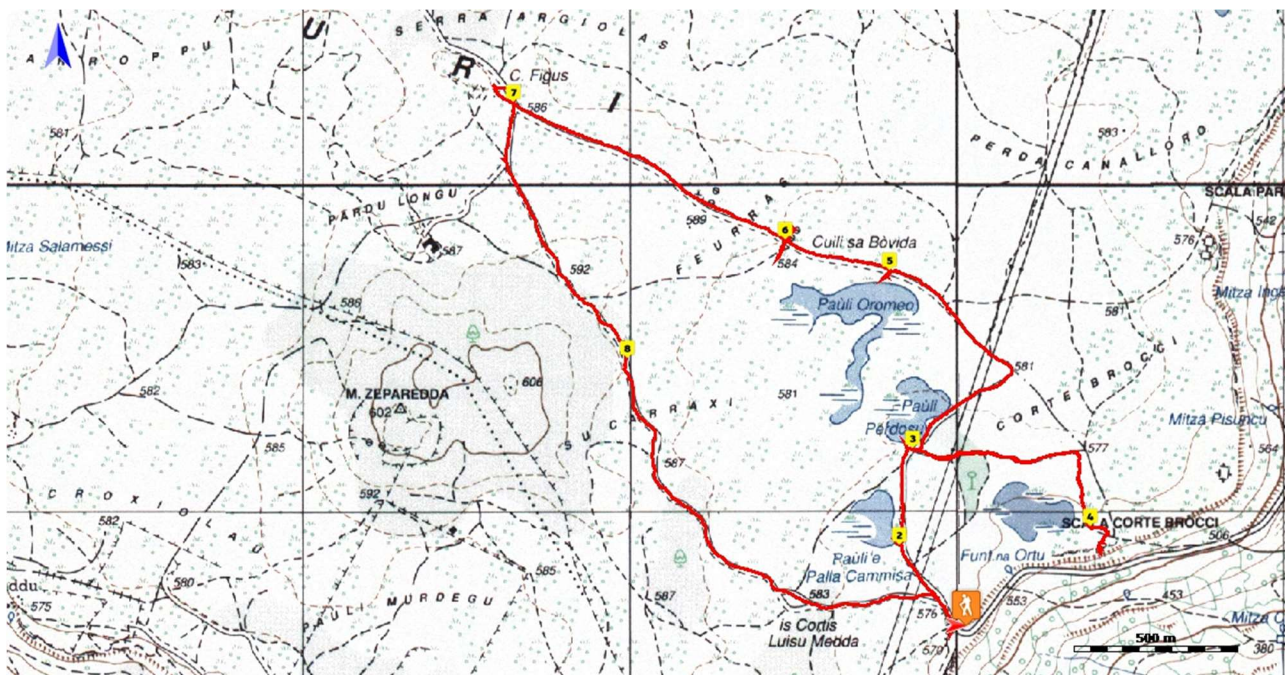
Superato l'ingresso del Parco della Giara ci incamminiamo in direzione NW seguendo la sterrata rotabile che si inoltra nell'altopiano costeggiando a sx il *Pauli Camisa*. Procediamo su fondo ben assestato in leggera salita e dopo aver percorso circa 1 Km imbocchiamo a dx un sentiero che conduce al nuraghe Taro. Lungo il percorso ammiriamo sulla dx il *Pauli Maricca* e dopo aver visitato i resti del nuraghe torniamo sui nostri passi. Riprendiamo la sterrata in direzione NE per poi piegare decisamente a NW. A sx individuiamo il bellissimo *Pauli Perdosu*, uno dei più estesi lungo il nostro percorso. Continuiamo lungo la sterrata e sulla sx incrociamo il *Pauli Oromeo* l'ultimo del nostro itinerario. Dopo circa 4 Km dalla partenza sul lato dx visiteremo i resti di un antico insediamento pastorale composto da caratteristiche *pinnettas/barraccas* e i ruderi di una costruzione con copertura semicircolare da cui il nome *Sa Bovida*.

Lasciato alle nostre spalle l'insediamento, proseguiamo sempre sull'ampia sterrata e sulla dx incrociamo un sentiero che conduce a una chiesetta campestre intitolata alla Madonna.

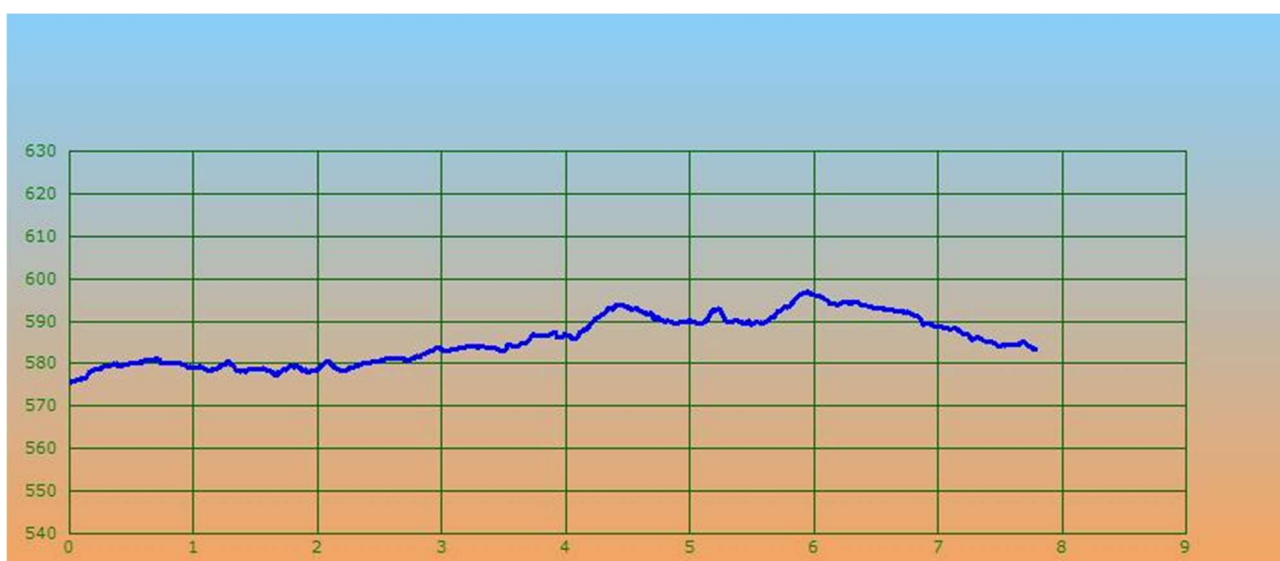
Dopo aver visitato il santuario imbocchiamo nuovamente la sterrata in direzione S che ci permette di completare il percorso ad anello, riportandoci al punto di partenza. Appena prima dell'uscita del parco individuiamo sulla dx una strada con pavimentazione in selciato che conduce al villaggio proto-nuragico di *Bruncu Madugui* e a un affaccio panoramico da cui si gode una bellissima vista sulla vallata della Marmilla.

Da qui torneremo sui nostri passi e al parcheggio dove abbiamo lasciato le auto.

Traccia



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, 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**, COMPRESI 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.

Dichiarazione di esonero di responsabilità

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. 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

Antonello Licheri (ASE), Valentino Altini, Onofrio Usai, Amedeo Columbano, Paolo Profeta (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 Presidente del Gruppo Escursionistico **GESCAI** (Claudio Simbula) al numero **339 6309631**.

COLLABORAZIONE ALLE ATTIVITA' ESCURSIONISTICHE DEL GRUPPO SENIORE25.

Le attività del Gruppo **"COMMISSIONE SENIORES25"** sono aperte alla collaborazione di tutti i soci SENIORES e NON della sezione.

I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività del gruppo, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero **337 398069** (ANTONELLO LICHERI)

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo. Il Coordinatore del gruppo **“COMMISSIONE SENIORE25”** Antonello Licheri.