

COMMISSIONE SENIORES25



MERCOLEDI' 25 MARZO

Escursione n°10-2026

Montevecchio – Monte Maiori

Ritrovo	Sestu - Parcheggio MediaWorld ore 7:30 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.546 sez. I ; GUSPINI (Su)
Comune interessato	GUSPINI (Sud Sardegna)
Lunghezza	circa 10:00 Km.
Dislivello +/-	Complessivo m. 688:00 circa.
Tempo di percorrenza	Ore 7 circa (pausa pranzo esclusa) al passo per ammirare i panorami.
Difficoltà	E/EE con tratti di punti esposti
Segnaletica	Segnavia: vecchi segnali rettangoli bianco-rossi, omini in pietra, sentieri privi di segnaletica o con segnaletica approssimativa.
Tipo di percorso	Sentieri, passaggi su sterrate, su guglie o coni di roccia vulcanica.
Interesse	Naturalistico, paesaggistico, minerario, panoramico.
Attrezzatura	Vestiaro adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, BASTONCINI TELESCOPICI , 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 16 marzo e entro le ore 12.00 di Martedì 24 marzo 2026.
Escursione riservata a un numero max di 25 partecipanti. Contributo di partecipazione €3.00, non- soci €10,00	

NOTA: In caso di condizioni meteorologiche o di sicurezza sfavorevoli, la destinazione dell'escursione potrà essere modificata o annullata ad insindacabile decisione dei direttori di escursione.

Per partecipare

Per ragioni di sicurezza, la partecipazione è limitata a un massimo di 25 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.

Brevi cenni di storia locale

Il Monte Maiori del Medio Campidano è un rilievo situato nella Sardegna centro-meridionale, nell'area storica del Medio Campidano, un territorio di transizione tra le pianure agricole e i primi rilievi montuosi dell'interno.

Il monte si inserisce in un paesaggio collinare e montuoso di origine vulcanica, tipico di questa parte dell'isola. I suoi versanti sono caratterizzati da macchia mediterranea, con lecci, corbezzoli, lentischi e cisti, alternati a zone più aperte utilizzate tradizionalmente per pascolo e agricoltura.

Dal punto di vista naturalistico, l'area è tranquilla e poco antropizzata, ideale per escursioni a piedi, passeggiate nella natura e osservazione del paesaggio. Dalla sommità e dai punti più elevati si possono ammirare ampie vedute sulla pianura del Campidano, una delle più estese e fertili della Sardegna.

La peculiare combinazione di posizione geografica, conformazione impermeabile e venti di maestrale danno vita a una vegetazione unica composta prevalentemente da boschi di roverelle e lecci e da macchia mediterranea, con esemplari di corbezzoli, lentischi, mirti, cisti, perastri e prugnoli.

Come molte zone del Medio Campidano, anche Monte Maiori è legato alla storia agro-pastorale del territorio: non mancano tracce di frequentazione antica, come resti rurali e testimonianze della cultura nuragica nei dintorni, che raccontano un uso continuo del territorio fin dall'antichità.

In breve, il Monte Maiori del Medio Campidano rappresenta un angolo autentico di Sardegna interna: sobrio, silenzioso e profondamente legato alla natura e alle tradizioni locali.

Come si arriva

Dal Parcheggio MediaWorld ci si dirige verso la statale 131 (E25) e la si percorre sino all'altezza del Km 45+400, prendere la rampa dx in direzione Guspini SS197 (Sanluri-San Gavino-Villacidro) e si prosegue per Km. 25:00 sino al centro abitato di Guspini. All'interno del paese si segue sempre la SS197 (via Giacomo Matteotti) sino all'incrocio con la prima rotonda, prendere la 1^a uscita in direzione di via Eugenio Montale, alla successiva rotonda prendere la 2^a uscita sino alla successiva rotonda, prendere la 2^a uscita SS196 e percorrerla sino alla successiva rotonda. Alla rotonda prendere la seconda uscita (via Marconi) che si continua nella SP66 sino al villaggio minerario di Montevecchio dove in un ampio parcheggio lasceremo le nostre auto (piazzale della ex direzione mineraria).

Percorso a piedi

Attraversata la strada provinciale entriamo su Viale dei Pini ci teniamo sulla sinistra superato il bivio che porta al Villaggio Rolandi dopo pochi metri incontriamo una carrareccia a sinistra e qui inizia la nostra ascesa verso Monte Maiori. Si segue inizialmente una strada sterrata di origine mineraria, ampia e ben riconoscibile, che sale gradualmente tra strutture dismesse, gallerie e ruderi.

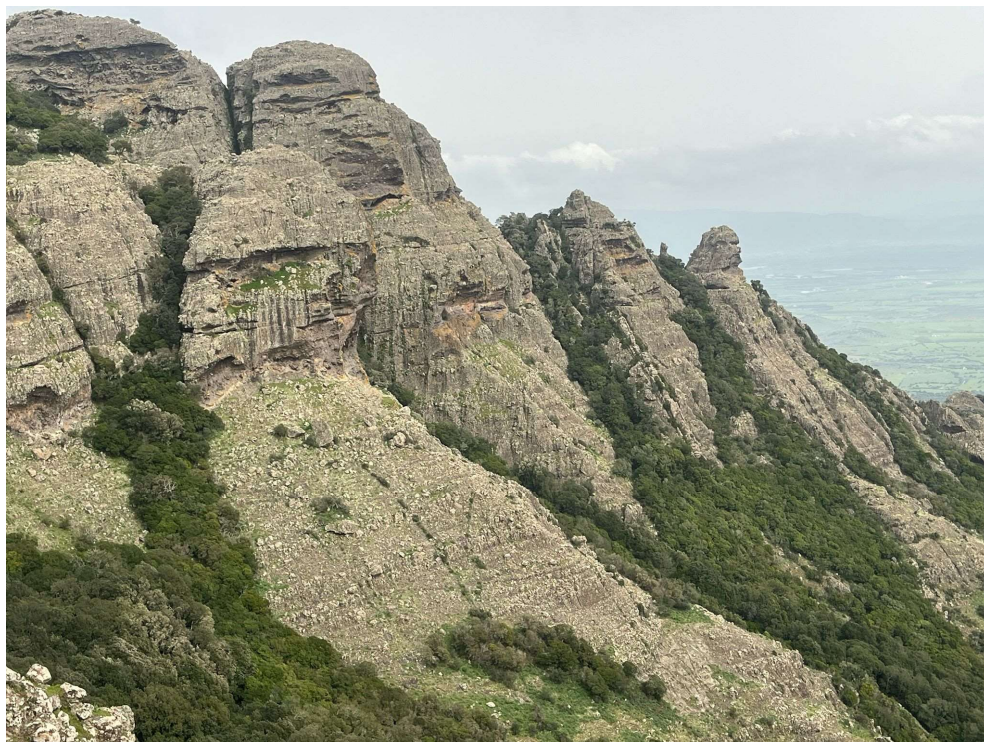
Dopo i primi chilometri il tracciato si trasforma in mulattiera storica, inoltrandosi in un ambiente naturale dominato dalla macchia mediterranea e successivamente da boschi di leccio e sughera. La salita è continua ma regolare, senza difficoltà tecniche.

Proseguendo, il sentiero alterna tratti ombreggiati ad aperture panoramiche sulla piana del Medio Campidano; nelle giornate limpide è possibile scorgere la costa. L'ultimo tratto presenta pendenza più accentuata e fondo roccioso e roccette vulcaniche (ferme), con dei tratti esposti dove presteremo la massima attenzione per continuare senza inconvenienti.

Arrivati ad una radura: è il momento della sosta del pranzo (a seconda delle condizioni meteo, nel bosco o in un posto panoramico all'aperto). Siamo nella parte bassa di Monte Maiori.

In seguito, se il tempo lo consentirà, faremmo una piccola sosta per permettere a chi se la sente e ne ha curiosità, di risalire verso E con una breve, ma ripida ascesa su un sentiero incassato tra le rocce. Siamo arrivati sulla cima del Monte Maiori (723 m), dalla quale si gode un magnifico panorama a 360° sull'entroterra circostante. Con un po' di fortuna potremmo vedere l'aquila che volteggia nel cielo, il cinghiale e il cervo.

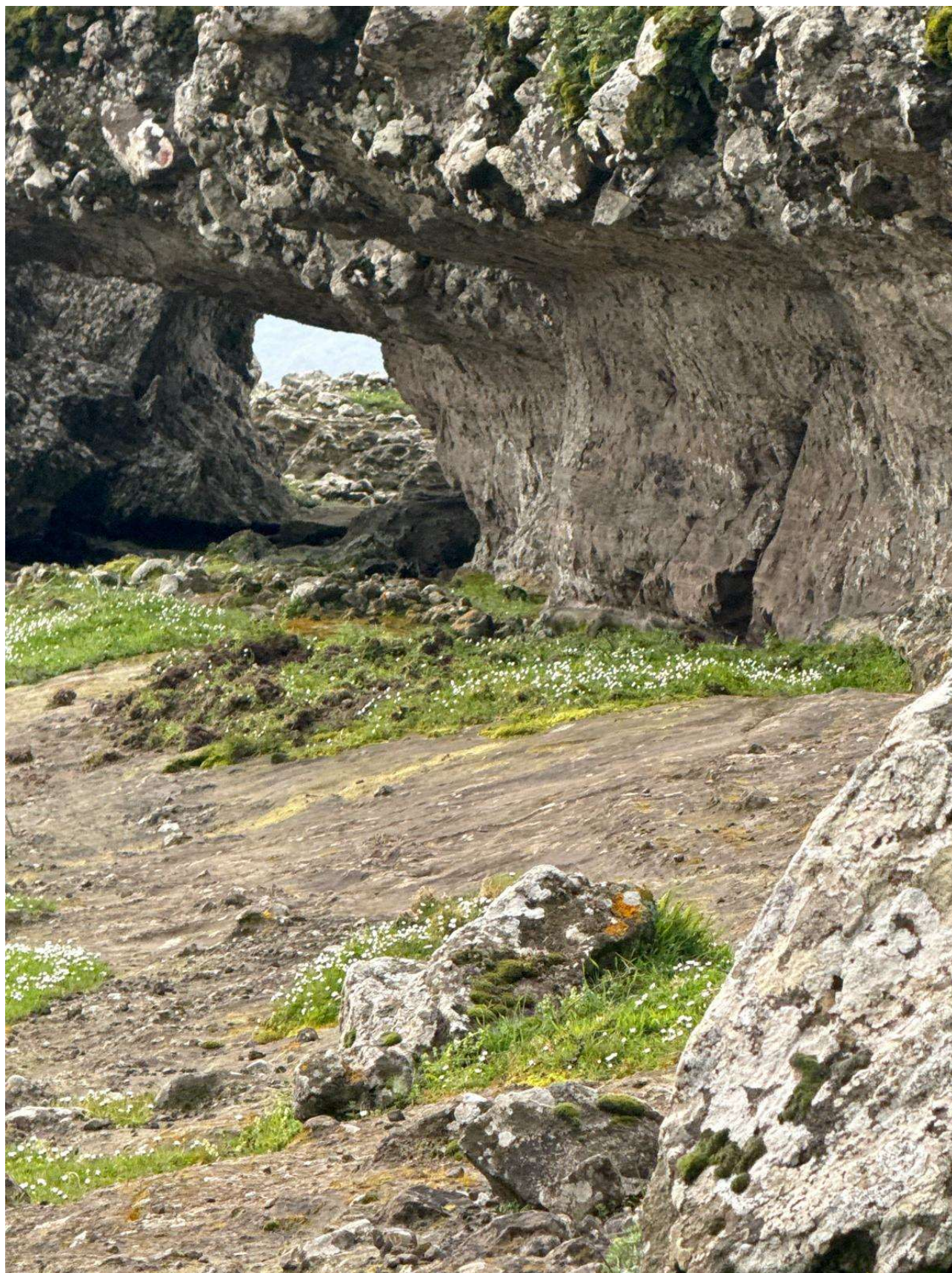
Il rientro avviene lungo il medesimo itinerario di salita. E da questo punto torneremo sui nostri passi (ammirando i bellissimi panorami) e arriveremo al parcheggio dove abbiamo lasciato le auto.



**Panorama
mozzafiato**



Prima salita



L'arco della pace



Veduta delle creste

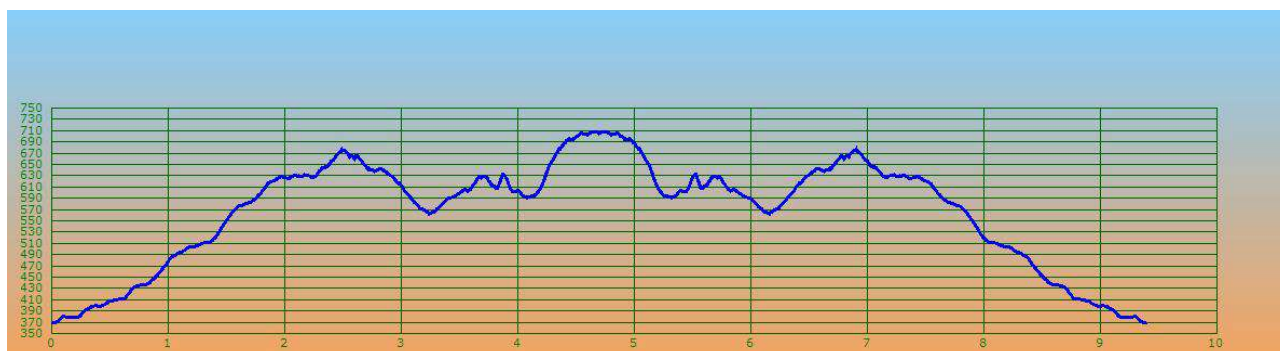


Panorama mozzafiato

Sviluppo traccia



Profilo altimetrico



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche dei singoli. 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 più veloci 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 di farne uso, salvo casi di urgenza o per scattare foto. Per fare le foto è consigliabile fermarsi e se la stabilità è 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 SENIORE25"** 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.