



Club Alpino Italiano Sezione di Cagliari
Gruppo Locale G.P.S.(Gerrei Parteolla Sarrabus)



L U N E D I' 6 APRILE 2026 - pasquetta

ESCURSIONE A

ARCU PATTETUS (Terra de Is Paras) – BRUNCU BARRACA

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo 1	Parcheggi vecchio cimitero di Sinnai ore 08:30
Ritrovo 2	Chiesa Sant'Isidoro - Soleminis ore 08:45
Comuni interessati	Soleminis-Dolianova
Lunghezza	16 km circa
Dislivello in salita	400 m circa
Dislivello in discesa	400 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, tratturo-sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Sentieri 450-451-450A-451A
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Animali	Non ammessi
Rientro previsto a Sinnai	Ore 18:00 circa
Prenotazioni	<u>al n. 3331850293 (Giorgio) whatsapp, msg o telefonata a partire dalle ore 09:00 di martedì 31 marzo alle ore 12:00 di venerdì 03 aprile.</u>

E' richiesto un contributo volontario adeguato ai partecipanti per il finanziamento delle attività del Gruppo Locale.

Escursione aperta anche ai NON soci. I NON soci ammessi dovranno presentarsi con la dichiarazione di consapevolezza, allegata alla presente, debitamente 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 Montagna 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".

Come si arriva

L'appuntamento è presso i parcheggi del vecchio cimitero a Sinnai. Attraversiamo l'abitato di Settimo San Pietro seguendo le indicazioni stradali per Dolianova. Svoltiamo, lungo la SS verso Soleminis. Non entriamo nell'abitato ma seguiamo sulla dx verso la chiesa di Sant'Isidoro. A circa 2 km dalla chiesa ad Arcu Pattetus, noto come "Terra de Is Paras", parcheggiamo le auto ed iniziamo l'escursione a piedi percorrendo il sentiero 450.

Descrizione Generale

Si tratta di una parte del sentiero ZC450 progettato dall'Unione dei Comuni del Parteolla, già nel 2017, e realizzato con la collaborazione tecnica del Sezione del CAI Cagliari, inserita nella Foresta Campidano (Pineta di Sinnai) interessa i Comuni di Soleminis e Dolianova. Il sentiero parte dalla chiesa di San Pietro in Vincoli e termina a Bruncu Barraca, la cima più alta della zona del Monte Arrubiu. Noi, per questioni di tempo di percorrenza partiamo dopo 6 km ca presso la Terra de Is Paras) Passiamo per il C.E.E.A. (Centro Elaborazione e Educazione Ambientale) ed il vivaio adiacente di Forestas ricadente nel territorio di Dolianova (anche se si trova vicinissimo a Soleminis) ai piedi Monte Cirronis (territorio di Sinnai).



Chiesa di Sant'Isidoro - Soleminis

Itinerario a piedi

Dal palo con le frecce indicatrici del sentiero 450, iniziamo l'escursione addentrandoci, superata la sbarra nel complesso forestale della Foresta Campidano gestito da Forestas, seguendo la segnaletica, attraverso bei sentieri intercettiamo una sterrata (località Arrideli) che percorriamo per ca 2 km. In località nota come "Riu Carrubedda" prendiamo sulla sx una vecchia carrareccia che presto diventa mulattiera e pu sentiero. Dopo ca 2 km arriviamo alla sorgente "Mitza Is Cannelledus". Ci troviamo a due passi dalla strada proveniente da Sinnai che procede fino a Serpeddi e Burcei (in pessime condizioni percorribile solo in parte). Proseguiamo il sentiero segnato verso sx e dopo ca 4 km arriviamo nella zona di "Panu'e Murtas. Siamo ormai vicini alla meta; ancora una cinquantina di mt di dislivello e siamo sulla striscia frangi fuoco che velocemente ci porta Bruncu Barraca, zona panoramichissima. Per il rientro facciamo un piccolo anello percorrendo il sentiero 451 fino al vivai di Monte Arrubiu di Forestas, ed attraverso i sentieri 451A e 450A, chiudiamo l'anello intercedendo nuovamente il 450 ed a ritroso torniamo verso le auto. Ci si riserva di poter eventualmente accorciare il tragitto evitando di raggiungere B.cu Barraca all'altezza di Pranu'e Murtas.

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 secca e fresca ecc.). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche.

Norme generali di comportamento da tenersi durante l' escursione:

- 1. E' 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. E' vietato** fumare durante l'escursione.
- 6. E' 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'antiquamento 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, il Gruppo Locale G.P.S. e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Direttori di Escursione

Giorgio Argiolas (ASE) – Giuliana Cocco e componenti del Gruppo Lavoro del S.I.

DICHIARAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Io sottoscritto/a _____ nato/a 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 "ARCU PATTETUS (Terra de Is Paras) – BRUNCU BARRACA del 06 aprile 2026 e alle attività collaterali organizzata dalla Sezione CAI di Cagliari – Gruppo Locale G.P.S..

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 06/04/2026

(firma leggibile)