

CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI CAGLIARI

**COMMISSIONE SENIORES25**



**VENERDI' 17 APRILE 2026**

Escursione N° 13/2026

## **PRANU MUTTEDU - CASTELLO ORGUGLIOSO - SRT**

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ritrovo</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | SESTU - Parcheggio Mediworld ore 8:30<br>Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari                                                          |
| <b>Tragitto di avvicinamento</b>                                                                                                                                                                                                                               | Auto proprie                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Cartografia</b>                                                                                                                                                                                                                                             | IGM 1:25.000 Fog.548 I (GONI) – Fog.54 II (SAN NICOLO GERREI); comuni interessati GONI-SAN NICOLO GERREI                                                                                                                        |
| <b>Comune interessato</b>                                                                                                                                                                                                                                      | GONI-SILIUS-SAN BASILIO (Sud Sardegna)                                                                                                                                                                                          |
| <b>Lunghezza</b>                                                                                                                                                                                                                                               | Km. circa 4:00                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dislivello</b>                                                                                                                                                                                                                                              | irrilevante                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Tempo previsto per le visite guidate</b>                                                                                                                                                                                                                    | Ore 8 circa (compreso pranzo al sacco e pause varie )<br><b>PRANU MUTTEDU circa due ore (2:00)</b><br><b>CASTELLO SASSAI circa un'ora e trenta (1:30)</b><br><b>SRT (Sardinia Radio Telescope) circa un'ora e trenta (1:30)</b> |
| <b>Difficoltà</b>                                                                                                                                                                                                                                              | T= facile                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Segnaletica</b>                                                                                                                                                                                                                                             | nessuna                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Tipo di percorso</b>                                                                                                                                                                                                                                        | Passaggi su sterrate, piazzali sterrati, sentieri.                                                                                                                                                                              |
| <b>Interesse</b>                                                                                                                                                                                                                                               | Storico, naturalistico, paesaggistico, panoramico, scientifico.                                                                                                                                                                 |
| <b>Attrezzatura</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Vestiaro adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, acqua (almeno 2l)                                                                                                                                 |
| <b>Pranzo</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | Al sacco, a cura dei partecipanti                                                                                                                                                                                               |
| <b>Rientro</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | Presumibilmente entro le ore 17:30                                                                                                                                                                                              |
| <b>Iscrizioni</b>                                                                                                                                                                                                                                              | al numero 337 398069 (Antonello) solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Venerdì 10 Aprile e entro le ore 12:00 di Giovedì 16 Aprile 2026.                                                                                      |
| <b>Visita riservata a un numero max di 25 partecipanti.</b><br><b>BIGLIETTO INGRESSO AL PARCO DI PRANU MUTTEDU € 8,00 PER GRUPPI DI 25 UNITA'</b><br><b>CON INGRESSO ALLE ORE 10:00.</b> Contributo di partecipazione soci € 3,00, non – socio €10,00 + ticket |                                                                                                                                                                                                                                 |

**SI RACCOMANDA A TUTTI I PARTECIPANTI DI LEGGERE ATTENTAMENTE LE DISPOSIZIONI SULLA SICUREZZA PER LA VISITA GUIDATA AL RST RADIO SARDINIA TELESCOPE, LA QUALE E' SCRITTA IN CALCE.**

**SI RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITÀ E SOLDI IN CONTANTI PER OTTIMIZZARE I TEMPI PER L'ACQUISTO DEI BIGLIETTI D'INGRESSO AL PARCO DOVE ALLE ORE 10:00 CI ASPETTANO PER INIZIARE LA VISITA GUIDATA.**

**-PER IL CASTELLO DI ORGUGLIOSO (SASSAI) LA VISITA INIZIERA' ALLE ORE 12:30  
-RADIO TELESCOPIO SRT INIZIO VISITA ORE 15:30**

**PER QUESTI DUE EVENTI NON E' PREVISTO NESSUN TICKET**

### **Per partecipare**

Per ragioni di sicurezza, la partecipazione è limitata a un massimo di **25 (VENTICINQUE) persone**. L'invito è esteso anche ai non soci, purché escursionisti esperti, allenati e con attrezzatura idonea. L'iniziativa si rivolge in particolare ai non soci seniores interessati a scoprire le attività del Gruppo **"COMMISSIONE SENIORE25"** e le opportunità offerte dall'iscrizione al Club Alpino Italiano.

Le adesioni dei non soci saranno accettate con riserva, previa verifica dell'idoneità fisica all'attività.

La gita istruttiva si terrà sul territorio dei Comuni di GONI-SILIUS-SAN BASILIO (SU) **in data 17 APRILE 2026, (VENERDI)**

### **Descrizione della visita al complesso del parco archeologico di Pranu Muttedu comune di GONI (SU) DALLE ORE 10:00 accompagnati dalla guida del parco.**

Uno dei siti prenuragici più imponenti, rilevanti e particolari della Sardegna, sorge nelle verdi campagne del Jerrei, nella parte centro-orientale del sud dell'Isola, e più precisamente nel territorio del comune di GONI.

Il **complesso archeologico di Pranu Muttedu** esteso per circa 20 ettari e immerso in lussureggianti querce da sughero e macchia mediterranea delle colline del *Jerrei*, è uno dei più suggestivi e importanti siti archeologici della Sardegna interna. A pochi chilometri dall'abitato di Goni, lungo la provinciale (SP23) per Cagliari (ad appena un'ora dal capoluogo), ammireremo il parco di *Pranu Muttedu*, un'estesa piattaforma arenacea e scistosa dove sorge un vasto complesso monumentale prenuragico, 'diviso' in più agglomerati. A nord, in località *su Crancu*, c'è l'agglomerato di capanne di riferimento della necropoli. A sud del villaggio, si trovano i sepolcreti di *Pranu Muttedu* e di *Nuraxeddu*, eccezionalmente attornati da folti gruppi di menhir, in coppie, in allineamento o all'interno delle stesse tombe, e da costruzioni rotonde di probabile carattere sacrale. Ancora più a sud sorge scavata in un roccione, la necropoli a *domus de Janas* di *Genna Accas* con tre circoli tombali, grazie alla quale il parco è stato dichiarato dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità, assieme ad altri 16 siti prenuragici isolani, viene considerata una delle più importanti aree funerarie della Sardegna preistorica ed è situato nei pressi di Goni, piccolo centro abitato nella città metropolitana di Cagliari. Il complesso presenta un'alta concentrazione di menhir e megaliti circa sessanta variamente distribuiti in coppie, allineamenti o gruppi.

### **Descrizione della visita al castello di Castello Orguglioso o di Sassai ed al parco IS Alineddus (gli Ontani) comune di SILIUS (SU) DALLE ORE 12:30 con la guida del Sindaco di Silius geol. Antonio Forci**

Il **castello Orguglioso** detto anche **Orgoglioso**, meglio conosciuto come di **Sassai**, è un edificio fortificato risalente al XII secolo situato nel territorio del comune di Silius, nel Jerrei, nella città metropolitana di Cagliari. La visita alla struttura è **gratuita**

Il nome del castello pare rientrare nella serie di appellativi “guerrieri”, come quello di Gioiosa Guardia, che si rifacevano probabilmente alle già famose saghe cavalleresche e che potevano indicare roccaforti poste in situazioni strategiche.

Del castello ne parlano, con informazioni non esaurienti, Giovanni Francesco Fara, Raimondo Carta Raspi, riportando le parole del Fara e il disegno aragonese del 1358, e il generale Alberto Ferrero della Marmora, il quale probabilmente non lo visitò, ma vedendolo in lontananza, probabilmente percorrendo la strada da Ballao a Pauli Gerrei, lo identificò con il castello descritto dal Fara

Dopo la visita al castello di Sassai ci incamminiamo lungo la SP25 verso la località Is Alineddus (gli Ontani) in un grazioso parco dove si può piacevolmente sostare in una dolce e verde natura regolata dall'attività umana, ben diversa dai primordiali boschi di Riu Padenti; il grazioso Parco comunale offre una sorgente perenne, aree relax allestite sotto gli alberi e un mini-parco giochi per bambini.

Il parco “Is Alinos”, o “Alineddus” è di notevole interesse naturalistico, il nome deriva dalla presenza di piante spontanee, gli ontani, detti appunto in lingua sarda alinos.

L'azione di forestazione per la pineta ebbe inizio intorno agli anni '50, con l'impianto di pino domestico e querce. Essi furono integrati alla vegetazione già esistente, la tipica macchia mediterranea, composta principalmente da: corbezzolo, leccio, cisto, lentisco, ecc.

All'interno di quest'area troviamo due sorgenti: una omonima, “is alinos” che è la principale, e la secondaria con portata inferiore chiamata “sa pala e su canniu”. La pineta è direttamente accessibile per mezzo di una strada asfaltata e di un sentiero di montagna adibito a parcheggio. In tale località è in atto un progetto di valorizzazione ad opera del comune di Silius, che comprende punti di ristorazione e impianti sportivi.

## **Descrizione della visita al SRT comune di SAN BASILIO (SU) DALLE ORE 15:30 con guida scientifica del SRT.**

Il **Sardinia Radio Telescope (SRT)** è il più grande radiotelescopio italiano dell'**Istituto Nazionale di Astrofisica (INAF)** ed è gestito direttamente dall'**Inaf – Osservatorio Astronomico di Cagliari (INAF-OAC)**. Costruito e inaugurato nel 2013 in località Pranu Sanguni territorio del comune di **San Basilio**, SRT è uno strumento di ricerca astrofisica di importanza mondiale che proietta la Sardegna in una posizione scientifica e tecnologica molto privilegiata.

La visita alla struttura è **gratuita**, dura circa un'ora e mezza e consiste in una spiegazione di tutte le caratteristiche del radiotelescopio all'interno del Centro Visite seguita da una breve passeggiata all'aperto in cui si può ammirare il radiotelescopio da vicino.

Bisogna dotarsi di scarpe chiuse e comode. Da tener presente che nel Centro Visite, e in generale in tutta l'area, non ci sono bar né distributori automatici, per cui se si ha necessità di mangiare o bere durante la visita ci dobbiamo premunire di portarci cibo e bevande, il cui consumo all'interno ci è consentito.

**SI RACCOMANDA A TUTTI I PARTECIPANTI DI LEGGERE ATTENTAMENTE LE DISPOSIZIONI SULLA SICUREZZA PER LA VISITA GUIDATA AL RST RADIO SARDINIA TELESCOPE, LA QUALE E' SCRITTA IN CALCE.**

### **Come si arriva**

Dal parcheggio del piazzale MediaWorld (Sestu) si prende la vecchia SS131 e la si percorre per circa 300 m. alla rotonda prendere la terza uscita ed immettersi nella SP8 direzione aeroporto dopo 200 m si prende la rampa (sx) direzione SS131(E25) in direzione Sassari. La si percorre sino al km 21+500 bivio per Senorbì-Isili (SS128) svolta a dx per immettersi lungo la SS 128 verso Senorbì. Attraversato l'abitato di Senorbì sino all'incrocio di via C. Sanna con via Roma si prosegue lungo la stessa via sino ad immetterci nella SP23. Si prosegue lungo la SP23, e si attraversano i centri abitati di Arixi e

San Basilio e restando sempre lungo la strada principale direzione Goni dopo circa 8 Km. all'incrocio della SP25 località Funtana Romana si svolta a sx lungo la SP23 direzione Goni, quindi si prosegue dritti seguendo l'indicazione turistica del parco archeologico di Pranu Muttetu fino a raggiungere un ampio spazio dove si trova l'ingresso per il parco al Km.16+500. Qui parcheggeremo le auto in attesa della nostra visita.

**Arrivato all'ingresso del parco faremo il ticket d'ingresso del costo di 8,00 cadauno**

Una volta conclusa la visita al parco della durata di circa 2:00 h si riprendono le macchine per inoltrarci lungo la SP25 direzione Silus arrivati in paese, a seconda dell'orario, si decide di visitare il castello Sassai (con la piacevole guida del sig. sindaco) oppure proseguire alla località sorgenti is alinedus dove ci fermeremmo per la pausa pranzo,

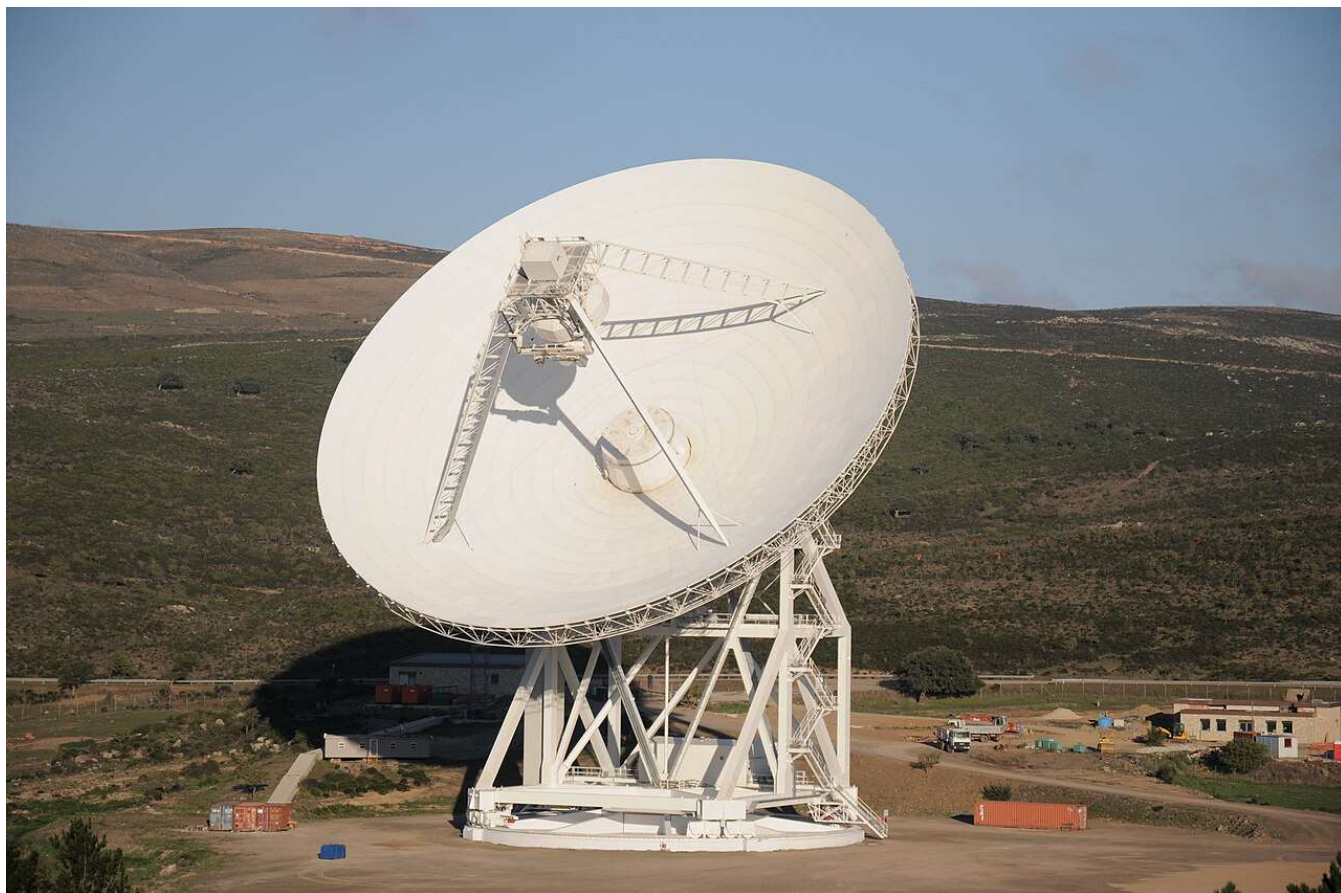
Dopo un abbondante rifocillamento si ritorna indietro sino ad immettersi sulla SP25 lato sx direzione Cagliari ed in lontananza si intrade la sagoma della nostra metà.

Dopo circa 5:00 Km di percorrenza della SP25 arriveremo al sito della struttura SRT, troveremo un ampio slargo dove lasciare le auto.

Le guide le troveremo lì ed inizieremo la nostra visita guidata della durata di circa 1:30.

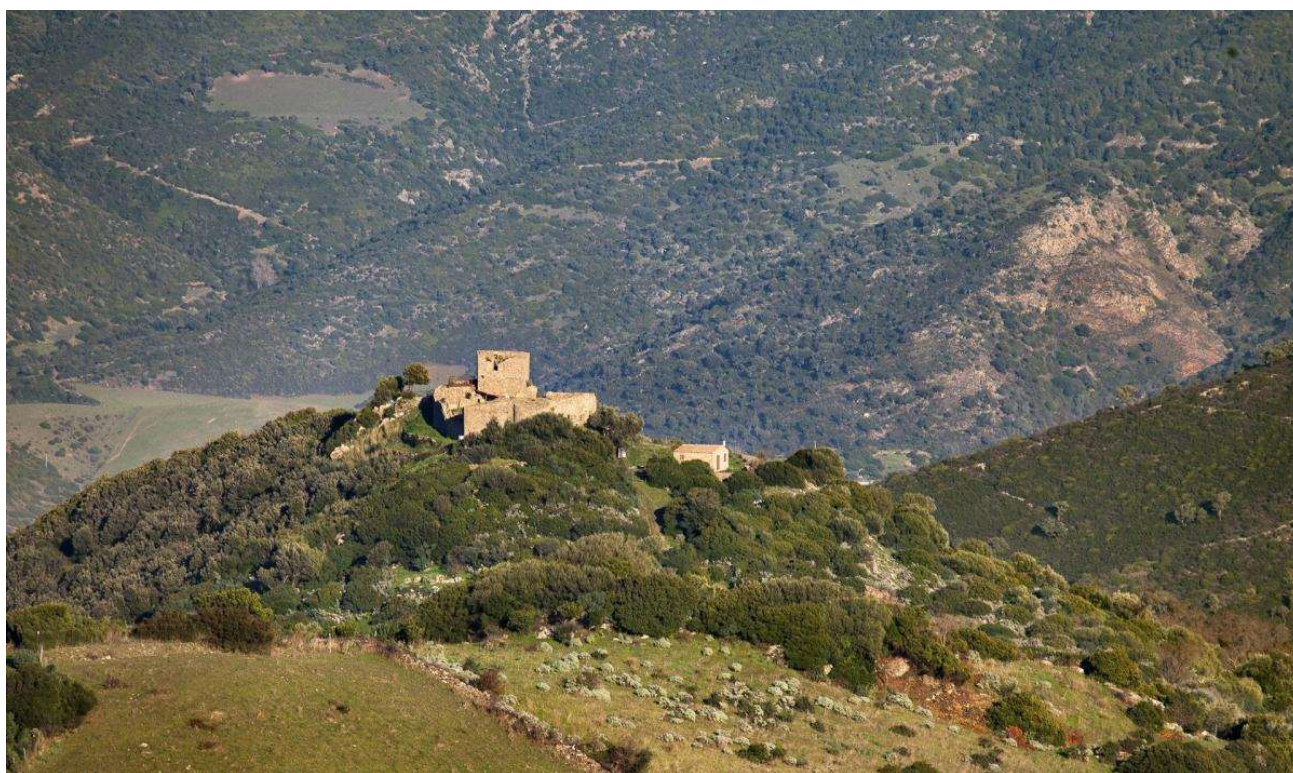
Completata la visita si rientra a Cagliari verso le ore 17:30.

## immagini del SRT





**Immagini del parco di pranu muteddu**



**Veduta del del castello di Sassai da Silius**

## 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 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 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), Meloni Maria, Valentino Altini, Onofrio Usai, Amedeo Columbano.

## **COLLABORAZIONE ALLE ATTIVITA' ESCURSIONISTICHE DEL GRUPPO SENIORE25.**

Le attività del Gruppo **“COMMISSIONE SENIORE25”** sono aperte alla collaborazione di tutti i soci SENIORES 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.

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 3396309631.

# **INAF – Osservatorio Astronomico di Cagliari.**

## **Documento sulla Sicurezza**

### **Prescrizioni di sicurezza durante le visite**

Di seguito vengono presentate alcune indicazioni e raccomandazioni per la tutela della salute e della sicurezza delle persone che accedono, come visitatori o come ospiti, a una delle due sedi dell'Inaf-Osservatorio Astronomico di Cagliari:

1. Selargius, via della Scienza 5 Loc. Cuccuru Angius: sede dell'Osservatorio
2. San Basilio, Loc. Pranu Sanguni: sede del Sardinia Radio Telescope

Si raccomanda di segnalare al proprio accompagnatore/referente eventuali condizioni psicofisiche che possono compromettere la salute, la sicurezza o la normale frequentazione di luoghi con rischi particolari, e le eventuali attività di intervento di emergenza e primo soccorso. A titolo esemplificativo e non esaustivo consigliamo di segnalare: eventuali allergie; sindromi da claustrofobia o da acrofobia; eventuali necessità in caso di perdita di coscienza o di controllo della mobilità (ad esempio epilessia); rischi da punture di insetti; eventuali limitazioni di accesso a luoghi particolari (ad es. per portatori di pace maker, affetti da favismo, ecc.) e quanto altro si ritenga necessario.

### **Regole generali:**

- L'accesso all'area con qualsiasi mezzo deve essere esplicitamente autorizzata da personale INAF;
- La velocità massima consentita in tutta la viabilità interna è di 10 Km/h;
- Rispettare la cartellonistica di sicurezza;
- Non è consentito muoversi liberamente nelle aree esterne o all'interno degli edifici;
- All'arrivo si deve partecipare al briefing sulla sicurezza tenuto dal Responsabile dell'attività;
- Non manomettere i dispositivi di protezione, di illuminazione o di segnalazione;
- L'utilizzo di prese elettriche deve essere esplicitamente autorizzato;
- L'accesso ai servizi igienici deve essere autorizzato dal personale INAF;
- È vietato ostruire le uscite di emergenza, l'accesso dei mezzi di soccorso e il punto di raccolta;
- I minori devono essere accompagnati da un responsabile che deve vigilare sul rispetto delle regole.

### **Misure preventive:**

- È vietato fumare e fare uso di fiamme libere;
- È vietato gettare mozziconi di sigarette se non negli appositi contenitori;
- Evitare l'accumulo di materiali infiammabili;
- Mantenere libere le vie di fuga.

### **In caso di evacuazione dovuta a un'emergenza:**

- Restare calmi e non creare panico per non mettere a rischio la propria e l'altrui incolumità;
- Non correre, non urlare e non schiamazzare;
- Portarsi all'esterno rapidamente ma non precipitosamente e raggiungere uno dei Punti di Raccolta segnalati da appositi cartelli e indicati nella mappa sotto riportata;
- Accertarsi che chiunque, nelle proprie vicinanze, stia abbandonando i locali;
- Aiutare i disabili e chiunque si trovi in difficoltà;
- Non uscire dai tracciati e non attardarsi a raccogliere effetti personali;
- Seguire scrupolosamente le istruzioni del personale addetto all'emergenza;
- Non rientrare nell'edificio fino a quando il Responsabile dell'Emergenza non avrà dato l'autorizzazione.

### **In ogni caso:**

- Attenersi alle normali regole di prudenza;
- Non eseguire operazioni per le quali non si è autorizzati;
- Non entrare o aggirarsi per il sito in assenza di un referente INAF;
- Se si nota qualcosa di insolito o si hanno sensazioni di malessere avvisare immediatamente il personale addetto.

### **Indicazioni in caso di incendio**

- Il segnale di allarme sarà diramato dal suono della sirena.
- Attenersi alle indicazioni fornite dal personale INAF.
- Evitare di utilizzare gli estintori se non si è ricevuto specifico addestramento.
- In presenza di fumo coprirsi il naso e la bocca con fazzoletti umidi e portarsi sopravento rispetto alla zona di incendio.
- Abbandonare l'area lasciando in sicurezza, se è possibile, le attrezzature in uso.
- Raggiungere rapidamente il Punto di Raccolta esterno più vicino.
- All'arrivo dei vigili del fuoco seguire le indicazioni da loro impartite.

### **Indicazioni in caso di malore**

- Avvisare immediatamente uno degli addetti al primo soccorso indicati dal personale INAF nel briefing iniziale.
- Attenersi alle indicazioni fornite dal personale INAF.
- Non allontanarsi autonomamente.
- Evitare di porgere primo soccorso o effettuare manovre di soccorso se non si è ricevuto specifico addestramento.

Il Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione (RSPP) Gian Luigi Deiana – email: [gian.deiana@inaf.it](mailto:gian.deiana@inaf.it) Tel.: 329660380