



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni  
2026**



VENERDI' 01 maggio

14.a escursione sociale

## Punta Sa Cresia

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Parcheggio Piazza dei Centomila - Cagliari - ore 07.30 - orario di partenza. Si prega di arrivare 5 minuti prima.
Comuni interessati	Pula
Lunghezza	13 km circa
Dislivello in salita e discesa	900 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa escluse le pause
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia, sterrate, diversi guadi
Interesse	Paesaggistico, naturalistico, storico
Segnaletica	Quasi assente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri d'acqua)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,30 circa
Prenotazioni	al n. 347.1286035 (Paola) – solo messaggi WhatsApp dalle ore 09 di venerdì 24 aprile, entro le ore 12.00 di mercoledì 29 aprile.

**Note:** Escursione riservata ai soci esperti ed allenati; si prega di leggere attentamente le precisazioni nella nota "PER PARTECIPARE". Contributo a carico dei soci € 3.



### **Per partecipare:**

La partecipazione è riservata ad un numero massimo di 30 partecipanti;

Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che **non** hanno partecipato alla precedente escursione, a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12 di martedì 28 aprile.

**L'escursione è molto faticosa: affronteremo una continua salita di oltre 5 chilometri quasi ininterrotti, con tratti caratterizzati da pendenza elevata, ma con prevalenza di pendenze non estreme ed in gran parte con fondo sconnesso. Per questa ragione pertanto è necessario avere passo sicuro, buona preparazione fisica, e resistenza alla fatica. Nella parte sommitale dell'escursione sono presenti punti esposti su roccia. Inoltre nella discesa lungo il Rio Sa Cresia sarà necessario in alcuni tratti utilizzare anche le mani per superare gruppi di rocce, che potrebbero presentarsi scivolose in condizioni di umidità. A seconda delle precipitazioni dei giorni precedenti potrebbero essere presenti due guadi da superare (oltre a quello sul Rio Sa Cresia).**

**Il terreno impervio rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza, non potrà partecipare all'escursione.**

### **Descrizione generale**

L'escursione si svolge all'interno della Foresta Demaniale di Piscinamanna, situata nella zona sud occidentale della Sardegna, ed ha una superficie di oltre 4.700 ettari; la Foresta racchiude ampie zone di oasi permanenti di protezione e cattura. Dopo l'intenso sfruttamento che ha subito nel diciottesimo secolo da parte dei carbonai, essere diventata zona demaniale le ha dato modo di rigenerare un foltissimo bosco tipicamente mediterraneo, con grande presenza di lecci, sughere, olivastri, ed anche macchia mediterranea bassa con predominanza di erica, cisti, lentisco, ginestra e lavanda. Vi sono parti violentate in recente passato da incendi, con evidente rimboschimento.

Punta Sa Cresia è la più elevata cima dell'area Demaniale di Piscinamanna. Segnaliamo, anche se non ricade nell'itinerario, la presenza di una ex miniera di ferro nei pressi di Punta Sa Cresia, Per chi fosse curioso:

<https://www.minieredisardegna.it/LeMiniere.php?IdM=136&IdCM=&SID=>



### **Come si arriva**

Per raggiungere la località di inizio del trekking utilizzeremo le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 nell'area parcheggio di Piazza dei Centomila a Cagliari. Si raccomanda la massima puntualità. Poiché l'orario di ritrovo è quello previsto per la partenza, si raccomanda di arrivare almeno 5 minuti prima, di modo da agevolare gli organizzatori, e così da procedere al compattamento dei partecipanti in un minor numero di auto.

Dal Parcheggio ci immettiamo sulla SS.195, che percorriamo con direzione Pula, fino al km 28.500, svoltando a destra nella corrispondente rotonda all'uscita per "Strada vicinale Monte Santo". Percorriamo circa 4,5 km di strada dapprima asfaltata poi sterrata e non ottimamente tenuta. Se necessario si procederà con ulteriori compattamenti, oppure parcheggiando le auto con ruote basse nelle zone da queste percorribili e facendo poi la spola per recuperare gli escursionisti con le auto con ruote alte.



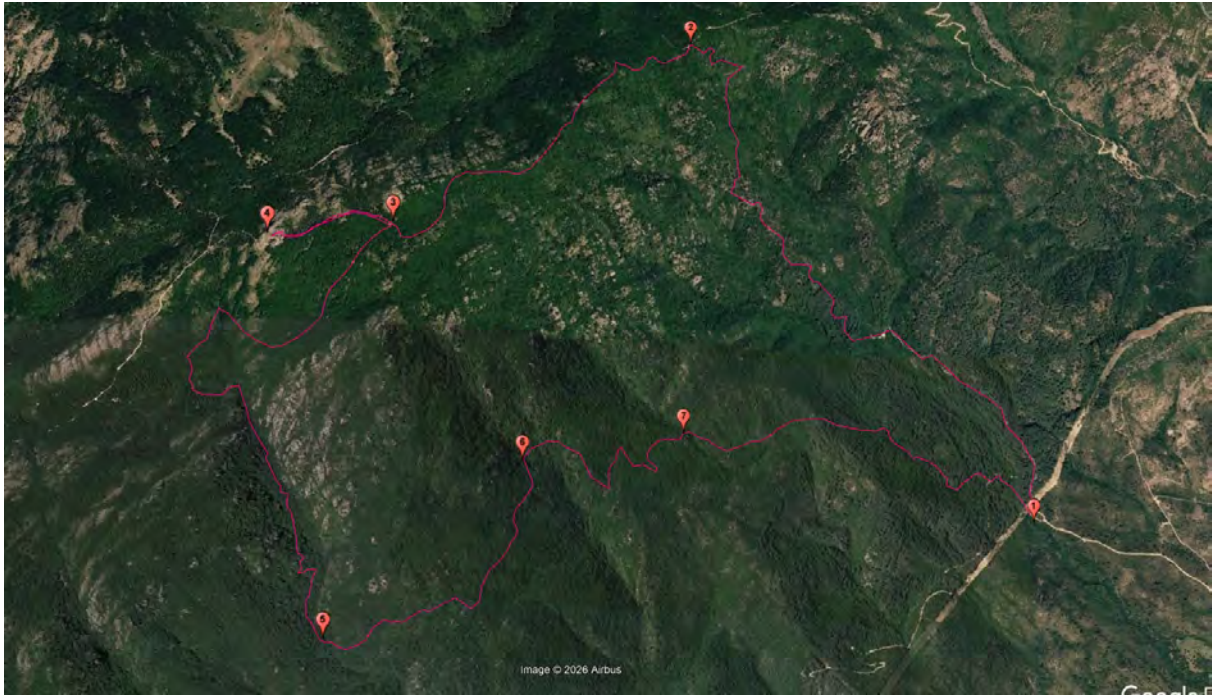
### **Itinerario a piedi**

Dopo aver lasciato le auto (**punto 1**), ad un'altezza di 118 m. s.l.m., imbocchiamo un sentierino, guadando il Rio Sa Spendula (modesto ruscelletto), poi conflueno in un'ampia sterrata dirigendoci in direzione N.O. Saliamo decisamente, la sterrata si restringe, ora aprendosi al panorama su Nora, ora nascondendolo. Arrivati a quota 530 m. s.l.m., in corrispondenza di un crocevia (**punto 2 – S'Arcu De Azzina**) si cambia direzione, procediamo verso Ovest, poi Sud-Ovest, in un ampio e gradevole sentiero, nel quale la salita è meno ripida, quasi un tunnel per la copertura boschiva, che procede sul crinale nella zona Monte Santo. Alcuni sbiaditissimi segnali CAI ci ricordano la vecchia tracciatura di questo sentiero. Pochi punti con belvedere ci consentono di affacciarsi e dominare le colline sottostanti, alla nostra sinistra verso Nora ed alla nostra destra verso i Monti di Villa San Pietro e Capoterra. Una deviazione, in corrispondenza del **punto 3** in mappa, sulla nostra destra ci porta nel sentiero collegato alla nostra meta, Punta Sa Cresia, (**punto 4**) ad un'altezza di 864 m. s.l.m., dove è presente un punto trigonometrico, le rovine di un'antica ma poco riconoscibile chiesetta (San Michele o Santu Miali) probabilmente risalente al 1300 secondo notizie reperite sul web (recentemente un'associazione del Comune di Pula sta provando a rivalorizzarla ed a studiare la sua storia). Una meritata sosta ci consentirà di dedicare il giusto tempo al panorama a 360° dominabile da questa che è la massima cima del parco di Piscinamanna.

Iniziamo la discesa riprendendo il sentiero principale che continua a decorrere sul crinale. Ma dopo poche centinaia di metri lo abbandoniamo per infilarci in una discesa non segnalata, se non da omini, raggiungendo il Rio Sa Cresia che affiancheremo per circa 1 chilometro, completamente avvolti nella penombra e talvolta superando gruppi di rocce granitiche che ci vedranno impegnati anche con l'uso delle mani. Durante i sopralluoghi da noi fatti questo inverno, il Rio Sa Cresia mostrava un potente scorrimento ed un carico d'acqua eccezionale! Le precipitazioni notevoli dei mesi di dicembre, gennaio e febbraio l'hanno ingrossato fino a formare, vivaci cascatelle ed ampie piscine. Ne sopravvivono alcune, ora la portata si è considerevolmente ridotta, fatto che garantisce un superamento del guado senza particolari problemi. Il sentiero che affianca il Rio Sa Cresia, qualora lo percorressimo interamente, ci porterebbe in zona Perda Sub'e Pari (meta di un'escursione dell'anno 2025); noi però, dopo circa 1 km, svoltiamo a sinistra e guardiamo il Rio Sa Cresia (**punto 5**) cambiando la nostra direzione di marcia verso Ovest e poi Nord Est. Imbocchiamo così un'altra antica carrareccia incontrando grossi roccioni granitici dalle particolari forme. L'itinerario prosegue completamente sottobosco, talvolta restringendosi in sentiero e guadando due vivaci torrentelli (Rio Battistiolla nel **punto 6** e poi il Rio Galizzesu nel **punto 7**) con modesto scorrimento (dipende dalle precipitazioni); lungo il sentiero spesso riaffiora la vecchia carrareccia (opera dei carbonai) in parte invasa dalla vegetazione. Purtroppo questa zona è ben nota ai bracconieri. Il ritorno verso le auto viene percorso prevalentemente in discesa, non segnalata, e che confluisce infine in un rimboscimento di pini:

nell'ultimo tratto ne sono crollati alcuni che dovremo superare. Ci immetteremo poi nella sterrata che riporta alle auto.

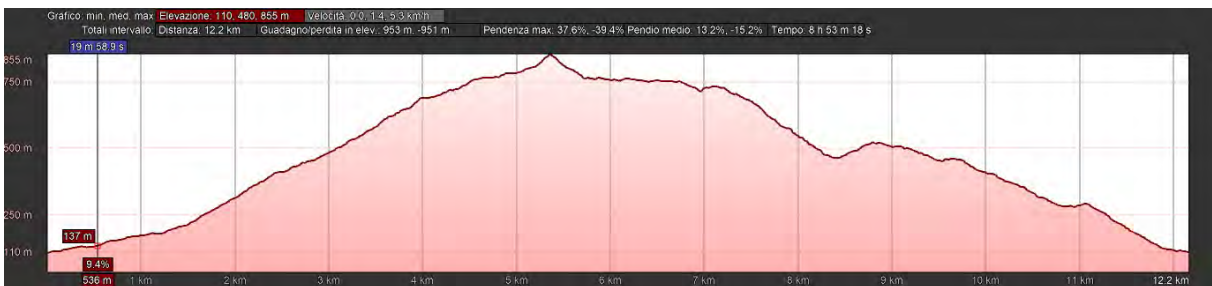
### IMMAGINE GOOGLE EARTH:



### Mappa IGM:



### Profilo altimetrico





### **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, barrette energetiche). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 1,5 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 bivvi 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. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO 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.

9. Si raccomanda la massima puntualità. Poiché l'orario di ritrovo è quello previsto per la partenza, si raccomanda di arrivare almeno 5 minuti prima, di modo da agevolare gli organizzatori. Per il rispetto dovuto a tutti i partecipanti non si attendono i ritardatari.

### **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:**

**Francesco De Lorenzo, Gilberta Lai (ASE), Giuliana Cocco, Paola Zedda.**

### **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 sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

### **Collaborazione alle attività escursionistiche**

Le attività del Gruppo Escursionistico sono aperte alla collaborazione di tutti i soci della sezione.

I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività escursionistiche, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)