



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2026



domenica 17 maggio

22.a escursione sociale

Da un “arcu” all’altro dei Settefratelli

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park Conad Viale Marconi Quartu S.E. - ore 07.30
Ritrovo2	Parco Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 08.00
	Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima dei suddetti orari – non si attendono i ritardatari
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	14,5 km circa
Dislivello in salita e discesa	m 770 ↑ e m 560 ↓ circa
Tempo di percorrenza	6,00 ore circa (pause escluse)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	mulattiera, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Sentieri RES 800SI – 801 – 811 – 814 e 803
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18.00 circa
Prenotazioni	al n. 340.415.5647 (Pierfrancesco) - solo messaggi WhatsApp a partire dalle ore 09.00 di lunedì 11 maggio ed entro le ore 12.00 di venerdì 15 maggio

Escursione per max 30 partecipanti - aperta anche ai non soci;
quota partecipazione 3 euro per i soci e 10 euro per i non soci comprensiva dell'assicurazione contro gli infortuni (fornendo nome, cognome e data di nascita).

Per partecipare

La partecipazione è aperta anche ai non soci, **purché escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati**. Tale possibilità è riservata ai non soci che abbiano interesse a conoscere le opportunità offerte, per tutti coloro che amano la montagna, 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.

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e non presenta tratti esposti. **Tuttavia, sia per la lunghezza, sia per il dislivello, sia per la tipologia del terreno, richiede esperienza escursionistica, passo fermo ed una buona preparazione fisica.**

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



Descrizione generale

La Foresta Demaniale dei Sette Fratelli si trova nella Sardegna sud-orientale, nella regione del Sarrabus e ricade nell'omonimo massiccio montuoso all'interno dei comuni di Sinnai, Burcei, Castiadas e San Vito. L'estensione totale della foresta è di quasi diecimila ettari ed è suddivisa in vari corpi di cui il principale è denominato "Campu Omu". La foresta, una delle meglio conservate della Sardegna, rappresenta da un punto di vista paesaggistico, faunistico e naturalistico, una tra le aree più interessanti della Sardegna.

Dal punto di vista geologico, l'area è caratterizzata da estesi affioramenti granitici modellati dall'erosione delle acque e dal vento. I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine della foresta varia toccando il suo punto più alto con la cima di Punta Ceraxa (1016 m). Il territorio ha conservato molti lembi delle coperture vegetazionali tipiche dell'isola. La formazione forestale maggiormente diffusa è la lecceta, associata a seconda delle situazioni, al corbezzolo, alla fillirea latifolia, all'erica e al viburno.

A quote medio basse si trova anche la sughera, sui crinali più alti, verso le cime dei Sette Fratelli, si trova una vegetazione a pulvino con ginestra corsa, timo e lavanda mentre lungo gli alvei dei torrenti la vegetazione riparia a oleandro, salici e ontano. L'area è ricca anche di biodiversità ed endemismi.

La foresta demaniale dei Sette Fratelli è uno degli areali di eccellenza per il cervo sardo, che qui ha trovato rifugio ed è oggi presente in gran numero, grazie alle azioni mirate per la sua protezione e conservazione portate avanti dall'Agenzia Forestas.

L'area offre inoltre un ambiente naturale in cui si può incontrare l'aquila, la martora e la lepre sarda, oltre al frequentissimo cinghiale. La suggestione dei toponimi ci ricorda come tutta la zona sia stata fin dai tempi più antichi oggetto di miti e leggende che si perdono nella notte dei tempi.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Un primo ritrovo è previsto al parcheggio presso il supermercato CONAD di viale Marconi a Quartu S. E. alle ore 07.30;

Da qui ci immettiamo sulla SS.554 in direzione Quartucciu e quindi imbocchiamo la S.S. 125 in direzione Burcei - Muravera. Al km 30,100 - in località Arcu 'e Tidu - si svolta a destra e si raggiunge, dopo aver percorso altri 400 m, la Caserma Forestale Umberto Noci. Qui è previsto un secondo punto di ritrovo per le ore 08.00. Dopo aver radunato il gruppo dei partecipanti, alcuni autisti proseguiranno con le proprie auto per circa 5 km su strada asfaltata fino a raggiungere l'imbocco del sentiero 803 in loc. Bau Arrexini (M. Cresia), dove terminerà l'escursione, per poi tornare alla caserma U. Noci, da dove invece parte l'escursione.



Itinerario a piedi

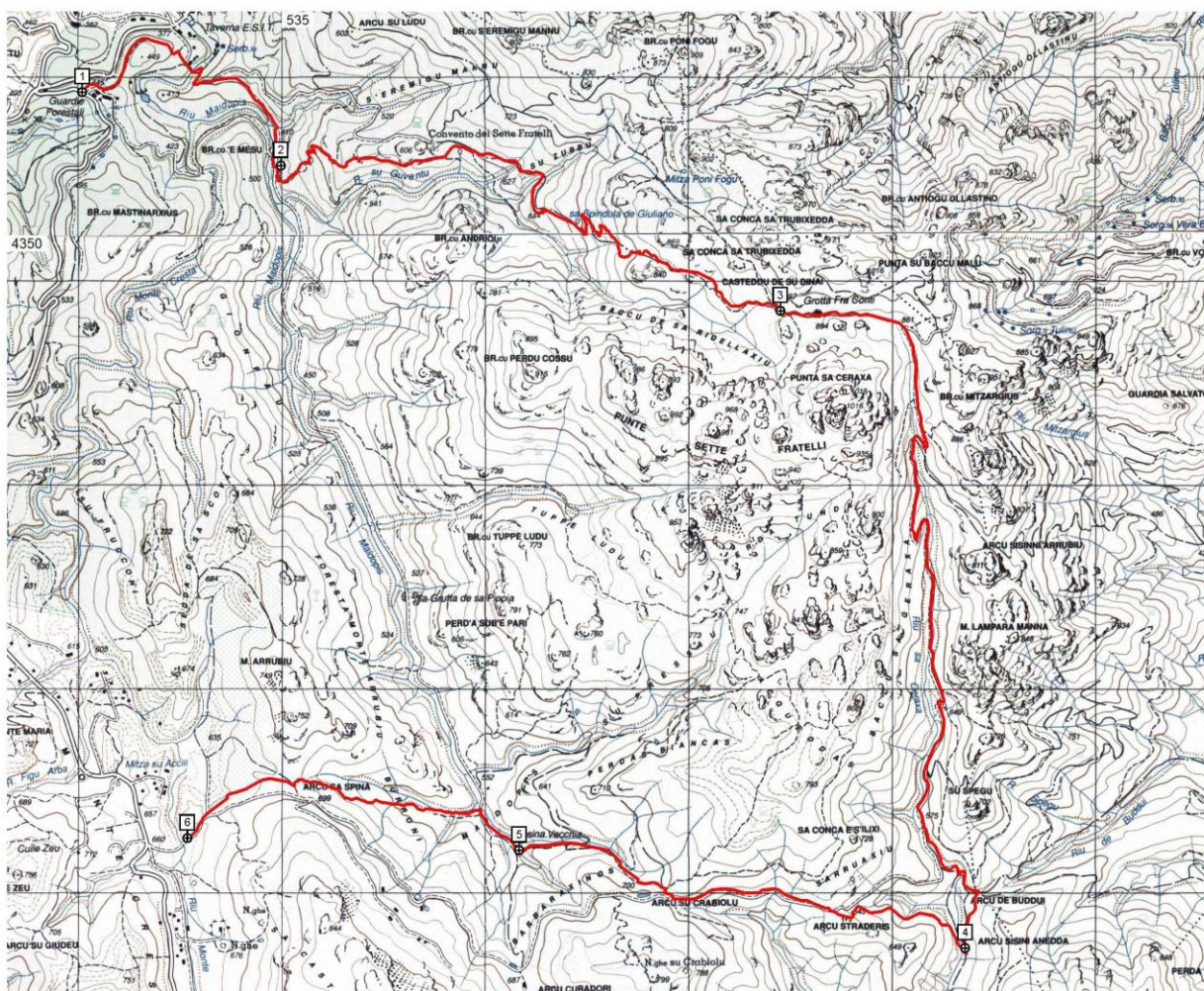
L'escursione si sviluppa, per due terzi su sentieri accatastati nella Rete Escursionistica regionale e per un terzo su carrarecche abbandonate prive di segnaletica. Dal punto di parcheggio, presso la caserma forestale U. Noci, a quota di 450 m, imbocchiamo il Sentiero Italia CAI, accatastato con il n. 800, in direzione Est, verso Campu Omu, per raggiungere dopo poco più di un km la località Sa Pala de Cunventu, dove inizieremo a percorrere il sentiero 801: una mulattiera che parte da subito in ripida salita. Incontreremo ben 6 biforcazioni, per cui è necessario seguire con attenzione la segnaletica orizzontale e tenere il contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue. In circa mezz'ora di cammino, a quota 590 m, si raggiunge sa Mitza de su Cunventu (sorgente ormai secca in tutte le stagioni dell'anno). Qualche metro più avanti, si incrocia la carrareccia da cui proviene il Sentiero Italia CAI, che avevamo abbandonato più a valle e che trascuriamo, proseguendo sul sentiero 801, in direzione Spindula de Giulianu e Casteddu de su Dinai. Superata la sorgente "Spindula de Giulianu" (m 700 slm), sempre ricca d'acqua in ogni stagione dell'anno, e raggiunto Arcu de Giulianu (m 830 slm), si può godere di uno spettacolare panorama sulle cime dei Settefratelli. Raggiunto Su Casteddu de su Dinai, si prosegue sul sentiero 801 su sterrata, passando attraverso Arcu Fra Contini (880 m) tra le cime di Punta sa Ceraxa e Punta su Bacu Malu. Visiteremo la "grotta" di Fra Contini e poco più avanti, in località Su Benatzu de Tullinu abbandoneremo il sentiero 801, e inizieremo una lunga discesa su vecchia carrareccia, seguendo delle vecchie indicazioni escursionistiche per Arcu de Buddui.

Questa parte dell'escursione è molto suggestiva perché si svolge lungo il corso del Riu sa Ceraxa, ricco di cascatelle e laghetti, dove presumibilmente ci fermeremo per un leggero spuntino.

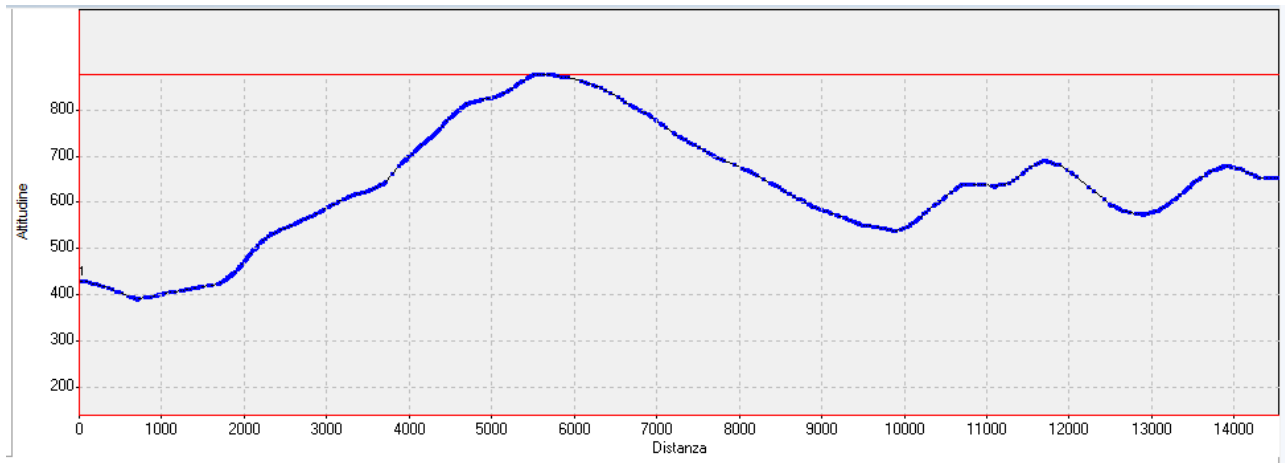
Raggiunto poco distante Arcu de Buddui (m 550 slm, valico che mette in collegamento diverse strade sterrate che conducono alle frazioni di Castiadas), ci immetteremo di nuovo sul sentiero 800 (Sentiero Italia CAI) in direzione Nord-Ovest, per raggiungere - dopo un primo tratto in ripida salita e dopo aver visitato due ulteriori sorgenti (mitza Pedras Blancas e mitza s'Arruaxeddu) - Arcu Is Straderis (m 650 slm). Da qui, percorrendo un breve tratto di quella che sulle mappe viene indicata come "Antica Strada Reale del Sarrabus", raggiungeremo Arcu su Crabiolu (m 690 slm) da dove scenderemo con il sentiero 811 verso il Giardino botanico di Maidopis (m 550 slm). Da qui, percorrendo il sentiero 814, risaliremo verso Arcu sa Spina (680 m slm) e, in breve, col sentiero 803 raggiungeremo Bau Arrexini dove termina l'escursione.

Suggerimento per i più allenati che volessero ripetere l'escursione chiudendo un grande e panoramico anello: da Arcu Sa Spina è possibile proseguire sul sentiero 814, per circa ulteriori 4,5 km, tra vari saliscendi (per circa 200 m di dislivello positivo e negativo) e panorami spettacolari sulle cime dei Settefratelli, raggiungendo così la Caserma Noci da dove si è partiti.

Mappa

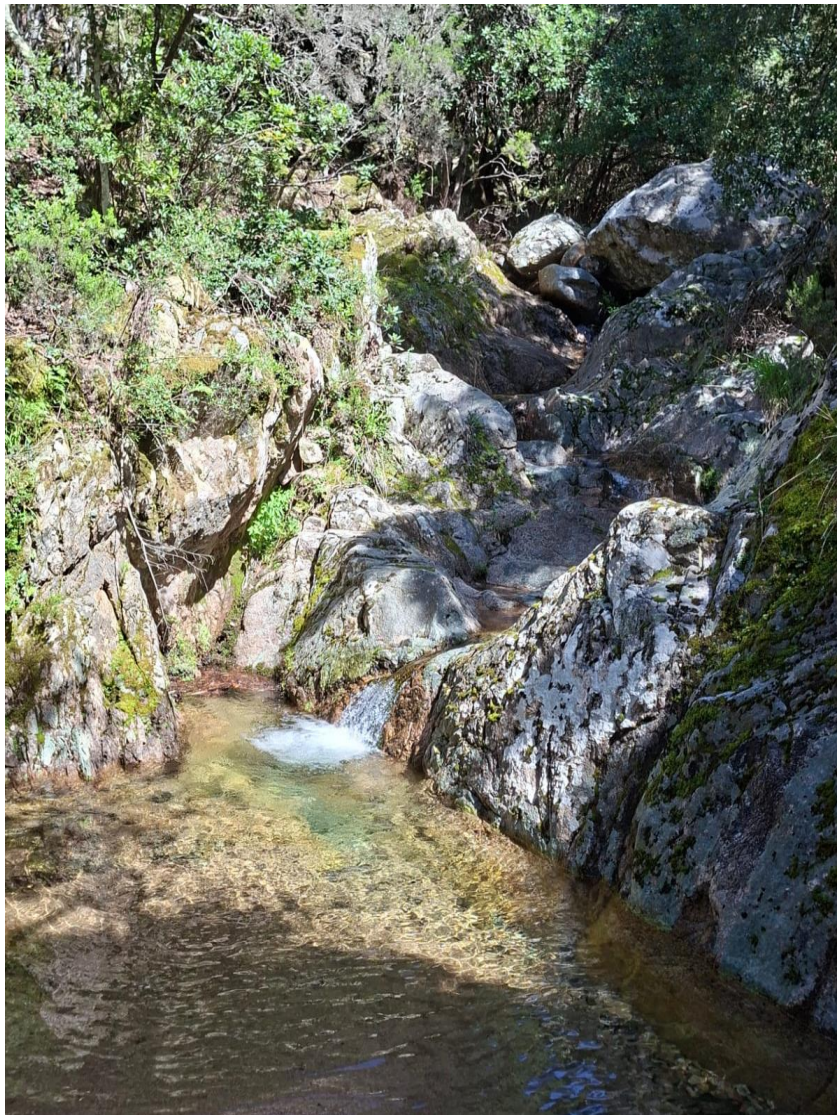


Profilo altimetrico



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 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. 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 effettuate 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

Pierfrancesco Boy (ASE), Giovanni Cannas e Daniela Lancellotti.

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)