



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



domenica 05 luglio

30.a escursione sociale

Anello di Bruncu Poni Fogu

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park Conad Viale Marconi Quartu S.E. - ore 07.00
Ritrovo2	Tavernetta ex ESIT – loc. Campu Omu - ore 07.40
	Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima dei suddetti orari – non si attendono i ritardatari
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	15 km circa
Dislivello in salita e discesa	m 700 circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pause escluse)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	mulattiera, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Sentieri RES 801 – 802 – 802A
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18.30 circa
Prenotazioni	al n. 340.415.5647 (Pierfrancesco) - solo messaggi WhatsApp a partire dalle ore 09.00 di lunedì 29 giugno ed entro le ore 12.00 di venerdì 03 luglio

Escursione per max 30-35 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.

L'escursione è studiata per usufruire delle temperature più fresche del mattino, partendo da un versante che rimane in ombra per le prime ore, e delle temperature più fresche in quota, tuttavia, **considerata la lunghezza, il dislivello e le temperature estive è richiesta una adeguata resistenza alla fatica e al caldo**, oltre che esperienza escursionistica, passo fermo ed una buona preparazione fisica per affrontare il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato. **Si rende indispensabile l'utilizzo di cappellino e 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 07.00;

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 – proseguiamo in direzione Muravera, fino alla cosiddetta Tavernetta ex ESIT in località Campu Omu (km 31), dove è possibile parcheggiare in un grande spazio sul lato opposto della strada. Qui è previsto un secondo punto di ritrovo per le ore 07:40.



Itinerario a piedi

L'escursione si sviluppa, pressochè interamente, su sentieri accatastati nella Rete Escursionistica regionale e su due brevi tratti privi di segnaletica.

Dal punto di parcheggio, presso la Tavernetta ex ESIT in località Campu Omu, e più precisamente presso la Casa Cantoniera, a quota di 375 m, imbocchiamo il vecchio tracciato del Sentiero Italia, in direzione Sud-Est, per raggiungere dopo poco più di un km la località Ponte Riu Maidopis - Sa Pala de Cunventu (m 410), dove inizieremo a percorrere il sentiero 801. Si tratta di una mulattiera che parte da subito in ripida salita. Incontreremo varie 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.

Dopo circa 20 minuti di cammino, a quota 550 m, imboccheremo una bretella non segnata che in 5 minuti ci permetterà di raggiungere il Sentiero Italia e in breve su Cunventu (m 600) e l'incrocio con il sentiero 802. Imboccato quindi quest'ultimo sentiero, in costante salita, passando per l'affascinante località Gruta de Antoni Melis, raggiungeremo la vetta granitica di Bruncu Poni Fogu (con qualche breve passaggio su roccia in cui occorrerà usare anche le mani).

Dopo una sosta per ammirare il magnifico panorama, riprenderemo il sentiero in discesa, imboccando però, alla nostra sinistra in direzione Sud-Est, il sentiero 802A che, superato Arcu Poni Fogu, su sterrata ci permetterà di raggiungere il gigantesco roccione denominato su Casteddu de su Dinai e Arcu Fra Contini.

Qui riprenderemo il sentiero 801 che, sempre su sterrata, ci permetterà di raggiungere dapprima la famosa Grotta di Fra Contini e in altri 15 minuti (lasciandoci sulla destra la deviazione verso Arcu de Buddui in loc. Su Benatzu de Tullinu) i rifugi di Bacu malu (loc. Sedda de Tullinu, 890 m) e il belvedere sa Guardia de Tullinu, da cui si potrà osservare la costa di

Capo Ferrato - Costa Rey. Proseguendo in discesa sulla carrareccia, 15 minuti più avanti e a 100 m di dislivello più giù, si trova la sorgente Mitza de Tullinu, attiva in ogni stagione dell'anno, dove faremo una lunga sosta pranzo, rinfrescandoci alla fonte. Questi tratti su sterrata, per lunghi tratti assolati, sono i più penosi da fare in caso di calura e assenza di ventilazione, per cui faremo in modo di percorrerli prima del picco di insolazione. Al termine della lunga pausa pranzo, il rientro si svolgerà interamente lungo il sentiero 801. In mezz'ora circa saremo di nuovo in località Su Casteddu de su Dinai e da lì, in poco più di 20 minuti, alla sorgente Sa Spindula de Giulianu a quota 700 m, attiva tutto l'anno, dove faremo un'altra breve sosta refrigerante. Con un'ulteriore mezz'ora di discesa raggiungeremo la località Ponte Riu Maidopis dove faremo un'ulteriore sosta al laghetto sul rio omonimo, per poi riprendere l'ultimo chilometro di percorso che ci riporterà alle macchine.

Mappa



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 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

Pierfrancesco Boy (ASE), Giovanni Cannas.

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)