



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



domenica 18 ottobre

39.a escursione sociale

Punta Sapienza

Tragitto	in auto proprie (solo vetture con ruote alte)
Ritrovo	Cagliari - Park Citta Mercato Santa Gilla – ore 07.30
Comuni interessati	Pula
Lunghezza	9 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	5,00 ore circa (pause escluse)
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	Sentiero, sterrata; brevi tratti esposti
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
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. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi whatsapp o Sms a partire dalle ore 09.00 di lunedì 12 ottobre ed entro le ore 12.00 di venerdì 16 ottobre

Escursione riservata ai soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 30 partecipanti, esperti e allenati. 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 12.00 di martedì 13 ottobre

Descrizione generale

Ci troviamo nella foresta demaniale di *Is Cannoneris*, che ricade interamente nell'area del Parco Naturale di Gutturu Mannu. Tutta la zona è interdetta alla caccia.

Escursione molto bella, ma un po' impegnativa per la tipologia di terreno; dai due volti, presenta una prima parte di totale immersione nella foresta ed una seconda parte panoramica. L'Escursione si svolge nella parte occidentale della dorsale montuosa (Monte Santo di Pula) che si estende per una decina di Km parallelamente alla costa, ad ovest di Pula, e che costituisce, in un certo senso, l'avanguardia dei monti del Sulcis meridionale, coperti da una distesa ininterrotta di boschi per centinaia di ettari.

Porta Santas (m 796) e *Punta Sapienza* (m 723) sono la parte finale di questa dorsale, appena sotto *Punta Sa Cresia* (m 864), punto culminante della suddetta dorsale; Il nome richiama la sacralità del posto.

Come si arriva

Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 al Parcheggio della Città Mercato Santa Gilla. Si raccomanda la massima puntualità. Non si attendono i ritardatari. Il trasferimento richiederà circa 1h30', per cui essendo le giornate corte è indispensabile rispettare l'orario di partenza. Dal Parcheggio usciamo da Cagliari con direzione SS.195, che percorriamo fino a Domus De Maria (52 Km da Cagliari), quindi si passa a fianco del paese sulla dx e si prende la strada asfaltata che porta verso Is Cannoneris. Dopo circa 9 km si giunge ad un incrocio. Un cartello indica che possiamo proseguire dritti per Punta Sebera (Is Cannoneris) oppure svoltare a dx per Monte Santo. Noi giriamo a dx e ci immettiamo su una strada a fondo naturale (in alcuni tratti rovinata, percorribile con vetture a ruote alte) per circa 3 km fino a Arcu Montixi (646 m), da dove inizia la nostra escursione a piedi. Distanza totale da Cagliari circa 63 km.



Itinerario a piedi

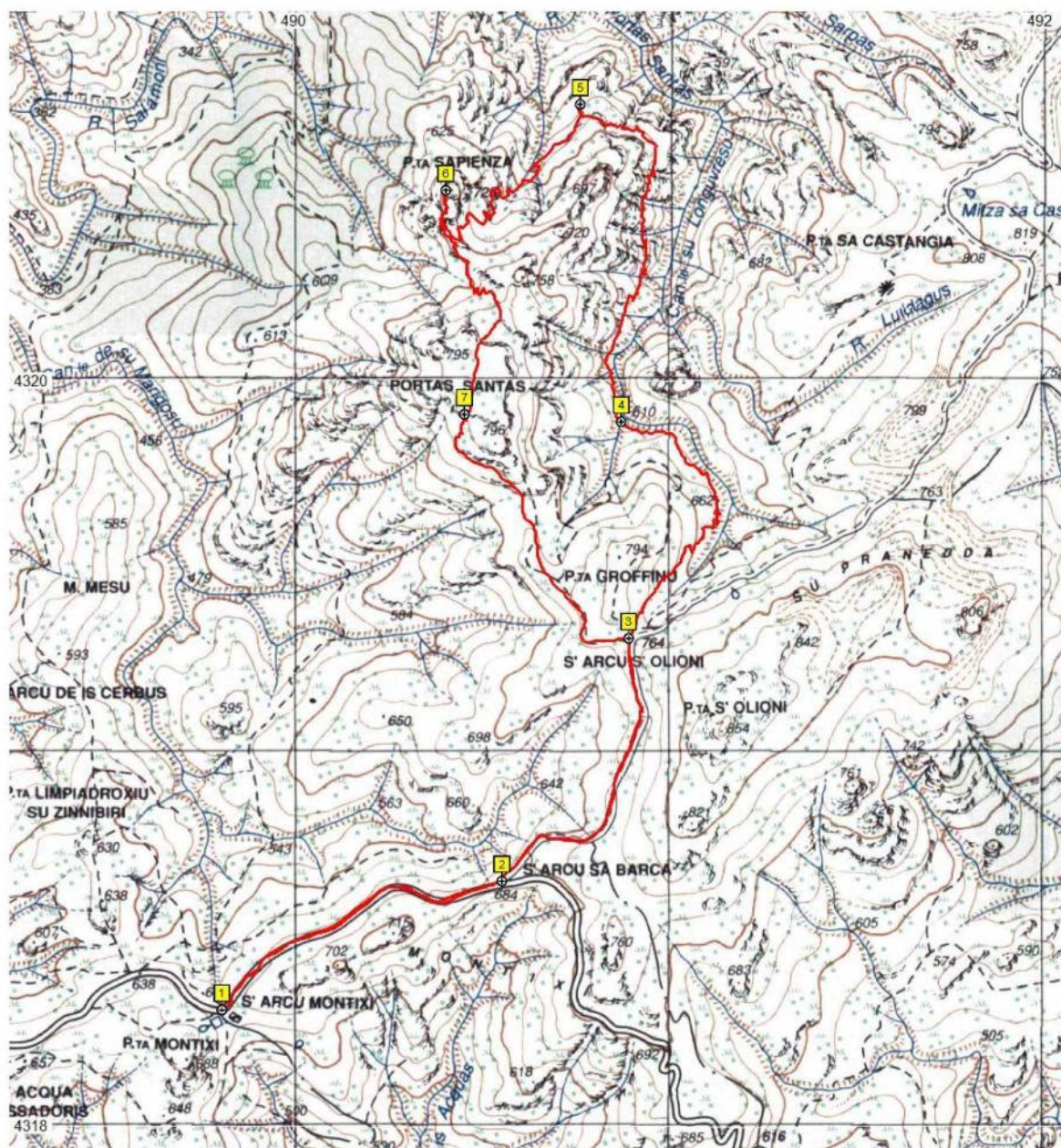
Lasciate le auto, prendiamo la sterrata che prosegue verso NNE per circa 1,8 km fino ad Arcu S'Olioni (784 m). Prendiamo in ripida discesa verso il canale Longufresu, un bellissimo bosco che ci ricorda come tutta la zona sia stata interessata da una intensa opera di sfruttamento della foresta per la produzione del carbone, come ci confermano le numerose carbonaie che ritroviamo lungo tutto il nostro itinerario.

Il nostro cammino devia quindi a sinistra su un sentiero poco visibile ma che invece poi apparirà abbastanza marcato. Si percorre un tratto di sentiero inizialmente parallelo al canale. Si prosegue verso W, di tanto in tanto il panorama del costone di fronte ed il canale ci regala una vista bellissima. Arrivati di fronte alle cime di Punta Sapienza (722 m), risaliamo su un sentiero che procede in leggera risalita a tornanti e dopo l'attraversamento di una pietraia saliamo ripidamente verso la cresta della cima di P.ta Sapienza.

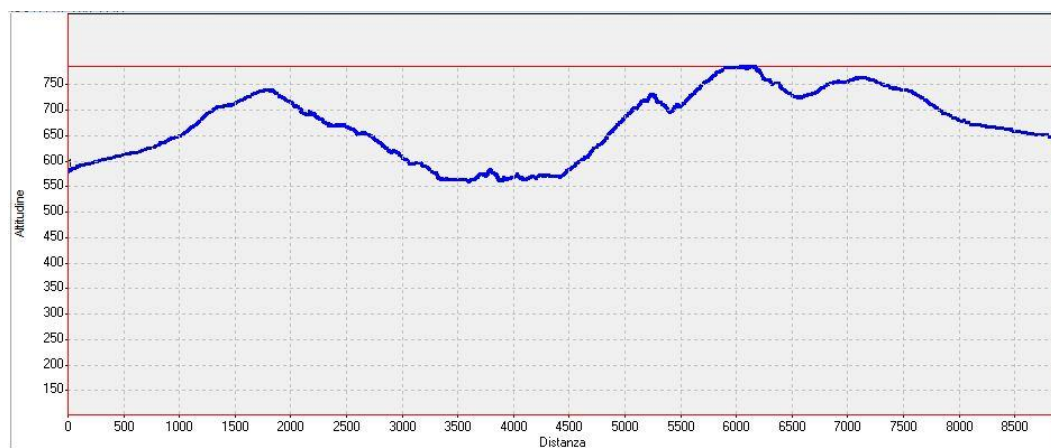
Se il tempo lo consentirà, potremo dedicare circa mezz'ora per salire sulla cima, da dove possiamo ammirare un notevole panorama su buona parte del Compendio Forestale.

Il nostro sentiero prosegue quindi verso S, in risalita costante e a tratti un po' impegnativa, fino ad arrivare in prossimità del passaggio attraverso il valico tra le due cime di Porta Santas. Trovato il posto ideale facciamo la sosta pranzo. Proseguiamo sulla parte W della cima e

percorrendo un bellissimo sentiero immerso nel bosco raggiungiamo Arcu S'Olioni e da qui a circa mezz'ora di sterrata rientriamo alle auto ad Arcu Montixi.



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 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

Federico Abbate, Aldisio Congiu, Carlo Deiana, Gianni Cotza (ASE), Claudio Simbula (ASE)

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)