Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2026

domenica 22 novembre 42.a escursione sociale

Monte Maxia

Tragitto	**in auto proprie (preferibilmente vetture con ruote alte)**
Ritrovo1	**Cagliari - Park Citta Mercato Santa Gilla - ore 07.30**
Ritrovo2	**Chiesetta Santa Lucia Sp.1 - ore 07.50**
Comuni interessati	**Assemini, Santadi, Villa S.Pietro e Pula.**
Lunghezza	**10 km circa**
Dislivello in salita e discesa	**700 m circa**
Tempo di percorrenza	**6,00 ore circa (pause escluse)**
Difficoltà	**EE - escursionisti esperti**
Tipo di terreno	**sentiero**
Interesse	**Paesaggistico, naturalistico;**
Segnaletica	**parziale**
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 17,00 circa**
Prenotazioni	**al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp – a partire dalle ore 09.00 di lunedì 16 novembre ed entro le ore 12.00 di venerdì 20 novembre**

Escursione riservata ai soci; max n. 25 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 25 partecipanti, esperti e allenati. Escursione di grande fascino nel Parco di Gutturu Mannu ma impegnativa per le caratteristiche del piano di calpestio e per la salita importante e costante, Il percorso non presenta tratti esposti.

Descrizione generale

Il Parco regionale di Gutturu Mannu si estende su 18.029 ettari e include i territori dei Comuni di Pula, Villa San Pietro, Siliqua, Domus De Maria, Assemini, Santadi, Capoterra, Sarroch, Uta e Teulada.

Il Parco è inserito in una delle foreste più antiche ed estese del Mediterraneo, composta prevalentemente di Quercus ilex commiste a più rare Quercus suber, oltre a un sottobosco costituito dalla classica macchia mediterranea. Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda come, ad esempio, il cervo, l'astore, il gatto selvatico e il geotritone. Sull'area insistono tre oasi di protezione faunistica dove vige il divieto di caccia ed è presente l'Agenzia Forestas che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale.

Le rocce sono in gran parte granitiche, ma sono presenti anche formazioni di scisti e quarziti.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.
Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 a Cagliari al Parcheggio della Città Mercato Santa Gilla (ora denominato I Fenicotteri). Si raccomanda la massima puntualità. Non si attendono i ritardatari. Essendo le giornate corte è indispensabile rispettare l'orario di partenza.
Dal Parcheggio usciamo da Cagliari e ci immettiamo sulla SS.195, che percorriamo con direzione Pula. Superata la sede Tiscali ed il distributore Agip, lasciamo la SS.195 e percorriamo per circa 12 km la strada che, attraverso le saline, ci porta a Macchiareddu.
Giunti ad un incrocio svoltiamo a sx e prendiamo la Strada Seconda, che percorriamo per 7 km circa sino alla chiesetta di Santa Lucia. Qui è previsto un secondo punto di ritrovo alle ore 07.50. Dalla chiesetta proseguiamo per la provinciale per Santadi (strada a fondo naturale attualmente in discrete condizioni) per circa 17 km fino a S'Arcu Su Schisorgiu, da dove avrà inizio l'escursione a piedi. Distanza da Cagliari totale ca. 38 Km.

Itinerario a piedi

Lasciate le auto, da S'Arcu Su Schisorgiu (p.to 1 - 417 m slm) ci addentriamo immediatamente in un sentiero abbastanza visibile che risaliamo gradatamente procedendo verso E. Dopo aver lasciato (pto2 - 547m) la deviazione per l'escursione a Punta Is Litteras, il nostro cammino prosegue verso S lungo un bel sentiero, in costante salita fino a raggiungere le belle formazioni rocciose di Monti Mannu (pto 3 - 700m). Da qui la traccia ci porta a digradare, sempre verso S, perdendo quota fino a S'Arcu de S'Arena (pto 4 - 635m). Da qui incontriamo il sentiero 210 proveniente da Pantaleo che ci condurrà verso Monte Maxia. Il percorso si inoltra ora sotto un fitto bosco che impegnerà l'escursionista con una salita importante e costante. Percorriamo una vecchia mulattiera, in alcuni tratti molto rovinata, che con una serie di tornantini guadagna rapidamente di quota attraversando la foresta. Arrivati circa a 850 metri di quota il sentiero un po' si perde (pto 6) e dobbiamo procedere con attenzione seguendo labili tracce sotto il bosco.

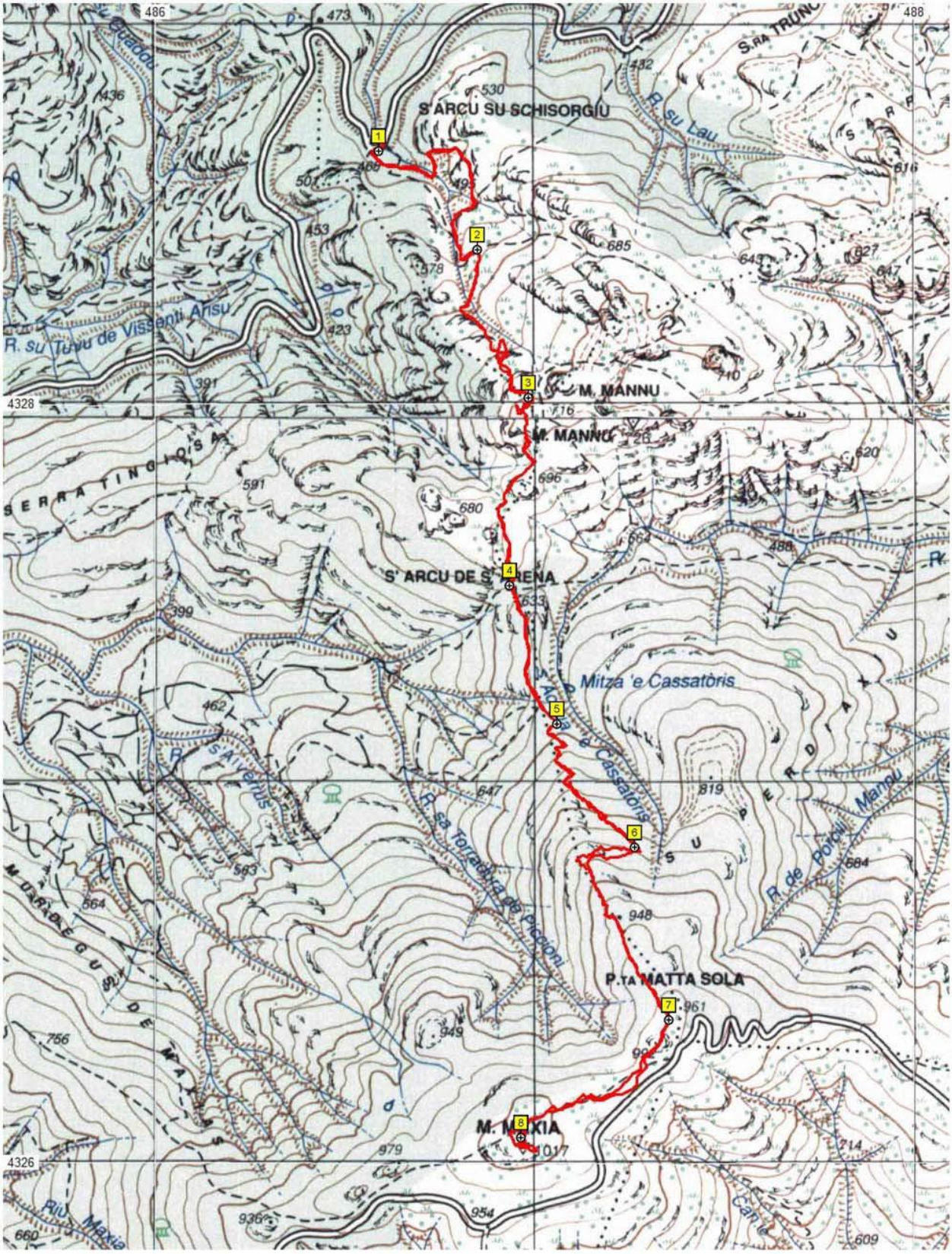
Superato questo breve ma impegnativo tratto, proseguendo nello stesso senso di marcia, la salita si fa ora meno impegnativa, la traccia di nuovo visibile e si giunge ad un piccolo spuntone emergente, costituito da arenarie scistose: siamo su Punta Matta Sola (pto 7 - 980 m).

Siamo giunti ormai in prossimità della nostra meta, Monte Maxia (pto 8 - 1017m) che si staglia poco a sud-ovest, e che raggiungiamo attraverso un sentierino di cresta.

Nelle giornate limpide dalla sua vetta si gode di un'ampia visuale: a nord-ovest, in bella evidenza oltre la valle del Gutturu Mannu, l'aspro rilievo del Monte Lattias e quelli più morbidi

del Monte is Caravius, Punta sa Cruxitta, Punta sa Mirra e Monte Tiriccu, tutti sui 1100m di quota, verso ovest la vallata di Santadi e i tavolati vulcanici di Narcao, mentre a sud-est sono visibili i Monti di Pula.

Dopo la pausa pranzo, riprendiamo il nostro cammino, percorrendo a ritroso il percorso dell'andata. Tempo totale 6h circa (pausa pranzo esclusa).



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
Aldisio Congiu, Federico Abbate, 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)