



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2017



domenica 5 novembre

21^a ESCURSIONE SOCIALE

Monte Genis

Tragitto	in auto
Ritrovo 1	Parcheggio Cimitero Monserrato - h 7.30
Ritrovo 2	Parcheggio cantina sociale Dolianova - h.7.45
Comuni interessati	Sinnai - Villasalto
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	900 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	Tracce di sentiero, pietraia, sterrata, carrareccia;
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente, salvo qualche vecchio segnale B/R nel tratto S.I.
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 333/185.0293 (Giorgio)

Escursione impegnativa, riservata ad escursionisti esperti ed allenati. Bellissimo itinerario di grande fascino escursionistico, in un ambiente di incomparabile bellezza.



Descrizione generale

Il massiccio del *Monte Genis* è un enorme blocco granitico isolato, caratterizzato da una superficie disseminata di guglie, picchi e rocce delle più svariate forme. La colorazione rosata del granito, talvolta intensa, contribuisce a conferire al paesaggio un aspetto irrealistico e suggestivo.

La vetta è molto panoramica e lo spettacolo che si presenta dalla sommità è davvero sorprendente per la sua insolita originalità. La vista spazia a 360 gradi su gran parte della Sardegna sud-orientale. Nelle giornate terse lo sguardo può giungere sino alle Barbagie ed al Gennargentu, in una meravigliosa successione di quinte movimentate e degradanti verso le piane costiere e quindi verso il mare.

L'escursione si svolge in un ambiente naturale aspro e selvaggio, caratterizzato da una vegetazione a gariga che si alterna alla bassa macchia mediterranea.

Come si arriva

Un primo ritrovo è previsto per le ore 7.30 a Monserrato – parcheggio adiacente il cimitero.

Dal parcheggio ci si immette sulla SS.387 che si percorre con direzione Dolianova.

Al parcheggio della cantina sociale è previsto alle ore 07.45 il secondo punto di ritrovo.

Si prosegue quindi lungo la SS.387, si attraversa S.Andrea Frius e si giunge a S. Nicolo Gerrei.

Da qui prendiamo la Sp.27 con direzione Villasalto fino al bivio della strada per Monte Genis.

Dal bivio dopo circa 11 km (di cui circa 700 m di strada bianca in discrete condizioni, percorribile con qualsiasi tipo di vettura) giungiamo al punto da cui avrà inizio la nostra escursione a piedi. Distanza totale da Cagliari circa 65 km.

Itinerario a piedi

Lasciate le auto (wpt.1 - 710 m), procediamo in ripida salita su tracce di passaggio di animali, comunque abbastanza intuibile e visibile. I passaggi su cresta completamente rocciosa, a tratti presenta piccole oasi di lecci, creando un'atmosfera gradevole, su un ambiente selvaggio ed affascinante, mostrando delle finestre panoramiche, alternativamente su un versante e sull'altro.

Dopo circa 1,3 km arriviamo in un punto panoramico (pt.3) a quota 900 m circa s.l.m. La vista è veramente spettacolare.

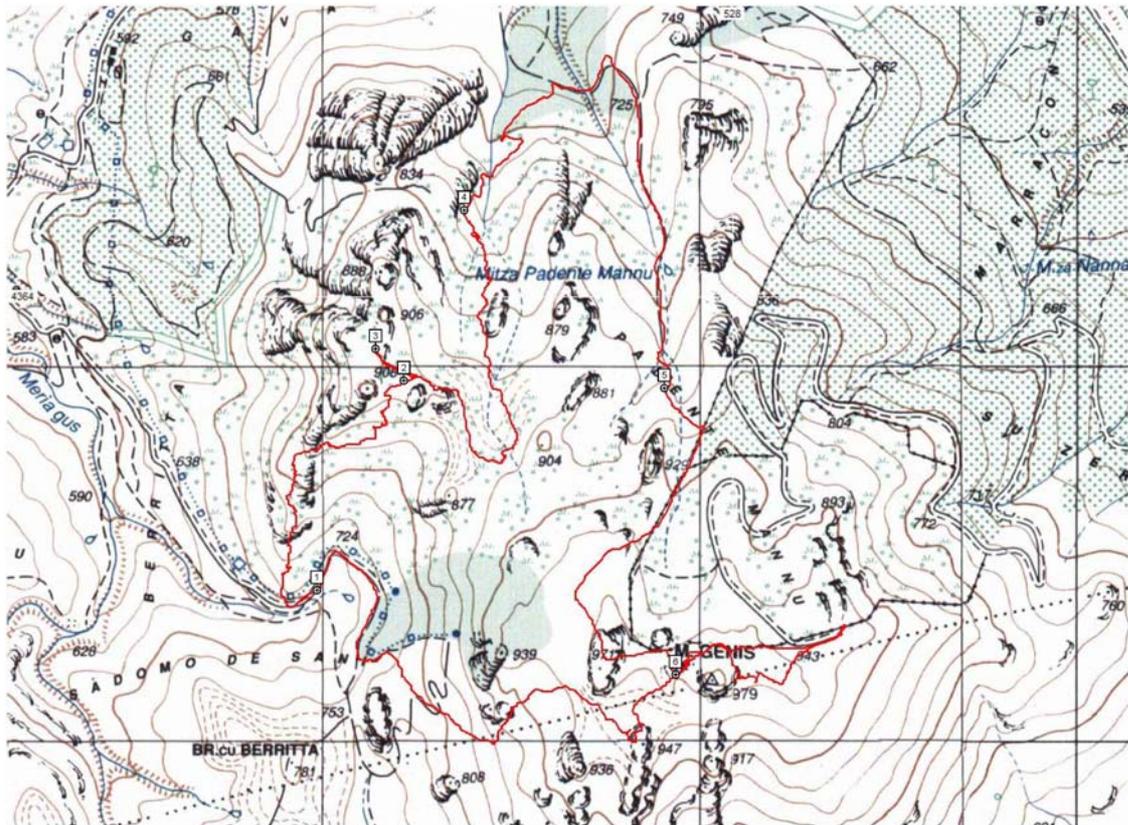
Da questo punto, indietreggiando per un centinaio di mt, attraverso i graniti rosa, particolarità di questa montagna, procediamo a Sud fino al valico, e dirigiamo quindi verso Nord sul lato opposto a quello fatto fin'ora.

E' importante in questi passaggi, non perdere il contatto visivo fra i partecipanti, in quanto stretti, su vegetazione folta di media altezza, dove i vari camminamenti di animali, possono facilmente, a chi non conosce molto bene la zona, portare fuori pista e creare problemi di orientamento.

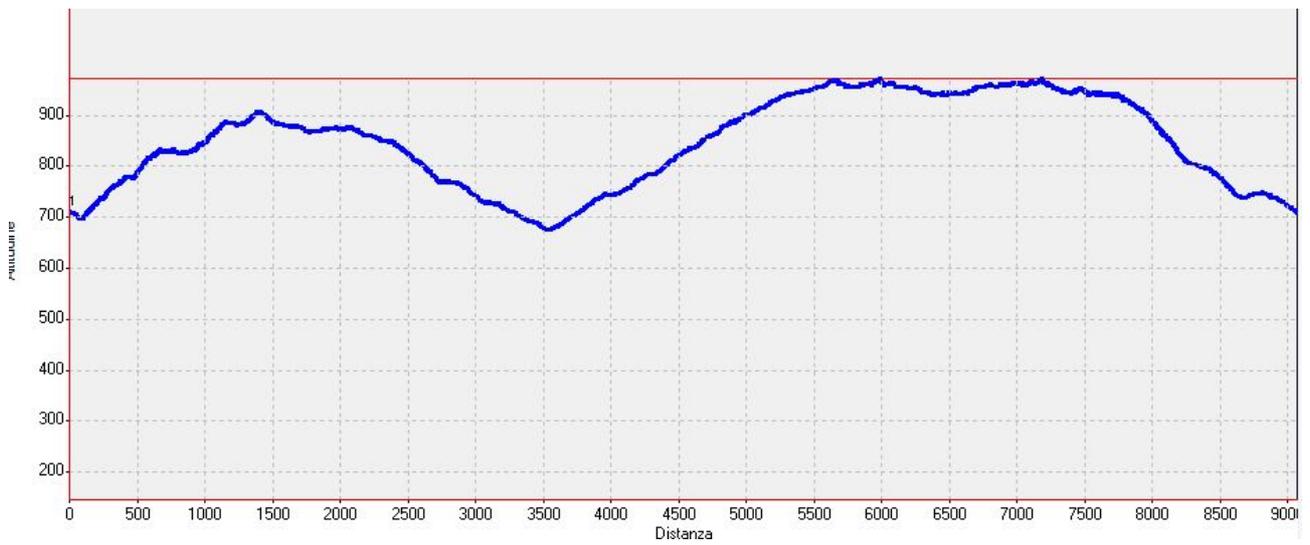
L'alternanza di macchia e radure, permette di godere della vista straordinaria che le rocce, assumendo svariate forme, offrono.

Attraversato il canale, in mezzo ad un fitto bosco di lecci, raggiungiamo una vecchia carrareccia che in discesa, resa pericolosa e scivolosa per la natura del terreno, ci porta all'innesto del Sentiero Italia, che percorriamo fino alla piana in cima a Monte Genis. Costeggiando la recinzione, attraverso splendidi passaggi sulle rocce, raggiungiamo la cima più alta del massiccio. Se i tempi risultano essere giusti, fra questi graniti meravigliosi, un panorama a 360°, effettuiamo la sosta pranzo.

Il rientro alle auto tutto in discesa, ma su calpestio molto complicato, nonostante la distanza sia breve (1,5 Km ca), sarà abbastanza impegnativo e si dovrà fare molta attenzione e procedere con passo sicuro.



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:

Ogni componente del gruppo durante l'escursione starà sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo. Non è gradito che si fumi durante l'escursione. Non si lasciano rifiuti di alcun tipo; i rifiuti si riportano a casa.

Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione da successive partecipazioni.

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

Giorgio Argiolas (ASE), Claudio Simbula (ASE), Cesare Serra (ASE), Paolo Puligheddu (ASE), Mimmina Meloni (AE)

