



Club Alpino Italiano Sezione di Cagliari
Gruppo Locale G.P.S.(Gerrei Parteolla Sarrabus)

In collaborazione con Museo ed Archivio di Sinnai (MuA)

DOMENICA 23 FEBBRAIO 2025

ESCURSIONE SOCIALE

Villaggio delle MIMOSE - FORESTA DI FIGU NIEDDA

CHIESA DI SANTA FORADA (ruderì)
NURAGHE SA TEULA 669 m
B.cu FUNTANA ONA 759 m
TOMBA DEI GIGANTI di Murta Sterria 'e Pitzus 510 m

Tragitto : in auto proprie

Riferimento cartografico : IGM scala 25.000 fg 558 Sez. III Castiadas

Ritrovo: ore 7:30 parcheggio Cimitero vecchio all'ingresso di Sinnai.

Comuni interessati : Sinnai - Maracalagonis

Lunghezza : 12 km circa

Dislivello in salita : 500 m circa

Dislivello in discesa : 500 m circa

Tempo di percorrenza : 5:30 ore circa più le visite a chiesa, nuraghe, tomba dei giganti

Difficoltà : E

Tipo di terreno : sentiero, sterrata, carrareccia

Interesse : paesaggistico, naturalistico, archeologico;

Segnaletica : assente

Attrezzatura : scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione

Pranzo : al sacco a cura dei partecipanti

Animali domestici : non ammessi

Rientro previsto a Sinnai : ore 18,00 circa

Prenotazioni al n. 3331850293 entro le ore 12 di venerdì 21 febbraio - Giorgio solo chiamate o SMS (specificando cognome e nome e se si è soci CAI o meno).

Escursione aperta a tutti

I non soci ammessi dovranno presentarsi con la dichiarazione di esonero di responsabilità compilata, in calce alla descrizione.

Chi vorrà potrà contribuire alle spese generali del Gruppo con una offerta volontaria NON obbligatoria a fine escursione.

“Regolare il tono di voce nelle conversazioni durante la permanenza in Montagna, oltre a non disturbare coloro che vogliono immergersi nella quiete della Foresta e vivere un rapporto idilliaco con la natura che ci circonda, rispetta soprattutto tutti gli abitanti che di questa sacra casa sono i legittimi proprietari”.

Avvertenze importanti

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e/o tratti esposti adiacenti al passaggio. Tuttavia, per diversi tratti con pendenza sensibile ed alcuni tratti accidentati, richiede un buon impegno fisico. La

partecipazione è riservata ad escursionisti resistenti alla fatica, esperti ed allenati. E' indispensabile l'uso delle scarpe da trekking.

Si raccomanda la massima attenzione per NON creare danni ai resti antichi che incontreremo (in particolare i ruderi della Chiesa di Santa Forada e la Tomba dei Giganti di Murta Sterria 'e Basciu) e attenersi alle norme di comportamento indicate dall'Archeologa per l'accesso al sito.

Descrizione generale

L'escursione proposta consente di raggiungere l'altopiano di Monte Cresia risalendo la valle del Riu Figu Niedda, all'interno di una ombrosa foresta un tempo sfruttata per il carbone e oggi interessata da una apprezzabile ricrescita con piante a fusto di grandi dimensioni. Sono ancora visibili le tracce del lavoro dei carbonai: la mulattiera che guadagna quota con tornanti e ripide rampe, le molte piazzuole per la preparazione del carbone ed i ruderi delle dispense

Lungo la salita passeremo accanto alla chiesa di **Santa Forada**, di cui rimangono i resti in gran parte interrati.

L'architrave dell'ingresso è visibilmente pericolante dunque è assolutamente sconsigliato farvi ingresso, meno che mai in più persone, per il rischio concreto di farsi male e di danneggiare il monumento.

Prima di raggiungere l'altopiano di Monte Cresia passeremo non distante dal **Nuraghe Sa Teula**, raggiungibile con una deviazione.

In caso di visita al nuraghe, chi volesse portarsi in cima dovrà prestare la massima attenzione dato che l'accesso alla sommità necessita di agilità e senso dell'equilibrio.

Sul percorso di rientro, visiteremo, con opportuna deviazione, la **Tomba di Giganti del Cuile Murta Sterria 'e Basciu** la cui visita non presenta pericoli evidenti ma deve comunque essere effettuata con estrema attenzione e rispetto per il monumento.

Come si arriva

Dal Km. 25 della SS125 accederemo con le auto alla rotabile a fondo naturale che si addentra nel complesso residenziale del Villaggio delle Mimose, portandoci sino ad un invaso artificiale. Qui lasceremo le auto.

Itinerario a piedi

Dall'invaso, realizzato a circa 300 m di quota, percorreremo a ritroso l'ultimo breve tratto di rotabile percorso in auto, camminando verso sud in leggera salita, contornando l'invaso a meridione e portandosi poi, con percorso piano, al fondovalle del Riu Barisoni. Qui, descritto un tornante, ci innesteremo subito dopo in una stretta carrareccia il cui imbocco si apre nella vegetazione fitta sulla destra della rotabile. Ci porteremo così, superati i fondovalle del Riu Barisoni e del Riu Figu Niedda che poco più in basso confluiscono, all'innesto in un'altra carrareccia. Il tronco in discesa condurrebbe ad un cancello sulla SS125 poco oltre l'ingresso del Villaggio delle Mimose. Andremo invece a destra, in salita, raggiungendo in breve il sito della Chiesa di Santa Forada (**ore 0.45** dalla partenza a piedi).

Visitata la chiesa e ripresa la marcia, troveremo subito un bivio a sinistra che discenderebbe anch'esso alla SS125 ma in questo caso alla borgata San Paolo (fermata ARST - linee 103 Cagliari-Villagrande Strisaili e 106 Cagliari-Burcei), 400 m più avanti dell'ingresso del Villaggio delle Mimose. Andremo invece dritti sino a superare, con pendenza graduale, un costone ed a raggiungere, in piano e poi con leggera discesa, il fondovalle del Riu Figu Niedda, sino ad un piccolo spiazzo, presumibile capolinea di un cantiere forestale. Sull'altro lato della valle corre una mulattiera di antico impianto, che si raggiunge con una breve ma tortuosa e accidentata bretella di collegamento, il cui imbocco non è immediatamente percepibile. Il tratto da percorrere - marcato da omini in pietra - è di pochi minuti, ma necessita di attenzione e di una certa agilità. La bretella conduce ad uno spiazzo probabilmente utilizzato come posta per la caccia al cinghiale e da questo, con alcuni tornanti di sentiero che al termine incontrano i ruderi di una dispensa di carbonai, si collega alla mulattiera sovrastante (**ore 0.15 - totali ore 1:00**).

Imbobcheremo la mulattiera verso sinistra in salita (nell'opposta direzione, in discesa, si rientrerebbe, con percorso in alcuni tratti accidentato, al Villaggio delle Mimose). La mulattiera descrive diversi tornanti, prima ravvicinati poi più ampi, con qualche breve tratto particolarmente ripido, e guadagna quota sino a raggiungere il canale del Rio Figu Niedda (**ore 0:45- tot. ore 1.45**).

Qui è una deviazione a monte, marcata da omini in pietra. Laddove si decida di raggiungere il nuraghe Sa Teula, si trascurerà la deviazione segnalata dagli omini e si proseguirà dritti, qui ritornando dopo la visita al nuraghe (tempo di percorrenza andata e ritorno **ore 0:45 - tot. ore 2:30**).

Seguendo gli omini in pietra arriveremo alla testata della valle del Rio Figu Niedda, con, al centro, le opere in pietra di una presa d'acqua che abbiamo trovato asciutta. A poche decine di metri, in alto e sulla destra per chi arriva alla sorgente, è un poggio adatto ad una sosta della comitiva (ore 0:15 – tot. **ore 2:45**).



Dalla sorgente, ci collegheremo alla vicina rotabile che corre ad est e, qui giunti, la percorreremo in direzione del vicino Bruncu Funtana Ona 759 m, che altro non è se non un leggero rialzo del terreno. E' però il punto più elevato dell'escursione. Passati a destra del Bruncu Funtana Ona, e deviato più avanti ulteriormente a destra evitando una diramazione che segue una fascia frangifuoco, arriveremo allo scoperto, ormai in prossimità della Conca di Zada 720 m. Prima di raggiungere questa descriveremo un tornante che attraverserà un tratto di bosco

per poi portarsi allo scoperto nella fascia frangifuoco che risaliremo sino a una vasta spianata con un albero isolato, possibile luogo di sosta pranzo (ore 0:30 – tot. **ore 3:15**).

La spianata si trova all'angolo di due fasce frangifuoco, al vertice esatto delle quali si trova un'apertura nella recinzione che dà accesso ad un sentiero in discesa, con vista amplissima sul golfo di Cagliari.

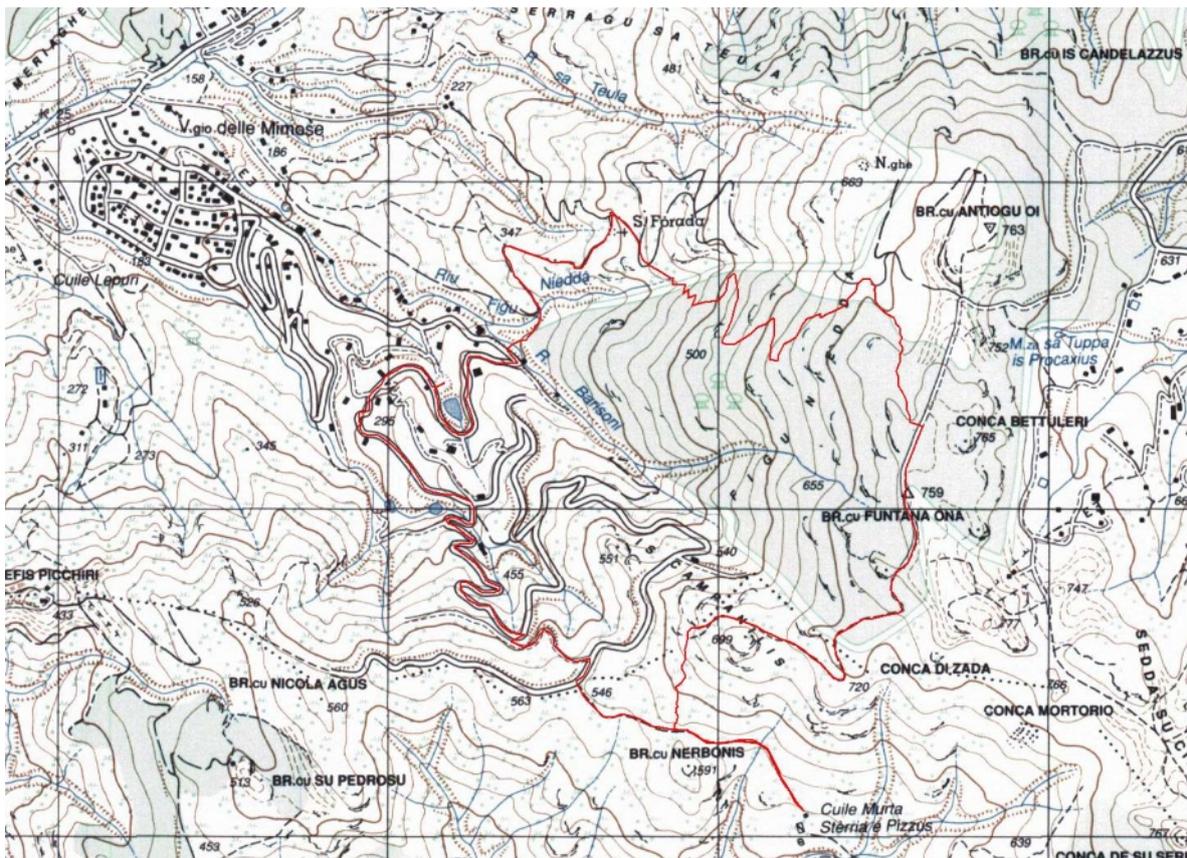
La discesa è, in alcuni tratti, accidentata e in altri scivolosa. Nulla che possa impensierire un escursionista abituato a muoversi in terreni scoscesi, ma l'attenzione è d'obbligo.

La discesa termina in un innesto a "T" (ore 0:30 – tot. **Ore 3:45**).

Devieremo a sinistra sino alla Tomba di Giganti di Murta Sterria 'e Basciu (tempo per la deviazione andata e ritorno: ore 0:45 – tot. **ore 4:30**).

Rientrati alla deviazione, imbrocheremo il tronco di sentiero prima trascurato per portarci all'imbocco di un'ampia rotabile 546 m da cui rientreremo all'invaso da cui si è partiti, chiudendo l'anello (ore 0:45 – **tot. ore 5:15**).

Mappa del percorso



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 secca e fresca ecc.). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche.

Norme di comportamento da tenersi durante l'escursione:

1. E' buona norma che ogni componente del gruppo durante l'escursione stia sempre dietro il Direttore e ne segua scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita all'accompagnamento. 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; per quanto possibile sfruttare le eventuali 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 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. E' vietato fumare durante l'escursione.

6. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa. Lasciamo il posto come lo troviamo e possibilmente miglioriamolo, portando via ciò che altri hanno abbandonato.

7. **Silenziare la suoneria del telefonino** ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuare 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 di plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc. ecc.); dotarsi di bicchieri lavabili e/o riciclabili, sacchetti di stoffa ecc.; l'attenzione per l'antiquinamento passa anche da questi piccoli accorgimenti che ognuno di noi è tenuto a fare.

Si ricorda, che l'eventuale raccolta di funghi nel sentiero è ammessa esclusivamente con l'uso di cestini e/o contenitori a rete. E' vietato l'uso di buste di plastica e/o qualsiasi altro strumento che ne vieti il rilascio delle spore.

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

Bobo Cortis, Paola Corrias, Giuliana Cocco, Giorgio Argiolas (ASE), Alessandro Baldussi .

Consulenti archeologia e monumenti: Dott.ssa Isabella Atzeni, Dott. Valerio Deidda - Museo e Archivio di Sinnai



DICHIARAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Io sottoscritto _____ nato a _____ il _____ prov. _____ e residente in _____ via _____

DICHIARO

di avere esperienza escursionistica e di essere in grado, per esperienza acquisita, di prevedere i possibili rischi connessi alla mia partecipazione all'escursione Chalet delle Mimose "Figu Niedda" del 23 febbraio 2025 e alle attività collaterali organizzata dalla Sezione CAI di Cagliari – Gruppo Locale G.P.S..

Con la presente dichiaro di voler liberare ed esonerare gli organizzatori della presente escursione da tutte le azioni, cause e qualsivoglia tipo di procedimento giudiziario e/o arbitrale compresi quelli relativi al rischio infortuni, al rischio sinistri e/o risarcimento di danni a persone e/o cose di terzi ed al rischio di smarrimento di effetti personali per furto o qualsivoglia altra ragione.

Prima dell'iscrizione ho letto attentamente la descrizione del percorso e ricevuto le ulteriori delucidazioni da parte degli organizzatori; ho verificato le norme e le disposizioni che mi consentono di partecipare e certifico, sotto la mia esclusiva responsabilità, di essere stato accuratamente visitato da un medico e di avere l'idoneità fisica per l'attività escursionistica e per partecipare alla presente escursione.

Con la sottoscrizione della presente, autorizzo gli organizzatori ad utilizzare foto e/o servizi, indipendentemente da chi li abbia effettuati, nel modo che verrà ritenuto più opportuno, con la assoluta discrezione, per ogni forma di pubblicità, promozione, annuncio, progetti di scambio o a scopo commerciale senza pretendere alcun rimborso di qualsiasi natura e senza richiedere alcuna forma di compenso.

Dichiaro quindi di aver letto la Dichiarazione Liberatoria con attenzione, di averla compresa in ogni suo punto e di accettare senza alcuna riserva tutte le condizioni da essa poste.

(Firma Leggibile)

PER I MINORI

Il sottoscritto dichiara di essere in grado di partecipare all'escursione, badando anche ai propri figli, e avalla quanto sopra in virtù della posizione di tutore parentale del minore _____ nato il _____ a _____ ed residente in _____ via _____ Documento _____
Rilasciato da: _____ il ____ / ____ / _____

(firma leggibile)

CONSENSO AL TRATTAMENTO ED ALL'UTILIZZO DI DATI PERSONALI

Con la mia firma autorizzo al trattamento e all'utilizzo dei miei dati personali in conformità al D.Lgs. n. 196/2003 gli organizzatori della manifestazione,, i quali si impegneranno a trattare gli stessi mediante strumenti idonei a garantire la maggiore sicurezza e riservatezza possibile.

Sinnai, li 23/02/2025

(firma leggibile)