



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2025



Domenica 6 Aprile

Escursione sociale N 11/2025

FORESTA DI PIXINAMANNA

Ritrovo	Cagliari Parcheggio viale La Playa fronte Iperpan ore 7:30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Auto proprie
Cartografia	IGM 1:25.000 F.565 Sez. II Villa San Pietro e F.573 Sez. I Domus de Maria
Comune interessato	Pula
Lunghezza	15 km circa
Dislivello	Complessivo 900 m circa. Altezza massima 425
Tempo di percorrenza	8 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Segnaletica	CAI 200: Pixinamanna – Is Cannoneris e sentieri privi di segnaletica
Tipo di percorso	Sentieri, mulattiere, guadi e passaggi su rocce, carrarecce, piste forestali
Interesse	Storico, naturalistico, paesaggistico
Attrezzatura	Vestitario adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, lampada frontale
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le ore 19:00
Iscrizioni	al numero 3401942296 (Elsa) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Lunedì 31 Marzo e entro le ore 12.00 di Venerdì 4 Aprile.

Escursione riservata ai soci. Contributo di partecipazione € 3,00



Natrix viperina

Descrizione Generale

La Foresta Demaniale di Pixinamanna occupa con una superficie di 4796 ettari il settore sud-orientale dell'area dei Monti del Sulcis e insiste sul territorio montano amministrato dal comune di Pula. È parte della foresta mediterranea più vasta d'Europa, composta da innumerevoli esemplari di arbusti e piante sempreverdi, in lenta ripresa dal 1951 quando, dopo essere stata rasa al suolo a partire dalla seconda metà dell'ottocento ad opera della Compagnia Reale delle Ferrovie Sarde e ad opera di imprenditori privati per ricavare legna, carbone e altri prodotti forestali, passò in gestione alla Regione Sardegna.

Il paesaggio è costituito da catene di modesti rilievi orientate SE - NW la cui altitudine aumenta progressivamente in direzione NW fino a comporre una quinta montuosa sulle cui cime spicca P.ta Sa Cresia con i suoi 864 m s.l.m. I rilievi sono coperti da una fitta coltre vegetale la cui uniformità è interrotta sui ripidi pendii e sulle vette da affioramenti di rocce granitoidi la cui formazione è attribuita al periodo Paleozoico in un'età compresa tra i 307 e i 250 milioni di anni.

I versanti si presentano incisi da innumerevoli canali e incassano strette valli rocciose nei cui meandri scorrono, con regime torrentizio, numerosi rii tra i quali il Rio Pilimantonio, Rio Montixi, rio Acqua Battista Codias, Rio Montixeddu che alimentano il Canale Pixinamanna e il Rio Palaceris le cui acque corrono per otto chilometri attraverso la piana alluvionale prima di gettarsi nelle acque marine antistanti il litorale di Santa Margherita.

La Foresta Demaniale di Pixinamanna è oasi permanente di protezione faunistica. Nascosta nell'intrico di eriche, lentischi, corbezzoli, filliree, ginepri, olivastri e lecci vive una numerosa compagine di fauna selvatica come cervi, cinghiali, volpi, donnole, gatti selvatici e rapaci come l'Astore sardo mentre lungo i torrenti, tra gli oleandri e rigogliose lianose intrecciate a rovi, salici e ontani, trovano cibo e riparo anfibi e rettili esclusivi dell'isola come l'innocua biscia d'acqua Natrice viperina. Nella macchia bassa vivono lepri sarde, pernici sarde e conigli e nei cieli volano poiane, falchi, colombacci e cornacchie. Non mancano innumerevoli specie di insetti, presenze fondamentali al mantenimento dell'ecosistema e alla ricchezza di biodiversità.

Dal 2014 La Foresta Demaniale di Pixinamanna fa parte del territorio del Parco Naturale Regionale di Gutturu Mannu che ne disciplina la fruizione ed è ingresso del Parco.

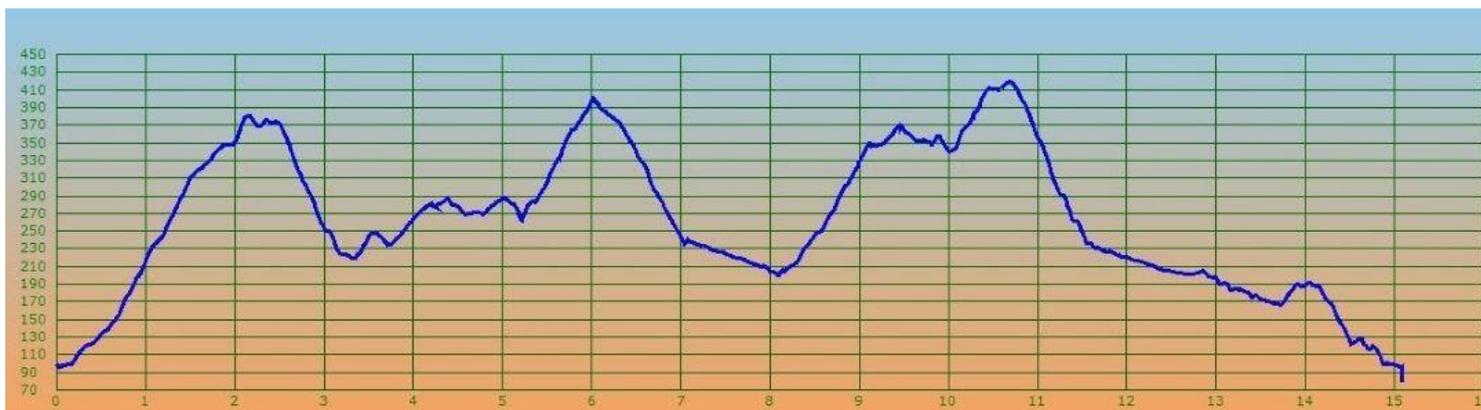
Come si arriva

Da Cagliari si prende la SS 195 in direzione Teulada e la si percorre fino al bivio per Località Is Molas. Lasciata la SS195, si prosegue in viale Fra' Nazareno da Pula oltre il residence Is Molas e lasciato sulla destra l'edificio n. 10 del centro di ricerche Polaris si continua a sinistra su asfalto lungo via Pixinamanna fino alla Sede degli uffici dell'Agenzia Forestas davanti alla quale parcheggeremo le auto.

Percorso a piedi

Dal parcheggio antistante la Sede degli uffici dell'Agenzia Forestas ci muoviamo su asfalto in direzione E. Superato un guado rifinito con blocchi squadrati di granito cerchiamo a sx un varco nel cordolo di cemento a bordo strada (wp 1). Ci inoltriamo in leggera salita attraverso un'area boscata a conifere. Superata una sbarra ci dirigiamo a dx su un sentiero arenoso che si inerpica ripidamente in direzione NE. Giunti a un bivio seguiamo a dx (wp 2) in ripida salita per poi piegare decisamente a NW verso P.ta Setti Soddus (wp 3). Seguiamo il sentiero dal fondo sconnesso che continua a salire in direzione W fino a giungere a un bivio segnato da un omino di pietra (wp 4). Imbocchiamo il sentiero a sx e scendiamo rapidamente di quota lungo una suggestiva mulattiera fino a raggiungere la pista forestale che scende da Arcu Sa Barca e porta a Piscinamanna. (wp 5). Procediamo in salita per circa 300 m fino a intercettare a sx un sentiero, marcato da un omino in pietra che scende verso W (wp 6). Seguiamo il sentiero arenoso per alcune centinaia di metri fino a trovare a dx un sentiero che sale nel bosco in direzione W e conduce a una radura da dove si può godere una bella vista sul paesaggio circostante (wp 7). Imbocchiamo a dx, in salita, una mulattiera dal fondo sconnesso fino

Profilo Altimetrico



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È 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. È fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, **COMPRESI 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 effettuate 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.

Dichiarazione di esonero di responsabilità

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. 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

Antonello Licheri (ASE) - Edoardo Deiana - Elsa Melis.

Si ringrazia Carlo Deiana per il prezioso contributo prestato alla preparazione e nell'organizzazione dell'escursione.

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 3396309631. 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 3396309631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo. Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)