



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2025**



SABATO 03 maggio

14.a escursione sociale

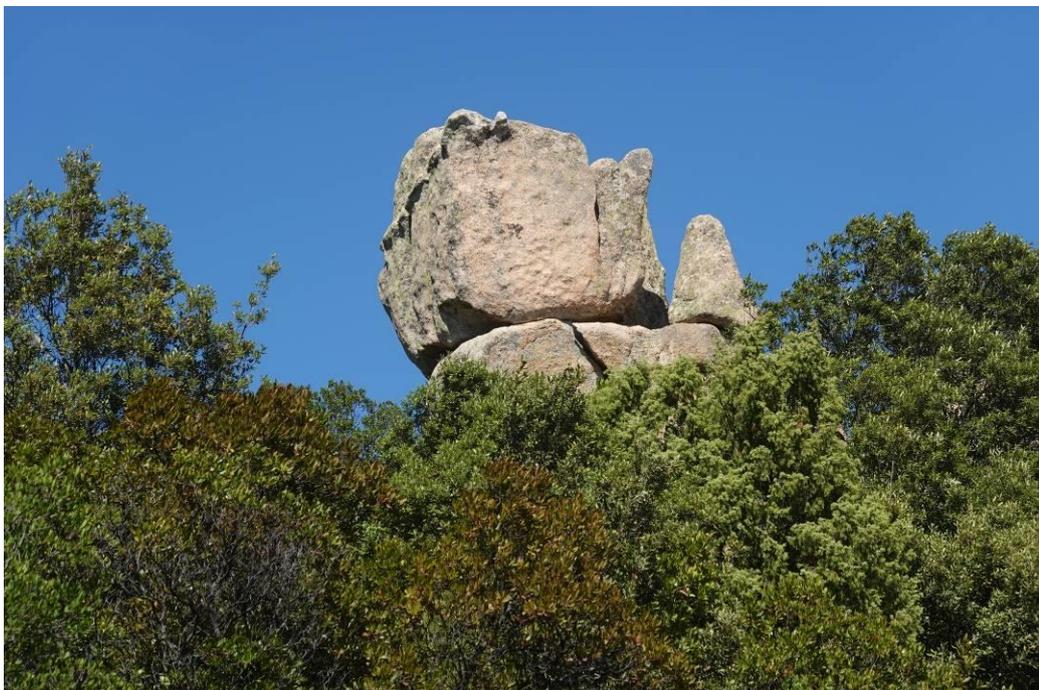
Perda Suba de Pari - Piscinamanna

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Parcheggio comunale Viale La Plaia - Cagliari - ore 08.00
Comuni interessati	Pula
Lunghezza	13,500 km circa
Dislivello in salita e discesa	700 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa escluse le pause
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia, sterrate, guadi
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Quasi assente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri d'acqua)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 347.1286035 (Paola) – chiamate o messaggi WhatsApp
A partire dalle ore 09.00 di lunedì 28 aprile entro le ore 12.00 di venerdì 2 maggio.	

Escursione aperta anche ai non soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro, mentre ai non soci è richiesto il contributo di € 10 per assicurazione. Le iscrizioni dei non soci saranno accettate con riserva e potranno partecipare soltanto se alla scadenza vi saranno posti disponibili.

Per partecipare

La partecipazione è aperta anche ai non soci, **purchè esperti, allenati e debitamente equipaggiati**. 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 di martedì 29 aprile. L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche ma sono presenti due piccoli guadi che non creano problemi nel passaggio e si possono superare con gli scarponi (salvo abbondanza di piogge nei giorni precedenti). **Tuttavia, per il dislivello è richiesta esperienza escursionistica, passo fermo ed una buona preparazione fisica. Il terreno impervio rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza, non potrà partecipare all'escursione.**



Descrizione generale

Siamo all'interno della Foresta Piscinamanna, caratterizzata da una vegetazione forestale tipicamente mediterranea, con prevalenza di lecci oltre a olivastri, ginepri e oleandri lungo i principali corsi d'acqua. E' presente anche macchia bassa a predominanza di cisti, euforbie, lentisco, ginestra e lavanda.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 8:00 a Cagliari – Parcheggio Comunale di Viale La Plaja. Dal Parcheggio ci immettiamo sulla SS.195, fino all'ultimo ingresso di Pula, a questa rotonda ci si immette nella prima traversa a destra, che si ricongiunge con la strada per Is Molas, quindi al bivio si gira a destra e si prosegue superando il centro Sardegna Ricerche per giungere fino all'edificio della Scuola della Forestale/INPECO.

Itinerario a piedi

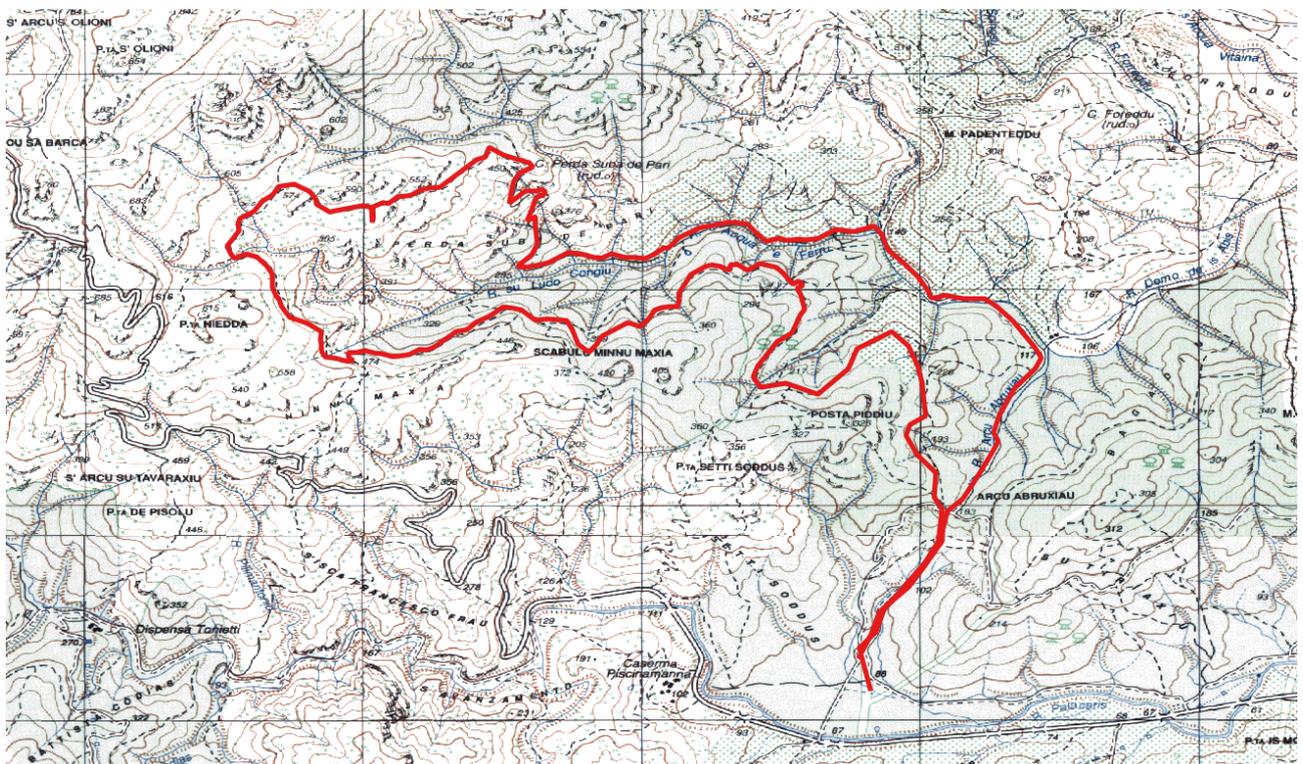
Lasciamo le auto nello spiazzo del caseggiato della Scuola della Forestale/INPECO; da qui parte il nostro sentiero in salita, a tratti rovinato dalle piogge, che in direzione EST, percorreremo per circa 800 mt sino a giungere ad Arcu Abruxiau, crocevia di alcune strade forestali e a nord un sentiero che intercetta un vecchio sentiero dei carbonai, che percorreremo (per circa 1 km e mezzo) sino a prendere la deviazione a EST che dopo diversi e ripidi tornanti ci conduce al fiume Acqua e ferru, che guaderemo con facilità visto il poco scorrimento.

Ora ci troviamo nella sx orografica su una sterrata che percorreremo in direzione Sud-Ovest, poco dopo un altro guado (dove sono presenti i pochi e alti esemplari di Eucalyptus) giungeremo a un bivio. Continuiamo a sinistra su una carrareccia molto bella che si addentra nel bosco di lecci. La salita è lunga ma non faticosa, troveremo una sorgente (aimè secca!), dopo alcuni tornanti la strada si restringe sino a diventare un sentiero, e quando la vegetazione si dirada si apre il panorama sulla costa e il Golfo di Cagliari.

Continuiamo in direzione EST sino ad arrivare ad un bivio, seguiamo mantenendo la stessa direzione, siamo a quota 570mt, l'aria si fa più frizzante e iniziamo ad incontrare nel nostro percorso le tipiche formazioni rocciose del granito dalle forme più strane, sino a giungere a Perda Suba de Pari, dove faremo una sosta per ammirare il territorio e consumare il nostro pasto.

Riprendiamo il sentiero, ora tutto in discesa, a tratti rovinato. Dopo alcuni tornanti troveremo un'altra sorgente questa volta attiva, lo dimostra anche la vegetazione rigogliosa di oleandri e rovi intorno ad essa. Siamo ormai vicino al fiume che il sentiero segue per un lungo tratto qualche guado forse asciutto e un ponticello, sino a giungere ad una comoda sterrata in direzione OVEST sotto un bosco di pini; una breve salita ci riporterà ad Arcu Abruxiau e continuando la strada forestale in discesa direzione Nord/ovest sino ad arrivare alle auto.

Mappa:



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:

Paola Zedda, Francesco De Lorenzo, Gilberta Lai.

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)