



CREATURE DI GRANITO

TRA LE SOLITARIE CRESTE DEI 7 FRATELLI
...in ascolto delle silenziose forze della Natura invernale

ESCURSIONE

Sinnai
Domenica 12 Gennaio

*Per i cagliaritari i Sette Fratelli sono la montagna “di casa”. Ma in Sardegna anche il luogo più domestico mantiene un **sapore selvaggio e potente**. Anzi, è proprio questo contrasto tra l’area più antropizzata dell’isola e un territorio adiacente così **ameno e solitario** che rende l’escursione particolarmente affascinante. Dopo le abbondanti piogge autunnali apprezzeremo **colori e profumi** di una vegetazione più rigogliosa del solito, che faranno da cornice a **complessi rocciosi straordinari**. Nelle pause... ci fermeremo ad ascoltare le **Forze sottili e silenziose della Natura invernale**.*

GRADO DI DIFFICOLTÀ **Medio**. Nessuna difficoltà particolare. Nei **9 Km** del percorso si affrontano con gradualità **350 mt** di dislivello in salita. Nel ritorno qualche tratto su mulattiera pietrosa permette di costeggiare un ruscello e chiudere il percorso ad anello.

DESCRIZIONE Dopo le ultime emozioni marine di fine anno, torniamo alla **pura montagna invernale**: boschi silenziosi e creste panoramiche, vita sonnolenta e discreta della Natura di Gennaio, scenari di granito scolpito in tormentate forme, odore di terra umida, rivoli di torrentelli che cercano a volte la traccia dei sentieri che i nostri piedi percorrono, levarsi in volo improvvisi di uccelli nascosti tra i rami degli alberi dormienti...

I monti dei **Sette Fratelli** sono di Cagliari il **polmone sinistro**, a far pari col destro di quelli di Capoterra. Dominano il Golfo e il Mare il mare su due fronti, i centri abitati della costa appaiono vicini ma stupisce un ambiente così solitario, diverso, elevato sopra tutto, “abitato” da rocce sparse che appaiono come **esseri vivi**, attori di una grande scena sospesa sotto l’effetto di un **incantesimo**.

Concluse celebrazioni e riti di **passaggio solstiziale**, cammineremo in equilibrio tra il lento riprendersi della **luce solare...** e il contrappeso di una natura che ora trasferisce la sua attività nelle **profondità silenziose del suolo**.

EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI Equipaggiamento standard (vedi “note generali”). Portare giacca a vento e vestirsi a strati per affrontare le possibili escursioni termiche da caldo a freddo. Scarpe da trekking, zaino, acqua, pranzo al sacco, una piccola torcia elettrica. Ai partecipanti verranno date altre eventuali indicazioni specifiche. Attenzione: per raggiungere il punto di partenza rendendo molto meno lungo e faticoso il percorso, faremo un avvicinamento in auto su **3 Km di sterrata in parte dissestata ma percorribile anche con una utilitaria** purché non troppo bassa.

#Ore di cammino indicative: 4 #Distanza da percorrere Km: 9 #Dislivello complessivo in salita metri: 350 #Si cammina a quote (metri): 700-950-550 #Tipologia terreno: mista (sentiero, carrareccia, mulattiera) #Tipologia del percorso: anello #Sterrate da fare in auto: 3+3 Km #Distanza in auto da Cagliari: 50 min, 50 Km #Quota di partecipazione: €30.00 / soci Ass. Maestr'ale €25.00 #Appuntamento a Cagliari ore e luogo: h 7.45 Quartucciu, Centro Commerciale Le Vele, Parcheggio fronte cinema The Space, #Appuntamento in zona ora e luogo: h 8.15 Arcu 'e Tidu, fronte Stazione Forestale-Museo del Cervo #Termine indicativo escursione ore: 16.30/17.00 #Adesioni entro: Sabato 11 ore 13.00 #Numero minimo/massimo di adesioni: 4/12

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI Mob. 333.2099349 E-mail: masbongini@gmail.com

SE VUOI ESSERE INFORMATO REGOLARMENTE SU PROGRAMMI E APPUNTAMENTI
COMUNICA E-MAIL E NUMERO DI TELEFONO, SARAI INSERITO NELLA @ RUBRICA DI IN-ITINERE



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

www.facebook.com/initinerepercorsi

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica AIGAE Cod. Registro Nazionale SA454 www.aigae.org
Mob. 333.2099349 E-mail: masbongini@gmail.com

COS'È IN-ITINERE

In-itinere è "lungo il cammino", un viaggio con un piede nella **dimensione** esteriore ed uno in quella **interiore**, un invito a **muoversi nella natura** con un' **attenzione sensibile** e **sensoriale** rivolta a tutte le **forme di vita** vegetali, animali e minerali, agli **elementi**, alle **atmosfera** e alla **memoria** dei luoghi stessi, alle **tracce** che l'uomo vi ha lasciato.

La **Sardegna** offre il terreno e la materia prima ideale per tutto questo: è una terra antica, testimone di una **cultura** che conosceva il **potere dei luoghi naturali** e sapeva integrarsi con essi, riproducendone e amplificandone l'**armonia** e l'**equilibrio** con opere megalitiche che trasmettono ancora oggi l'**accordo armonico** con le forze della **terra** e del **cielo**.

La conduzione è curata da **Massimo Bongini**, Guida Ambientale Escursionistica AIGAE, che in base alle esperienze del proprio **percorso personale** propone all'occasione momenti di **ascolto**, **connessione** e **meditazione**, valorizzando il "gruppo" e la sua coesione come risorsa.

Massimo Bongini - E' Guida Ambientale Escursionistica AIGAE (Codice Registro Nazionale SA454 www.aigae.org) ed opera in Sardegna col progetto "In-Itinere" (www.facebook.com/initinerepercorsi). Pratica da 25 anni **trekking**, **alpinismo** e **canyoning** tra Appennino, Alpi e Sardegna, con corsi ed esperienze sotto la conduzione delle Guide Alpine Cristiano Delisi e Luca Bucciarelli. Ha condotto a Roma per trent'anni uno dei "centri del naturale bio-eco" storici italiani, curando anche programmi di **iniziative culturali**, **didattiche**, **divulgative ed esperienziali** su argomenti relativi a benessere, naturismo, ecologia, ricerca interiore, discipline olistiche, sciamanesimo cultura e tradizioni antiche. Dal 2013 vive a Cagliari dove conduce **seminari** e **laboratori** su questi temi, soprattutto in collaborazione con l'Associazione Culturale Maestr'Alé. E' **consulente Aetere's** ed opera secondo la metodologia **B.R.A.** (Biocompatibilità e Riarmonizzazione Ambientale) per la bonifica dei disturbi energetici dell'habitat (www.aeteres.com). E' nato a Firenze nel 1960.