



GRADO DI DIFFICOLTÀ Medio/Facile. Lunghezza modesta, nessuna difficoltà particolare e scarso dislivello.

DESCRIZIONE Per Cagliari e interland i Sette Fratelli sono la montagna “di casa”. Ma in Sardegna anche il luogo più domestico conserva un’atmosfera **selvaggia 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: contemplare le luci del Campidano così vicine ma da quell’altezza e da quel silenzio è sempre un’emozione. *** Il percorso è abbastanza **facile e non troppo lungo**, adatto anche a chi non abbia un allenamento particolare. Cammineremo al **fresco dei 700 metri di quota** tra ampi pianori di macchia e lecci, con **ammassi granitici imponenti** e formazioni rocciose suggestive che dominano dall’alto il mare del **Golfo di Cagliari**. Costeggeremo i resti di **antichi megaliti** per raggiungere poi un **pianoro roccioso** esposto ad Ovest da cui assisteremo al **tramonto del Sole**. *** Alle prime ombre, con un altro breve tratto di sentiero in leggera discesa arriveremo fino ad una grande **piattaforma elevata di roccia** che si affaccia sulle valli degradanti verso il mare, un luogo particolarmente **“forte” e favorevole al contatto col cielo**, che proveremo a stabilire in gruppo per **scandire un ritmo interiore** all’unisono con le... “meccaniche celesti”.

EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI Equipaggiamento standard (vedi “note generali”). Portare **giacca a vento, pile o felpa** e vestirsi a strati per affrontare le possibili escursioni termiche da caldo a freddo. Scarpe da trekking, zaino, acqua almeno 1lt e mezzo, uno spuntino leggero al sacco per la cena, una piccola **torcia elettrica**, un **telo per stendersi**, **repellente per insetti**.

#Ore di cammino indicative: 3 **#Distanza da percorrere Km:** 5 **#Dislivello complessivo metri:** 200 **#Si cammina a quote (metri):** 700/800 **#Tipologia terreno:** strada sterrata, mulattiera, sentiero **#Tipologia del percorso:** a bastone (andata e ritorno su stesso percorso) **#Sterrate da fare in auto:** no **#Distanza in auto da Cagliari:** 40min 40Km **#Quota di partecipazione:** €30.00 / soci Ass. Maestr’ale €25.00 **#Appuntamento a Cagliari:** h17.45 parcheggio di fronte all’ ingresso del Cinema The Space, Centro Commerciale Le Vele (Quartucciu, Via delle Serre) **#Appuntamento in zona:** h 18.30 Monte Cresia fronte madonnina/agriturismo **#Termine indicativo escursione:** h23.30 **#Adesioni entro:** Venerdì 20 h 14.00 **#Numero min./max di adesioni:** 4/10

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



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica **AIGAE** Cod. Registro Nazionale SA454 www.aigae.org

Mob. **333.2099349** E-mail: masbongini@gmail.com www.facebook.com/initinerepercorsi