

IL CIELO DEI SETTE FRATELLI

Escursione crepuscolare
tra onde di granito
sotto un mare di stelle

Estate 2022



Escursioni crepuscolari

Sabato 30 Luglio

Montecresia - Sinnai

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 **potente, 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 in cui faremo una lunga sosta per seguire il **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". Se avete strumenti delicati (campana tibetana, piccolo sonaglio, ecc.) portateli

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 (anche se qui non è mai servito).

#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: h18.00 Il Giardino di Amanda SS125 svincolo nuova SS554 #Appuntamento in zona: h 18.40 Monte Cresia fronte madonnina/agriturismo #Termine indicativo escursione: h23.30 #Adesioni entro: Giovedì 28 #Numero min./max di adesioni: 4/12

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

in-iti-ner-e 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