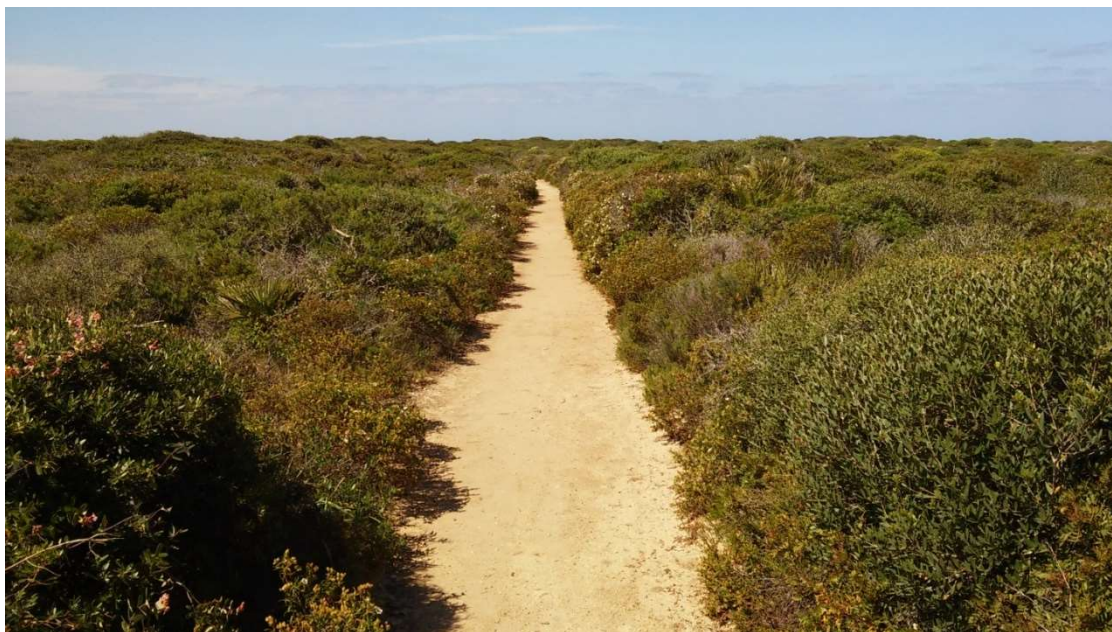




CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Oristano

FML Escursione Family - domenica 19 ottobre 2025 da San Giovanni di Sinis a punta Maimoni



PRESENTAZIONE: facile giro ad anello con limitato dislivello in un ambiente incontaminato prospiciente il mare di Sardegna. Sono presenti sia zone di interesse naturalistico che manufatti di interesse storico.

COMUNI INTERESSATI: Cabras

DURATA: 6 ore circa, compresa la pausa pranzo

DATI TECNICI: 10 Km circa di sviluppo chilometrico con un dislivello positivo cumulato di circa 150 m con quota minima alla partenza di 5 m circa lungo le spiagge e quota massima di 50 m al nella parte alta dell'Oasi di Seu

CLASSIFICAZIONE: T (Turistica in base alla «*Classificazione dei percorsi in base alle difficoltà in ambito escursionistico e cicloescursionistico*» del CAI, scaricabile dal nostro sito web).

DIRETTORI DI ESCURSIONE: Alberto Ribotti (ASE, 347.2106540), Mimi Salis (338.8046657)

RITROVO: ore 09:00 al parcheggio su sterrato dietro la chiesa millenaria di San Giovanni di Sinis

PRENOTAZIONE: compilare il modulo al link http://bit.ly/orcai_escursione per i soci entro le ore 12:00 di sabato 4 ottobre 2025. I NON soci entro venerdì 3 ottobre ore 12:00. Cancellazioni (iter obbligatorio): i SOCI prima della partenza inviando un messaggio Whatsapp ai Direttori mentre i NON SOCI entro le ore 12:00 di sabato 4 ottobre, pena il pagamento dell'assicurazione (8,40 euro)

LIMITAZIONI: fino a un massimo di 20 persone, no cani. Riservata a minorenni e loro accompagnatori

MEZZI E PASTI: Spostamento con auto propria e pasti a carico dei partecipanti

AVVERTENZE: durante l'escursione è buona norma non superare il Direttore che precede la comitiva e avvisare il Direttore a fine comitiva in caso di sosta per qualunque motivo. In caso di smarrimento e non conoscendo il percorso è buona norma non allontanarsi dal tracciato e provare a telefonare ad uno dei partecipanti per dare l'allarme.

EQUIPAGGIAMENTO: portare acqua a sufficienza, abbigliamento per proteggersi da sole, vento e pioggia. Sono obbligatori zaino e scarpe da trekking

DESCRIZIONE: La penisola del Sinis è l'ampio lembo di terra che chiude a ovest il Golfo di Oristano e si estende da Capo San Marco a sud a Capo Mannu nord per una lunghezza di circa 19 km. L'area, ricca di terreni fertili e di risorse ittiche, fu abitata stabilmente fin dal V millennio a.C. (Neolitico); a testimonianza della sua ricchezza stanno i 106 nuraghi censiti nella penisola ma sono presenti anche pozzi e domus. Tutto l'itinerario è interessato dall'Area Marina Protetta "Penisola del Sinis – Isola di Mal di Ventre", istituita nel 1997 ed estesa circa 26 mila ettari nel territorio di Cabras. E' caratterizzata da un variopinto campionario di ambienti terrestri e lacustri che degradano dolcemente verso spiagge e scogliere. Il percorso partirà dalla Chiesa di San Giovanni di Sinis, il cui nucleo centrale fu impiantato probabilmente nel VI sec. d.C., ed essere ristrutturata con aggiunte nel IX e XI sec. Nel corso di recenti lavori è stato trovato, al di sotto della chiesa e immediatamente a sud di essa, un preesistente edificio con abside orientata ad est; per la presenza nell'area di numerose sepolture, tra cui alcuni sarcofagi ancora presenti al di sotto del piano pavimentale, si è ipotizzato che i resti murari identificati si riferiscano ad una basilica funeraria paleocristiana.

Partiremo quindi dalla chiesa per attraversare, lato mare, il paese di San Giovanni e proseguire lungo lo sterrato prospiciente la bassa scogliera, il cui lento ma continuo arretramento ha portato a vista antiche tombe puniche.

Lasciata San Giovanni, dopo circa 2,5 Km attraverseremo l'abitato di Funtana Meiga, località interessata poco meno di 30 anni fa da una delle ultime lottizzazioni autorizzate sulle coste sarde. Lasciata dietro di noi Funtana Meiga, superata la piccola spiaggia di Seu, raggiungeremo la Torre del Sevo (o Turr'eSeu), al capo omonimo. La torre è spagnola del tardo XVI secolo, alta 9,7 m ed è posta all'interno dell'Oasi di Seu, una ex riserva di caccia ed ex oasi del WWF (dal 1981 fino a metà anni '90) di 115 ettari. L'oasi custodisce integralmente il suo patrimonio ambientale caratterizzato da una distesa di macchia mediterranea che inebria con i suoi profumi per la presenza di lentischi, rosmarini, palme, cisti, ginestre e orchidee. Trova spazio anche un boschetto di pini d'Aleppo, mentre i tratti sabbiosi ai piedi della falesia ospitano dune ricoperte di gigli di mare. In mezzo al verde trovano riparo pernici, allodole e rapaci come la poiana e il falco grillaio. Tra gli scogli volteggiano cormorani, gabbiani corsi e rondini di mare, mentre tra le dune non è raro scorgere volpi e conigli selvatici. Sulla scogliera si apre la piccola grotta marina di su Stampu de sa palla marina. Poco a nord di Seu, sulla spiaggia ciottolosa di Caogheddass, è presente la cabina del relitto del rimorchiatore a vapore Terralba di 219 tonnellate di stazza, affondato il 3 febbraio 1983 nella tratta da Cagliari a Porto Torres. Le parti principali, ben conservate, sono poste a circa cento metri dalla riva e a 3 m di profondità. Lungo il cammino verso nord, un'impenetrabile macchia mediterranea, ogni tanto tagliata da un sentiero, ci accompagnerà alla nostra destra fino alla rocciosa punta Maimoni dove pranzeremo.

Dopo la pausa pranzo devieremo verso l'interno per andare a scoprire un pozzo, presumibilmente nuragico, in buone condizioni e un nuraghe, quasi completamente coperto da sabbia e vegetazione, posto poco più in alto. Rientreremo a San Giovanni percorrendo verso sud la strada sterrata che tende ad allontanarsi un po' dalla costa permettendo di godere della parte interna del Sinis. All'altezza dell'Oasi di Seu devieremo verso destra per attraversare l'oasi partendo dall'interno e tornare al mare godendo della vista della costa verso sud. Nelle giornate terse è possibile arrivare con lo sguardo fino a Capo Pecora, distante quasi 50 km. Attraversato l'abitato di Funtana Meiga e, quindi, di San Giovanni di Sinis rientreremo alla chiesa omonima per concludere l'escursione.



[Google Earth @2024]