



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2018



domenica 27 maggio

12^a ESCURSIONE SOCIALE

DA CALA CIPOLLA A SA PERDA LONGA

Data	27 maggio
Gruppo Montuoso	Sulcis
Riferimento cartografico	IGMI
Comuni interessati	Domusdemaria
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita	414 m circa
Dislivello in discesa	414 m circa
Tempo di percorrenza	4 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Segnaletica	nessuna
Tipo di terreno	sterrato, sentiero, tratti di sentiero
Interesse	paesaggistico, naturalistico
Acqua	scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	ore 18.00 circa
Direttori di escursione	M. Danese, M. Puddu
Segnale GSM	scarso, assente
Ritrovo 1	Park Viale La Playa ore 8.00 - PUNTUALI!
Ritrovo 2	
Tragitto	in auto proprie
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti

Trekking ad anello nel bellissimo territorio in località Chia che parte da Cala Cipolla e arriva a Perdalonga.

Paesaggi suggestivi con fitta macchia mediterranea e angoli di mare, con spiagge di fine sabbia dorata e acque cristalline di policromie dal verde smeraldo al turchese.



Descrizione generale

Un'incantevole lingua di sabbia fine e dorata, racchiusa fra due promontori di granito rosa che si allungano verso il mare a formare una piscina naturale. Alle spalle dune sabbiose con vegetazione mediterranea e un bosco di pini e ginepri. Cala Cipolla ha un aspetto caratteristico e conserva una natura solitaria e selvaggia: è una delle spiagge più suggestive di Chia, nel territorio di Domus de Maria.

LA STORIA DEL FARO DI CAPO-SPARTIVENTO (TRATTO DA SITO DEL RESORT)

Costruito nel 1854 dalla Marina Militare Italiana, il Faro di Capo Spartivento fu uno dei venti fari reali voluti da Vittorio Emanuele di Savoia, le cui iniziali capeggiano ancora nel fregio in ferro battuto che sovrasta la porta d'ingresso.

Mitragliato dagli aerei americani durante la Seconda Guerra Mondiale, l'edificio subì al termine del conflitto il suo primo e unico restauro.

Ospitò la famiglia dei faristi fino agli anni '80, quando l'automazione spazzò via i cambi della guardia.

Caduto nell'oblio per oltre 30 anni, nel 2006 ha inizio la seconda vita del Faro.

Faro Capo-Spartivento è oggi il primo e unico faro in Italia destinato all'accoglienza, premiato dai vertici della Marina Militare Italiana come esempio di recupero di architettura militare.

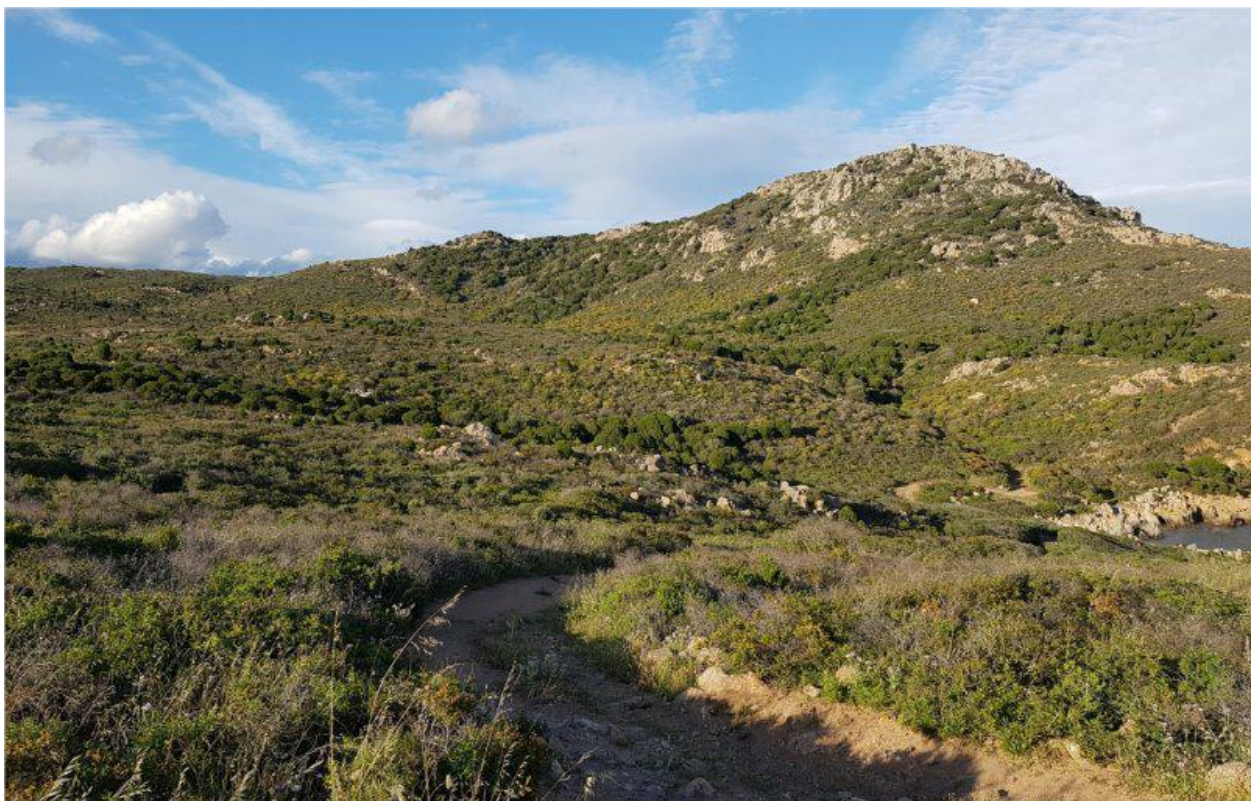
Come si arriva

Si esce da Cagliari e si prende la SS 195 e si devia sulla SP 71 seguendo le indicazioni fino al parcheggio di Cala Cipolla.

Itinerario a piedi

Il punto di partenza dell'escursione (3 m) è in località "S'acqua dolci", presso la spiaggia di "Su Giudeu" di Chia, dal parcheggio a pagamento dove lasceremo le auto.

La direzione è verso ovest sud-ovest su carrareccia che dopo circa 500 m ci porta in località "Porto Simoni Cibudda" nota come Cala Cipolla. Si lascia la cala, e con direzione ovest si risale su carrareccia sino a giungere, dopo circa 800 m, al Faro, trasformato in albergo, situato sul promontorio di Capo Spartivento (abbiamo percorso circa 1,4 km e siamo a 66 m).



Ora il percorso si orienta verso nord su carrareccia che si restringe in sentiero e che risale la collina raggiungendo la cima (monte "Sa guardia manna" 174 mt slm.), dove, presso ruderi di un semaforo militare, si può ammirare il panorama. Abbiamo percorso 2,6 km dalla partenza.

Si riprende la carrareccia in discesa verso nord, sino a lambire, dopo circa 2 km, la strada costiera asfaltata. A quel punto, la carrareccia volge decisamente verso sud ovest, con evidente pendenza e resa scivolosa dal ghiaino formato dallo sbriciolamento del granito. Si giunge quindi, dopo circa 900 mt., alla Cala "Antoni Areddu", nota come la località marina di "Pedra Longa".

Si lascia la cala seguendo il sentiero, abbastanza rovinato, che, verso sud, segue la linea di costa, per poi volgere verso est sul piccolo altopiano che si stende in località "Punta Calarza", per poi rivolgersi verso il mare, ora in direzione sud est – est, giungendo, dopo 1,4 km da Pedra Longa, su piccola spiaggia con bellissima scogliera sul mare. Abbiamo percorso in totale circa 7,2 km dal punto di partenza.

Si lascia la spiaggia con direzione est, si attraversa il promontorio, per giungere sulle scogliere che bordano le piccole cale che si susseguono lungo la costa. Si giunge quindi al faro di Capo Spartivento, chiudendo l'anello del nostro percorso. Da lì quindi si ripassa a Cala Cipolla e poi al parcheggio delle auto.

Avvertenze e consigli

Il terreno rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

Chi assume medicine ricordi di portarle con sé assieme alla posologia prevista.

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.

Notizie utili

- SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nel sito www.caicagliari.it, le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate rivolgendosi ai responsabili delle prenotazioni ivi indicati.
- Nella stessa pagina si viene indirizzati al sito dove, nella pagina "Nell'anno corrente" vi sono le più ampie indicazioni e potete leggere la pagina che state leggendo in cartaceo.
- le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nell'apposita pagina di questo sito rivolgendosi al responsabile delle prenotazioni indicato nella pagina "Nell'anno corrente";
- le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili ed è possibile disdire entro il venerdì precedente;
- non si attendono i ritardatari, al massimo cinque minuti dopo l'ora fissata, si parte.

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:

Ogni componente del gruppo durante l'escursione starà sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come

rinuncia implicita al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo. Non è gradito che si fumi durante l'escursione. Non si lasciano rifiuti di alcun tipo; i rifiuti si riportano a casa. Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione da successive partecipazioni.

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

M. Danese, M. Puddu

Iscriversi al CAI, è diventato necessario per esigenze interne della Sezione, dopo due prime escursioni di ambientamento.

Per farlo, occorre portare due foto-tessera e compilare gli appositi moduli reperibili in sezione (via Piccioni 13 Cagliari).

Le quote sociali per il 2018 sono:

ORDINARI nuovi---	55 €-----	FAMILIARI nuovi----	30 €	-----GIOVANI nuovi-----	25 €
ORDINARI rinnovi--	45 €-----	FAMILIARI rinnovi---	25 €-----	GIOVANI rinnovi----	20 €



La prossima Escursione Sociale sarà il 3 giugno

Sa Stiddiosa(E)

Direttori: R. Canargiu, G. Moi, C. Erriu

Non mancate e prenotate in tempo!!

ATTENZIONE

Qui sopra trovate il QR Code che permetterà al vostro smartphone corredato di una App del tipo Barcode Scanner che è gratuita e si scarica in un minuto, di caricare in un attimo la homepage del sito GEsCAI