



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2018**



domenica 11 novembre

6^a Escursione GEsCAI

PUNTA SALINAS

DATA	domenica 11 novembre
GRUPPO MONTUOSO	Supramonte di Baunei
CARTOGRAFIA	IGMI 1:25000 F. 518 Sez. III, 510 Sez 4
COMUNI INTERESSATI	BAUNEI
LUNGHEZZA	8 km circa
DISLIVELLO SALITA	200 m circa
DISLIVELLO DISCESA	200 m circa
TEMPO PERCORRENZA	4 ore circa (soste e pausa pranzo escluse)
DIFFICOLTA'	EE
SEGNALETICA	assente
TIPO DI TERRENO	sterrata, tracce di sentiero, passaggi su rocce e esposti, pietraie
INTERESSE	paesaggistico, naturalistico
ACQUA	scorta adeguata alla stagione, almeno 1,5 lt
RIENTRO	ore 19:00 circa a Cagliari
DIRETTORI ESCURSIONE	Marco Dessi (AE), Francesco de Lorenzo, Gilberta Lai
SEGNALE GSM	parziale
NOTE	
RITROVO 1	CONAD SUPERSTORE, V.le Marconi, QSE ore 7:10 PUNTUALI!!
RITROVO 2	Bar Santorgiu SS 125 Km 88,4 - Tertenia ore 8:10 PUNTUALI!!
TRAGITTO	in auto proprie
ATTREZZATURA	scarponi da trekking, pila frontale, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
PRANZO	al sacco a cura dei partecipanti numero di partecipanti: max 30



Introduzione

Uno dei luoghi più selvaggi e spettacolari dell'isola è il Supramonte. Esso rappresenta un territorio vasto circa 470 chilometri quadrati. Sono ben noti cinque Supramonti: da nord Oliena, Dorgali, Orgosolo, Urzulei e Baunei.

Il territorio, prevalentemente carbonatico, è caratterizzato da affioramenti rocciosi e campi solcati, dove, tra lame taglienti, si aprono dei pozzi e degli inghiottitoi iniettati da un sistema carsico di notevole imponenza. Settanta chilometri di grotte di notevole interesse ipogeo e speleologico costituiscono il sistema più lungo e importante del mediterraneo.

Come si arriva

Si percorre la SS 125 Orientale Sarda fino a Baunei, dall'abitato seguire le indicazioni Golgo Su Porteddu (parcheggio per Goloritzé).

Itinerario a piedi



Dalla località di *Su Porteddu* si percorre il sentiero in direzione Goloritzé, nel punto più elevato del sentiero Genna 'e Pisu si procede su un sentiero non segnato in direzione est. Dopo circa 200 metri superati i ruderi di un ovile in parte costruito con delle lamiere e in parte sotto roccia si cambia direzione e si procede in direzione Nord Est su una traccia di sentiero fino alla quota 475 metri, raggiungeremo il vecchio ovile Coile Assas Altas situato alla base del bordo di uno sperone di roccia, siamo su un fianco del Monticlu che domina per intero il Baccu Goloritzé.

Proseguiamo fuori sentiero fino ad un punto panoramico che ci permetterà di ammirare la guglia monolite di Punta Caroddi. Ci si dirige a sud est per circa 500 metri fino ad intercettare la parte finale della carrabile di Baccu Linnalbu, da questo punto ci si dirige verso la quota 499 m interessata dalla presenza del vecchio insediamento di Su runcu e' su Pressu, attraverso dei sentieri sul filo di cresta si raggiunge la panoramica Punta Salinas 432 metri slm, lungo il percorso di rientro raggiungeremo il bellissimo coile Salinas, Genna

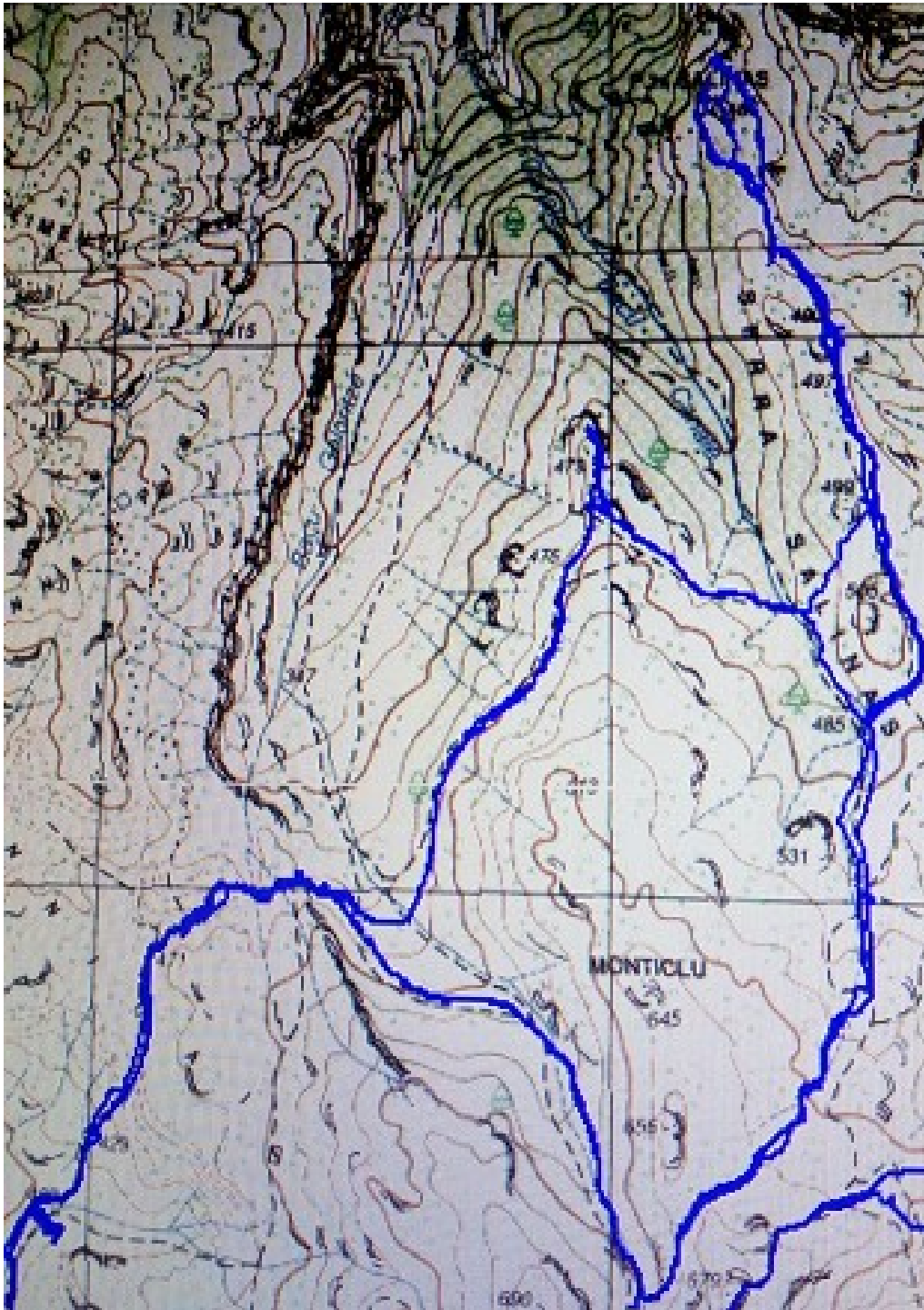
Mudregu, e Coile Irbidossili. Rientro attraverso Baccu Canale (erroneamente indicato sulla carta IGMI) da dove raggiungeremo la località di Su Porteddu.

Il programma potrebbe subire delle variazioni.

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 1 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.

Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni:

1. Per motivi di sicurezza, ogni componente del gruppo durante l'escursione deve stare sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento; non sono consentite iniziative personali durante l'escursione. Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla buona riuscita dell'escursione, con un comportamento attento e prudente e di massima collaborazione.
2. Mettersi a disposizione del Gruppo, regolare la propria andatura sulla base del passo del Direttore di Escursione; evitare di attardarsi per non rallentare l'intero gruppo ma anche di camminare troppo veloci e diventare una spina nel fianco del Direttore di Escursione; per quanto possibile sfruttare le soste anche per espletare le proprie esigenze fisiologiche.
3. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci lo zaino lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.
4. Regolare la propria andatura in modo da mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue; nei bivi non segnalati o comunque in caso di dubbio sul percorso da seguire, non avventurarsi sulla presumibile traccia, ma nel caso in cui si sia perso il contatto visivo con chi ci precede, occorre fermarsi lungo il sentiero e non procedere oltre. Attendere chi chiude la fila che saprà quale direzione prendere.
5. Non è gradito che si fumi durante l'escursione.
6. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa.
7. Silenziare la suoneria dei telefonini ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuale le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.

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

Marco Dessi (AE), Gilberta Lai, Francesco De Lorenzo

