



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2017**



domenica 17 Dicembre

ESCURSIONE DIDATTICA under 50

Sette Fratelli

Riferimento cartografico	IGMI Serie 25 scala 1:25 000 Foglio 558 Sez. III – CASTIADAS, Foglio 558 Sez. IV – BURCEI
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	14 km circa
Dislivello in salita	300 m circa
Dislivello in discesa	300 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa (soste e pausa pranzo escluse)
Difficoltà	E
Segnaletica	Segnavia Cai
Tipo di terreno	sentiero/carrareccia/sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Info / prenotazioni	www.escai.sardegna.it / 328 3566304

Descrizione generale

Il percorso dell'escursione si sviluppa ad anello all'interno della Foresta Demaniale dei Sette Fratelli, su sentiero, su carrareccia e su sterrata, in un ambiente caratterizzato da affioramenti granitici e dalla presenza di boschi di sughere e corbezzolo.

Come si arriva

Da Cagliari, si percorre la S.S. 554 e si prosegue per la S.S. 125 in direzione Muravera. Al km 30,100 - in località Arcu 'e Tidu - si svolta a destra e si raggiunge, dopo aver percorso altri 400 m, la Caserma Forestale Umberto Noci. Successivamente, si procede per circa 200 m fino alla rotabile per Maidopis.

Itinerario a piedi

La scelta del percorso sarà argomento di studio in loco e coinvolgerà tutti i partecipanti.

Raccomandazioni e avvertenze

L'escursione, rivolta a camminatori allenati, si svolgerà in una zona caratterizzata da frequenti saliscendi, prevalentemente su sentiero e carrareccia, e da sporadici passaggi su roccette. Il tipo di terreno, la presenza di guadi su corsi d'acqua a portata stagionale, rendono indispensabile l'utilizzo di scarponi dal fondo scolpito e un equipaggiamento appropriato alla stagione.

Comportamento da tenere durante le escursioni

Ogni componente del gruppo durante l'escursione non dovrà mai superare il Direttore di Escursione e sarà tenuto a seguirne scrupolosamente le indicazioni.

Chi va avanti al Direttore di Escursione sappia che sta rinunciando al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI.

Camminare sul sentiero evitando di fare scorciatoie.

Non arrecare danni alla flora, non raccogliere fiori.

Non far rotolare sassi.

In caso di necessità fisiologiche avvertire chi ci sta accanto e lasciare lo zaino lungo il sentiero di modo che chi chiude la fila sappia della nostra sosta.

Non lasciare in giro le bucce della frutta o altri residui di cibo.

Non lasciare rifiuti di alcun tipo: i rifiuti si riportano a casa (prevedere nello zaino un sacchetto per la raccolta).

Parlare a voce alta può disturbare l'ambiente circostante e spaventare gli animali selvatici (tanto più il gruppo è numeroso, tanto maggiore sarà il disturbo!).

Non fumare.

Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione da partecipazioni successive.

Consigli alimentari

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle proprie esigenze fisiche e a quelle climatiche. Indispensabile una scorta d'acqua con eventuali integratori energetico-salini.

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

R. Lai, P. Boy

Per esigenze interne della Sezione è necessario iscriversi al CAI dopo alcune escursioni di ambientamento. Per farlo, occorre compilare gli appositi **moduli** reperibili in sede (Cagliari, via Piccioni n.13) o sul sito sezionale www.caicagliari.it, portare **due foto-tessera** e l'attestazione di **versamento** della quota sociale.

Le quote sociali per il 2018 sono:

ORDINARI nuovi	57 €	FAMILIARI e Juniores nuovi	30 €	GIOVANI nuovi	25 € (15 € dal 2° figlio)
ORDINARI rinnovi	47 €	FAMILIARI e Juniores rinnovi	25 €	GIOVANI rinnovi	20 € (10 € dal 2° figlio)

Le quote associative possono essere pagate sul conto corrente aperto presso la banca Unicredit - agenzia Cagliari S. M. Chiara mediante bonifico bancario **IBAN IT 02 V 02008 04821 000104928288**, intestato al Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari - via Piccioni, 13 - 09124 CAGLIARI, specificando la causale di pagamento: iscrizione / rinnovo quota sociale CAI, nome e cognome, eventuale integrazione assicurativa richiesta.

Per andare in montagna in sicurezza, il CAI provvede ad assicurare i propri Soci e li invita all'aumento dei massimali con un minimo contributo che va aggiunto alla quota sociale.

Per far ciò il Socio deve compilare il modulo per l'aumento dei Massimali aggiungendo la quota relativa - attualmente **3,40 Euro** - a quella di iscrizione o rinnovo.

E' inoltre possibile richiedere l'attivazione di polizze assicurative per la copertura contro gli infortuni in attività personale e contro la responsabilità civile in attività personale a costi particolarmente vantaggiosi. Chi fosse interessato può consultare la specifica pagina del sito CAI nazionale

www.cai.it/fileadmin/documenti/Assicurazioni/Assicurazioni_2018/9_2017_Coperture_assicurative_2018_-_Massimali_e_costi.pdf

e farne richiesta alla segreteria della Sezione unitamente alla richiesta di iscrizione/rinnovo.

Si sottolinea che tali operazioni possono essere effettuate **ESCLUSIVAMENTE** all'atto del tesseramento (iscrizione o rinnovo).

Il rinnovo delle iscrizioni inizia a novembre e, per evitare un'interruzione della copertura assicurativa integrativa, è necessario effettuarlo entro DICEMBRE. Per non perdere tutti i diritti di Socio è necessario effettuare il rinnovo, al più tardi, entro FEBBRAIO.

La prossima escursione è in data 6 Gennaio 2018

Escursione Inaugurale ai Sette Fratelli

Direttori: AE, ASE, CAI Cagliari

Prenotarsi in tempo!