



## Escursioni Sociali e GEsCAI 2018



Domenica 25 febbraio

Oasi WWF di Monte Arcosu



### Descrizione generale

All'interno del complesso montuoso del Sulcis, l'Oasi di Monte Arcosu è un'area protetta di proprietà del WWF, dichiarata oasi di protezione della fauna dalla Regione Sardegna e sottoposta a vincolo paesistico e idrogeologico. Fra le oasi naturalistiche del WWF, quella di Monte Arcosu è la più estesa in Italia, con 3000 ettari di superficie acquisiti nel 1985 e altri 600 nel 1996.

La riserva si trova all'interno di un Sito d'importanza Comunitaria, nei comuni di Uta, Assemini e Siliqua. L'intero Sito comprende le due vallate di Gutturreddu e Sa Canna, una piccola parte di quella di Gutturu Mannu, tutte le cime che vanno dal Monte Lattias al Monte Arcosu e le zone alte del Rio Fenugus.

Il paesaggio appare molto aspro, dominano le formazioni granitiche e metamorfiche: si susseguono valli e pareti rocciose, creste come quelle del Monte Lattias (1086 m) e Genna Strinta (846 m). Il Monte Arcosu, dal quale prende il nome l'oasi, è ben visibile dalla pianura del Campidano; rispetto agli altri monti si riconosce per la forma tronco-conica e domina le montagne del Sulcis meridionale pur non essendo il più alto (948 m).

## Come si arriva

**Partenza dal parcheggio dell'ex Hotel Mediterraneo (piazzale dei Centomila) alle ore 7,45 puntuali.**

Si prende la statale 195 per Pula; dopo 4 Km circa si gira per la dorsale consortile in direzione area industriale Macchiareddu, sino ad imboccare (a sinistra) la 2° strada ovest fino alla chiesetta di Santa Lucia. Da qui si segue la segnaletica per l'Oasi WWF fino ad arrivare alla riserva, dove parcheggeremo le auto e faremo i biglietti d'ingresso all'Oasi.

## Itinerario a piedi

L'escursione avrà inizio dalla biglietteria dell'Oasi (Wp 1). Seguiremo un breve tratto del sentiero natura (sn1) fino ad intercettare il sentiero A4 (segnaletica dell'oasi). La scarsa segnaletica bianco-rossa è compensata, lungo tutto il percorso, dalle tavolette in legno con inciso il simbolo dell'oasi e il numero del sentiero.



Percorreremo la vecchia carrareccia, un tempo utilizzata dai carbonai, che prende la direzione sud-sud-ovest e si inoltra nel canale dove scorre il Rio Sa Canna e il Rio Is Frociddus.

Arriveremo in località Sa Rocca Lada (Wp 2), una piattaforma rocciosa da cui si potrà ammirare un ampio panorama della valle Is Frociddus.



Dalla piazzola ripartiremo sul sent. A4, tralasciando il sentiero A5 sulla nostra sinistra, che percorreremo al rientro. Lungo la vecchia carrareccia raccomandiamo vivamente di non utilizzare come appoggio le staccionate in legno, che sono completamente marce. Inoltre è opportuno fare molta attenzione nell'attraversare un bel ponticello in legno, reso molto scivoloso dall'umidità.

Dopo 7 Km circa di continua risalita, raggiungeremo la carrareccia che arriva dalla valle di Perdu Melis alla nostra sinistra (Wp 3) La fonte, posta all'incrocio dei sentieri, a causa del periodo siccitoso, dispensa un filo d'acqua. Svolteremo a destra in direzione Paddera e dopo circa 1 km raggiungeremo uno slargo. Trascureremo il sentiero che risale il Monte Arcosu e ci dirigeremo verso la vedetta di avvistamento dei cervi sotto Punta Perdu Catta (Wp 4). Qui faremo la sosta pranzo.

Dopo la pausa riprenderemo il cammino di rientro percorrendo a ritroso lo stesso sentiero fino al punto 2. Qui vireremo decisamente sul sentiero A5, una mulattiera che si inoltra nel folto bosco in decisa salita fino alle creste.

Il raggiungimento del punto più panoramico richiederà un maggiore impegno e attenzione nell'attraversare una rovinosa pietraia, ma ci regalerà la vista sulla valle di "Is Frocciddus" e quella del Rio Gutturreddu. La discesa verso la biglietteria è ripida e accidentata per la morfologia del terreno e richiederà molta concentrazione e piede fermo. Il sentiero finisce sulla strada carreggiabile che riconduce alla biglietteria dell'Oasi e lungo la quale sono situate le recinzioni dei daini.

N.B. Il percorso potrà subire delle piccole variazioni rispetto alla traccia riportata nella cartina.

## Raccomandazioni

L'escursione non presenta grandi dislivelli e tratti esposti. Tuttavia, considerata la lunghezza del percorso, si richiede una buona preparazione fisica e l'utilizzo di un appropriato equipaggiamento. Si raccomanda di seguire scrupolosamente i direttori di escursione. E' obbligatorio l'utilizzo di scarponi dal fondo scolpito, saranno utili i bastoncini.

## Consigli alimentari

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. E' sempre raccomandata una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni di pane, fette biscottate e/o barrette energetiche. Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e di assumere bevande alcoliche.

Indispensabile una scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

**Chi assume medicinali ricordi di portarli con sé assieme alla posologia prevista.**

## Norme di comportamento da tenere durante le escursioni

Ogni componente del gruppo durante l'escursione starà sempre dietro il Direttore di Escursione.

**Qualunque partecipante - SOCIO o NON SOCIO - risponde esclusivamente alle direttive del Direttore di Escursione** e le seguirà scrupolosamente; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento ed alla assicurazione del CAI.

Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci lo zaino lungo il sentiero e chi di dovere 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.

## Informazioni utili

- SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nel sito [www.caicagliari.it](http://www.caicagliari.it) le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate rivolgendosi ai responsabili delle prenotazioni ivi indicati. Nella stessa pagina si viene indirizzati a questo sito dove, nella pagina "**La Scheda**" vi sono le più ampie indicazioni e nella pagina "**La descrizione**" potete leggere queste righe.
- SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nell'apposita pagina di questo sito le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate rivolgendosi al responsabile indicato nella pagina "**La scheda**".
- Le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili ed è possibile dare disdetta entro le ore 12.00 del venerdì precedente.
- I Soci evitino di presentarsi alla partenza senza aver prenotato entro i termini previsti.
- **I Soci non scordino la tessera sociale, soprattutto se approvati di recente.**
- Non si attendono i ritardatari, al massimo cinque minuti dopo l'ora fissata, si parte.

Se hai letto fin qui, e non l'hai fatto finora, torna alla Home Page e mettimi fra i "**Preferiti**".

## 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**

Emilia Sechi (ASE) - Carmela Erriu – Gigi Moi

---

Per esigenze interne della Sezione è **necessario** iscriversi al CAI dopo alcune escursioni di ambientamento. Per farlo, occorre portare due **foto-tessera** e compilare gli appositi moduli reperibili in sede (Cagliari, via Piccioni n. 13).

**Le quote sociali per il 2018 sono:**

**ORDINARI nuovi 57 € FAMILIARI e Juniores nuovi 30 € GIOVANI nuovi 5 € (15 € dal 2° figlio)**

**ORDINARI rinn. 47 € FAMILIARI e Juniores rinn. 25 € GIOVANI rinn. 20 € (10 € dal 2° figlio)**

**Le modalità di pagamento sono nuove:**

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, **QUI** :

**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 **11 marzo**

**Pranzo di primavera (da confermare)(E)**

**Direttori: P. Selis, altri**

**Prenotarsi in tempo!!**



