



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2018



domenica 20 maggio

11^a ESCURSIONE SOCIALE

INTERSEZIONALE: ANELLO DI MONTE ARANA

Data	20 maggio
Gruppo Montuoso	
Riferimento cartografico	IGMI
Comuni interessati	Borutta - Bonnanaro
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita	270 m circa
Dislivello in discesa	270 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	T/E
Segnaletica	a norme CAI
Tipo di terreno	sterrato, sentiero, tratti di sentiero scavati nella roccia e tratti con pietre di muretti a secco crollati qualche pietraia con rocce affioranti
Interesse	paesaggistico, naturalistico, storico-archeologico
Acqua	scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	ore 21.00 circa
Direttori di escursione	ASE SS
Segnale GSM	scarso, assente
Ritrovo 1	Park MediaWorld - SESTU ore 5.30 - PUNTUALI!
Ritrovo 2	Ch. campestre NS. Signora BONNANARO
Tragitto	in pullman se la partecipazione lo consente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti



Descrizione generale, itinerario a piedi

L'escursione parte dalla chiesa campestre dove lasceremo le macchine. Si prosegue per un breve tratto sino a raggiungere la vetta del Monte (512 m) da cui si ammira uno splendido panorama che spazia sul Logudoro Limbara, Goceano, Monte Santu. In discesa dal monte passeremo non distante dal sito archeologico di "Corona Moltana" dove, nel 1889, vennero ritrovati i primi reperti di quelle popolazioni (di origine centro-europea, pastori, guerrieri molto bellicosi) che, cancellando usi e cultura delle precedenti popolazioni, diedero poi origine alla civiltà nuragica. Terminata la discesa dal monte Arana proseguiremo su "s'utturinu longu" sino al colle di Sorres ove faremo una sosta per ammirare la medioevale chiesa di S. Pietro di Sorres (XIII sec., dichiarata monumento nazionale nel 1894) ed il contiguo nuraghe bianco. Si prosegue quindi in direzione dell'area SIC della grotta "Rocca Ulàri" (che, forse, avremo il permesso di visitare, compatibilmente con la stagione di riproduzione dei pipistrelli, ben 5 specie diverse) ed utilizzata come abitazione e sepolture già dal 3500 ac e, via Borutta, si inizia la salita verso il massiccio di monte Pèlao (h. 730 mt. s.l.m.). Arrivati sopra l'altipiano basaltico, accompagnati sempre dallo splendido panorama, vedremo dall'alto i paesi che diedero vita, idee ed intelligenza, alle rivolte antifeudali, quella che è riconosciuta come la vigna più alta d'Italia (questa è stata piantata, su precise indicazioni dei clienti USA, direttamente sul basalto, frantumato con apposito macchinario, che pertanto dà un vino particolare) e, in discesa dall'altipiano, visiteremo il proto nuraghe a corridoio di "Bega" con la fonte nuragica ed i resti di una capanna dello stesso periodo.

Si prosegue poi verso il paese di Bonnanaro da dove, attraversato il viale dei ciliegi, raggiungeremo la strada per monte Arana.

Al termine dell'escursione la sezione CAI di Sassari ha organizzato un pranzo ai partecipanti (a base di pecora bollita, formaggi vari, torte salate, frutta (ciliegie?) e dolci) che verrà servito nei tavoli di granito situati nella pineta della chiesa campestre.

Nota: l'escursione potrà subire variazioni

Avvertenze particolari

Non sopravvalutare i propri mezzi, non sottovalutare i pericoli.

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" 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

ASE Sassari

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 27 maggio

Da Cala cipolla a sa perda longa(E)

Direttori: M. Danese, M. Puddu

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