



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

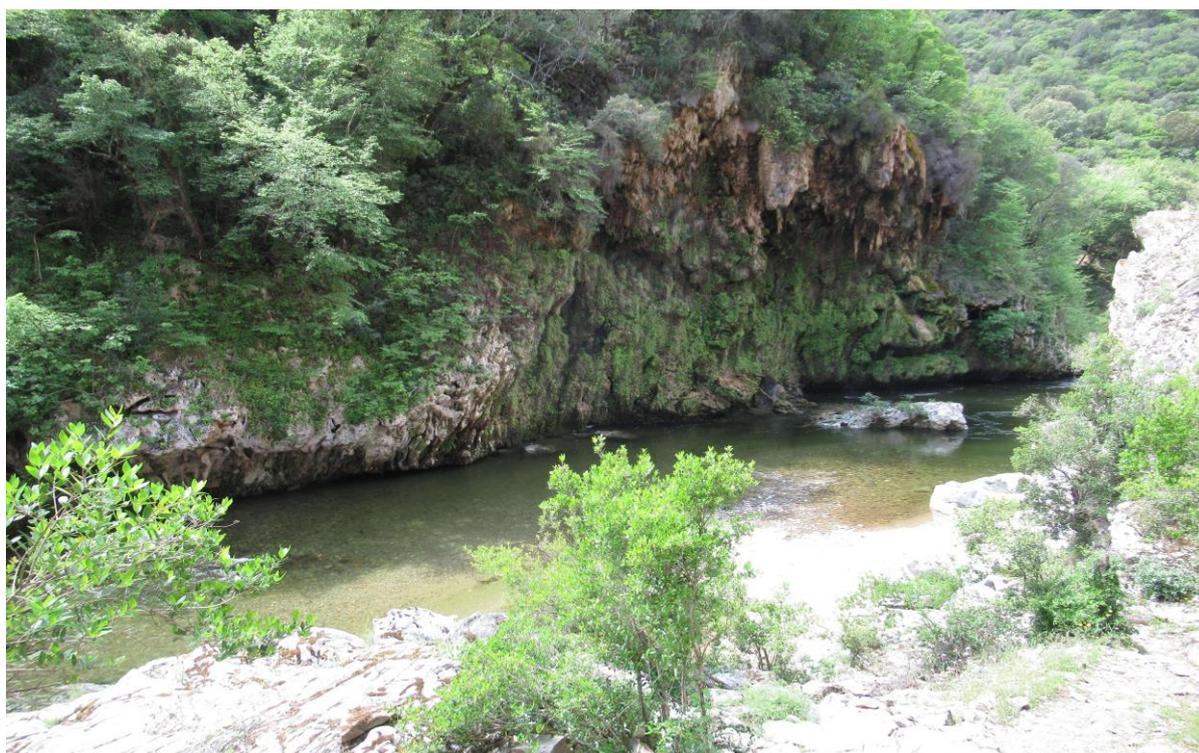


**domenica 3 giugno**

**13<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE**

## **Sa Stiddiosa**

<b>Data</b>	<b>3 giugno</b>
<b>Gruppo montuoso</b>	<b>Barbagia di Seulo</b>
<b>Cartografia</b>	<b>Foglio IGMI scala 1:25000 F. 530 Sez. II</b>
<b>Comuni interessati</b>	<b>GADONI</b>
<b>Lunghezza</b>	<b>10 km circa</b>
<b>Dislivello in salita</b>	<b>450 m circa</b>
<b>Dislivello in discesa</b>	<b>450 m circa</b>
<b>Tempo di percorrenza</b>	<b>7 ore circa, esclusa la pausa pranzo</b>
<b>Difficoltà</b>	<b>E (EE nelle deviazioni facoltative)</b>
<b>Segnaletica</b>	<b>Scarsa</b>
<b>Tipo di terreno</b>	<b>Sentiero, carrareccia</b>
<b>Interesse</b>	<b>Paesaggistico</b>
<b>Acqua</b>	<b>Almeno 2 litri</b>
<b>Rientro a Cagliari</b>	<b>Ore 20,00 circa</b>
<b>Direttori di escursione</b>	<b>R. Canargiu, C. Erriu, L. Moi</b>
<b>Segnale GSM</b>	<b>-</b>
<b>Ritrovo 1</b>	<b>Parcheggio Cimitero di Monserrato – ore 7,00</b>
<b>Ritrovo 2</b>	<b>-</b>
<b>Tragitto</b>	<b>in pullman</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>Scarponi da trekking, vestiario adatto alla stagione, pila frontale</b>
<b>Pranzo</b>	<b>Al sacco, a cura dei partecipanti</b>
<b>NOTE:</b>	<b>se disdetta entro venerdì 1/6 avviso via SMS ai partecipanti</b>



## **Introduzione**

Il percorso ha inizio su un sentiero che si insinua, aggirando alla base il Monte Gastea, verso nord fino ad incontrare una pista forestale che ci porta a compiere un periplo quasi completo della montagna denominata Pizzu DeToni permettendoci di ammirare il versante gadonese con il tacco di Corongia a noi ben noto, il tutto senza dislivelli significativi. A questo punto imbocchiamo un sentiero nel bosco e quindi in ombra, abbastanza ripido ma reso più agibile dai tornantini. Giungiamo così dopo circa 500 metri ad uno spiazzo pianeggiante dove troviamo un sentiero segnalato che verso ovest, in ripida discesa ci porta sul letto del Flumendosa e quindi di fronte a Sa Stiddiosa. Il sentiero per quanto ripido e con qualche gradone irregolare facilitato e reso più sicuro dalla presenza di grosse funi che ancorate alle rocce fungono da passamano e da sostegno nei pochi punti impegnativi. Il rientro ripete il percorso in direzione contraria e quindi in salita, impegnativa per circa 500 metri; quindi lasciata sulla nostra sinistra la carrareccia percorsa la mattina proseguiamo su sterrato in leggera salita per 1500 metri fino a ritornare al punto di partenza.

## **Descrizione generale**

L'escursione, di media difficoltà, ha come meta Sa Stiddiosa, in italiano la Parete gocciolante, che sostanzialmente è costituita da un vasta parete a picco sul Flumendosa composta da fantasmagoriche conformazioni rocciose calcaree depositate dal continuo scorrimento di acqua proveniente dall'altipiano sovrastante. La parete in parte aggettante è per la maggior parte ricoperta da vegetazione erbacea quali capelvenere, piccole felci ed rampicanti.

## **Come si arriva**

Ci si immette sulla SS 387 che percorreremo fino al bivio di Barrali quindi si imbecca la SP 11 che ci collegherà alla SS 128 che percorreremo fino, in prossimità di Serri dove imboccheremo il bivio Seui-Lanusei. Dopo circa 35 km siamo all'innesto con la SP 8 dove si svolta a sinistra in direzione di Seulo che oltrepasseremo fino raggiungere, dopo 1,8 Km un bivio dove svolteremo a sinistra in cui i cartelli turistici indicano Sa Stiddiosa. Percorrendo la strada comunale giungeremo ad una nuova indicazione per Sa Stiddiosa. Siamo così arrivati al luogo di partenza dell'escursione.

## **Raccomandazioni**

L'escursione non presenta particolari difficoltà né tratti scoperti. Si richiede comunque una buona preparazione fisica quale quella richiesta dalla classificazione "E". Gli scarponi, in particolare, devono avere il fondo ben scolpito ed essere ampiamente collaudati. Munirsi di copricapo ed eventuali creme protettive, necessarie durante la sosta in ambiente privo di ombra.

## **Alimentazione**

Si raccomanda di fare una buona colazione e, durante l'escursione, di consumare solo piccoli pasti a base di carboidrati complessi (pane, fette biscottate) e/o barrette energetiche, Bere acqua o integratori ad intervalli brevi. Valutato l'impegno fisico richiesto dalla risalita dopo il pranzo si consiglia di aspettare il punto di arrivo per consumare qualcosa di più sostanzioso. Indispensabile una scorta d'acqua (almeno 1,5 lt) e/o integratori energetico - salini.

Da evitare l'assunzione di bevande alcoliche.

### **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.

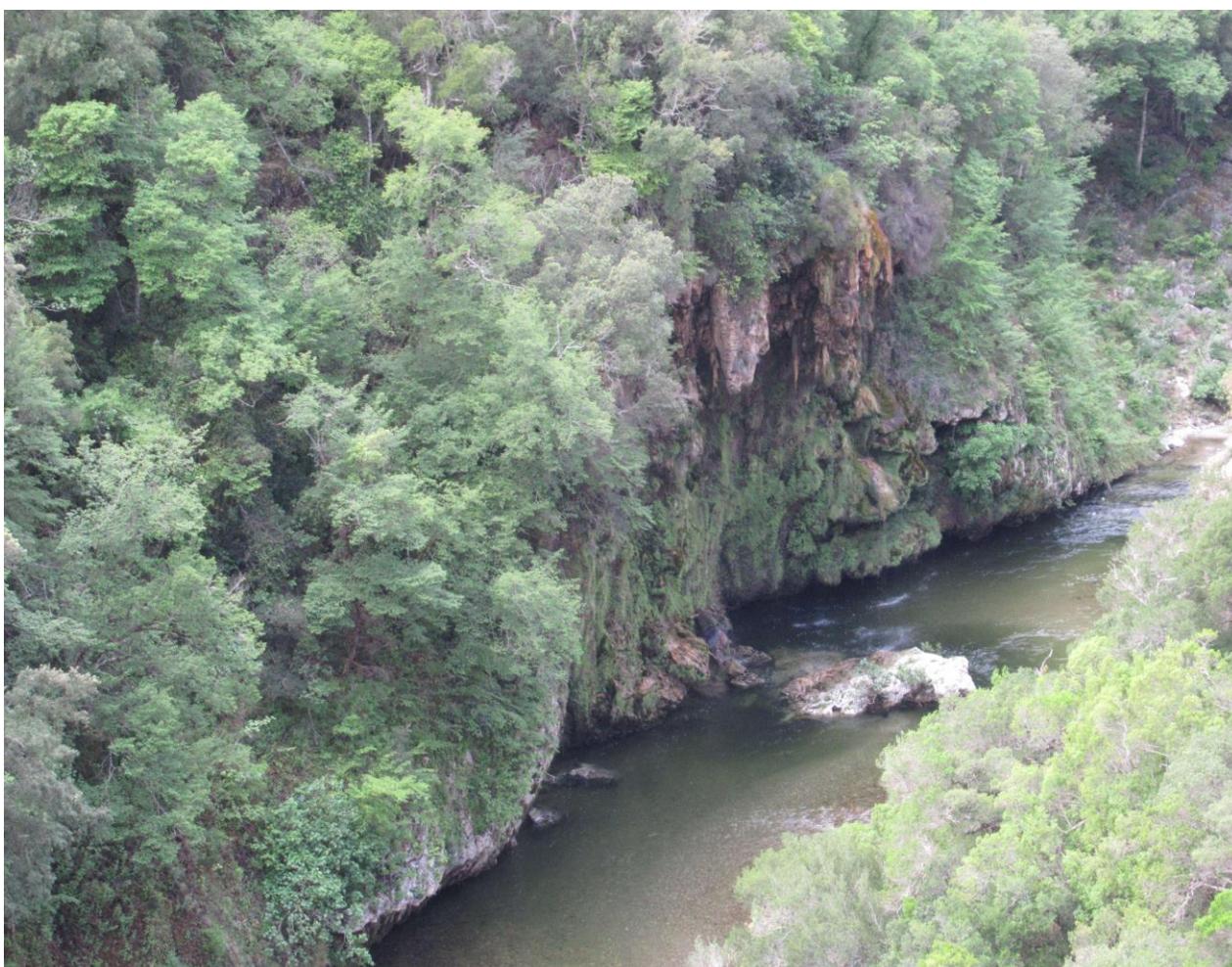
Chi va avanti al Direttore di Escursione sappia che sta rinunciando al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI.

Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.

Non si fuma 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 partecipazioni successive.



### **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**

**Raimondo Canargiu, Carmela Erriu, Luigi Moi**

---

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:**

<b>ORDINARI nuovi---</b>	<b>55 €-----</b>	<b>FAMILIARI nuovi-----</b>	<b>30 €</b>	<b>-----GIOVANI nuovi-----</b>	<b>25 €</b>
<b>ORDINARI rinnovi--</b>	<b>45 €-----</b>	<b>FAMILIARI rinnovi---</b>	<b>25 €----</b>	<b>GIOVANI rinnovi----</b>	<b>20 €</b>

**La prossima Escursione GEsCAI sarà il 10 giugno**

**Nuraghe Mereu (EE)**

**Direttori: E. Sechi (ASE), C. Erriu, L. Moi (AE)**

**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

