



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2018



domenica 10 giugno

3^a Escursione GEsCAI (recupero)

Nuraghe Mereu (Urzulei)

Data	10 giugno
Gruppo Montuoso	Supramonte di Urzulei
Cartografia	IGMI 1:25.000 F 517 IV Funtana Bona - F. 208 III NW Urzulei
Comuni interessati	URZULEI
Lunghezza	14 km circa
Dislivello in salita	618 m circa
Dislivello in discesa	623 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Segnaletica	440 - 440a solo alla fine
Tipo di terreno	carrareccia, mulattiera, sentiero, tratti senza sentiero
Interesse	paesaggistico, naturalistico
Acqua	scorta adeguata alla stagione, almeno 2 litri
Rientro	ore 20 circa
Direttori di escursione	E. Sechi (ASE), C. Erriu, G. Moi, G. Sanna
Segnale GSM	scarso
Ritrovo 1	Park Conad QUARTU - ore 6:30 - PUNTUALI!
Ritrovo 2	-
Tragitto	In auto proprie
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco, a cura dei partecipanti
NOTE:	se disdetta entro venerdì 4/5 avviso via SMS ai partecipanti



Come si arriva

Da Quartu S.Elena si percorre la SS 125 fino al Km 177.600 dove si svolta al bivio a sinistra per Is Gruttas. La strada risale il costone roccioso del Monte Is Gruttas, le cui pareti a strapiombo sovrastano la strada e l'abitato di Urzulei. Dopo circa 2 km, giunti a Campu Oddeu (955 m), si proseguirà dritti sulla sterrata tralasciando i vari incroci fino ad arrivare a Campos Bargios dove si imbecca la sterrata a sinistra che ci porta in breve allo spiazzo dove si lasciano le auto.

Percorso a piedi

L'escursione interessa l'area del Supramonte di Urzulei. Da Campos Bargios (q. 882 m) si camminerà lungo un sentiero in leggera discesa che conduce sopra la parete rocciosa che sovrasta la valle del Rio Flumineddu. Discendendo per S'Iscala de su Puleu, si raggiungerà l'alveo del Flumineddu in corrispondenza di una curva a gomito ben visibile sulla carta IGM, in una zona detta Billialai. Qui, nascosto da depositi alluvionali e coperto da una grande quercia, si apre l'inghiottitoio dell'Ansa a U chiamato "Alcatraz".



Si percorrerà un tratto del letto sassoso del fiume caratterizzato da marmitte e sovrastato da pareti rocciose in un suggestivo e primitivo paesaggio.

Individuata S'Iscala de su Calavrigu, si intraprenderà una ripida e faticosa salita di pietraia e roccette fino a guadagnare la sommità della bastionata del Supramonte. In questa grande risalita, il cammino sarà più incerto per la mancanza totale di sentiero a causa degli alberi secolari abbattutisi negli ultimi inverni per le abbondanti piogge e nevicate. Per questo motivo si seguirà gli omini di pietra da noi opportunamente posizionati in pre-escursione e si camminerà facendo molta attenzione a non smuovere le pietre.

Raggiunta la bastionata del Supramonte sarà importante camminare uniti, sia per la mancanza totale di sentiero sia per l'assenza di punti di riferimento. Si proseguirà sotto il bosco di grandi lecci, con direzione Sud-Ovest, fino alla distesa di Campu Su Mudrecu. Si intercetterà così la carra-

reccia segnata col n. 440A e poi il sentiero n. 440, entrambi pianeggianti e comodamente percorribili e di recente segnati con i segnavia bianco rossi. Il sentiero si snoderà in direzione Nord, per poi virare a Est e raggiungere il Cuile Presentu Tortu.



la presenza di cumuli di pietra a forma di nuraghe, posti lungo il sentiero, annunceranno l'imminente arrivo alla nostra meta: il Nuraghe Mereu. Il nuraghe, costruito con blocchi di pietra calcarea ben squadriati, si erge nel suo candore su un territorio caratterizzato da profondi canyon e picchi rocciosi e domina il nuraghe Gorropu e la Gola di Gorropu. Dopo le foto di rito, si farà la sosta pranzo.

Il rientro avverrà sullo stesso percorso e richiederà una particolare attenzione nella discesa lungo S'Iscala de su Calavrigu.

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

Raccomandazioni

L'escursione non presenta grandi dislivelli ma richiede una particolare attenzione nell'affrontare le salite e discese al Flumineddu. 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 e 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 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

E. Sechi (ASE), C. Erriu, L. Moi, G. Sanna

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 17 giugno

Sicuri sul sentiero (E)

Direttori: GEsCAI CNSAS

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