



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

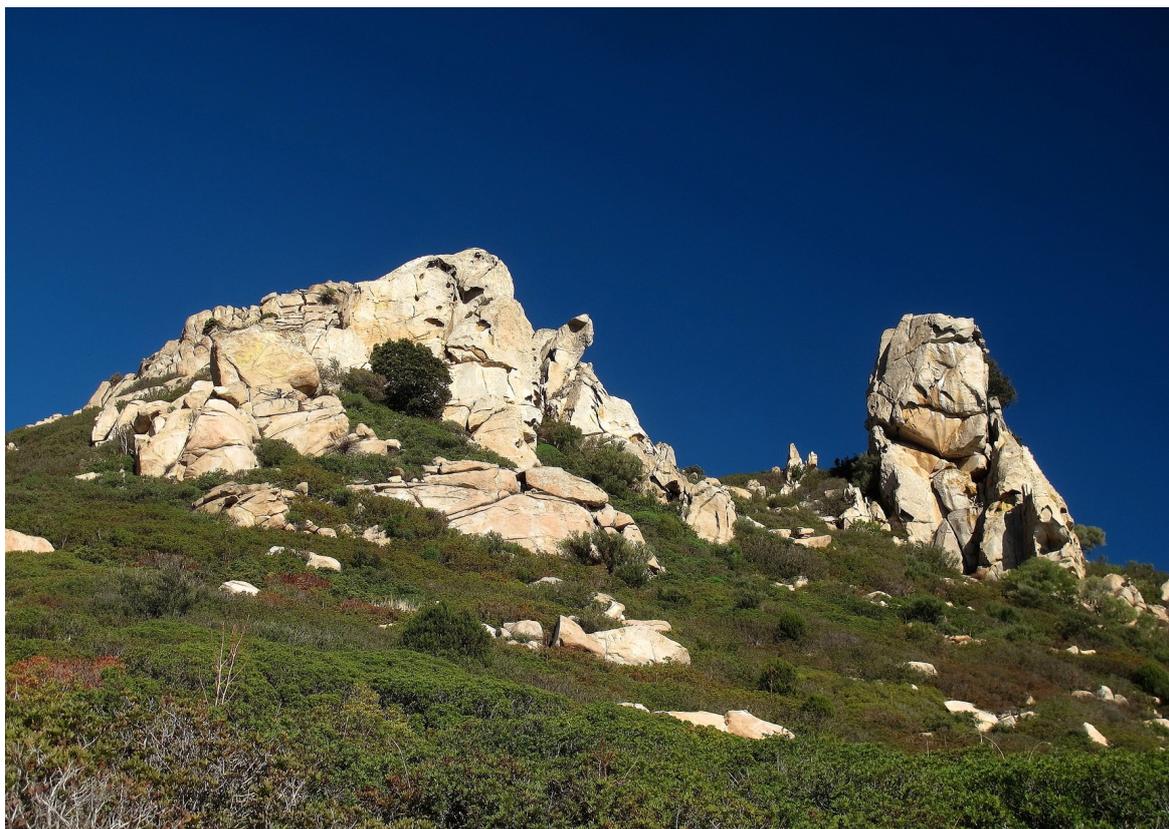


domenica 16 dicembre

20ª Escursione Sociale

## MONTAGNE DI VILLASIMIUS

DATA	domenica 16 dicembre
GRUPPO MONTUOSO	Sarrabus
CARTOGRAFIA	IGMI 1:25000
COMUNI INTERESSATI	VILLASIMIUS
LUNGHEZZA	5 km circa
DISLIVELLO SALITA	430 m circa
DISLIVELLO DISCESA	430 m circa
TEMPO PERCORRENZA	4 ore circa
DIFFICOLTA'	E
SEGNALETICA	nessuna
TIPO DI TERRENO	sentieri e tracce di passaggio su granito
INTERESSE	paesaggistico, naturalistico
ACQUA	scorta adeguata alla stagione, almeno 1,5 lt
RIENTRO	ore 18:00 circa a Cagliari
DIRETTORI ESCURSIONE	M. Dessì (AE), Gilberta Lai, Francesco De Lorenzo
SEGNALE GSM	assente
<b>NOTE</b>	numero massimo di partecipanti 30
RITROVO 1	Park Conad di Quartu ore 9:00 <b>PUNTUALI!!</b>
RITROVO 2	Bar Tabacchi bivio Solanas SP17 ore 9:30
TRAGITTO	in auto proprie
ATTREZZATURA	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
PRANZO	al sacco a cura dei partecipanti



## **Descrizione generale**

Da Porto Sa Ruxi il nostro itinerario si snoda nel massiccio granitico che domina una zona particolarmente interessante del sud est della Sardegna: l'area marina protetta di Capo Carbonara. Percorreremo tracce di sentieri delle capre su territorio granitico.

Da Porto Sa Ruxi raggiungeremo Fogoneras, Baccu sa Funtana, Punta Perduantinu, la cava granitica (con spettacolari panorami che spaziano da Capo Boi a Santo Stefano a Capo Carbonara all'isola dei Cavoli fino allo stagno di Notteri e Porto Giunco).

## **Come si arriva**

Il ritrovo è previsto per le ore 9:00 al Conad di Quartu; si utilizzano auto proprie.

Si percorre la nuova SS 125 fino al bivio di Solanas (bar tabacchi Sa Cantina secondo appuntamento ore 9:30). Si prosegue sulla provinciale 17 in direzione Villasimius e Porto Sa Ruxi.

## **Itinerario a piedi**

Inedita ed intensa escursione con un notevole dislivello nel mondo granitico di Villasimius.

Lasciate le auto in uno spazio sufficiente per poterle accogliere tutte il nostro itinerario a piedi ha inizio in prossimità del villaggio di Porto Sa Ruxi, tra terreni naturali utilizzati a pascolo dai caprai e terreni coltivati. Dopo qualche centinaio di metri l'itinerario si inerpica in direzione nord (Fogoneras, Bacu sa Funtana, le pendici di Punta Perduantinu. Bruncu cani prandiu). La vista spazia sul bellissimo golfo di Carbonara con panorami sullo stagno di Notteri e Isola dei Cavoli. Proseguiamo in direzione est all'interno di una vecchia cava di granito (materiale utilizzato nel passato per il rivestimento della via Roma di Cagliari). Dopo aver intercettato un tratturo, dopo qualche centinaio di metri un viottolo in discesa ci permetterà di proseguire su una vecchia mulattiera a tratti distrutta dal ruscellamento del limitrofo alveo fluviale di Serra Giardoni (direzione Sud e poi Sud ovest). Intercettata la carrareccia tra le coltivazioni e i pascoli la nostra direzione cambia (Ovest) fino alla località di Piscadeddus dove in prossimità del villaggio di Porto Sa ruxi raggiungeremo le auto.

## **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**

1. Per motivi di sicurezza, ogni componente del gruppo durante l'escursione deve stare sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento; non sono consentite iniziative personali durante l'escursione. Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla buona riuscita dell'escursione, con un comportamento attento e prudente e di massima collaborazione.

2. Mettersi a disposizione del Gruppo, regolare la propria andatura sulla base del passo del Direttore di Escursione; evitare di attardarsi per non rallentare l'intero gruppo ma anche di camminare troppo veloci e diventare una spina nel fianco del Direttore di Escursione; per quanto possibile sfruttare le soste anche per espletare le proprie esigenze fisiologiche.

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

4. Regolare la propria andatura in modo da mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue; nei bivi non segnalati o comunque in caso di dubbio sul percorso da seguire, non avventurarsi sulla presumibile traccia, ma nel caso in cui si sia perso il contatto

visivo con chi ci precede, occorre fermarsi lungo il sentiero e non procedere oltre. Attendere chi chiude la fila che saprà quale direzione prendere.

5. Non è gradito che si fumi durante l'escursione.

6. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa.

7. Silenziare la suoneria dei telefonini ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuale le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.

### **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**

Marco Dessì (AE), Gilberta Lai e Francesco De Lorenzo.

### **Prenotazioni:**

cell: 3687859246 (preferibilmente whatsapp)

### **La prossima escursione sarà:**

**Domenica 6 gennaio - Sette Fratelli**

Difficoltà E - Direttori di Escursione - AE- ASE Cagliari

**Prenotate in tempo!**