Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2019

domenica 7 Aprile **9ª** ESCURSIONE SOCIALE

Monti di Bidda Mores – Sarroch

Tragitto	**In auto proprie**
Ritrovo	**Park Viale la Playa fronte ex IperPan, ore 08:00**
Riferimento cartografico	**IGMI Serie 25 scala 1:25 000 - Foglio 565 - Sez. I e Sez. II**
Comuni interessati	**Capoterra e Sarroch**
Lunghezza	**11 km circa**
Dislivello in salita	**480 m circa**
Dislivello in discesa	**480 m circa**
Tempo di percorrenza	**7 ore circa (soste escluse)**
Difficoltà	**E**
Segnaletica	**assente**
Acqua	**no**
Tipo di terreno	**sentiero/carrareccia**
Interesse	**Paesaggistico**
Attrezzatura	**Vestiario adeguato alla stagione, scarponi da trekking. E' consigliato l'uso dei bastoncini da trekking.**
Pranzo	**Al sacco, a cura dei partecipanti.**
Acqua	**Scorta adeguata alla stagione, almeno 1,5 lt.**
Rientro	**ore 19:30 circa a Cagliari**
Prenotazioni	**al n. 338/2986136 (Massimiliano): dal 2 al 4 aprile dalle 9:00 alle 19:00 Il 5 aprile dalle 8:30 alle 12:00**

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con i mezzi propri.
Il ritrovo è previsto per le ore 08.00 nel Park Viale La Plaia – fronte Iper Pan – Cagliari; nella distribuzione dei partecipanti nelle diverse auto che condivideremo, cercheremo di lasciare le macchine meno adatte a percorrere sterrati. Da qui si percorre la SS 195 fino alla rotonda per Su Spantu 2 (a destra subito dopo aver superato il Rio San Girolamo) in direzione località Baccalamanza, da dove, per circa 7 km, si procede su una carrareccia modificata dalle grandi piogge, che è comunque percorribile, guidando con molta attenzione, dalla maggior parte delle autovetture, verso S'Arcu S'Enna Sa Craba dove parcheggeremo.

Avvertenze importanti

Questo trekking non presenta particolari tecnicità, ma occorrono gambe ben allenate per via dei numerosi passaggi fuori sentiero su roccia scistosa ricca di licheni che, soprattutto con eventuale umidità o pioggia, potrebbero creare pericolosi scivolamenti e, nonostante non si raggiungano quote elevate, i dislivelli sono sempre molto ripidi.
L'escursione sarà condotta ad un passo costante con delle soste più o meno frequenti a seconda della necessità e delle caratteristiche del gruppo dei partecipanti.
Il tipo di terreno rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking.
Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

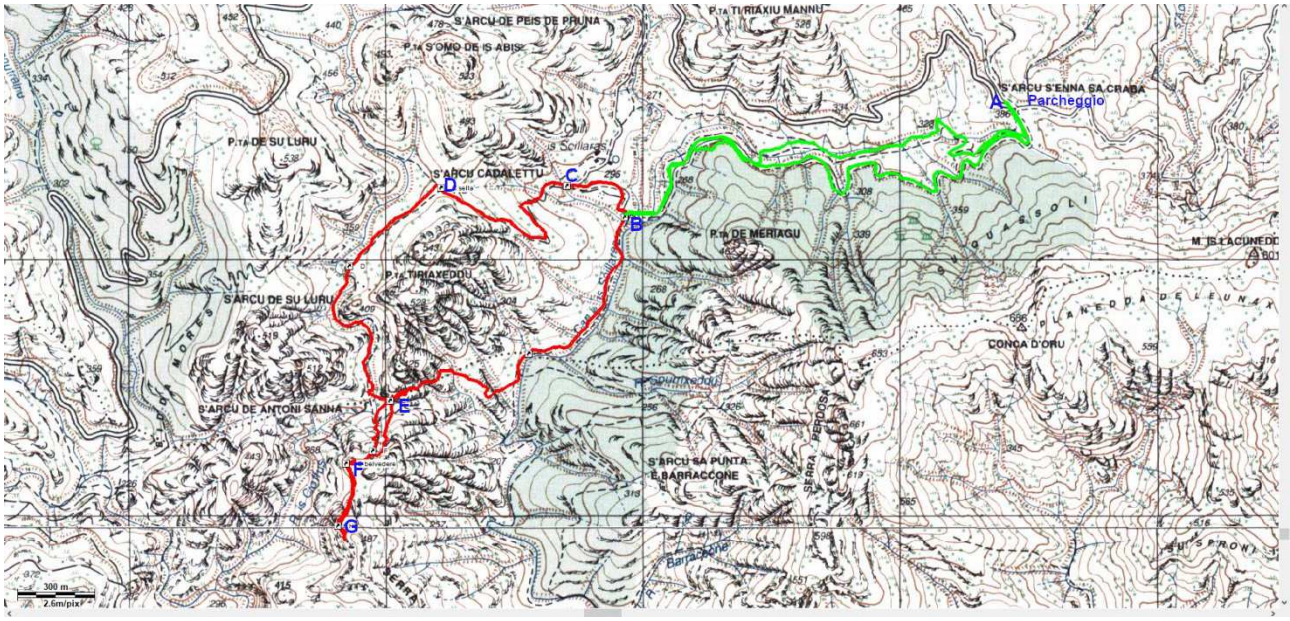
Equipaggiamento consigliato

· Zaino 20/25 litri
· Scarpe da trekking
· Vestiario adeguato, compreso una giacca impermeabile (o poncho)
· Eventuale cambio completo per il rientro
· Lampada frontale
· Acqua: intorno a 1,5 litri, e comunque secondo le personali necessità
· Viveri per un giorno

Descrizione generale

Ci troviamo nel territorio del Parco di Gutturu Mannu nella parte sud della ex provincia di Cagliari. L'escursione è caratterizzata da massicci scistosi dalla tormentata morfologia con valloni alternati a pianori. Ricchissimo di boschi di lecci con frequenza di sughere, ginepri, corbezzoli, filliree arborescenti, lentischi e agrifogli negli anfratti più remoti. Macchia mediterranea con erica e corbezzolo arborescente.
L'area della foresta è importante sia sotto l'aspetto faunistico per le migrazioni stagionali del cervo sardo e del cinghiale, sia come sito d'importanza storico-culturale per la sua antica cultura contadina.
Popolano la zona anche altri mammiferi come le volpi, le donnole, i gatti selvatici, ecc..
Non è raro incontrare l'aquila reale, la poiana e l'astore.

Itinerario a piedi



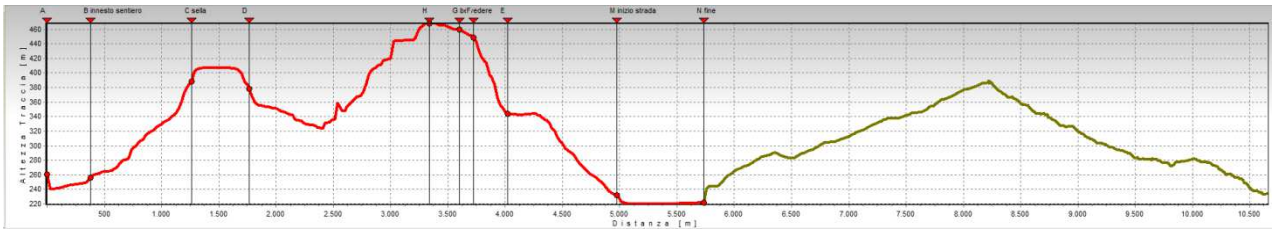
In prossimità al parcheggio auto (quota 386) imboccheremo un bel sentiero (punto A) che, procedendo in discesa sotto gli alberi per circa 2 km, ci condurrà al punto B (quota 242) dal quale, percorrendo un tratto di sterrata verso l'ovile Is Scillaras, si arriverà all'innesto di un nuovo sentiero (punto C, quota 253). Da qui si sale sino alla base di S'Arcu Cadalettu (punto D, quota 390) dove effettueremo la prima sosta del percorso. Riprenderemo il sentiero scendendo sino a quota 382, da qui il sentiero scompare portato via dall'alluvione del 2008, procederemo quindi un po' sul greto del Rio Is Cioffus e un po' sul costone scistoso sino a giungere alla sella (punto E, quota 339).
Il percorso continuerà fuori sentiero in ripida e faticosa salita sino al primo belvedere (punto F, quota 460) dove, confidando sul bel tempo, potremo godere di un bellissimo paesaggio montano.

Qui è possibile sostare per la pausa pranzo dopo la quale, prima di intraprendere il rientro, si può andare sulla punta Serra Is Ollastus (punto H, quota 468) dal quale è possibile ammirare un panorama a 360 gradi, che comprende il mare di Pula e l'isola di San Macario.
Il percorso di rientro, quasi totalmente fuori sentiero, è sempre in discesa particolarmente impegnativa, sino all'arrivo sulla carrareccia che ci riporterà indietro sino al punto B, da li marcheranno circa 2 km sul tratto in leggera salita che ci riporterà al parcheggio auto.

Tempo di percorrenza: 7 h circa (soste escluse).

Profilo Altimetrico

- *In verde: del sentiero che porta dal parcheggio delle auto fino all'innesto col tratto in rosso.*
- *In rosso: del restante percorso della nostra escursione.*



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

Massimiliano Puddu e Marco Danese