



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2019

Domenica 13 ottobre

17a Escursione Sociale

La Marinedda: un ritorno ai graniti di Costa Paradiso

Tragitto:	in auto proprie
Ritrovo:	Spiaggia La Marinedda ore 08.00
Riferimento Cart:	IGMI 1:25000 Serie 25
Comuni interessati:	Trinità d'Agultu
Lunghezza:	Km 11
Dislivello complessivo	350 mt ca.
Tempo di percorrenza:	6 ore ca.
Difficoltà:	E
Tipo di terreno:	sentiero – pietraia, passaggi su roccia
Interesse	paesaggistico
Segnaletica:	nessuna
Attrezzatura:	adeguata alla stagione, scarponi da trekking
Pranzo:	al sacco
Acqua:	scorta adeguata
Rientro previsto:	h 17.00 a Trinità d'Agultu
Prenotazioni:	338.12.23.073 (Francesca)
Equipaggiamento:	vestiario adeguato alla stagione



DESCRIZIONE GENERALE

L'escursione, per gli ampi paesaggi solitari, la bellezza dei panorami e la singolarità delle rocce è di grande fascino. Permette di visitare un angolo di costa meraviglioso. Il sentiero raggiunge le due cale di Tinnari e Li Cossi, considerate tra le più belle della costa gallurese, e permette di godere lungo l'itinerario di panorami davvero straordinari. Tutto il territorio che attraverseremo fa parte dei Siti di Interesse Comunitario (SIC): cioè Bioregione Mediterranea soggetta a vincoli e ad estrema tutela ambientale.

COME SI ARRIVA

Si percorre la SS 131 (Carlo Felice) fino all'ingresso a destra bivio Florinas-Ploaghe, poi la SP 127 in direzione Tempio, si svolta al bivio di Perfugas in direzione Castelsardo, si svolta ancora S Maria Coghinas in direzione S Teresa, Badesi ,Trinità D'Agultu. (3 h circa da Cagliari)

Esistono varie strutture recettive da cercare in internet a cura dei singoli iscritti. L'albergo "da Paolino" a Trinità può ospitare 9 persone.

Alle ore 8 di domenica ci si trova alla spiaggia la Marinedda lato destro della fine della baia nello spazio di parcheggio.

Poiché il percorso dell'escursione non è ad anello sarà necessario portare le macchine al punto di arrivo in Costa Paradiso, per poi ritornare con gli autisti al punto di partenza a La Marinedda. Ciò comporterà un tempo di attesa di circa mezz'ora nella spiaggia, prima della partenza vera e propria. Per chi viene dal sabato alle 20 possiamo mangiare insieme al Sagittario, pizzeria ristorante Trinità.

E' necessario prenotarsi per tempo



ITINERARIO A PIEDI

Dalla spiaggia della Marinedda (Punto A) si inerpicava un sentiero che conduce, costeggiando le cale ed i fiordi, a Punta Li Canneddi così chiamata per la varietà di forme e di sculture di granito rosa che, affusolate, assomigliano a delle canne.

Punta Li Canneddi è un aspro promontorio granitico dove nidificano gabbiani e cormorani. Si effettuerà una sosta per potersi spingere fino all'estrema punta del promontorio da dove ammirare uno spettacolare panorama (Punto D: Q.ta 19 m slm).

Il sentiero continua su di un percorso che, con alcune salite e discese impegnative, raggiunge Cala Rossa (Punto E: Q.ta 9 m slm), una splendida baia dove negli anni '70 è stato costruito un villaggio turistico che ha modificato il luogo e la toponomastica. Un tempo le popolazioni autoctone conoscevano il posto con il nome di "Li Rosi Marini", dove si andava a prendere l'acqua sorgiva in barca partendo dall'Isola Rossa, allora abitata da soli pescatori Ponzesi.

La caratteristica del sentiero tra Punta Canneddi e Cala Rossa è quella di una ricchissima varietà di figure granitiche che danno luogo ad una interpretazione fantastica di mostri e figure umane.

Narra una vecchia leggenda popolare gallurese che Lucifero non fosse il solo diavolo cacciato dal Paradiso, ma alcuni altri "Diavoloni" vennero gettati via e precipitarono tra i flutti delle Bocche di Bonifacio. I "Diavoloni", per poter rientrare nelle grazie di Dio, dovevano catturare anime i cui corpi venivano trasformati in pietra. Si salvavano solamente coloro che avevano indossato la Ruta, pianta nota per le sue proprietà di cacciare via "Diavoli" e "Vampiri". Transitando nel sentiero si possono vedere le "anime pietrificate" raccolte in famiglie, di adulti e giovani, destinate ad essere eterni guardiani del luogo e custodi di un orizzonte senza confini.

Attraversata la spiaggia ci si inoltra in un sentiero verso NE, che si inerpicava tra cisti, rosmarini, mirti, porfidi rosa, ginepri e corbezzoli, fino ad un costone (Q.ta 44 m slm) dal quale, nelle giornate serene, si intravedono gli scogli bianchi di Capo Testae la Corsica.

Il sentiero prosegue discendendo in un fitto boschetto di macchia mediterranea per poi risalire in cima alla duna, dove crescono secolari ginepri contorti dal vento (Punto F; Q.ta m.6 slm).

A questo punto si scende verso NE e si prosegue costeggiando il mare su di un contorto sentiero "balcone".

Si percorre un piccolo altopiano sulla destra del quale si possono ammirare fantasmagoriche sculture granitiche scolpite dal vento e dell'acqua, nonché una fitta vegetazione di ginepri, eriche e rosmarini.

Superato l'altopiano il sentiero, riprende quota, e si inerpicava tra i graniti, fino ad un punto da cui discende verso la costa per intercettare una sterrata che verrà superata (Punto G: Q.ta m. 37 slm).

Il sentiero prosegue dentro una bassa vegetazione di ginestre e di straccia-braghe, fino a raggiungere un agglomerato di scogli molto variegato chiamato "Gli Elefanti".

Qui faremo una sosta per apprezzare le meraviglie del luogo (Punto H: Q.ta m. 17 slm). A questo punto ci si inerpicava verso SE fino ad una sterrata che, agevolmente, ci condurrà alla spiaggia di Tinnari, conosciuta come "Lu Spiaggioni" (Punto I: Q.ta m. 31 slm).

Si scende quindi verso la spiaggia di Tinnari e – se necessario - si guarda il "Riu Pirastu" che divide in due la spiaggia, formata da milioni di pietre lavorate dall'acqua (assolutamente da non prendere). Sulla spiaggia faremo la sosta per il pranzo (Punto L: Q.ta m. 1 slm).

Dopo la pausa pranzo ed il bagno per chi volesse, si riprende il cammino e ci si arrampica, sulla destra della spiaggia guardando il mare, per un percorso che ci porterà sui graniti che formano un piccolo altopiano sul quale si prosegue abbastanza agevolmente nel bosco dei ginepri. Lungo il cammino si incontra una piccola costruzione, creata con tronchi e materiali del luogo, dove vive un giovane eremita. Rispettando la sua privacy, si prosegue velocemente.

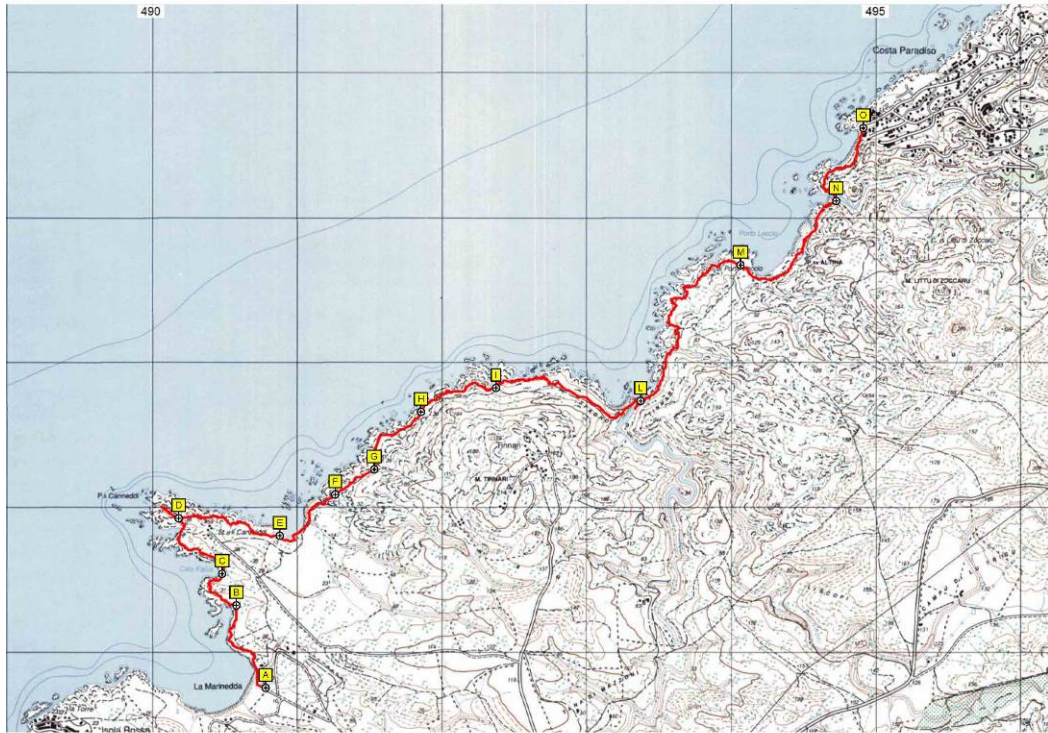
Il sentiero si dirige verso NE tra graniti e macchia, per discendere repentinamente in un canale e poi risalire su di un costone ripido, che conduce verso un pianoro, dove l'eremita ha costruito una incredibile moltitudine di pietre sovrapposte (da ammirare).

Il sentiero prosegue lungo la costa molto frastagliata e panoramica, dove si potranno ammirare tutte le fantasmagoriche rocce granitiche, fino ad incontrare lo Stazzo di Porto Leccio, una particolare casa di un pastore dalla quale, a poche centinaia di metri si possono ammirare muretti a secco risalenti al periodo delle chiudende (Punto M: Q.ta m. 11 slm).

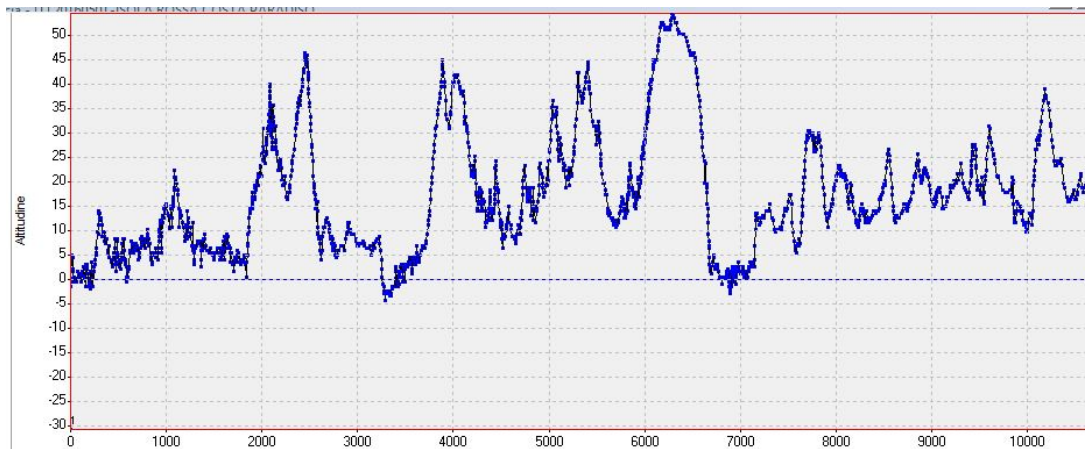
Da qui, sempre costeggiando il mare, tra salite e discese, tra i graniti e la macchia, si raggiunge la spiaggia di "Li Cossi" anche questa attraversata dall'omonimo fiume (Punto N: Q.ta m. 2 slm).

Dalla spiaggia si risale, attraverso una lunga gradinata, verso la sommità della duna da cui si prosegue in un panoramico sentiero dal quale si ammirano le più incredibili e fantasmagoriche forme di animali ed altre figure scolpite dal vento e dal mare.

Dopo circa 1 Km si raggiunge il nostro punto di arrivo a Costa Paradiso (Punto O: Q.ta m. 19 slm).



Profilo altimetrico



AVVERTENZE

L'escursione presenta qualche difficoltà per via dei saliscendi per cui è tra E ed EE

Sarà condotta ad un passo costante con soste più o meno frequenti a seconda della necessità e delle caratteristiche del gruppo dei partecipanti. Il terreno, impervio in alcuni tratti, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

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; **tantomeno fazzoletti o residui di cibo**; 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

Francesca Putzolu, Barbara Pisu e Giorgio Argiolas