



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2019**



Domenica 27 ottobre

18^a Escursione Sociale

GORROPEDDU

DATA	27 ottobre
GRUPPO MONTUOSO	Serra Oseli
CARTOGRAFIA	IGMI 1:25000 – F.517 sez.I
COMUNI INTERESSATI	URZULEI, BAUNEI
LUNGHEZZA	14 km circa
DISLIVELLO SALITA	770 m circa
DISLIVELLO DISCESA	770 m circa
TEMPO PERCORRENZA	7 ore circa (soste e pausa pranzo escluse)
DIFFICOLTA'	EE
SEGNALETICA	assente
TIPO DI TERRENO	sterrate, labili tracce di sentiero, pietraie, passaggi su rocce ed esposti
INTERESSE	paesaggistico, naturalistico
ACQUA	scorta adeguata alla stagione, almeno 2 lt
RIENTRO	ore 21.00 circa a Cagliari
DIRETTORI ESCURSIONE	P. Grom, M. Galasso, G. Pollano, E. Melis
SEGNALE GSM	coperto
NOTE	
RITROVO 1	Park Cimitero di Monserrato ore 6.30 PUNTUALI!!
RITROVO 2	Baunei davanti Chiesa San Nicola di Bari ore 8.30 PUNTUALI!!
TRAGITTO	in auto propria scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia, pila frontale.
ATTREZZATURA	
PRANZO	al sacco a cura dei partecipanti
PRENOTAZIONI	al n 340/19.42.296 (Elsa) dal 21 ottobre al 24 ottobre dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 16.00 alle ore 20.00, il 25 ottobre entro le ore 10.00.



Introduzione

meritevole di tutela e conservazione.

Come si arriva

dove si lasciaranno le auto.

Profilo altimetrico

Itinerario a piedi

Dal parcheggio ci si dirige in direzione N sulla strada asfaltata che scende tortuosamente a *Teletotes*. La si percorre per circa 1 Km fino a incrociare, a dx, uno slargo dove si apre una strada sterrata che si inoltra fra gli alti arbusti della macchia mediterranea attraverso il crinale del *Monte Oseli*. La si percorre in leggera salita costeggiando una recinzione. Si prosegue sulla sterrata che si restringe progressivamente per diventare un sentiero serpeggiante tra le rocce e infine una labile traccia che conduce dentro il bosco fra alberi caduti e attraverso pietraie instabili. Si procede, cercando di mantenere q. 700, fino a un suggestivo pinnacolo roccioso che fronteggia i resti di un insediamento pastorale costruito al riparo di un balcone roccioso. Ci si immerge nella foresta seguendo una traccia evanescente e si prosegue, oltre una pietraia, su un'antica mulattiera in gran parte distrutta. La traccia conduce a una parete rocciosa, *s'Isalone Ruvio* che si supera inerpicandosi brevemente con l'aiuto delle mani. Sopra il costone si ritrova il sentiero più nitido. Lo si segue digradando dentro il bosco fino all'uscita della gola di *Ghirovai*. Oltrepassato il greto sassoso della gola si percorre un sentiero che conduce in salita fino all'antico *Coile Ghirovai* addossato a un'alta parete rocciosa rosseggiante. Si cerca sulla dx, seminascolato dalla vegetazione, un passaggio fra le rocce e ci si inerpica con l'aiuto delle mani, per alcuni metri, fino a una cengia. La si percorre in direzione NW per raggiungere una caratteristica *iscala 'e fustes*, *s'Isalone 'e Ghirovai*, che consente di superare il costone e raggiungere il pianoro soprastante. Si prosegue in mezzo alla folta boscaglia in direzione ESE per guadagnare, dopo alcune centinaia di metri, la strada sterrata che da *Campu Esone* risale sotto *P.ta Turusele*. Giunti sotto la punta si intercetta a dx un passaggio che si immerge in ripida discesa dentro il bosco per raggiungere una sterrata che conduce alla valle di *Ostuno* dovesi apre l'ingresso alla gola di *Ghirovai*. Da qui sirisale in direzione E per

guadagnare una sterrata che costeggiando *Bacu Ostuno* in direzione S riconduce all'altopiano di *Freari* dove sono parcheggiate le auto.

Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È 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 due litri 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. È 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 effettuare 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

Petra Grom, Margherita Galasso, Giacomo Pollano, Elsa Melis.

Prenotarsi in tempo!!

