



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2020

Sabato 27 giugno-Domenica 28 giugno ESCURSIONE SOCIALE G.Es.CAI

S'Istrada 'e Sa Ena



Suggestivo itinerario, alla scoperta di antichi sentieri, sulle cenge di Bacu 'e sa Ena, affluente della Codula di Sisine.

Escursione riservata ad escursionisti esperti e allenati.

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.

Descrizione generale

Il territorio oggetto della nostra escursione ricade all'interno della vasta area del *Supramonte di Baunei* all'interno di un'ampia depressione di origine basaltica, l'altopiano di *Golgo*, incassata tra selvagge ed imponenti bastionate calcaree e ricoperta da una fitta vegetazione di lecci, ginepri e macchia mediterranea.

Tale depressione è stata scavata da uno tra i più famosi canyon della Sardegna, formatosi nei millenni grazie all'incessante azione erosiva impartita da un antico corso d'acqua e dai numerosi e non meno importanti tributari che a vari livelli si immettono nell'alveo principale: la *Codula di Sisine*.

A ridosso della riva destra di quest'ultima, lungo alcune delle aspre gole carsiche che solcano la cresta che sovrasta *Cala Sisine*, si svolgerà il nostro itinerario.

L'area carsica costiera oggetto della nostra escursione, ricca di storia (dal Neolitico, IV millennio a. C., ad oggi), è stata da sempre scarsamente antropizzata a causa della scarsità d'acqua ma ciò non ha impedito la realizzazione di importanti insediamenti pastorali e l'attuazione di strategie di vario tipo per l'approvvigionamento d'acqua.

Punto di ritrovo

Il punto di ritrovo dei partecipanti è previsto presso l'altopiano di *Golgo*, al termine della strada asfaltata, alle ore 09:30.

Itinerario a piedi (Sabato 22 giugno)

L'itinerario a piedi parte dallo slargo di *Planu 'e Murta* (q. 68 m circa s.l.m.), si attraversa l'alveo di *Codula di Sisine* e si risale la sua riva sinistra, dapprima procedendo in direzione Nord e, successivamente, piegando a ovest, lungo un pendio aspro e sassoso.

Ben presto, occorre lasciare tali direzioni, che ci condurrebbero verso l'altopiano di *Coa 'e Sedda*, per imboccare, in direzione Sud, una bellissima e antica mulattiera, nota come s'istrada 'e sa Ena.

Si tratta di una caratteristica e boscosa cengia, che risale la riva sinistra orografica di un canalone detto *Bacu 'e sa Ena*. Tale magistrale opera fu realizzata dai carbonai che, svariati decenni fa, la utilizzarono per trasportare il carbone dalla parte alta della serra di *su Contu* al porticciolo di *Cala Sisine*.

Si procede in salita lungo tale cengia, spesso all'interno di un fitto bosco. A tratti, quest'ultimo si dirada, aprendosi su spettacolari piattaforme di roccia calcarea bianchissima, che si spingono sul margine degli alti strapiombi di *Bacu 'e sa Ena*.

Ben presto il panorama si apre, offrendo scenari grandiosi e spettacolari: davanti a noi i profondi canali di *Bacu 'e sa Ena*, *Bacu s'Orruargiu*, *Bacu Addas*, *Bacu Urussò* e, volgendo lo sguardo alla nostra sinistra, sulla riva destra di *Bacu Addas*, la straordinaria cengia denominata *s'Istrada Longa*.

Procediamo sino al termine della mulattiera e ci dirigiamo verso un pianoro, su *pressu 'e su Marinau*, che separa *Bacu s'Orruargiu*, *Bacu Addas* e *Bacu Urussò* da *Bacu 'e sa Ena*.

Recentemente, è stato realizzato una straordinaria "*Iscala 'e fustes*" che mette in comunicazione tali Bacus.

Giunti sul pianoro di *su Pressu 'e su Marinau*, raggiungiamo la base del ripido ghiaione che segna la conclusione della cengia di s'istrada lunga, se si proviene dal *Marghine*, e ci dirigiamo verso una rupe alla cui sommità si trova *Su scalone 'e su Marinau*, un ripido e scivoloso colatoio di roccia candida che consente di raggiungere le spettacolari cenge della riva destra di *Bacu 'e sa Ena*.

Ora il panorama volge verso gli straordinari strapiombi sottostanti e, in lontananza, verso il mare.

Procedendo lungo tali cenge, perveniamo ad un canalino che, percorso in discesa, ci conduce rapidamente verso l'alveo di *Bacu 'e sa Ena*.

Da qui, ben presto raggiungiamo un ampio e suggestivo anfratto caratterizzato da maestose rocce aggettanti, alla base delle quali vi sono delle vecchie recinzioni e dei vecchi muretti che probabilmente facevano parte di un ovile. All'interno di tale anfratto trascorreremo la notte.

Sviluppo del percorso 4 km circa
Tempo di percorrenza: 5 h circa
Dislivello in salita: 450 m circa

Itinerario a piedi (Domenica 28 giugno)

L'itinerario di domenica parte dal luogo in cui abbiamo trascorso la notte e si percorre in salita l'alveo di *Bacu 'e sa Ena*.

Si procede alternando la progressione sulle rive destra e sinistra del bacu, sino ad intercettare, sulla riva destra (q.170 m. circa s.l.m.), un sentiero in salita che conduce alle cenge di su *Pressu 'e su Marinau*, già percorse nella giornata di sabato.

Giunti alla quota di 200 m. circa s.l.m., ci imbattiamo in un ampio anfiteatro, ingombro di grossi massi, all'interno di un bosco fittissimo.

Si tratta della parte conclusiva del bacu (se si procede dalla *Codula di Sisine* verso la montagna) dove, nella sua riva destra, dopo aver risalito una breve ma scoscesa pietraia, si trova una caratteristica e splendida passerella, realizzata recentemente, e che sostituisce una vecchia *iscala 'e fustes*, crollata tanto tempo fa.

Questa mirabile passerella, opera ingegnosa dei pastori, consente di raggiungere il pianoro di su *Pressu 'e su Marinau*.

Dopo aver visitato questo straordinario luogo, si procede in direzione inversa, sino a percorrere interamente *Bacu 'e sa Ena* e raggiungere, dopo circa un'ora, l'alveo della *Codula di Sisine*, nelle vicinanze di *Planu 'e Murta*. Da qui, in circa 30 minuti sarà possibile raggiungere la spiaggia di Cala Sisine dove si potrà fare il bagno.

Sviluppo del percorso 4 km circa
Tempo di percorrenza: 3 h circa
Dislivello in discesa: 200 m circa

Equipaggiamento

Si consiglia l'uso del seguente equipaggiamento:

- Zaino 30/40 litri.
- Scarpe da trekking.
- Vestiario adeguato: a strati (leggero per il giorno, pile e giacca a vento per la notte)
- Sacco a pelo e/o piccola tenda e/o materassino.
- Lampada frontale.
- Acqua: intorno ai 4/5 litri, e comunque secondo le personali necessità. Sarà possibile approvvigionarsi il giorno dopo a Cala Sisine.
- Viveri per due giorni.
- Copricapo, crema solare e spray antizecche.

Per maggiori delucidazioni e per le prenotazioni gli Accompagnatori saranno contattabili al n. 338 37 97 866.

In caso di meteo avverso, i partecipanti verranno avvisati il venerdì precedente l'escursione.

Raccomandazioni

Si tratta di un percorso mediamente impegnativo, rivolto ad escursionisti esperti ed allenati abituati a camminare sui tipici sentieri carsici dei *Supramontes* con dei carichi sostenuti e con le temperature tipiche della stagione. E' richiesta capacità di adattamento.

Consigli alimentari

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Eviteremo di appesantire lo stomaco assumendo dei cibi che determinerebbero una lenta digestione e ridurrebbero l'efficienza fisica.

Da evitare l'assunzione di bevande alcoliche.

Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

Tragitto	In auto proprie. È indispensabile essere muniti di un veicolo 4x4
Ritrovo	Sabato 27 giugno presso l'altopiano di Golgo, ore 09.30
Riferimento cartografico	IGMI Serie 25 scala 1:25000 F 517 sez I CANTONIERA GENNA SILANA
Comuni interessati	Baunei
Lunghezza	Sabato 4 km circa – Domenica 4 km circa
Dislivello in salita	Sabato 450 m circa
Dislivello in discesa	Domenica 200 m circa
Tempo di percorrenza	Sabato 5 ore circa – Domenica 3 ore circa, escluso pause pranzo
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	Sentiero, greto, pietraia, passaggi su roccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	
Attrezzatura	Vestiario adeguato alla stagione, scarpa da trekking
Pranzo	Al sacco
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Domenica ore 21,00 circa
Quote di partecipazione	3 euro
Prenotazioni	Al 338. 37. 97 866 (Escursione riservata ai soci)

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 effettuate 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

Aldo Marras (AE), Silvana Usai (AE).

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

1. prendere visione e accettare incondizionatamente quanto riportato nelle note operative per i partecipanti, emanate dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo, che si riportano in allegato.
2. L'escursione sarà a numero chiuso per un **max di 10 partecipanti**. È obbligatoria l'iscrizione e la conferma di accettazione da parte degli accompagnatori in forma scritta (mail, sms, WhatsApp o simili)
3. Compilare e firmare il modello allegato di **autocertificazione** che dovrà essere consegnato agli accompagnatori prima dell'inizio dell'escursione.
4. I direttori di escursione Aldo Marras (AE) e Silvana Usai (AE) sono espressamente designati dalla Sezione di Cagliari del Club Alpino Italiano quali accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione e i partecipanti si impegnano a rispettarne scrupolosamente le indicazioni e le direttive.



CLUB ALPINO ITALIANO
Sede Centrale

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Via E. Petrella 19 - 20124 Milano
Tel. 02.205723.1 - Fax 02.205723.201
www.cai.it - cce@cai.it

INDICAZIONI TEMPORANEE PER IL RIAVVIO DELL'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA E CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE IN EMERGENZA COVID 19

Note operative PER I PARTECIPANTI

I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso

- se non ha ricevuto preventiva comunicazione scritta di accettazione dell'iscrizione;
- se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19.

La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi, salvo diversa indicazione da parte degli organizzatori.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;
- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;
- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Milano, li 04/06/2020

Commissione Centrale per l'Escursionismo
Il Presidente
Marco Lavezzo



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI _____

MODULO DI AUTODICHIARAZIONE

Il/la Sottoscritto/a _____,

nato/a a _____ () il ___ / ___ / _____, recapito telefonico _____

nel chiedere di essere ammesso a partecipare alla Escursione/Cicloescursione organizzata dalla Sezione

di _____ in data ___ / ___ / _____ in località _____

consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art. 46 D.P.R. n. 445/2000

DICHIARA

- 1) di aver preso visione delle disposizioni operative impartite ai partecipanti dalla Sezione organizzatrice nonché delle condizioni legittimanti l'iscrizione e la partecipazione all'escursione in premessa e di accettarle integralmente senza riserve, impegnandosi a rispettare scrupolosamente, durante l'escursione, le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid, designati dalla Sezione organizzatrice;
- 2) di essere consapevole e di accettare che, in caso di violazione di uno dei punti richiamati, potrà essere escluso dall'escursione;
- 3) di non presentare sintomi influenzali riconducibili alla malattia COVID-19 (temperatura corporea oltre 37,5 °C e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse), di non essere a conoscenza di aver avuto negli ultimi 14 giorni contatti con soggetti positivi al COVID-19, di non essere sottoposto a regime di quarantena (isolamento domiciliare).

Data: _____

Firma _____

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI - ART. 13 REGOLAMENTO UE 2016/679

La Sezione di _____ La informa che ai sensi Regolamento (UE) 2016/679 (di seguito "Regolamento") il trattamento dei Suoi dati personali sarà improntato ai principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Oggetto del trattamento. Raccogliamo dati personali da Lei forniti in occasione dell'iscrizione all'escursione in premessa.

Finalità e basi giuridiche del trattamento dei dati. I Suoi Dati sono trattati con il Suo preventivo consenso, ai fini dell'applicazioni delle Decreto del 23/02/2020, n.06 recante "Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19".

Modalità del trattamento dei dati. Il trattamento dei Suoi Dati è effettuato sia in modalità cartacea che informatizzata, conservati per il periodo di tempo necessario allo svolgimento delle procedure di gestione dell'escursione. Il conferimento dei Dati per le finalità di cui sopra è necessario e obbligatorio e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati comporta l'impossibilità di partecipare all'escursione. I Dati non saranno diffusi né trasferiti in Paesi extra UE.

Diritti dell'interessato. Lei si può rivolgere, se non ricorrono le limitazioni previste dalla legge, in qualsiasi momento al Titolare del trattamento, nonché Legale Rappresentante del CAI, avv. Vincenzo Torti – presidente.generale@cai.it - per l'esercizio dei Suoi diritti cui agli art. 15 ss. del Regolamento. Potrà in qualsiasi momento esercitare tali diritti: inviando una raccomandata a.r. all'indirizzo del Titolare o inviando una email all'indirizzo di posta elettronica: privacy@cai.it.

Per conoscenza e accettazione.

Firma _____