



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2020



domenica 13 settembre

8^a ESCURSIONE SOCIALE

Cengia Giradili

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio Cimitero Monserrato ore 07.00
Ritrovo2	Parcheggio Pedra Longa ore 09.00
Comuni interessati	Baunei
Lunghezza	6 km circa
Dislivello	60 m circa in salita; 650 m in discesa;
Tempo di percorrenza	3 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE - escursionisti esperti
Tipo di terreno	sentiero, pietraia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione Telo da mare e costume da bagno;
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 19,00 circa
Prenotazioni	al n.328.386.0478 (Mimmina)

Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.



Descrizione generale

Il Supramonte è un imponente massiccio roccioso, formato da una serie di grandi dorsali calcareo-dolomitiche ad altipiano. E' caratterizzato da forme tozze, delimitate ai lati da profonde scarpate; la superficie, profondamente modellata dal processo carsico, presenta le forme caratteristiche del carsismo epigeo con valli secche, vaste pietraie e numerosissime cavità carsiche; sono frequenti gli inghiottitoi e le doline.

La flora è caratterizzata dalla presenza dominante del leccio, spesso come stupendi alberi adulti sopravvissuti, ginepri, terebinto, frassino orniello. Tra i fiori ricordiamo varie specie di orchidea, ciclamini, pratoline, narcisi selvatici, crochi, splendide peonie, asfodeli, viole, ferule, rare e bellissime aquilegie, eriche, ginestre, borragini, euforbie spinose.

Un ambiente di straordinaria bellezza e di grande valore naturalistico, anche per l'elevata biodiversità zoologica e ornitologica, con presenza di specie di interesse biogeografico (in particolare Muflone e Aquila reale).

Organizzazione logistica

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

La partenza da Cagliari è prevista alle ore 07.00 con ritrovo presso il parcheggio adiacente al cimitero di Monserrato.

Da Cagliari si percorre la nuova SS.125 con direzione Baunei, svoltando al Km.153 nella strada asfaltata seguendo le indicazioni per Pedra Longa. Si prosegue in discesa fino allo slargo al termine della strada. A Pedra Longa è previsto un secondo ritrovo alle ore 09.00 nel parcheggio di fronte al ristorante. Qui lasceremo alcune auto per il rientro.

Dopo aver compatato gli equipaggi, ci dirigiamo quindi verso Baunei, raggiungiamo l'altipiano del Golgo. Si prosegue su strada asfaltata per circa 1 km dal belvedere per poi prendere (deviazione sulla destra) una strada a fondo naturale (in buone condizioni e percorribile con qualunque vettura) che dopo circa 3 km ci condurrà al Coile Us Piggus, nei cui pressi lasceremo le auto e da dove avrà inizio l'escursione a piedi.

Prevediamo di iniziare l'escursione verso le 10.00 e quindi di arrivare a Pedra Longa verso le 13.00, dove ci tratterremo per il pranzo e (per chi lo desidera) per fare il bagno.

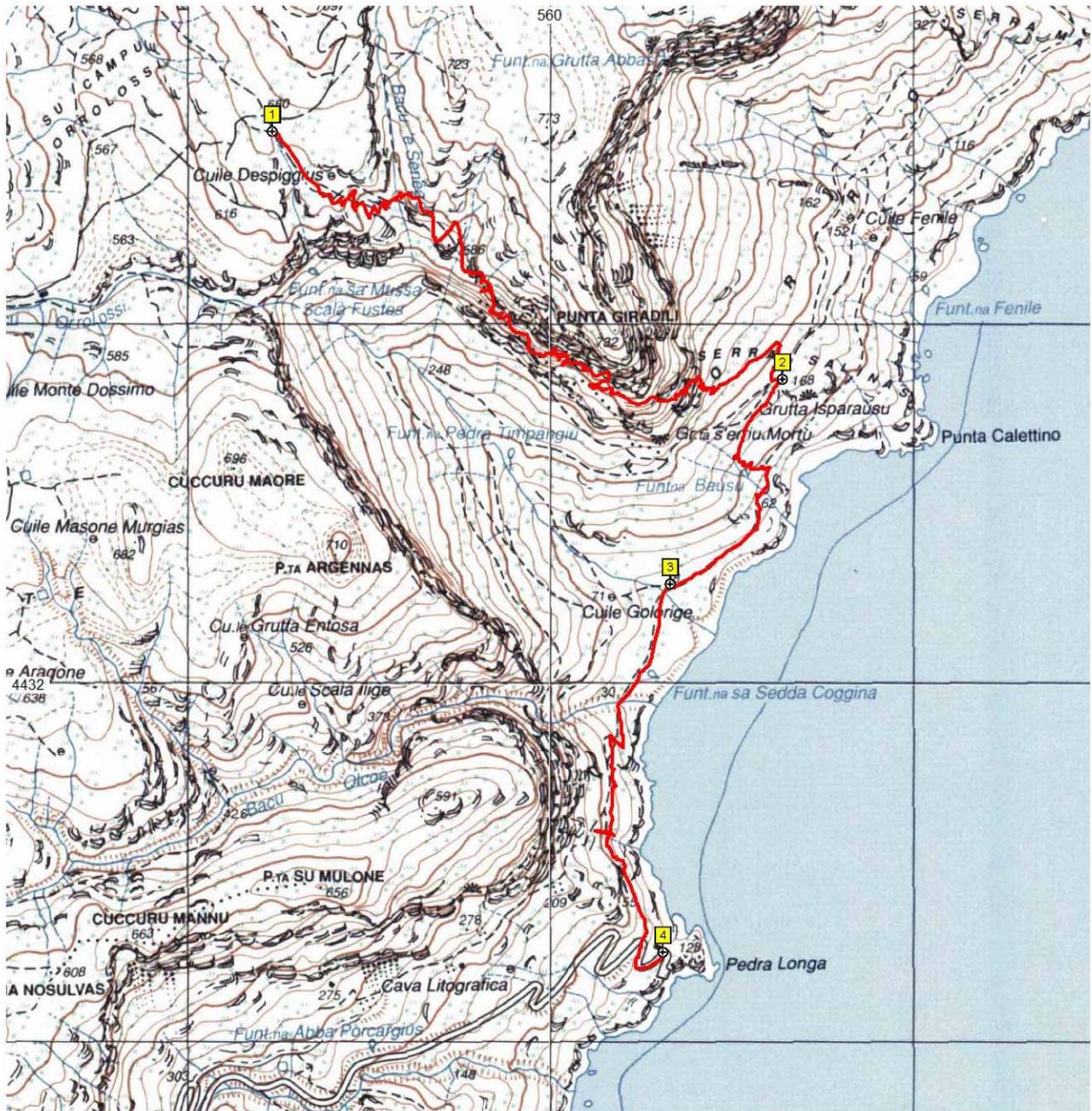
Da qui verso le 15.00 con le auto lasciate all'andata i soli autisti andranno a riprendere le auto. L'operazione richiederà circa un'ora.

La partenza da Pedra Longa è prevista quindi verso le 16.00 con il rientro a Cagliari verso le 19.00 circa.

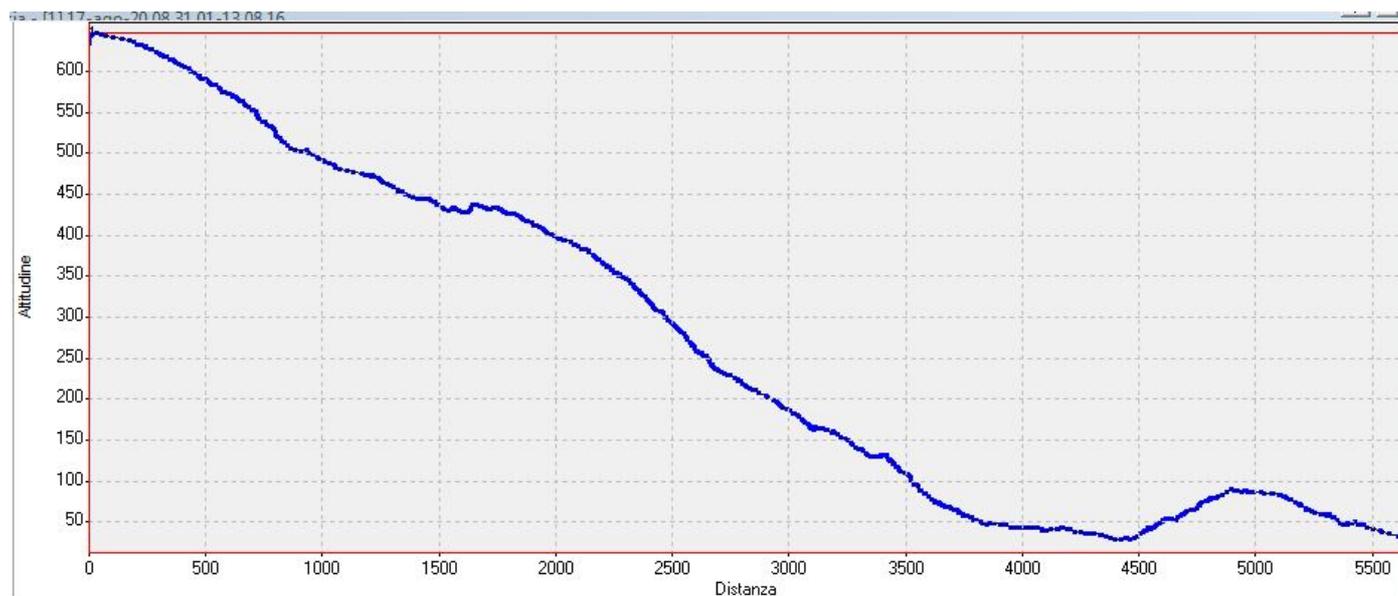


Itinerario a piedi

Lasciate le auto, dal Coile Us Piggius (p.to 1 - 660 m slm) la traccia ci consente di iniziare una graduale discesa procedendo verso SE. Percorriamo una vecchia mulattiera, in alcuni tratti molto rovinata, che con una serie di tornantini perde rapidamente quota, portandosi sotto le altissime pareti di Giradili e guadagnando una ampia cengia tra i ginepri, con vista straordinaria su Pedra Longa e il Golfo di Arbatax. Superato lo spigolo di Punta Giradili, la traccia prosegue in quota attraversando Su Riu Mortu, unico corso d'acqua in tutto l'itinerario. Da qui il sentiero prosegue con direzione S-SW sempre evidente in un ambiente aereo, a tratti immerso nella macchia mediterranea, con splendide viste sul mare, fino a giungere ai piedi del monumento naturale di Pedra Longa.



Profilo altimetrico



Avvertenze

Sia per il tipo di terreno (tipico del Supramonte, pietroso e per diversi tratti insidioso) sia per le caratteristiche della discesa (impegnativa e tecnica) l'escursione è adatta solo per escursionisti esperti e allenati.



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

Mimmina Meloni (AE) - Claudio Simbula (ASE)

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 20 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 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 _____