



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2020



domenica 20 settembre

9^a ESCURSIONE SOCIALE

Corongia di Gadoni

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio Mediaworld ore 07.30
Comuni interessati	Gadoni
Lunghezza	11 km circa
Dislivello	360 m circa in salita e in discesa;
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE - escursionisti esperti
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n.328.386.0478 (Mimmina) dal 14/09 - solo messaggi whatsapp o Sms

Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro;
i soci che non hanno partecipato alla precedente escursione hanno la precedenza, a condizione che si
iscrivano entro mercoledì 16 settembre.

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.



Premessa

Il percorso è una riedizione dell'escursione ideata, proposta e condotta dai direttori Giorgio Faret, Raimondo Canargiu, Giorgio Argiolas, Massimo Castello, Maria Paola Romagnino nel 2012. Anche la presente descrizione riprende quasi integralmente la descrizione originaria.



Descrizione Generale

L'escursione, di media difficoltà, si svolge nella imponente foresta di Corongia estesa su un territorio di 450 ettari e consistente in un bosco di alto fusto (Leccio, Tasso, Terebinto, Agrifoglio, Ginepro ed alcuni esemplari di Acero trilobo), alberi a basso fusto (Corbezzolo, Erica, Lentischio, Viburno) e specie floreali (Peonia selvatica, Orchidea selvatica). Questo territorio è ancora un habitat ideale per alcune specie animali che lo popolano quali il cinghiale, la martora, l'aquila, il gatto selvatico, l'astore e tanti altri.

Il percorso compie un periplo che si snoda dapprima alla base del maestoso tacco calcareo di Lattinazzu, quindi sull'altipiano da cui si gode un vasto panorama che spazia dalla profonda vallata del Flumendosa alle cime del Gennargentu, e dei monti della Barbagia di Belvì-Seulo, dell'Ogliastra di Seui, fino a quelli del Sarcidano.

Come si arriva

Per il viaggio si utilizzeranno mezzi propri. Il ritrovo è previsto alle ore 7,30 al parcheggio del Centro commerciale Media World.

Ci si immette sulla Carlo Felice con direzione Sassari. Si prosegue fino al bivio Villasanta, al Km 37, quindi si imbecca la SS 197 che si percorre fino al bivio di Nurallao, dove si svolta a destra in direzione di Isili, sulla SS 128. Dopo circa 3 km, si svolta a sinistra per la zona industriale di Isili. Dopo 2,5 Km, si svolta ancora a sinistra, si prosegue per circa 7 km fino all'innesto con la SP 52 dove si svolta a sinistra in direzione di Santa Sofia. All'incrocio con la SP 52Bis, si svolta a destra in direzione Aritzo-Meana. Si percorre per 3,5 Km fino al bivio per Funtana Raminosa dove imbocchiamo, sulla destra, una strada dapprima sterrata, poi asfaltata. Dopo 4 Km troviamo un bivio sulla destra con un cartello dell'Ente Foreste con l'indicazione "Sentiero escursionistico" ed un pannello illustrativo dello stesso Ente Foreste, che imbocchiamo. Si prosegue per 2,7 Km fino ad un ampio spiazzo sulla sinistra in cui parcheggiamo le auto.

Itinerario a piedi

Dal parcheggio (m. 754 slm), ci si incammina in direzione nord e poi nord est seguendo nel bosco il naturale declivio del terreno, su tracciato evidente. Dopo circa 300 m., si giunge ad uno spiazzo caratterizzato da un piccolo anfiteatro realizzato in pietre nei pressi di una abbondante sorgente, oltrepassata la quale troveremo una ampia radura, attraversata dall'acqua della sorgente stessa.

Sulla sinistra, la radura è delimitata da evidenti formazioni rocciose, alla base delle quali un breve tratto in decisa pendenza, dopo una recinzione, ci porta nei pressi della "Sa Grutta de Perdu", anfratto abbellito al suo interno da un suggestivo laghetto.

Risaliti alla radura, la si attraversa sino alla recinzione che la delimita a sud, superata la quale, si discende nel bosco mediante ripide serpentine in direzione sud est, sino a giungere all'inizio di un chiaro sentiero (m. 650 slm), residuo di antica carrareccia. Proseguiamo in quota per circa 1200 m nella fitta boscaglia, trascurando eventuali incroci per mantenere comunque la direzione sud. Abbiamo finora percorso poco più di 3 km, quando perveniamo all'innesto con una carrareccia orientata anch'essa nord/sud. Da questo punto una deviazione ci consente, dopo 200 m di ripida salita, di giungere alla base di "Su Campalini", pilastro roccioso che si eleva per 84 m. accanto alla parete strapiombante dell'altipiano di "Lattinazzu".

Ridiscendiamo, su traccia di sentiero nel bosco, in direzione sud est, si ritorna nella carrareccia per poi proseguire sempre in direzione sud est. Si perviene quindi, dopo poco più di 800 metri, all'innesto con sentiero che sulla destra risale il pendio boscoso. Percossala per 200 mt., si giunge ai ruderi di un ovile, alla base della parete a strapiombo dell'altipiano, dove potremmo ammirare un'ampia frattura nella roccia (su concali 'e su cinisu) e il suggestivo panorama

Riper corriamo a ritroso il percorso, fino alla carrareccia originaria, e proseguiamo in direzione sud est, e superata l'ampia radura con i ruderi di "Sa Omo 'e su Cinisu" (m. 617 slm, km. 4,46 dalla partenza) raggiungiamo, dopo 400 m., un bivio, in cui svoltiamo a destra, in evidente risalita, che, con tornanti, ci consente di pervenire – dopo aver superato una chiusura di recinzione – alla radura della "Funtana Biduladu" (m. 691 slm, km. 5,14).

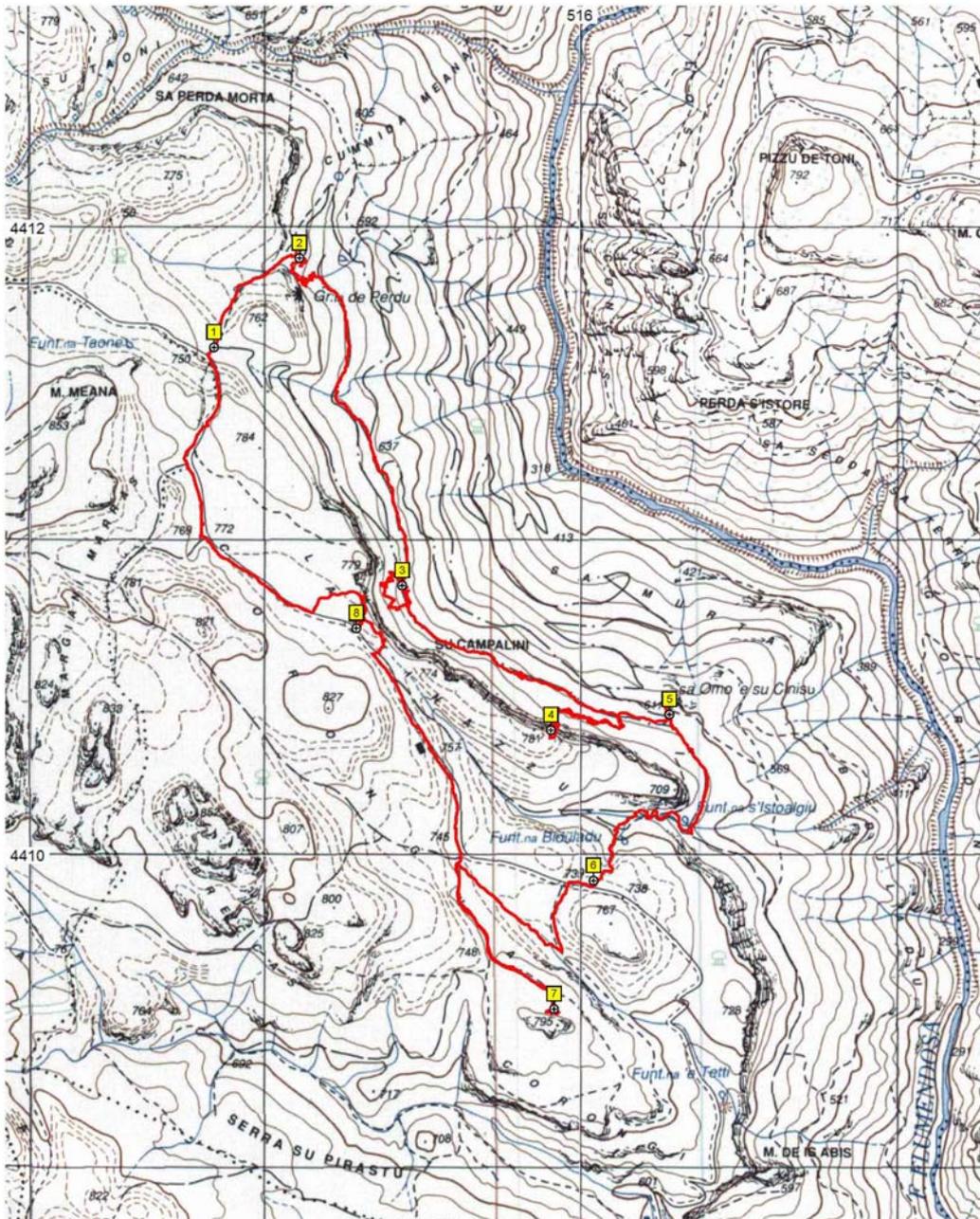
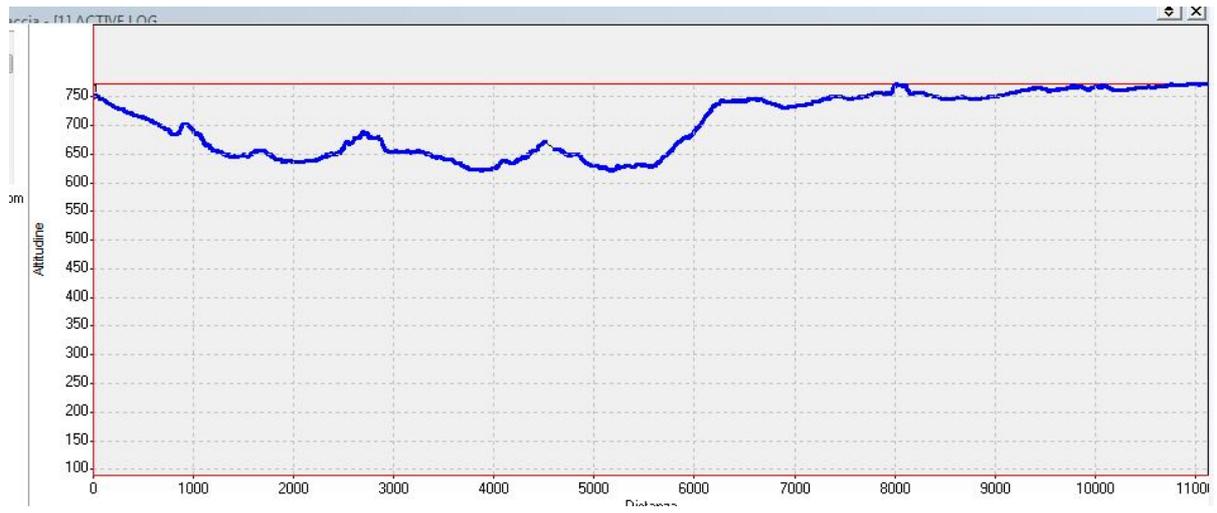
Attraversata la radura sulla sinistra, si risale decisamente il pendio boscoso, seguendo tracce di sentiero che uniscono, nel loro svolgersi, alcune carbonaie, in direzione sud.

Si giunge quindi ad uno spiazzo (m.741 slm, km. 5,46) ai bordi di una carrareccia, dove sosteremo per il pranzo.

Poi, si percorre un breve tratto di circa 100 m. in direzione nord est, si devia quindi a sinistra, direzione sud, attraverso il bosco, sino ad una recinzione forestale, che si scavalca mediante apposita scala. Si prosegue in direzione nord ovest sul limitare del bosco, sino a pervenire ad una carrareccia, percorrendo la quale verso sud, per circa 200 m, giungiamo al bivio con indicazione a sinistra per "Luritta", che seguiamo. Si raggiunge (758 m slm, 7 km) uno spiazzo da cui sulla destra si risale il pendio della collina, pervenendo all'inghiottitoio "Su Disterru de Luritta" (m. 766 slm).

Tornati alla carrareccia, la si segue verso nord. Una breve deviazione dalla carrareccia ci permetterà di raggiungere un balcone panoramico che dal bordo dell'altipiano di Lattinazzu, ci consentirà di ammirare dall'alto il monumento naturale de Su Campalini e il notevole panorama che si estende sui monti delle Barbagie, del Sarcidano e del Gennargentu. Da lì proseguiremo quindi per raggiungere le nostre auto.

Profilo altimetrico



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 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

Mimmina Meloni (AE) - Claudio Simbula (ASE) - Donatella Cois - Roberto Casti

Chat Whatsapp Escursionismo Cai Cagliari

Vi ricordo che i soci che volessero ricevere informazioni sull'attività escursionistica, possono richiedere l'iscrizione nella chat inviando un messaggio di adesione al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

- la chat è riservata ai soli soci della sezione e gestita come amministratore dal sottoscritto;

- per ragioni pratiche la chat prevede che possano scrivere solo il sottoscritto.

- la chat attualmente include solo i soci che mi hanno dato formale consenso; Se avete dei vs. amici soci interessati, potete invitarli ad inviare un messaggio di adesione al sottoscritto;

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

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 CAGLIARI

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 CAGLIARI 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 CAGLIARI 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 _____