



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2020



Domenica 27 settembre

10^a Escursione Sociale

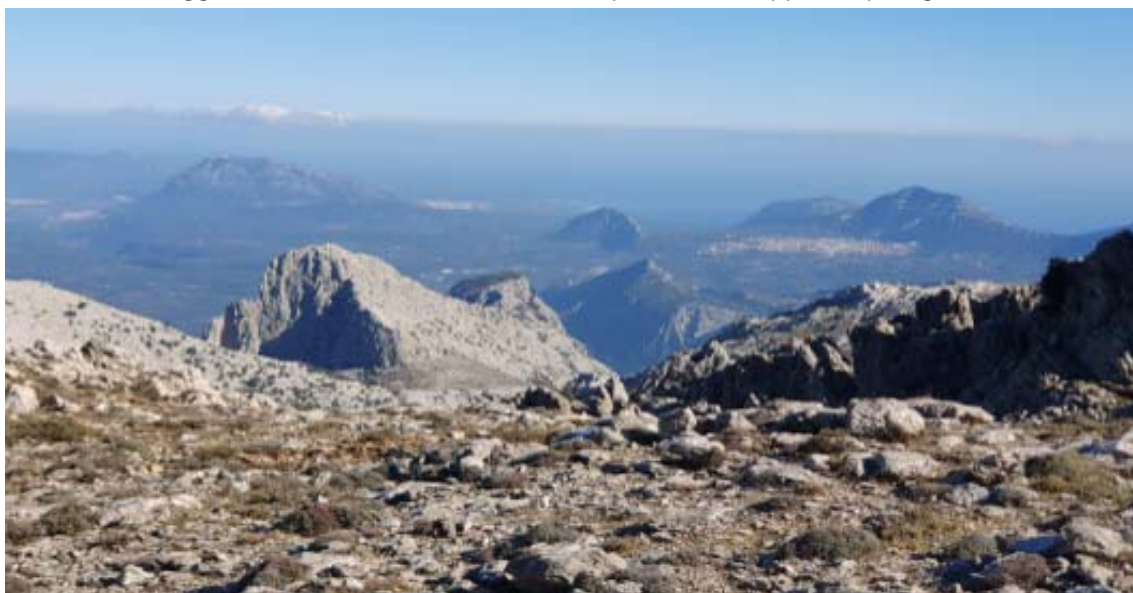
PUNTA CORRASI

DATA	27 settembre
GRUPPO MONTUOSO	Supramonte di Oliena
CARTOGRAFIA	IGMI 1:25000 – F. 500 sez. III
COMUNI INTERESSATI	OLIENA
LUNGHEZZA	12 km circa
DISLIVELLO SALITA	900 m circa
DISLIVELLO DISCESA	900 m circa
TEMPO PERCORRENZA	5 ore circa (soste e pausa pranzo escluse)
DIFFICOLTA'	E
SEGNALETICA	Presente su tutto il percorso
TIPO DI TERRENO	strade sterrate, sentieri, passaggi su rocce
INTERESSE	paesaggistico, naturalistico
ACQUA	scorta adeguata alla stagione, almeno 2 lt
RIENTRO	ore 20:00 circa a Cagliari
DIRETTORI ESCURSIONE	P. Grom, M. Galasso, G. Pollano, E. Melis
SEGNALE GSM	coperto
NOTE	
RITROVO 1	Sestu - Park Mediaworld ore 7:30 PUNTUALI!!
RITROVO 2	Oliena – Distributore “Esso” ore 9:30 PUNTUALI!!
TRAGITTO	in auto propria
ATTREZZATURA	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia, pila frontale.
PRANZO	al sacco a cura dei partecipanti
PRENOTAZIONI	al n 340/19.42.296 (Elsa) dal 21 settembre 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 23 settembre.

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.



Introduzione

Amministrata dal comune barbaricino di Oliena, in provincia di Nuoro, *Punta Corراسi* con i suoi 1.463 m di altezza costituisce la cima più alta di tutti i *Supramontes*. Insieme ai rilievi di *Punta Sos Nidos* (1.348 m), *Punta Ortu Hamminu* (1.331 m) e *Punta Carabidda* (1.321 m) forma un massiccio sperone di roccia calcarea – dolomitica, risalente al tardo periodo Giurassico (150 Ma), che si protende sulla fertile pianura olianese chiudendola da NE a SE. Contro il massiccio che si erge imponente si staglia l'abitato di Oliena. Le ripide pendici sono ricoperte dai resti di antiche foreste di querce che nonostante il taglio indiscriminato perpetrato nel XIX sec. ospitano annosi esemplari di lecci superstiti. Sopra le foreste risaltano abbacinanti falesie che occultano le zone cacuminali dove le rocce esposte ai fenomeni erosivi vengono modellate con le forme tipiche degli ambienti carsici in creste frastagliate e pianori, forre e picchi, inghiottitoi e voragini, guglie e tavolati. Fra queste rocce apparentemente spoglie e inospitali vegetano ben 650 specie vegetali, pari a un terzo della flora sarda, di cui 60 endemiche e alcune esclusive del *Monte Corراسi*. Sul massiccio vivono anche numerosi animali selvatici. Non è infrequente imbattersi in branchi di mufloni che corrono saltando fra le rupi, ispidi cinghiali, timide volpi e martore curiose. Nei cieli si possono ammirare i volteggi delle grandi aquile reali, le picchiate dei velocissimi falchi e i lucidi corvi imperiali. Dal 2006 il *Massiccio del Corراسi* con i suoi paesaggi naturali e culturali e la sua biodiversità è oggetto di tutela e dichiarato zona di protezione speciale.

Come si arriva

Da Cagliari si percorre la SS 131 sino al km 123. Si prosegue lungo la SS 131 d.c.n. (Diramazione Centrale Nuorese) in direzione Nuoro sino al km 50 e ci si immette nella Circonvallazione Sud per raggiungere la Strada Provinciale 22 che conduce a Oliena. Giunti all'abitato si prende la via Nuoro che sale attraverso il paese e si seguono le indicazioni per il *Monte Maccione* e l'albergo *Cooperativa "Enis"*. Raggiunta la via Corراسi si percorrono gli ultimi tre chilometri di strada ripida e tortuosa che si inerpica sulla montagna fino allo slargo antistante l'albergo dove si lasceranno le auto.

Profilo altimetrico



Itinerario a piedi

Dallo slargo dove sono parcheggiate le auto (p.to 1) si guadagna, in direzione E, l'area picnic retrostante l'albergo. Da qui parte il sentiero che serpeggiando attraverso il bosco, in ripida salita, consente di raggiungere la strada sterrata col fondo sassoso che da *Su Punteddu* conduce a *Pradu*. Raggiunto il pianoro si prende in direzione SSE una nitida traccia tra la bassa vegetazione. Il sentiero, attraverso l'altopiano di *Giulia*, ascende fin sotto *P.ta Corراسi*. Una breve e ripida deviazione in direzione SW conduce sopra la punta più alta di tutto il *Supramonte* (p.to 2). Lasciata *P.ta Corراسi* si riprende il sentiero che saliva da *Giulia* e lo si imbocca in direzione S. Il sentiero scende ripidamente su fondo sdruciolevole. Superati alcuni passaggi su rocce si raggiunge *Scala 'e Marras* da dove si continua a scendere su fondo sdruciolevole in direzione NW per inoltrarsi nel bosco di *Tuones*. Si procede per circa 700m fino ad intercettare una strada sterrata che si dirige a NNW. La strada procede a mezza costa e attraverso le località *Dogones* e *Daddana* raggiunge *Tuones* dove interseca la strada sterrata che scende da *Pradu*. Si imbocca la strada sterrata che si snoda in discesa con una serie di

tornanti alla fine dei quali si intercetta un sentiero che digradando in direzione WNW si immette sulla sterrata grazie alla quale si raggiunge, nella stessa direzione, lo slargo dove sono parcheggiate le auto (p.to 1).

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 bivvi 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 effettuate le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.

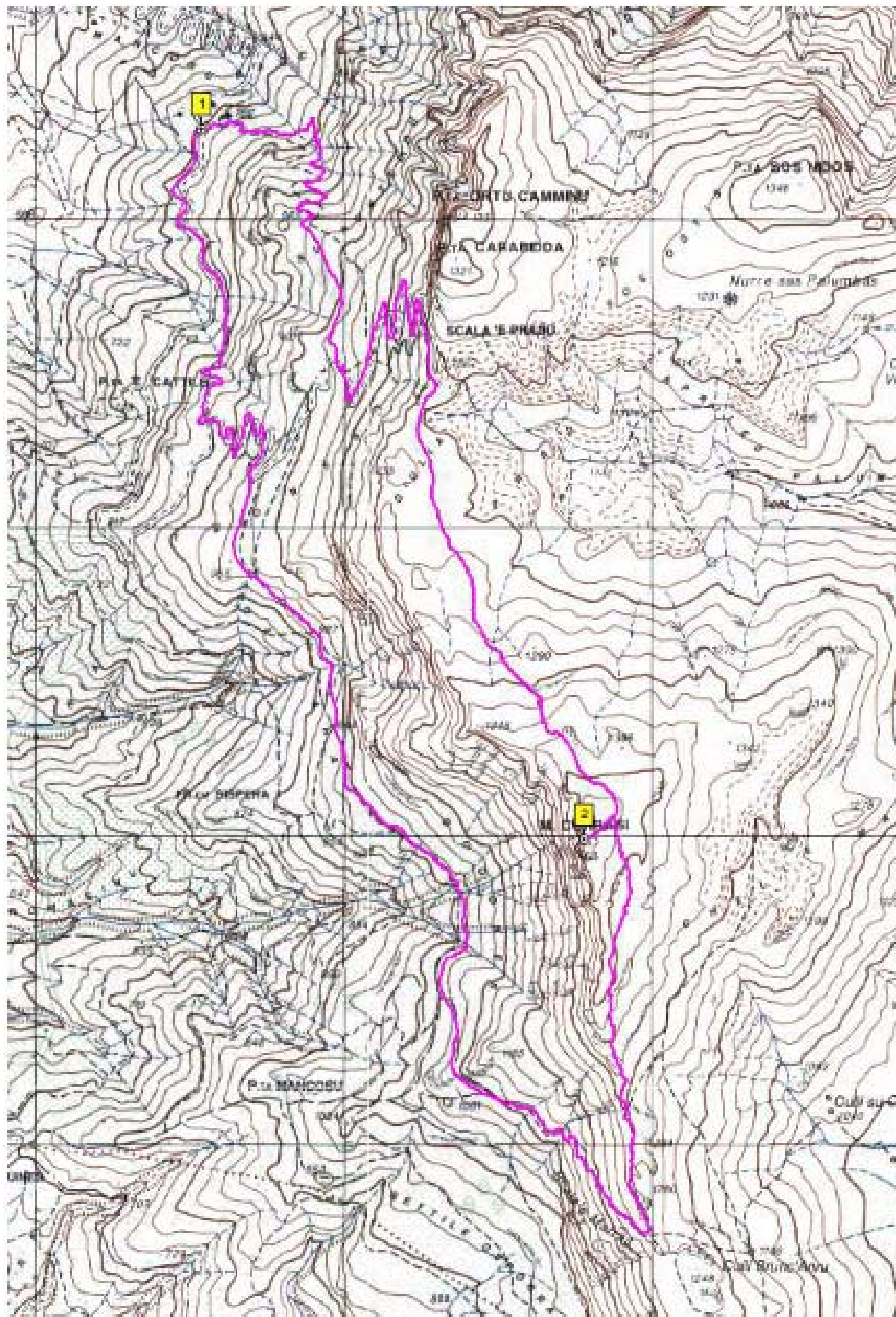
Dichiarazione di esonero di responsabilità

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

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



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 _____