



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni  
2020**



domenica 04 ottobre

12<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE

## Perda Niedda - P.ta Bolentino

<b>Tragitto</b>	in auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Park Media World h 8.00
<b>Comuni interessati</b>	Domusnovas - Fluminimaggiore
<b>Lunghezza</b>	14 km circa
<b>Dislivello in salita</b>	550 m circa
<b>Dislivello in discesa</b>	550 m circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	7 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>Difficoltà</b>	E
<b>Tipo di terreno</b>	Sentiero, sterrata; non presenta tratti esposti;
<b>Interesse</b>	Paesaggistico, naturalistico
<b>Segnaletica</b>	assente
<b>Attrezzatura</b>	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
<b>Pranzo</b>	al sacco a cura dei partecipanti
<b>Acqua</b>	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
<b>Prenotazioni: al n.328.386.0478 (Mimmina) dal 28/09 - solo messaggi whatsapp o Sms</b>	
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.



## **Avvertenze importanti**

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche. Tuttavia si deve segnalare che la lunghezza del tracciato richiede comunque una buona condizione fisica;



## **Descrizione generale**

La Foresta Demaniale del Marganai è situata nella zona sud occidentale del massiccio montuoso del Linas e delimitata dai comuni di Iglesias, Domusnovas e Fluminimaggiore.

La zona settentrionale del compendio (circa 450 ha) è compresa nel Sito di Importanza Comunitaria (SIC) del Monte Linas.

Dal punto di vista geologico l'area della foresta è costituita da scisti, dolomie, trachiti e calcari dolomitici del Paleozoico e del Mesozoico. Tutta l'area è caratterizzata da uno spiccato carsismo, fenomeno rilevabile dalla morfologia dei luoghi, da frequenti doline, inghiottitoi e dalle numerose grotte e cavità.

Il massiccio del Marganai occupa il settore orientale dell'anello metallifero dell'iglesiente. Questo spiega la grande concentrazione di siti minerari presenti al suo interno. In tutte si estraeva in prevalenza galena argentifera e calamina, ma anche piombo, argento, rame e zinco.

La vegetazione dell'intero complesso è rappresentata principalmente da boschi di latifoglie a dominanza di leccio e corbezzolo.

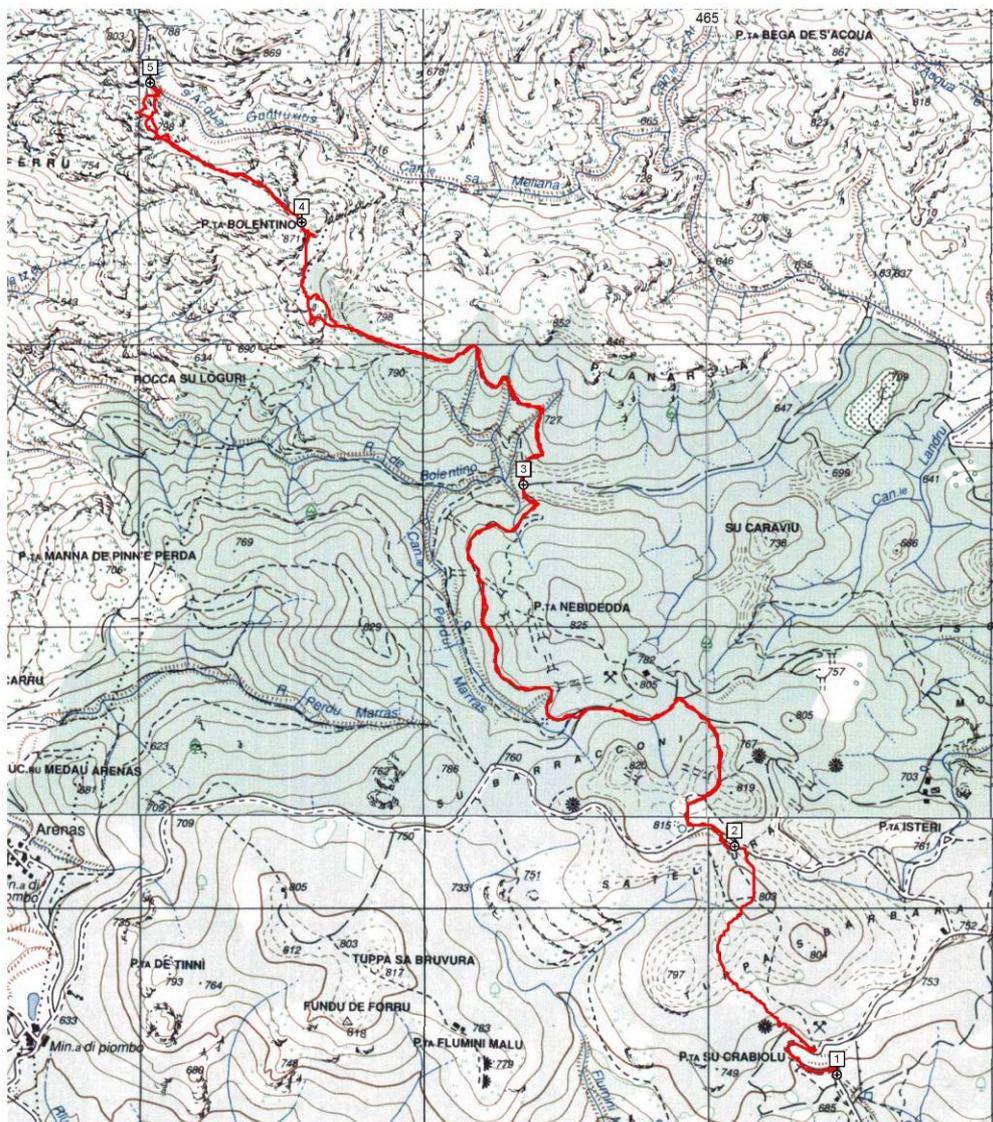
La fauna è caratterizzata dalla presenza dominante dei cinghiali, ma non è rara la presenza della volpe, del coniglio selvatico, della lepre, della donnola e del riccio. Ricca la presenza di varie specie di uccelli, sia migratori che stanziali. Fanno la loro comparsa anche i grandi rapaci sia notturni che diurni.

## **Come si arriva**

Dai parcheggi di Media World ci dirigiamo verso la SS 130. Percorriamo la SS. 130 e dopo aver superato il cartello che riporta il Km.42, prendiamo l'uscita per Domusnovas -Musei. Subito dopo l'uscita superiamo un incrocio seguendo l'indicazione Domusnovas. Alla successiva

rotonda prendiamo la seconda uscita e proseguiamo verso Perda Niedda, trascurando ogni altra deviazione. Lungo il tragitto incontriamo un tratto di strada sterrata di circa 2 km in pessime condizioni, ma comunque percorribile senza problemi con qualsiasi vettura. Riprendiamo l'asfalto e all'altezza dell'incrocio che porta verso le Grotte di San Giovanni seguiamo verso N l'indicazione dell'Agriturismo Perda Niedda fino a raggiungerlo. Qui, in uno slargo parcheggiamo le auto ed iniziamo l'escursione a piedi. Distanza da Cagliari circa 60 km.

## Itinerario a piedi



L'escursione presenta una prima parte quasi interamente sotto il bosco, di immersione totale nella foresta, lungo strade forestali, vecchie carrareccie e mulattiere in buono stato.

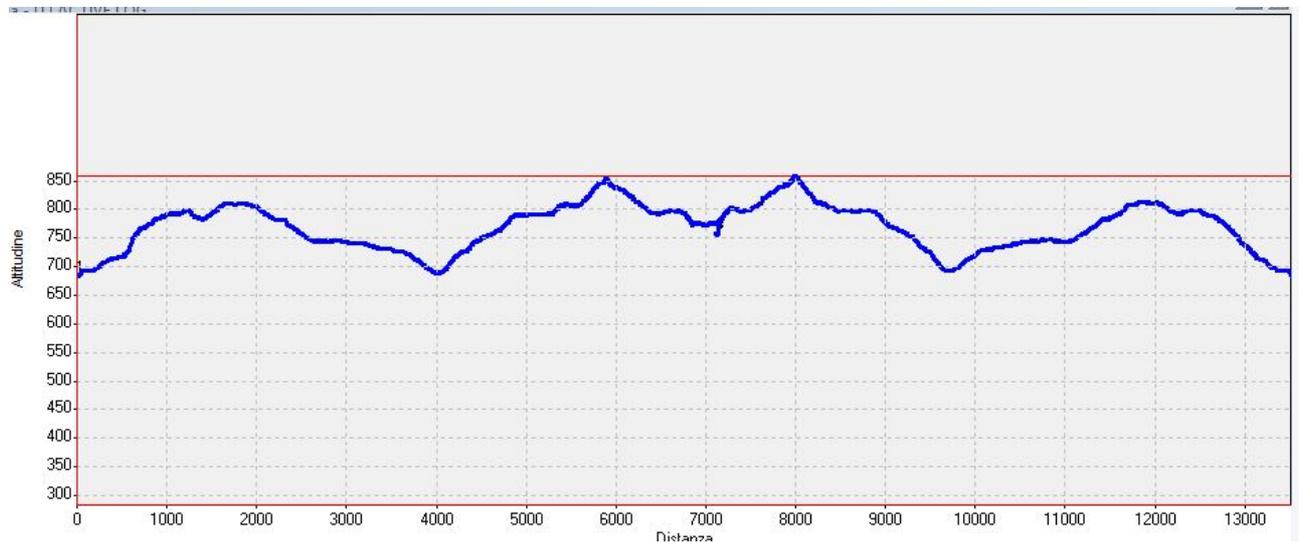
Lasciate le auto (p.to1 - q.680 m) prendiamo un passaggio largo verso W che presto lasciamo per intercettare un sentierino che vira verso N/NW. Attraversiamo su tracce di sentiero *Tuppa S. Barbara* e *Sa Tellura* fino a raggiungere una sterrata (pt 2 - 785 m).

Il percorso aggira quindi ad W la *P.ta Nebidedda*, immersi in un meraviglioso bosco. Proseguiamo in direzione N fino ad un bivio (pt.3 - 680 m), che verso E porterebbe verso la Valle di Oridda; invece noi proseguiamo verso W verso la *P.ta Bolentino* (q.871m).

Dopo il superamento di un vecchio ovile arriviamo su una bella radura (pt.4 - 850 m). Ora il percorso diventa molto panoramico, con ampi scorci sulle montagne del compendio del Linas e sulle montagne del Marganai. La traccia diventa qui meno evidente, a tratti si perde e si procede in alcuni tratti quasi in libera.

Dopo aver ammirato il panorama, la vecchia carrareccia ci porta ora verso il guado del rio *S'acqua Gutturxius* (che poi prende il nome di *Canale Sa Meliana* ed unendosi al *Canale di S'Arrusu* arriva fino al *Rio Oridda* che va a formare poi le cascate di *Piscina Irgas*). L'acqua che scorre (poca in verità in questo periodo) forma delle piccole piscine e le rocce di levigato granito ci offrono un bel posto dove poterci fermare per la pausa pranzo (pt.5 -780 m)  
Dopo aver consumato il pranzo si rientra alle auto facendo il percorso a ritroso.

### Profilo altimetrico



### Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. E' 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 2 lt. 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. 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), Gianni Cotza

## **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](http://www.cai.it) - [cce@cai.it](mailto: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](mailto: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](mailto:privacy@cai.it).

Per conoscenza e accettazione.

Firma \_\_\_\_\_