



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2020



domenica 01 novembre

15^a ESCURSIONE SOCIALE

Tiscali

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Park Media Word – ore 07.30
Comuni interessati	Dorgali
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e in discesa	350 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	Sentiero, sterrata, pietraia, roccette;
Interesse	Paesaggistico, Archeologico, Ambientale
Segnaletica	CAI
Attrezzatura	Vestiario adatto alla stagione; Scarponi da trekking;
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 1 litro)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 19/19,30,00 circa
Quote di partecipazione	3 euro + 5 euro per ingresso e visita al sito
Prenotazioni: al n.328.386.0478 (Mimmina) dal 26/10 - solo messaggi whatsapp o Sms	
Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti;	

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.



Un affascinante percorso che attraverso una spaccatura della roccia ci permette di raggiungere un sito Archeologico unico della Sardegna.



Descrizione generale

Il Complesso Forestale di **Lanaito**, comprende gran parte del territorio calcareo, ricadente nel settore meridionale del comune di Oliena.

Sugli aspri costoni della valle Omonima, si trova il **villaggio di Tiscali**, dove vivevano popoli guerrieri che mai si sarebbero assoggettati al dominio di Roma Imperiale. Sulla parete rocciosa della fortezza si apre un ampio finestrone dal quale si domina la valle sottostante.

La vegetazione presente in queste zone è rappresentata da sporadici individui di leccio, tasso, aceri minori e filliree localizzati nelle poche zone in cui le caratteristiche morfologiche del terreno hanno in qualche modo frenato l'erosione.

Il substrato geologico è costituito interamente da rocce carbonatiche del Mesozoico (calcari e dolomie). L'opera ultra millenaria dell'uomo, testimoniata da numerosi siti archeologici presenti, ha interferito in maniera determinante sul delicato ambiente. In particolare i tagli a carico dell'originaria foresta di leccio eseguiti in quest'ultimo secolo, hanno innescato massicci fenomeni erosivi, con la messa a nudo della matrice rocciosa su ampi settori.

In queste bellissime foreste dimorano mufloni, le martore, cinghiali, volpi ed altri animali che non è tanto facile incontrare, mentre si incontrano più facilmente uccelli come il pettirosso, la cinciallegra, il picchio, la pernice, il barbagiani. Se si è fortunati si può avvistare anche l'aquila reale.



Come si arriva

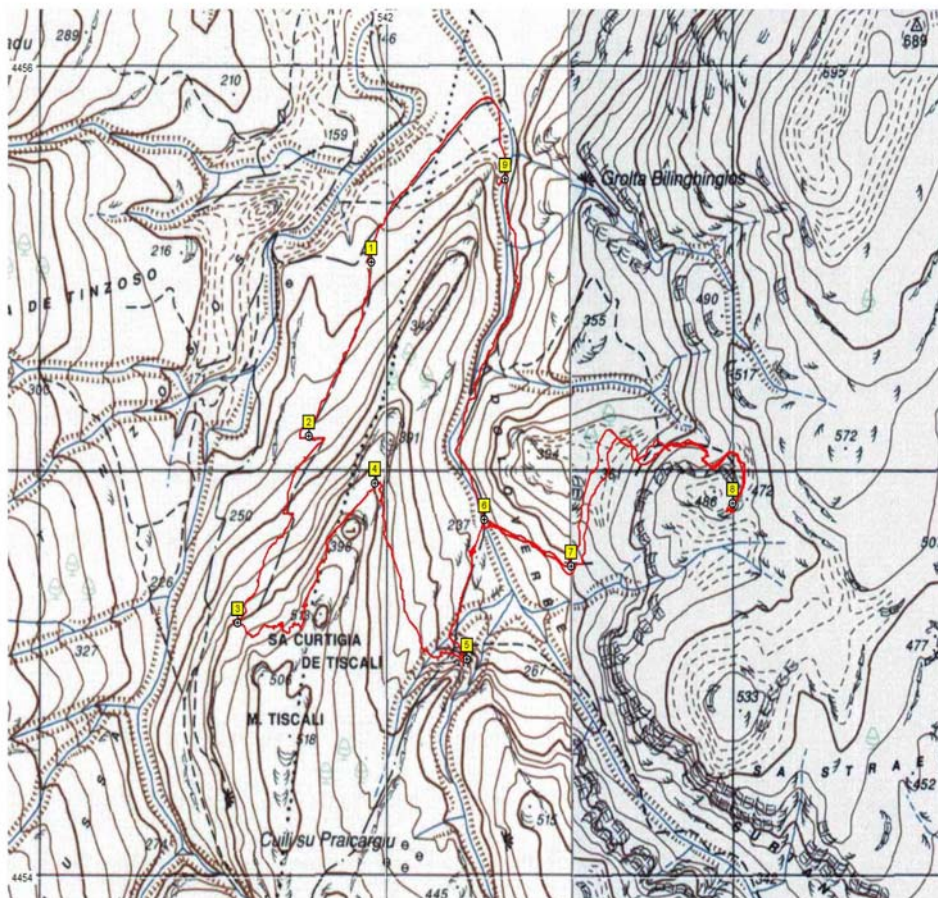
Dai parcheggi di Media World ci dirigiamo verso la SS 131. Da Cagliari si percorre la SS.131 con direzione Dorgali. Dopo aver superato l'abitato di Oliena, si prende la strada provinciale 46 direzione Dorgali e si prosegue seguendo le indicazioni per L'Hotel Su Gologone. Si prosegue nella strada asfaltata oltrepassando l'Hotel Ristorante Su Gologone, dopo il quale, al termine di una breve discesa, ci si trova ad un bivio: si svolta a destra e si prosegue su una strada cementata giungendo in vista della valle di Lanaitho, sempre proseguendo sulla sterrata si arriva ad un bivio. Si svolta a sinistra, guardando se è piovuto un piccolo impluvio, e dopo un secondo bivio si tiene ancora la sinistra. Si prosegue in leggera salita nel bosco tenendo la sinistra ancora dopo un ennesimo impluvio poco evidente. La strada ora è piuttosto evidente, dopo una grossa curva, ci porta in prossimità di una radura dove si lasciano le macchine.

Itinerario a piedi

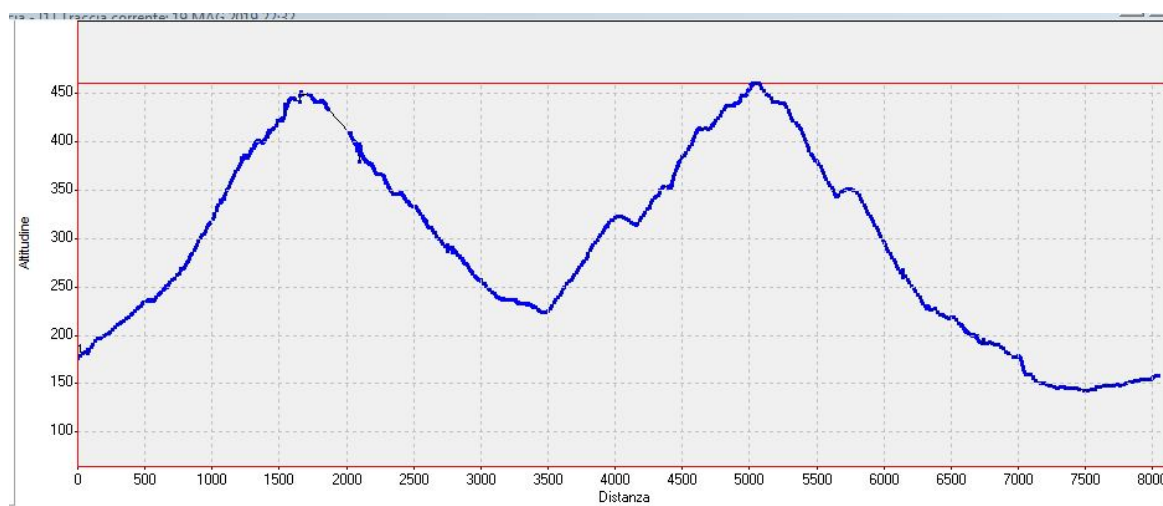
Dal parcheggio (180 m) si imbecca una mulattiera (segnaletica CAI n° 401) che risale a tornanti verso sud per circa 1,5 Km. Da questi tornanti si comincia ad ammirare qualche scorcio panoramico sulla valle di Lanaithe da sud verso nord e, dall'altra parte della valle, sui versanti montuosi di Orgosolo e Oliena.

Ad un certo punto il sentiero presenta un bivio: a destra si va verso "Badde Doronè" in direzione sud, a sinistra si sale un tratto ripido che conduce a "Sa Curtigia de Tiscali" (mt 475 slm). Dopo Sa Curtigia si risale sulle creste del monte, in direzione est e poi nord fino ad arrivare a vedere dall'alto l'impressionante dolina carsica che ospita il villaggio.

Dopo circa 500 mt si arriva ad un accesso naturale alla dolina e quindi alla zona archeologica visitabile. Dopo la visita si prosegue verso sud – sud est discendendo verso il fondo valle di "Doloverre", a cui si arriva dopo circa un altro Km e mezzo. Da qui si discende a valle raggiungendo il parcheggio delle 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 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), Cristina Palmas

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.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

Collaborazione alle attività escursionistiche

Le attività del Gruppo Escursionistico sono aperte alla collaborazione di tutti i soci della sezione.

I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività escursionistiche, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

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.

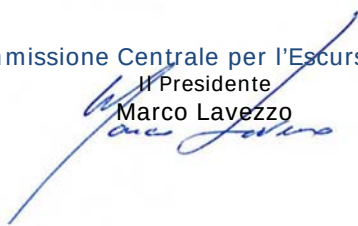
Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Milano, lì 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 _____