



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2020



Domenica 29 Novembre

Escursione sociale n° 19/2020

Monte Is Pauceris Mannus

Tragitto:	in auto proprie
Ritrovo 1 :	Parcheggio Viale La Plaia Cagliari ore 08,00
Ritrovo 2 :	Chiesetta Santa Lucia strada per Monte Arcosu ore 08,30
Riferimento Cart:	IGMI 1:25000
Comuni interessati:	Assemini
Lunghezza:	Km 9,500 circa
Dislivello complessivo	550 mt. circa
Tempo di percorrenza:	5 ore ca. pause escluse
Difficoltà:	E – escursione non particolarmente complicata quasi tutta in sottobosco
Tipo di terreno:	sentiero, tratti su pietraia, sterrata e carrareccia
Interesse	paesaggistico - naturalistico
Segnaletica:	in buona parte segnaletica presente e ben evidente
Attrezzatura:	adeguata alla stagione, scarponi da trekking, mantella anti pioggia
Pranzo:	al sacco
Acqua:	scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto:	h 18.00 ca. a Cagliari
Prenotazioni:	335.5748052 (Gianni) dal 23 al 27 Nov. Solo WhatsApp o sms. Il 27 Nov. Entro le 12°

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.

Bella escursione di medio impegno a due passi da Cagliari



DESCRIZIONE GENERALE

L'escursione si svolge nel Parco di Gutturu Mannu che comprende la più grande foresta europea costituita principalmente da *Quercus Ilex*, la rara *Quercus Suber*, oltre ad un bellissimo sottobosco formato dalla classica macchia mediterranea.

Nonostante la devastazione incontrollata dei secoli scorsi, si possono ancora incontrare ed ammirare esemplari di sughere ultracentenarie. La foresta è un manto unico che si estende da Capoterra a Santadi e da Siliqua a Sarroc, coprendo una serie di montagne superiori a 1000 mt. Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda, come il cervo, l'astore, il gatto selvatico, ed il geotritone.

Nell'area è presente l'agenzia Forestas che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale.

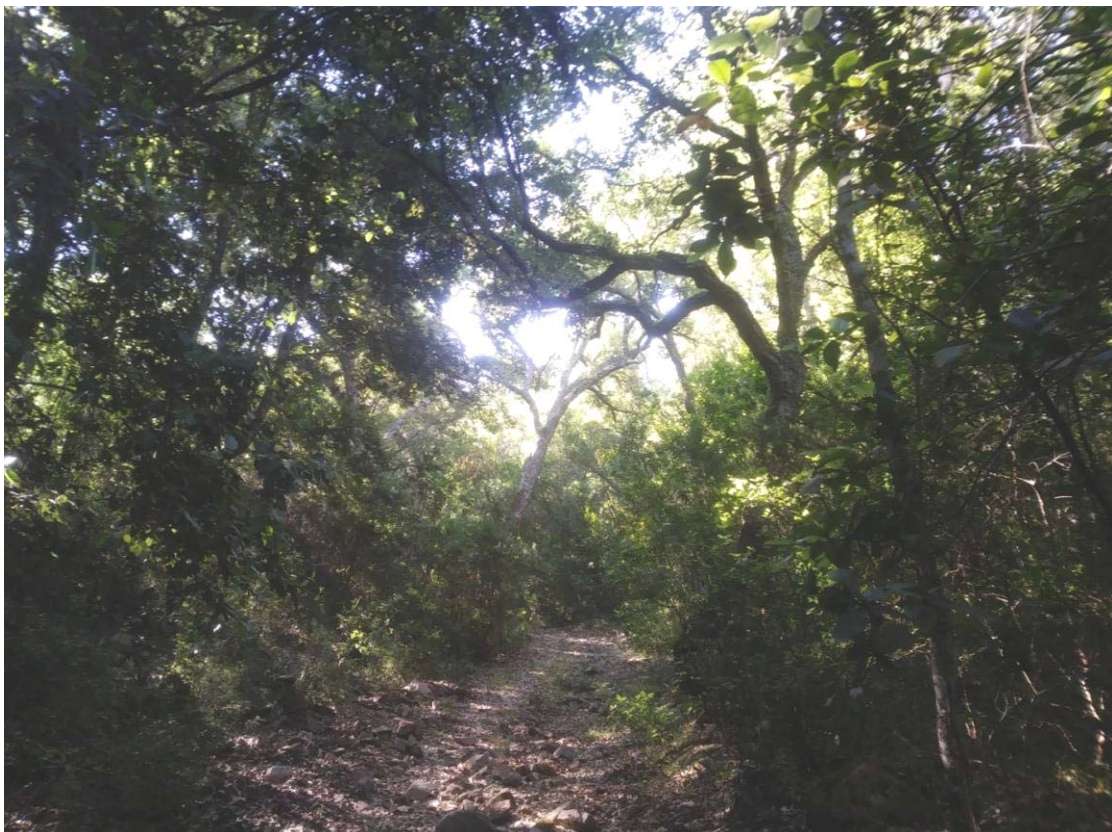
Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da scisti paleozoici. Sono presenti, inoltre alcuni insediamenti nuragici e ruderi testimoniando la presenza di carbonai.

Il Monte *Is Pauceris Mannus* è una delle elevazioni che caratterizzano la lunga dorsale montuosa che in direzione SO-NE va dal *Monte Maxia* fin quasi al mare, e che praticamente separa la valle del *Rio Gutturu Mannu* da quella del *Rio di Pula*.

Per quanto le sue cime superino di rado i 700 m, la dorsale stessa è altamente panoramica, tenuto conto dell'ampiezza delle due vallate. Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da bruni scisti paleozoici.

COME SI ARRIVA

Il punto di ritrovo è previsto alle ore 08.00 presso i parcheggi in viale La Plaia (ex parcheggio comunale). Attraversato il ponte della Scafa, si prosegue verso la zona industriale di Macchiareddu. Subito dopo la Caserma dei Carabinieri, svoltiamo a SX e percorriamo la strada fino alla chiesa di S. Lucia dietro Capoterra ma in territorio di Uta, secondo punto di ritrovo. Da qui si prosegue verso Monte Arcosu e, dopo qualche centinaio di metri ci si immette nella strada provinciale a fondo sterrato per Santadi per circa 12 km, e giunti nei pressi della località *Cuili Is Pauceris* lasceremo le nostre auto. Distanza da Cagliari: circa 33 km



ITINERARIO A PIEDI

Lasciate le auto (180 m slm) ci addentriamo in una vecchia strada forestale (chiusa da una sbarra) con direzione S-SO.

Dopo circa 2 km incrociamo (230 m) la carrareccia proveniente da *Cuili Is Antiogus* (antistante alla deviazione per *Mitza Fanebas*). Percorriamo quindi circa un chilometro tra sentiero e strada sterrata, per abbandonarla definitivamente e prendere verso E, un bellissimo sentiero (300 m) che ci accompagnerà fino a *S'Arcu Chiccu Locci*.

Proseguiamo sempre in salita piuttosto ripida ma ben distribuita, verso N-N/E, su camminamenti di animali ed uccellatori fino alla cima del *Monte Is Pauceris Mannus* (720 m). Data la posizione centrale la vetta offre una straordinaria vista a 360 gradi su grandissima parte delle montagne del Sulcis.

Dopo la sosta pranzo iniziamo quindi il percorso di rientro nel versante nord-orientale. Il rientro si effettua inizialmente su sentieri appena intuibili verso N-N/O, per poi diventare ben visibili in quanto è stata zona di forte sfruttamento del legname per la produzione del carbone (intuibile dal numero delle carbonaie presenti) da effettuarsi con grande attenzione e concentrazione per la forte pendenza ed a tratti su calpestio complicato, ed in circa un'ora e mezza raggiungiamo le auto.

N.B.: Questi sentieri sono stati inseriti in un progetto di *Forestas* per la segnatura attualmente in corso d'opera, a norme CAI ed hanno in salita il numero 214 ed in rientro 214/A.



AVVERTENZE

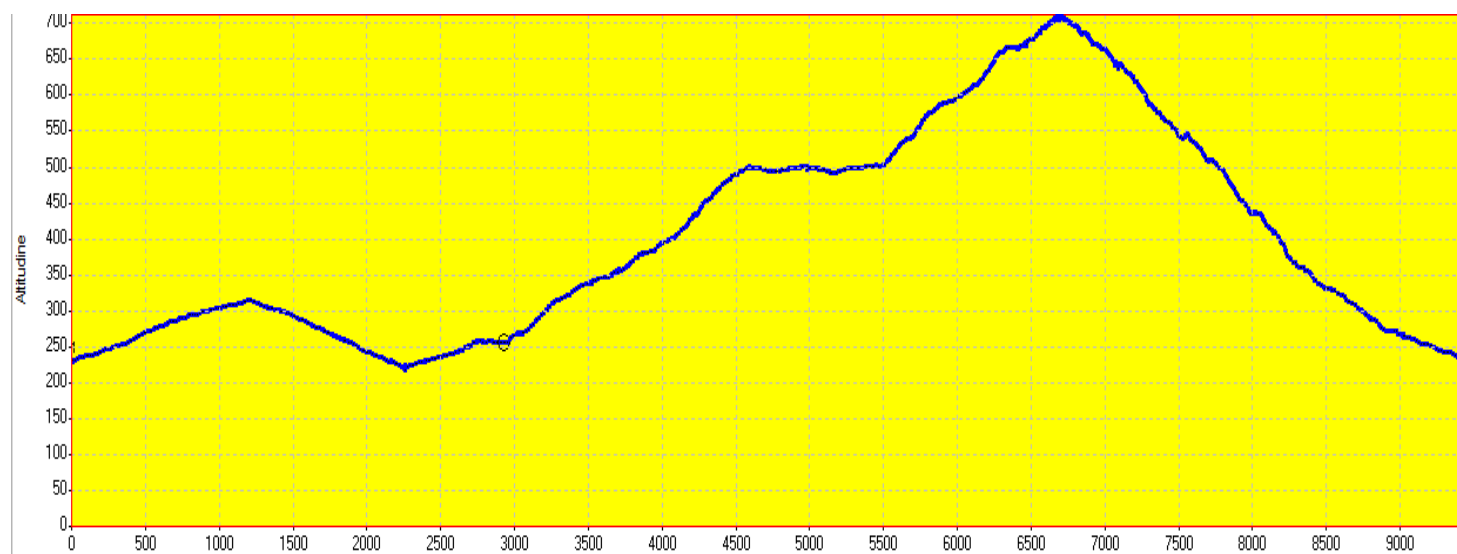
Il percorso, quasi completamente sotto la foresta non è particolarmente impegnativo, ma richiede esperienza escursionistica e passo sicuro. Il sentiero è abbastanza visibile, ma, in alcuni tratti non

è chiaramente evidente e può presentare problemi di orientamento all'inesperto o a chi non conosce il territorio, per cui è necessario che:

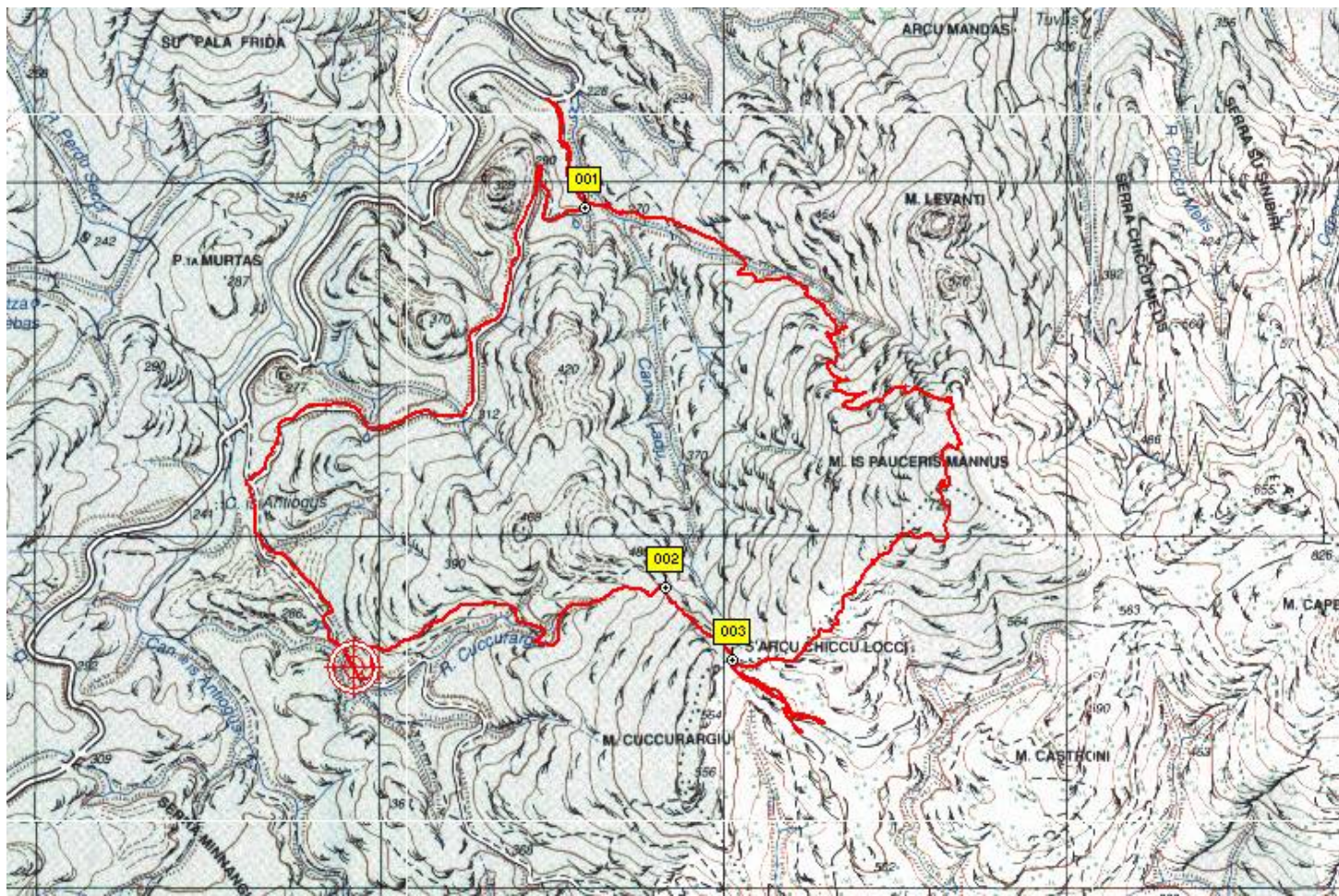
- Ogni componente del gruppo stia sempre dietro al Direttore durante l'escursione e ne segua scrupolosamente le indicazioni.
- Nessuno si stacchi dal gruppo o si isoli. Se si presenta la necessità di appartarsi è obbligatorio lasciare lo zaino sul sentiero, in modo che la guida che chiude capisca che deve aspettare.



Profilo altimetrico



Traccia



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

Gianni Cotza, Maria Grazia Gavotti

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, 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 _____