



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



Domenica 15 novembre

17^a ESCURSIONE SOCIALE

Foresta Marganai

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park Media World – ore 07.30
Ritrovo2	distributore Q8 (km. 19 - SS.130) – ore 07.45
Riferimento cartografico	Foglio IGM scala 1:25000 F.555 Sez. I
Comuni interessati	Domusnovas
Lunghezza	16 km circa
Dislivello	400 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	Sentiero, sterrata; non presenta tratti esposti
Interesse	Paesaggistico
Segnaletica	Parziale
Attrezzatura	Vestitario adatto alla stagione; Scarponi da trekking;
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi whatsapp o Sms
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.



Una magnifica escursione su bei sentieri, totalmente immersi nella incomparabile bellezza della Foresta Marganai.

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.



Panorama su Iglesias e Lago Corsi (foto di Carlotta)

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto alle ore 07.30 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice. Un secondo punto di ritrovo è previsto alle 07.45 al distributore Q8 (km. 19 della SS.130).

Dal parcheggio Mediaworld ci dirigiamo verso la SS.130, che percorriamo con direzione Iglesias. Dopo aver superato il cartello che indica il Km. 50 si gira per Iglesias; si attraversa Iglesias seguendo le indicazioni per Fluminimaggiore; Si percorre quindi la SS.126 e dopo il Km.43 si gira a dx sulla SP 89 indicazione San Benedetto; Arrivati a San Benedetto si gira alla prima traversa a destra con indicazione Parco Marganai. Dopo circa 3 km arriviamo ai parcheggi dell'area pic-nic in località Mamenga, dove lasceremo le nostre auto.

Distanza totale da Cagliari circa 65 km.



La Ex Colonia Beneck (foto di Sara)

Itinerario a piedi

Lasciate le auto (p.to 1 - 600 m slm), il nostro percorso dirige verso Sud e, dopo una breve risalita di circa 100 m di dislivello, incrociamo un bel sentiero (segnavia 320), che seguiamo per dirigere il nostro cammino verso le Case Marganai (p.to 3 - 734 m).

La località, una volta centro operativo della Miniera di Marganai è oggi sede dell'Agenzia Forestas. Gli edifici ospitano uffici e un'ampia foresteria, una piccola sala riunioni e un piccolo museo chiamato "casa natura". Adiacente a Case Marganai troviamo il giardino delle farfalle e il giardino montano di Linasia.

Dalle Case Marganai il percorso si addentra fin da subito nel bosco. La traccia si mantiene sempre molto evidente, passando attraverso diverse zone ricche di sughero. Si arriva quindi a un bivio su un'ampia mulattiera. Prendendo a sinistra si sarebbe proseguito lungo il sentiero 322. Il nostro percorso invece imbocca la strada a destra, che conduce senza troppe difficoltà, e seguendo quasi sempre le curve di livello, sulla parte finale del sentiero 322A. Dal punto in cui ci si innesta nel percorso segnato, dopo pochi minuti si arriva nei pressi dell'ex colonia Beneck (p.to 4 - 630 m), un grande edificio un tempo adibito a colonia montana, ormai abbandonato. Il fascino del luogo è grande, la zona caratterizzata addirittura dall'eco, e da un silenzio quasi irreali.

Tornando indietro si ripercorre tutto il sentiero 322A fino a ricongiungersi con il percorso ufficiale del sentiero 322. Si è a circa cinque minuti dal punto in cui si sarebbe arrivati prendendo a sinistra al bivio menzionato in precedenza.

Continuando sul segnavia 322, dalla località Tintillonis, si sale nuovamente in una zona boscosa, lungo un sentiero che porta a un primo punto panoramico (p.to 5 - 724 m). Da qui si gode di un'ampia vista sull'abitato di Iglesias e sul lago Corsi, nonché sulla vallata. Una vista mozzafiato.

Sempre seguendo i segnavia bianchi e rossi, si giunge quindi alla località Sa Martinedda e successivamente a un secondo punto panoramico (p.to 6 - 760 m). Da quest'altro punto si ha invece una bella visuale sulle pianure dell'iglesiente. Infine, continuando sul percorso ampio e battuto, si arriva alla zona dell'eliporto.

Da qui inizia il sentiero 320A che, attraverso il bosco, dopo circa cento metri in salita, ci porterà in uno spiazzo da cui possiamo osservare l'imboccatura della grotta Su Gruttoni Mauris (p.to 7 - 750 m)

La grotta non è visitabile per motivi di sicurezza. Dall'imboccatura è visibile un'imponente colonna naturale di 2,50 m (data dall'unione della stalattite e della stalagmite in un unico

Dopo una breve sosta nel punto panoramico, ci dirigiamo verso la località Mamenga. Ora il cammino è pressoché in falso piano, su un bel sentiero (segnavia 320) che attraversa il fitto bosco, alternando dei tratti altamente panoramici. Arriviamo quindi al parcheggio dove abbiamo lasciato le nostre auto. Tempo totale 7h circa (pausa pranzo esclusa).



The graph displays a blue line representing altitude data. The y-axis is labeled 'Altitudine' and ranges from 150 to 750 in increments of 50. The x-axis is labeled 'Distanza' and ranges from 0 to 16000 in increments of 1000. A horizontal red line is drawn at the 750m altitude mark. The data line starts at ~580m, reaches a local peak of ~750m at 2500m, a local minimum of ~600m at 3800m, another local peak of ~750m at 11000m, and ends at ~600m at 16000m.

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, 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.

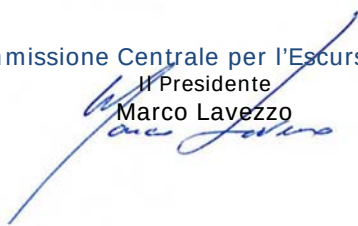
Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Milano, 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 _____