



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

# Programma Annuale Escursioni 2020



Domenica 06 dicembre

20<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE

## Punta Sapienza

<b>Tragitto</b>	in auto proprie
<b>Ritrovo1</b>	Park comunale Viale La Plaia – ore 08.00
<b>Comuni interessati</b>	Pula
<b>Lunghezza</b>	9 km circa
<b>Dislivello</b>	450 m circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>Difficoltà</b>	EE
<b>Tipo di terreno</b>	Sentiero, sterrata; brevi tratti esposti
<b>Interesse</b>	Paesaggistico
<b>Segnaletica</b>	Assente
<b>Attrezzatura</b>	Vestitario adatto alla stagione; Scarponi da trekking;
<b>Pranzo</b>	al sacco a cura dei partecipanti
<b>Acqua</b>	Scorta adeguata alla stagione
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	Ore 18,00 circa
<b>Prenotazioni</b>	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.



### **Descrizione generale**

Ci troviamo nella foresta demaniale di *Is Cannoneris*, che ricade interamente nell'area del Parco Naturale di Gutturu Mannu. Tutta la zona è interdetta alla caccia.

Escursione molto bella, ma un po' impegnativa per la tipologia di terreno; dai due volti, presenta una prima parte di totale immersione nella foresta ed una seconda parte panoramica.

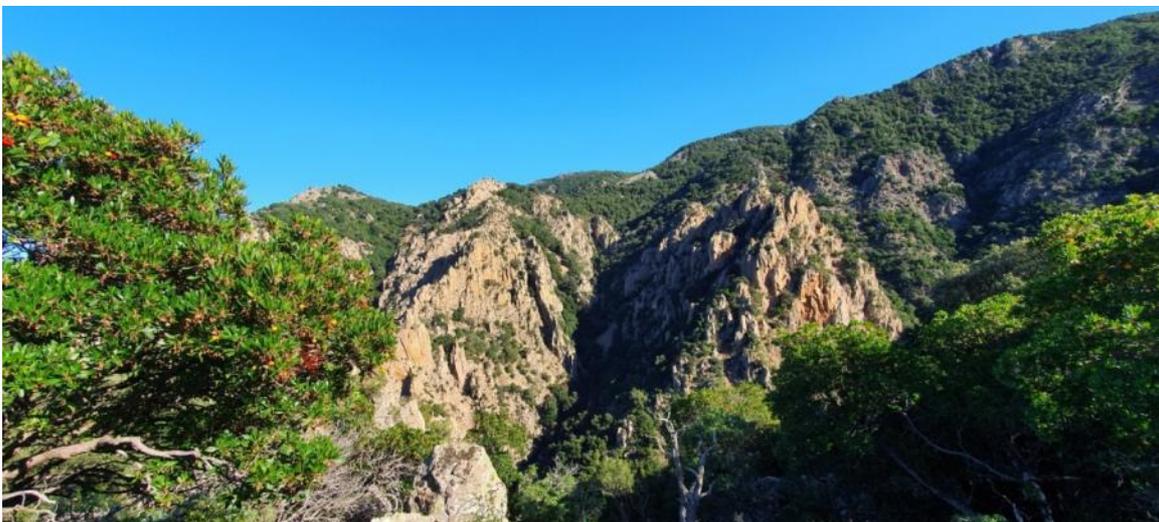
L'Escursione si svolge nella parte occidentale della dorsale montuosa (Monte Santo di Pula) che si estende per una decina di Km parallelamente alla costa, ad ovest di Pula, e che costituisce, in un certo senso, l'avanguardia dei monti del Sulcis meridionale, coperti da una distesa ininterrotta di boschi per centinaia di ettari.

*Porta Santas* (m 796) e *Punta Sapienza* (m 723) sono la parte finale di questa dorsale, appena sotto *Punta Sa Cresia* (m 864), punto culminante della suddetta dorsale; Il nome richiama la sacralità del posto.



### **Come si arriva**

Il ritrovo è previsto per le ore 08.00 Parcheggio comunale Viale La Plaia. Si raccomanda la massima puntualità. Non si attendono i ritardatari. Il trasferimento richiederà circa 1h30', per cui essendo le giornate corte è indispensabile rispettare l'orario di partenza. Dal Parcheggio usciamo da Cagliari con direzione SS.195, che percorriamo fino a Domus De Maria (52 Km da Cagliari), quindi si passa a fianco del paese sulla dx e si prende la strada asfaltata che porta verso Is Cannoneris. Dopo circa 9 km si giunge ad un incrocio. Un cartello indica che possiamo proseguire dritti per Punta Sebera (Is Cannoneris) oppure svoltare a dx per Monte Santo. Noi giriamo a dx e ci immettiamo su una strada a fondo naturale (in buone condizioni e percorribile con qualsiasi tipo di vettura) per circa 3 km fino a Arcu Montixi (646 m), da dove inizia la nostra escursione a piedi. Distanza totale da Cagliari circa 63 km.



## Itinerario a piedi

Lasciate le auto, prendiamo la sterrata che prosegue verso NNE per circa 1,8 km fino ad Arcu S'Olioni (784 m). Prendiamo in ripida discesa verso il canale Longufresu, un bellissimo bosco che ci ricorda come tutta la zona sia stata interessata da una intensa opera di sfruttamento della foresta per la produzione del carbone, come ci confermeranno le numerose carbonaie che ritroveremo lungo tutto il nostro itinerario.

Il nostro cammino devia quindi a sinistra su un sentiero poco visibile ma che invece poi apparirà abbastanza marcato. Si percorre un tratto di sentiero inizialmente parallelo al canale. Si prosegue verso W, di tanto in tanto il panorama del costone di fronte ed il canale ci regala una vista bellissima. Arrivati di fronte alle cime di Punta Sapienza (722 m), risaliamo su un sentiero che procede in leggera risalita a tornanti e dopo l'attraversamento di una pietraia saliamo ripidamente verso la cresta della cima di P.ta Sapienza.

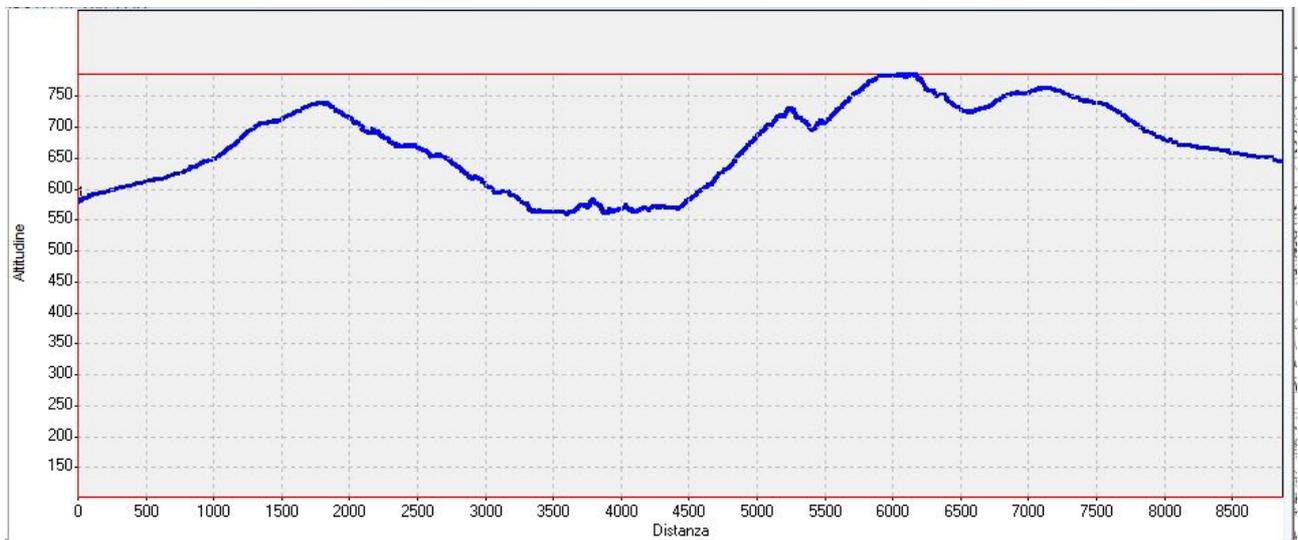
Se il tempo lo consentirà, potremo dedicare circa mezz'ora per salire sulla cima, da dove possiamo ammirare un notevole panorama su buona parte del Compendio Forestale.

Il nostro sentiero prosegue quindi verso S, in risalita costante e a tratti un po' impegnativa, fino ad arrivare in prossimità del passaggio attraverso il valico tra le due cime di Porta Santas. Trovato il posto ideale facciamo la sosta pranzo. Proseguiamo sulla parte W della cima e percorrendo un bellissimo sentiero immerso nel bosco raggiungiamo Arcu S'Olioni e da qui a circa mezz'ora di sterrata rientriamo alle auto ad Arcu Montixi.





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**

Gianni Cotza, Maria Grazia Gavotti, Claudio Simbula (ASE), Roberto Casti

## **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](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 \_\_\_\_\_