



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2021



Domenica 21 febbraio

2^a ESCURSIONE SOCIALE

BUGGERRU: Monte Gennargentu

DATA	21 febbraio
RITROVO 1	Park MediaWorld-SESTU ore 7,30 – PUNTUALI! -
TRAGITTO	in auto proprie
CARTOGRAFIA	IGMI Serie 25 -F. 546 Sez. III Capo Pecora
COMUNI INTERESSATI	BUGGERRU, FLUMINIMAGGIORE
LUNGHEZZA	9 km circa
DISLIVELLO IN SALITA	400 m circa
DISLIVELLO IN DISCESA	400 m circa
TEMPO DI PERCORRENZA	5 ore circa (soste e pausa pranzo escluse)
DIFFICOLTA'	E
SEGNALETICA	parziale e discontinua
SEGNALE GSM	parziale
TIPO DI TERRENO	sentiero, mulattiera, sterrata
INTERESSE	naturalistico, storico, paesaggistico
ATTREZZATURA	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia, pila frontale al sacco (a cura dei partecipanti)
PRANZO	scorta adeguata alla stagione, almeno 2 lt
ACQUA	ore 19,00 circa a Cagliari
RIENTRO PREVISTO	Dal 15 febbraio al 18 febbraio dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 20.00. Il 19 febbraio entro le ore 12.00.
PRENOTAZIONI	3401942296 (Elsa)

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.



Introduzione

L'escursione si svolge fra i rilievi che chiudono a E-NE l'entroterra buggerese separandolo dal territorio del comune di *Fluminimaggiore*. L'orografia di antichissima formazione, pur presentando una morfologia complessivamente dolce e arrotondata, appare a tratti impervia e inaspettatamente selvaggia. Ripide pareti rocciose di origine calcarea e argillosa, formatesi in età geologica cambro-

ordoviciana (521-470 milioni di anni), si fronteggiano innalzandosi su gole profonde incise da ruscelli che corrono verso il mare dentro alvei nascosti da intricati rigogliosi di rovi e oleandri. Sui pendii scoscesi fra gli olivastri, i lentischi e le filliree che contendono gli spazi ai cisti che colonizzano i soprassuoli spogliati durante le attività di carbonificazione si scorgono seminascosti assaggi di miniera sopra mucchi di inerti scartati durante le operazioni di scavo nelle fasi più recenti dello sfruttamento millenario dei giacimenti minerali custoditi nelle viscere di questi territori. Sulle cime assolate e ventose, i tenaci cespugli della gariga circondano pochi esemplari superstiti di lecci fra i quali brucano in gran numero le capre sarde che dividono queste alture con cervi e mufloni reintrodotti da alcuni decenni. Dalle vette la visuale scorre lungo le propaggini occidentali del complesso forestale demaniale *Oridda-Marganai*, alla piana del *Rio Mannu* fino a *Capo Pecora* e *San Nicolò*. L'area, compresa in un territorio più ampio riconosciuto dagli studiosi unico al mondo per la singolare concentrazione di habitat naturali diversissimi fra loro, è oggetto da parte delle istituzioni di annosi progetti di bonifica finalizzati al recupero e alla conservazione dei valori ambientali e naturalistici peculiari della Sardegna. Conoscerli e comprenderli ci rende responsabili della loro salvaguardia, condizione imprescindibile per garantire la continuità della biodiversità vegetale e animale sull'isola. Tanta meraviglia non sfuggirà allo sguardo dell'escursionista attento e silenzioso.

Come si arriva

Da Cagliari si percorre la Strada Statale 130 in direzione *Iglesias*. Si continua sulla Strada Statale 126 in direzione *Gonnesa* e, giunti al km 29, si imbecca il bivio che conduce alla località costiera di *Fontanamare*. Si prosegue, lungo la costa, sulla Strada Provinciale 83, attraverso gli abitati di *Nebida* e *Buggerru*, in direzione *Portixeddu*, fino alla località *San Nicolò* dove si svolta a destra sulla vecchia strada provinciale e la si percorre per 4 km fino ad *Arcu Su Ludragu*.

Itinerario a piedi

Da *Arcu Su Ludragu* (Punto A Q. 215 m. s.l.m.) si segue la labile traccia di un sentiero che sale dapprima in direzione W-SW per poi piegare decisamente a E-SE. Il sentiero procede a mezza costa all'interno di un canalone inoltrandosi fra la fitta macchia bassa stretto tra lentischi, olivastri e piccole arbustive fino a scomparire, lungo *Sa Corona Arrubia*, fra rocce sdrucchiolevoli e pendii pietrosi. Si raggiunge il fondo del canalone dove scorre un torrente a portata stagionale (p.to B Q. 222 m. s.l.m. tempo di percorrenza 45 min Lunghezza planimetrica 1,21 Km).

Dal p.to B il sentiero risale il fondo del canalone inerpicandosi ripidamente su fondo arenaceo e pietroso per incrociare la strada sterrata rotabile che da *Piscina Morta* conduce a *Su Solu* (p.to C Q. 503 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 50 min Lunghezza planimetrica 1,15 Km).

Dal p.to C si cammina sulla strada sterrata in direzione NE fino all'imbocco, a sinistra, di un sentiero che si snoda attraverso il cisteto (p.to D Q. 510 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 3 min Lunghezza planimetrica 0,15 Km).

Dal p.to D si prende il sentiero che procede dapprima in leggera salita verso *P.ta Spèndua Perdu Concas*, e poi progredisce a mezza costa per declinare, successivamente, verso S fino ad intercettare un'antica carrareccia che sale fra le rocce aggirando i versanti W-SW del *Monte Gennargentu* chiamato dai locali col toponimo di *Corongiu 'e Muvrones*. Da qui, attraversando un minuscolo lembo di bosco nel quale sopravvivono pochi lecci superstiti, si può raggiungere la vetta (p.to E Q. 651 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 45 min Lunghezza planimetrica 1,2 km).

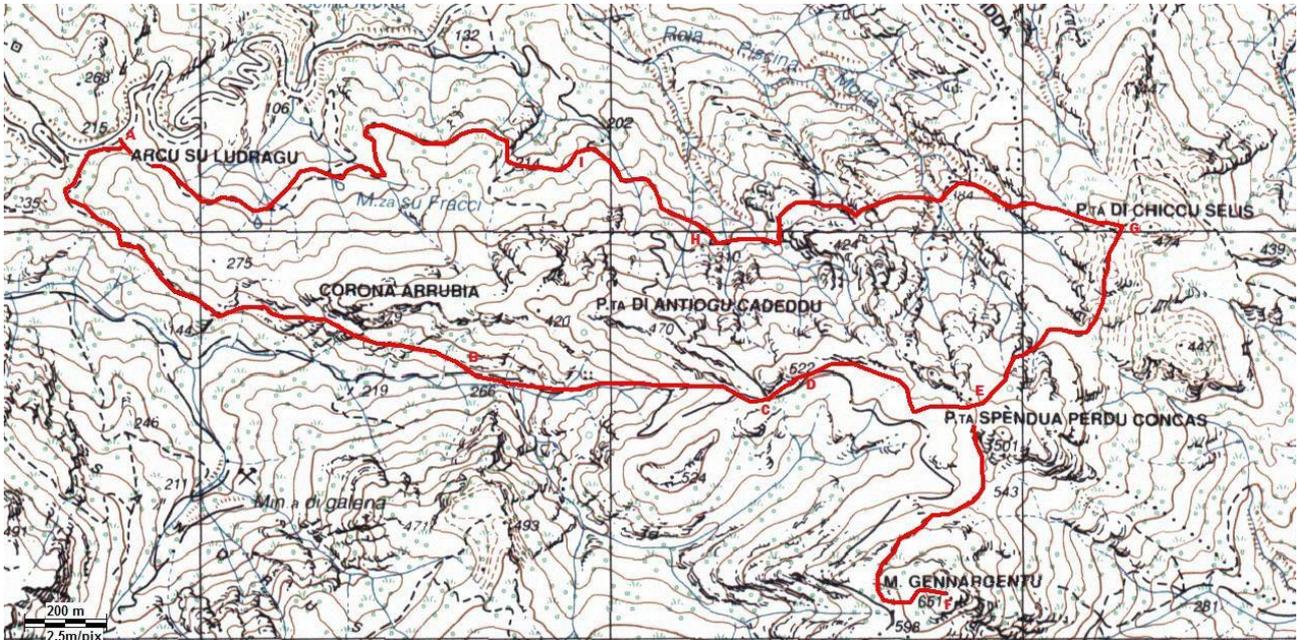
Dal p.to E si ripercorrono i propri passi verso Punta Spèndua Perdu Concas oltre la quale si trova un passaggio fra le rocce che immette sul lato N del rilievo (p.to F Q. 558 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 20 min Lunghezza planimetrica 0,80 Km).

Dal p.to F si procede su sentiero che digrada con fondo a tratti ripido e sdrucchiolevole fra la vegetazione bassa e rada in direzione *P.ta di Chicco Selis* (p.to G Q. 475 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 20 min Lunghezza planimetrica 0,584 Km).

Dal p.to G la traccia scompare. Si scende fra i cisti in direzione W fino a q.393 per poi procedere a mezza costa attraversando gli alvei dei tributari di *Roia Piscina Morta*. Al secondo guado si prosegue su una mulattiera che si inoltra fra la macchia alta fino ad incrociare la strada sterrata che da *P.ta Antiogu Cadeddu* si dirige verso *Piscina Morta* (p.to H Q. 343 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 40 min Lunghezza planimetrica 1,30 Km).

Dal p.to H si scende sulla strada sterrata che serpeggia in direzione W per intercettare, a sinistra, l'imbocco di una mulattiera il cui piano è quasi completamente invaso dalla vegetazione intricata (p.to I Q. 237 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 10 min Lunghezza planimetrica 0,40 Km).

Dal p.to I si progredisce sulla mulattiera, seguendola fra la folta macchia mediterranea, fino ad *Arcu Su Ludragu* dove si trovano le auto (p.to A Q. 215 m. s.l.m. Tempo di percorrenza 80 min Lunghezza planimetrica 1,94 Km).



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. È 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 effettuale 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

Margherita Galasso, Petra Grom, Elsa Melis, Giacomo Pollano

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

8. 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.

9. 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)

10. Compilare e firmare il modello allegato di **autocertificazione** che dovrà essere consegnato agli accompagnatori prima dell'inizio dell'escursione.

11. 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/Ciclo escursione 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 _____