



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2021**



domenica 14 marzo

5^a ESCURSIONE SOCIALE

Da Tesonis a Is Piscinas (Tertenia)

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park cimitero Monserrato - ore 08.00
Ritrovo2	Bar Santorgiu (Km.88 SS.125) - ore 8.50
Comuni interessati	Tertenia
Lunghezza	11 km circa
Dislivello in salita e discesa	700 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero/carrareccia/sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale e precaria
Attrezzatura	Vestiario adatto alla stagione; Scarponi da trekking;
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 20,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms a partire dal 08 marzo ed entro le ore 12.00 del 12 marzo

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

L'area del Monte Ferru di Tertenia si trova nel quadrante sud-est della Sardegna ed è compresa nei territori dei comuni di Tertenia, Osini, Cardedu e Gairo.

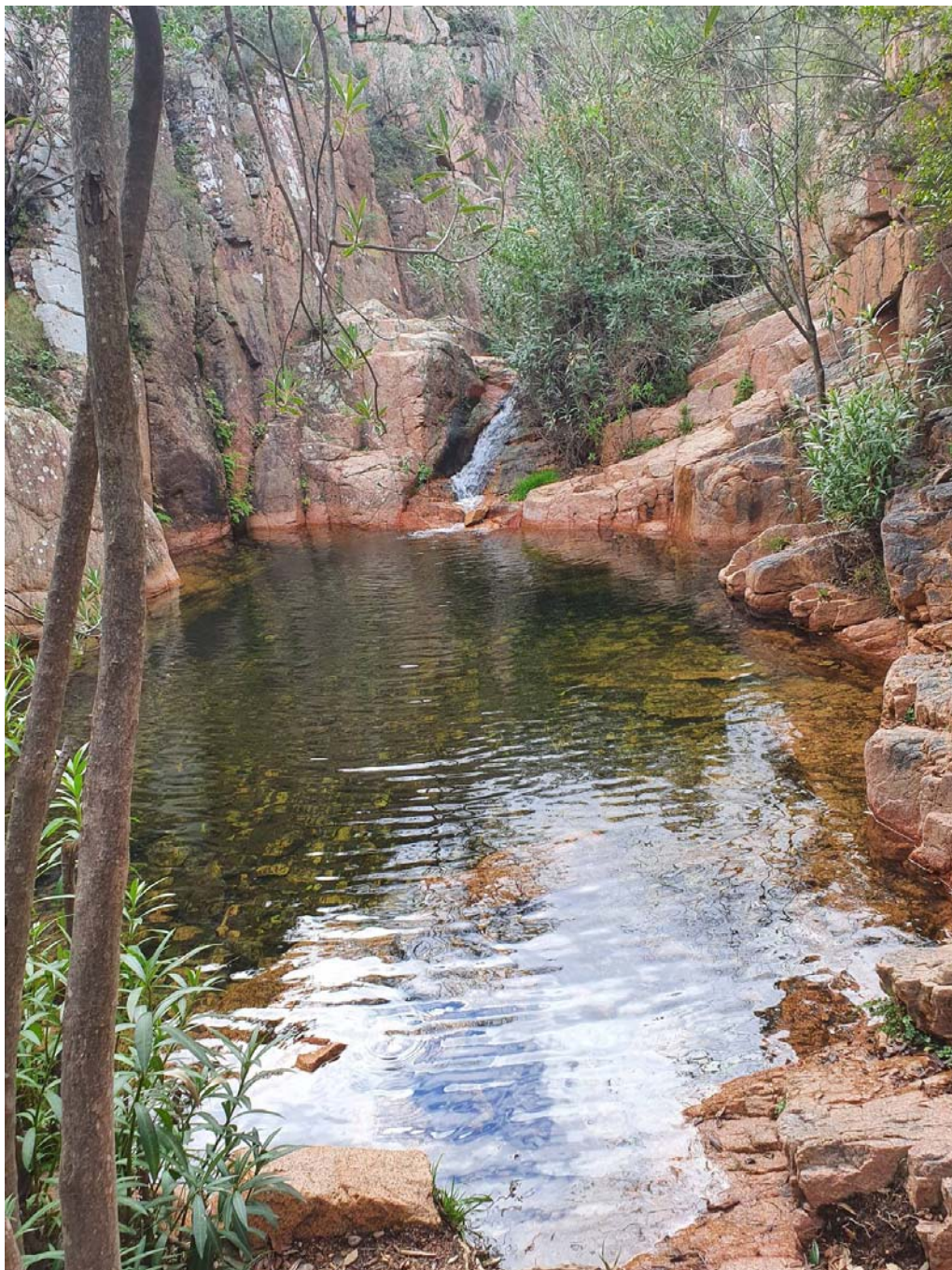
Essa è caratterizzata da una serie di cime allineate lungo la direttrice NO-SE (Monti Ferru 875 m; Punta Ingannadori 862 m; Accu e S'axina 849 m.; e Monti Tortu 641 m;) e si estende, digradando, fino al mare.

Dal punto di vista geologico, il territorio vede la presenza dominante di graniti porfirici rossi, presenza che conferisce una particolare valenza paesaggistica alla zona.

L'area riveste una notevole importanza dal punto di vista naturalistico ed è stata oggetto di tutela con la istituzione di un Sito di Interesse Comunitario (SIC) della rete Natura 2000 che si estende per 2.633 ha, e per la presenza di una Riserva Naturale Regionale gestita dall'Agenzia Forestas, su oltre 913 ha del suo territorio.

La flora è caratterizzata da boscaglie di lecci, da formazioni di macchia-foresta (Lentisco, Viburno, corbezzolo, ecc.) e dalla presenza di un grande numero di specie endemiche.

Sito importante per molte specie della fauna sarda, si segnala la presenza del *Falco eleonora*, dell' *Aquila chrysaetos* e del *Falco peregrinus*.



Come si arriva

Da Cagliari si percorre la SS.125 con direzione Tertenia. Proseguiamo sulla SS 125 dopo il km.102 fino alla deviazione sulla dx per la Marina di Tertenia, che percorriamo fino a giungere al campeggio Tesonis, in uno spiazzo in prossimità del quale lasceremo le nostre auto. Distanza da Cagliari circa 120 km.



Itinerario a piedi

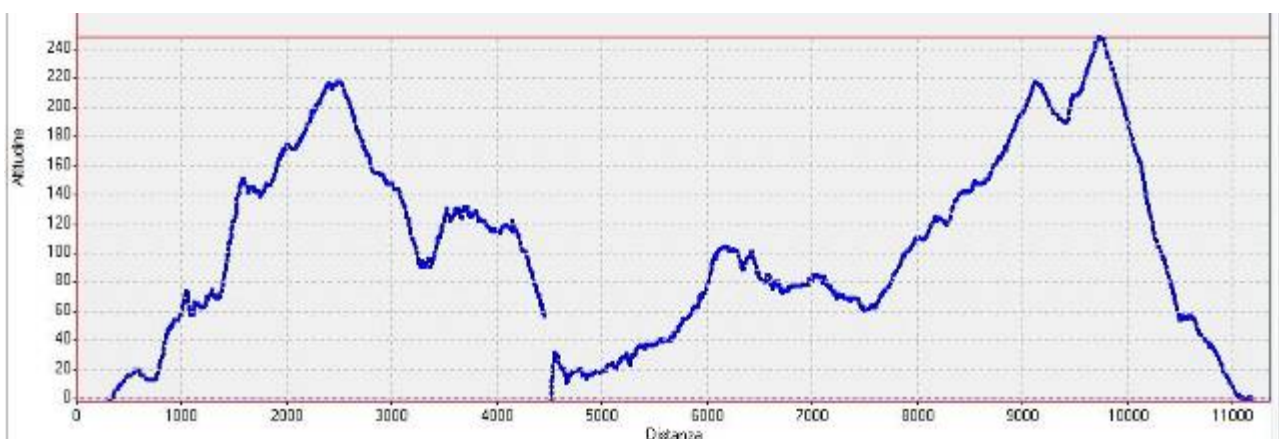
Lasciate le auto la traccia, inizialmente su strada sterrata, diventa un bel sentiero che si inerpica con direzione N verso *Arcu Silibedda*. La vista si apre sulla costa della Marina di Tertenia e, davanti a noi, con ampie vedute sullo *Scoglio su Breconi* e sulle scogliere di *Capo Sferracavallo*. Continuiamo a salire progressivamente e proseguendo sul nostro sentiero, giungiamo dopo circa 1h di cammino ad ammirare lo splendido monumento naturale de *Sa Rutta Stampada* (pt.2 - 200 m) un arco di roccia che incornicia un bellissimo panorama sulla costa. Da qui la vista si apre sulla Marina di Gairo per arrivare fino ad Arbatax. Il nostro cammino prosegue ora in discesa. Il sentiero più evidente ci porterebbe verso *Coccorrocci*, ma noi in prossimità del pt.3 (130 m) intercettiamo sulla nostra sx l'attacco di un vecchio sentiero dei carbonai, che percorriamo fino ad intercettare al pt.4 (40 m) la sterrata proveniente da *Coccorrocci*. Da qui, all'altezza di un traliccio, abbandoniamo la sterrata e con un percorso in libera attraverso i pascoli, raggiungiamo la parte superiore del sentiero che costeggia il corso del *Rio Badde Gattiu*. Percorrendo a ritroso questo bellissimo tratto di sentiero possiamo

ammirare le belle piscine formate dal rio, in prossimità delle quali è anche prevista la sosta pranzo (pt.5 - 80 m). Le vasche naturali di un bellissimo granito rosa sono situate su diversi livelli e collegate l'una all'altra da piccole cascate.

Lasciate le piscine, dirigiamo ora il nostro cammino verso S e intercettiamo una strada sterrata, che dopo circa 2 km di progressiva salita ci porta al valico di *Genna Didu* (215 m). Da qui abbandoniamo la sterrata e imbocchiamo ora un bel sentiero panoramico che, immersi nella vegetazione e nella vista delle splendide formazioni rocciose attorno a noi, ci riporta verso *Tesonis*, dove abbiamo lasciato le nostre 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 effettuare 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 - 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.

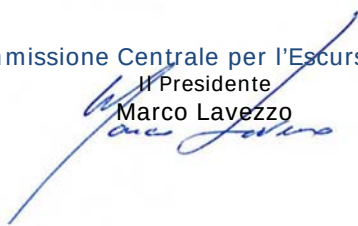
Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

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 _____