



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



domenica 28 marzo

7^a ESCURSIONE SOCIALE

P.ta S'OLLASTEDDU – IS CIOFFUS – BIDDÀ MORES

DATA	domenica 28 marzo
RITROVO 1	parcheeggio Viale la Playa- ore 08.00
RITROVO 2	Strada Vicinale <i>Bia Monti</i> – (prima uscita S.S. 195 - quattro corsie -) ore 08.30
TRAGITTO	in auto proprie (privilegiare quelle alte per le condizioni della sterrata e possibile guado)
CARTOGRAFIA	IGMI Serie 25 -F. 565 Sez.II Villa San Pietro
COMUNI INTERESSATI	SARROCH, CAPOTERRA
LUNGHEZZA	12 km circa
DISLIVELLO IN SALITA	500 m circa
DISLIVELLO IN DISCESA	500 m circa
TEMPO DI PERCORRENZA	8 ore circa (soste e pausa pranzo escluse)
DIFFICOLTA'	EE
SEGNALETICA	assente
SEGNALE GSM	assente
TIPO DI TERRENO	Sentieri, carrarecce, greti di torrente, passaggi su rocce, pietraie
INTERESSE	paesaggistico, naturalistico
ATTREZZATURA	scarponi da trekking, ciabatte e calze di ricambio, cambio completo da lasciare in auto, pila frontale, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
PRANZO	al sacco (a cura dei partecipanti)
ACQUA	scorta adeguata alla stagione, almeno 2 lt
RIENTRO PREVISTO	ore 19:00 circa a Cagliari
Prenotazioni	al n. 3401942296 (Elsa) - solo messaggi WhatsApp o Sms
non prima delle ore 09.00 del 22 marzo ed entro le ore 12.00 del 26 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.

Per partecipare

E' possibile iscriversi a partire dalle ore 09.00 di lunedì 22 marzo ed entro le ore 12.00 di venerdì 26 marzo - **non sono valide e non saranno** prese in considerazione messaggi o richieste pervenute prima o dopo tali termini.

La partecipazione è riservata ai soci. E' comunque possibile partecipare presentando una contestuale richiesta di diventare soci.

Chi volesse iscriversi come socio e partecipare alla escursione può contattare il 3401942296 (Elsa) con un messaggio WhatsApp o Sms. Sarà nostra cura ricontattarvi e fornire tutte le informazioni e istruzioni necessarie.



Introduzione

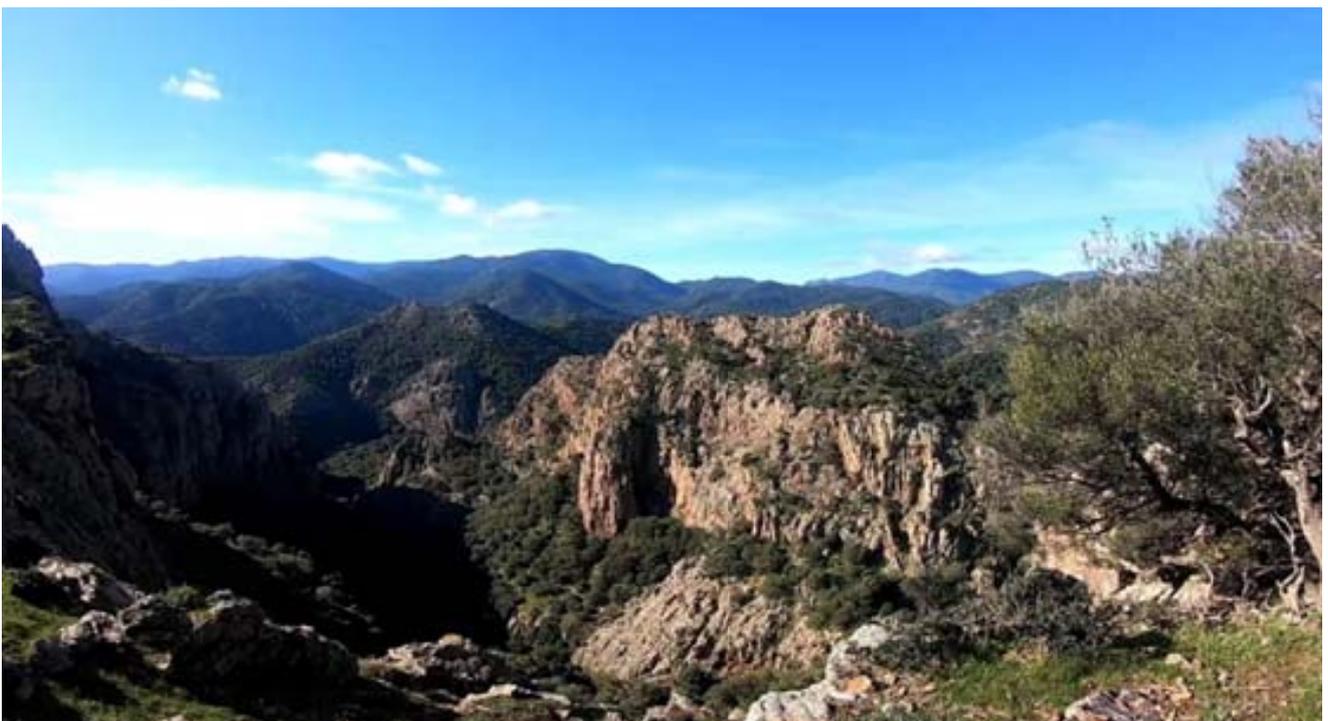
L'escursione si svolge all'interno della parte orientale della grande foresta del *Sulcis*, a circa 6 chilometri a Ovest della raffineria *Saras* (che incredibile contrasto!) nei comuni di *Sarroch* e *Capoterra*.

Le rocce più antiche della zona risalgono al tardo Paleozoico, cioè a quasi 300 milioni di anni fa (tra il Carbonifero e il Permiano) e sono prevalentemente graniti e scisti.

Le pieghe sulla roccia che possiamo notare nella gola dimostrano l'intenso metamorfismo subito. Sono anche numerose le intrusioni di quarziti.

La vegetazione boschiva è dominata da lecci e ginepri. Nelle aree più esposte al sole (in quota) predomina l'olivastro. Il territorio è ricoperto da sughere, filliree, eriche, corbezzoli, ginestre, cisti e bellissimi lentischi anche di grosse dimensioni. Sul fondo dei canali naturalmente è diffuso l'oleandro, ma anche il carrubo con grandi esemplari.

Purtroppo l'intenso sfruttamento boschivo avvenuto durante l'ottocento e parte del novecento ha fatto sparire una foresta che possiamo solo immaginare davanti agli esemplari arborei secolari nella valle di *Bidda Mores*.



Al link: <https://youtu.be/7HCOBPcHb7Q> è disponibile una breve visione del percorso.

Come si arriva

Dal parcheggio di *Viale La Playa* partiamo verso *Sarroch* sulla *S.S. 195*. Superato *Torre degli Ulivi* dopo un chilometro prendiamo a destra la strada a quattro corsie.

Dopo aver percorso circa 5,5 km, imbocchiamo l'uscita e all'incrocio svoltiamo a sinistra prendendo la *Strada Vicinale Bia Monti* (qui è il 2° punto di incontro). Percorsi altri 2 km giriamo a destra per la costruenda diga di *Monti Nieddu*. Poco dopo questa deviazione la strada è sterrata, in alcuni tratti molto accidentata e con due guadi (se c'è acqua). Percorriamo la sterrata per circa 10 Km, e parcheggiamo le auto sullo spiazzo antistante l'ovile di *Su Spagnolu*.

Da qui comincia l'escursione.

Itinerario a piedi

Dalla località *Medau de su Spagnolu* saliamo ripidamente lungo il crinale *Serra Is Ollastus* in direzione Nord/Nord-Ovest spingendoci prima tra la macchia fitta e poi attraverso un terreno più libero di vegetazione ma in parte roccioso e senza sentiero.

Arriviamo sulla cresta dove si aprono ampi panorami sulla piana del Campidano, Cagliari e il mare. Saliamo sempre verso Nord sino al punto più alto dell'escursione. Sulla sinistra, a Ovest, vediamo il letto del *Riu Is Cioffus*, sulla nostra destra, verso Nord-Est, la punta caratteristica del *M.te Tiriaxeddu*. Il paesaggio roccioso è di straordinaria bellezza. Proseguiamo con molta cautela sulla roccia, in alcuni punti un po' esposta. Avanzando in leggera discesa ci fermiamo su una terrazza naturale per ammirare il panorama prima di affrontare una ripidissima discesa, a volte anche scivolosa, su un terreno pietroso coperto di vegetazione. Giunti in fondo alla valle di *Is Cioffus*, risaliamo il corso del torrente verso Nord seguendo un vecchio sentiero invaso dalla vegetazione. Dopo circa quarantacinque minuti raggiungiamo un sentiero ben marcato che scende da *Arcu Cadalettu* a Est e sale verso *Arcu Su Luru* a Ovest. Ci dirigiamo dunque verso Ovest e saliamo per *Arcu Su Luru* dove faremo la sosta pranzo.

Dopo il pranzo, continuiamo in discesa su una vecchia carrareccia fino al fondo valle. Ci dirigiamo verso Sud e prendiamo un sentiero ben marcato lungo il quale vediamo i resti di una capanna di cacciatori. Proseguendo lungo il sentiero, attraversiamo un bellissimo anfiteatro di roccia e poco dopo raggiungiamo la nostra attesa meta: la suggestiva gola di *Is Cioffus*, un piccolo *gorropu*. Dobbiamo superare qualche roccione e, in relazione alle condizioni del fiume e al livello dell'acqua, dovremo prestare molta attenzione.

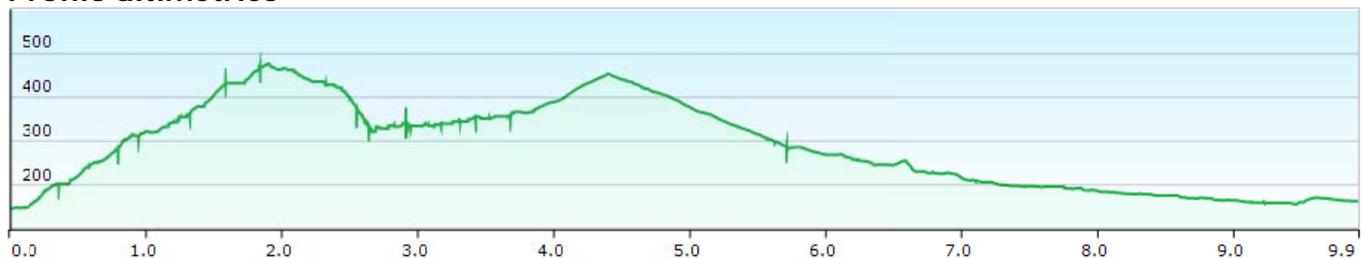
Superati i roccioni attraversiamo la gola che potrebbe essere invasa dall'acqua. In questo caso sarà necessario togliersi le scarpe e le calze per camminare a piedi nudi (a tal fine può essere utile portarsi un paio di ciabatte e un piccolo asciugamano). Entriamo quindi nella gola, dove potremo ammirare le imponenti pareti divertendoci, tempo permettendo, a fare belle foto ricordo o ad attraversare più volte la gola stessa.

Ora ci aspetta l'ultimo tratto della nostra escursione che segue il greto del *Canale di Bidda Mores* in direzione Sud-Est senza dislivelli, ma con numerosi guadi da attraversare sino a raggiungere il punto di partenza.





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 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

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 _____