



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

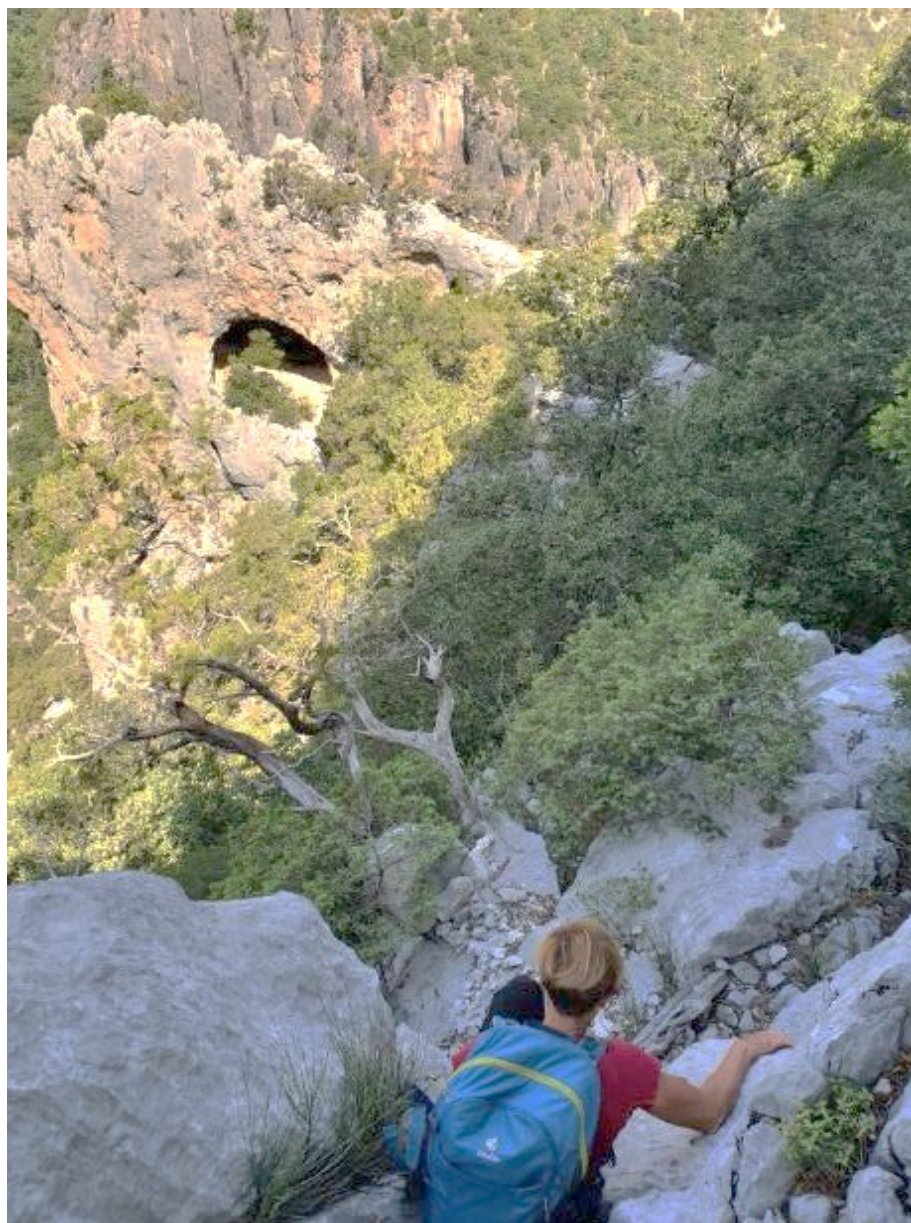
## **Programma Annuale Escursioni 2021**

Domenica 30 maggio

8<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE

### ***Teletotes – S'istrada de su Piggju Longu – Os Piggios 'e Addine***

Itinerario di grande fascino, su antichi e segreti passaggi, nella riva destra della *Codula di Luna*.



## Descrizione generale

Il territorio oggetto della nostra escursione ricade all'interno della vasta area del *Supramonte di Urzulei* ed è caratterizzato dalla presenza di un imponente altopiano intimamente scavato da una suggestiva e tortuosa valle, la *Codula 'e Ilune*, sulle cui rive idrografiche confluiscono, digradando profonde gole, doline e inghiottitoi.

L'altopiano così scavato, origina due dorsali: una situata a oriente, sulla quale svettano *P.ta Onnunanziu*, *P.ta Iscala Manna*, *P.ta Salavarrò*, e, più a ridosso della *Codula 'e Ilune*, *P.ta Venadores*, *P.ta Su Crabargiu*, *P.ta Os Mufrones*; l'altra, a occidente, detta di *Serra Oseli*, compresa fra il *Monte Oseli* e il tavolato carsico di *Campu Esone*, in contiguità col territorio di Baunei.

Tra le due dorsali, vi è uno tra i più famosi canyon isolani formatosi nei millenni grazie all'attività erosiva impartita da un antico corso d'acqua che dalla montagna scendeva verso il mare. Un vero e proprio torrente che è stato in parte inghiottito nel sottosuolo, a causa dei vari complessi carsici presenti.

Il nostro itinerario percorre a mezza costa le strapiombanti pareti che, dal tavolato carsico di *Campu Esone* e di *Palumbrosa*, digradano verso la riva del famoso canyon e, in parte, l'alveo di quest'ultimo, per il rientro.

## Itinerario a piedi

Lasciate le auto presso il ponticello che sovrasta l'alveo di *Codula 'e Ilune* (q. 200 m), in località *Teletotes*, si individua sulla riva destra un sentiero che procede in salita all'interno di un tortuoso e poco profondo impluvio, ombreggiato da una fitta macchia. Giunti a quota 260 m, abbandoniamo l'alveo della modesta gola, guadagnando la sua riva destra, e ci immettiamo lungo un sentiero dei pastori, direzione E, che si inerpicava progressivamente sino a raggiungere il suggestivo costone di *Marrosu* (q. 400 m).

Dotato di numerosi anfratti, questo si affaccia con la sua imponenza e verticalità sopra la riva destra di *Codula 'e Ilune*. Sotto le sue pareti aggettanti, si trovano custoditi i resti di un insediamento pastorale: si tratta di un colatoio in legno, realizzato per raccogliere l'acqua proveniente dal gocciolamento della roccia; poco più avanti, proseguendo lungo la base del costone, si trovano le strutture accessorie all'ovile: la corte e il ricovero per i capretti, quest'ultimo ancora in discrete condizioni.

Lasciato l'insediamento, si prosegue in direzione NE, lungo la linea del costone, che ora appare disposto ad anfiteatro, con una caratteristica frastagliatura a pieghe sovrapposte, sino a raggiungere una vecchia cancellata in ginepro. Oltrepassata tale cancellata, andiamo ad intercettare un antico sentiero, denominato dai pastori su *Piggiu Longu*, che permette la prosecuzione dell'itinerario evitando le inaccessibili pareti. Si tratta di una traccia che decorre a mezza costa i fianchi della riva destra della *Codula di Luna* e che, per lungo tempo, ha permesso ai pastori di *Urzulei* e di *Baunei* di poter migrare oltre i confini del proprio territorio, sfruttando i pochi passaggi praticabili. Quasi sempre il sentiero risulta essere incassato all'interno del costone roccioso, ben protetto dalla vegetazione; talvolta, decorre su tratti aerei o placche di calcare liscissimo e diventa un po' esposto. Questa storica via dei pastori di *Urzulei* collegava la zona di *Marrosu* alla zona di *Monte Andau*.

In lieve salita, dopo circa 1,30 h dalla partenza, giungiamo sopra un poggio molto panoramico, caratterizzato dalla presenza di un grosso picco calcareo dalla forma piramidale: si tratta di *Monte Carbau*. Dal pianoro in cui ci troviamo, il picco svetta verso l'alto per circa 50 m, e oltre 200 m lungo il fianco che digrada verso l'alveo della codula. Da questo punto di osservazione lo sguardo spazia, da N a S, su una vasta porzione di territorio: picchi, guglie, archi e profonde incisioni costellano le suggestive pareti della riva sinistra della codula, sino a giungere alla soprastante *Costa 'e Monte*.

Dopo una breve pausa presso questo suggestivo sito, il nostro itinerario prosegue lungo un esile ma visibile tracciato che, dopo poche decine di metri, abbandoniamo per un cambio rapido di direzione. Ci inoltriamo in un suggestivo e antico bosco, lasciando definitivamente l'antica via dei pastori e facendo attenzione poiché, d'ora in poi, sarà possibile procedere lungo delle tracce che terminano in passaggi obbligati. Tali passaggi vengono agevolati da delle *Iscolas 'e fustes*, tuttora integre. In direzione NW, procediamo lungo un ripido ghiaione, per poi abbandonarlo in

prossimità di un salto e convergere sulla destra sfruttando delle roccette gradinate e dei tronchi di ginepro.



Il paesaggio si apre davanti a noi, offrendoci un panorama unico ed estremamente affascinante. Alla nostra sinistra, un pinnacolo naturale, di forma piramidale, che termina con una sorta di

torretta naturale: si tratta della guglia denominata *Carbadeddu*, che si erge con imponenza sotto *Monte Carbau*; davanti a noi, il canale di *Bacu Addine*, lungo il cui costone risiedono i segreti passaggi che conducono a *'Os piggios 'e Addine*, un'intricata rete di suggestive cenge. Qui giunti, si rimane meravigliati alla vista dell'incantevole sala degli archi, una sorta di grande salone naturale finestrato, sospeso sulla riva destra della *Codula di Luna*. La volta di tale sala, a tratti aperta, è estremamente frastagliata al suo esterno, e in parte percorribile per una breve visita.

In questo panoramico sito, si potrà effettuare la pausa pranzo.

Lasciato tale sito, si riprende il percorso, reimmettendoci nel canalone abbandonato poco prima a causa della presenza di un salto.

Si procede lungo una ripida pietraia, in direzione della spettacolare *Codula 'e Ilune*, che raggiungiamo dopo circa 30' dalla sala degli archi.

Si intercetta il comodo sentiero, che decorre lungo l'alveo della codula, in riva destra e, dopo circa 30' di progressione lungo tale sentiero, si raggiunge lo slargo di *Teletotes*, da cui siamo partiti.

### **Come si arriva**

Il punto di ritrovo dei partecipanti è previsto per le **ore 9.30** presso lo **slargo antistante il Monte Oseli**, raggiungibile dopo aver percorso per circa 500 metri la carrabile che si inoltra a partire dal **km 172,1 della S.S. 125**. Da tale slargo, ottimizzati gli equipaggi, si procederà con le auto lungo la rotabile (a tratti dissestata a causa delle precedenti alluvioni) che si snoda alla base della *Serra Oseli*.

Dopo circa 13 km, al termine della carrabile, presso la località denominata *Teletotes*, parcheggeremo le nostre auto.

### **Organizzazione logistica**

Vi sono due opzioni:

- per chi volesse programmare la partenza il giorno dell'escursione, l'appuntamento è previsto per le **ore 9.30** presso lo **slargo antistante il Monte Oseli**, raggiungibile dopo aver percorso per circa 1km la carrabile che si inoltra a partire dal **km 172,1 della S.S. 125**.
- per coloro che volessero programmare la partenza il giorno prima dell'escursione, ci si potrà organizzare autonomamente (Hotel, agriturismo B & B).

**Per maggiori delucidazioni e per le prenotazioni gli Accompagnatori saranno contattabili al n. 338 37 97 866**

### **Raccomandazioni**

Si tratta di un percorso di medio impegno, rivolto ad escursionisti esperti ed allenati, abituati a camminare sui tipici sentieri carsici dei *Supramontes*, in presenza di punti esposti.

### **Consigli alimentari**

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Eviteremo di appesantire lo stomaco assumendo dei cibi che determinerebbero una lenta digestione e ridurrebbero l'efficienza fisica. Da evitare l'assunzione di bevande alcoliche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

<b>Tragitto</b>	<b>In auto proprie</b>
<b>Ritrovo</b>	<b>Domenica 30 maggio presso lo slargo antistante il M. Oseli, al km 172.1 (Bivio per Teletotes) della S.S.125, ore 9.30</b>
<b>Riferimento cartografico</b>	<b>IGMI Serie 25 scala 1:25 000 - F 517 - Sez I - Cantoniera Genna Silana</b>
<b>Comuni interessati</b>	<b>Urzulei</b>
<b>Lunghezza</b>	<b>Totale 4 km circa</b>
<b>Dislivello in salita</b>	<b>300 m circa</b>
<b>Dislivello in discesa</b>	<b>300 m circa</b>
<b>Tempo di percorrenza</b>	<b>5 ore circa, pausa pranzo esclusa</b>
<b>Difficoltà</b>	<b>EE</b>
<b>Tipo di terreno</b>	<b>Sentiero, pietraia, passaggi su roccia talvolta esposti</b>
<b>Interesse</b>	<b>Paesaggistico, naturalistico</b>
<b>Segnaletica</b>	<b>Nessuna</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>Vestiario adeguato alla stagione, scarpe da trekking</b>
<b>Pranzo</b>	<b>Al sacco</b>
<b>Acqua</b>	<b>Scorta adeguata alla stagione (2/3 litri)</b>
<b>Rientro previsto a Cagliari</b>	<b>Domenica ore 20,00 circa</b>
<b>Prenotazioni</b>	<b>Al 338.379.78.66 (Silvana) - solo messaggi WhatsApp o Sms non prima delle ore 09.00 del 24 maggio ed entro le ore 12.00 del 28 maggio</b> Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

### **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**

Aldo Marras (AE), Silvana Usai (AE).

### **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 LO SVOLGIMENTO 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 simili 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 o in bici - va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;
- su vie ferrate o in caso di utilizzo di materiali di uso comune (es. corde fisse, catene, mancorrenti) è tassativo l'uso di mascherina e di occhiali protettivi, al fine di prevenire il contatto delle mani con occhi, naso e bocca, e occorre procedere alla disinfezione frequente delle mani;
- 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.

Chieri, lì 04/05/2021

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Il Presidente

Marco Lavazza



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 a partecipare  
alla Escursione/Cicloescursione/Uscita del Corso organizzata dalla Sezione di \_\_\_\_\_  
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 impartite dalla Sezione organizzatrice, di essere informato/a delle modalità di iscrizione e partecipazione relative all'escursione/attività in premessa e di accettarle integralmente senza riserve;
- 2) di impegnarsi a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione/le attività del corso, designati dalla Sezione organizzatrice;
- 3) di essere consapevole e di accettare che, in caso di inosservanza di uno dei punti richiamati, verrà prontamente escluso dall'escursione;

**Dichiara inoltre:**

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).

Ovvero, in alternativa:

di essere stato/a vaccinato/a in data \_\_\_\_\_

di essersi sottoposto/a a test molecolare entro le 48 ore precedenti con esito negativo in data \_\_\_\_\_

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](mailto:privacy@cai.it).

Per conoscenza e accettazione.

Firma \_\_\_\_\_