



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

# Programma Annuale Escursioni 2021



Domenica 13 giugno

10<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE

## Cala Mariolu (Ispuligidene)

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo 1	Park CONAD - Quartu S.E. - viale Marconi (prossimità SS 554) - ore 7.00
Ritrovo 2	Baunei – Slargo di fronte al cimitero all'ingresso del paese – ore 09.00
Riferimento cartografico	Foglio IGMI Scala 1:25.000 F. 518 Sez. IV
Comune interessati	Baunei
Lunghezza	12 Km circa
Dislivello in salita	770 m circa
Dislivello in discesa	770 m circa
Tempo di percorrenza:	ore 7 circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	sentiero/carrareccia/passaggi su roccia/tratti esposti
Interesse	paesaggistico e naturalistico
Segnaletica	assente
Attrezzatura	vestiario adatto alla stagione, scarponi da trekking, cappellino, crema solare, costume da bagno, telo da mare.
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	scorta d'acqua adeguata alla stagione ed alle proprie esigenze (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 22:00 circa
Prenotazioni	al n. 338.298.6136 (Massimiliano) - solo messaggi WhatsApp o
Sms non prima delle ore 09.00 del	07 giugno ed entro le ore 12.00 del 11 giugno
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**

La meta dell'escursione è la splendida spiaggia di Cala Mariolu, formata da minuscoli e candidi sassolini, piccoli come "pulci di neve", che hanno dato il nome alla spiaggia nella lingua locale: Ispuligi de Nie.

L'itinerario dell'escursione si svolge nel Supramonte di Baunei. In un ambiente di straordinaria bellezza e di grande valore naturalistico.

Il Supramonte è una formazione geologica di rocce calcareo-dolomitiche, profondamente modellata dai fenomeni tipici del carsismo, con numerosissime cavità, grotte, inghiottitoi e doline, valli per lo più asciutte e vaste pietraie. Caratteristiche nella zona sono alcune formazioni di rocce basaltiche il cui colore scuro contrasta con i colori per lo più chiari dei calcari e delle dolomie.

La flora è caratterizzata da una vegetazione a formazione boschiva caratterizzata dalla presenza dominante del leccio - di cui potremo ammirare alcuni esemplari plurisecolari di grandissime dimensioni sopravvissuti ai tagli del secolo scorso - ginepri, olivastri, filliree, nonché da macchia mediterranea, in particolare quella ad erica e corbezzolo, lentisco, cisto, etc.

L'ambiente in primavera è di una straordinaria bellezza per la fioritura di ginestre, eriche, biancospino, cisti rosa e bianchi, ciclamini.

Ricca anche la fauna, sia di allevamento (primi fra tutti i caprini ed i suini) che selvatica.

## **Come si arriva**

Da Cagliari si percorre la nuova SS125 con direzione Baunei.

Dal centro di Baunei si imbecca la strada che consente di raggiungere l'altopiano di Golgo (seguendo le indicazioni per San Pietro – Golgo). Dopo una serie di tornanti in salita, si prosegue in discesa per circa 8 chilometri su strada asfaltata; si prosegue quindi su strada sterrata (in buone condizioni) e, prima di raggiungere la Chiesetta di San Pietro, si svolta a destra (indicazioni per Cala Sisine).

Dopo circa 1,5 chilometri, in prossimità del Nuraghe Orgoduri, si svolta a destra seguendo le indicazioni per Ispuligidene e si prosegue ancora per qualche centinaio di metri fino ad un grande spiazzo oltre il quale vige un divieto circolazione per i non residenti (quota 350 m slm). Lasciamo lì l'auto.

Distanza totale da Cagliari circa 165 km.

## **Itinerario a piedi**

Dallo spiazzo in cui abbiamo parcheggiato le auto, si prosegue a piedi (in direzione Nord) sulla strada sterrata che porta vicino ad un ovile. Si continua (attraverso la località "Piredda" a Nord-Ovest di Serra e Molimentu e a Sud-Est di Br.cu Piredda) con un'ampia curva verso Est. In corrispondenza di un enorme leccio secolare, possiamo scegliere se proseguire sulla rotabile o imboccare un sentiero sulla destra. I due percorsi si ricongiungono comunque dopo circa 1 km a S'Arcu 'e su Tasaru (quota 475 m slm).

Raggiunta la sella, si piega decisamente a sinistra in direzione Nord-Est. Il sentiero risale attraverso rocce bianche in direzione Punta 'e Lattone sino ad un bellissimo ovile (i Cuiles de S'Arcu 'e su Tasaru a quota 520 m) con due tradizionali pinnettos con la copertura in tronchi di ginepro e due recinti per gli animali.

Da qui si guadagna quota su leggera pendenza in direzione Nord e si raggiunge la quota di circa 560 m sul fianco di Serra 'e Lattone la cui quota massima è 588 m.

A questo punto il sentiero inizia a scendere. A tratti il panorama ci regala spettacolari scorci sulle falesie del Golfo di Orosei.

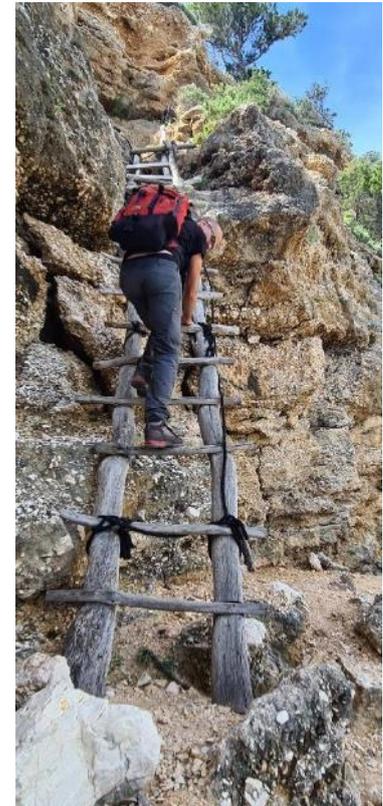
Troviamo quindi il primo "scalone" realizzato in ginepro, superato il quale raggiungiamo una pietraia e vediamo davanti a noi uno spettacolare arco di roccia (una vera e propria finestra rocciosa naturale che incornicia il paesaggio verso Cala Gonone); sulla sua sinistra passiamo attraverso una porticina in legno e, con una seconda iscal' e fustes, superiamo un piccolo salto di alcuni metri.

Proseguiamo in discesa per circa 200 m lineari e superiamo un terzo salto grazie ad un imponente scalone di ginepro, recentemente restaurato, con ben tre rampe di scalini!



Il sentiero necessita ancora di qualche cautela da parte degli escursionisti ma, in breve, entriamo nel fitto bosco di lecci e seguiamo un antico sentiero dei carbonai con una serie di tornanti che fanno perdere quota attenuando la pendenza del percorso. Imboccando un tornante sulla destra passeremmo in prossimità di una piccola grotta e poi sopra la spiaggia dei Gabbiani attraversandone il canalone franoso. Seguendo invece il sentiero recentemente riaperto dai volontari locali sulla sinistra, si evita di attraversare quel canale franoso e si arriva, dopo numerosi tornanti, su un leggero pianoro dove si trova un antico forno realizzato dai carbonai nel secolo scorso e oggi restaurato.

Ancora pochi metri e ci si trova sopra la scogliera che si raggiunge grazie ad una scala in legno a pioli che ci consente di superare l'ultimo dislivello sugli scogli, per arrivare finalmente sulla spiaggia.



Tempo totale 3,5 h circa, dislivello 200 m in salita e 570 in discesa.

Il rientro si farà a ritroso, lungo lo stesso percorso (570 m in salita e 200 m in discesa).

### Avvertenze

Sia per il tipo di terreno (tipico del Supramonte, pietroso e per diversi tratti insidioso) sia per le caratteristiche della discesa (impegnativa e molto tecnica) l'escursione è adatta solo per escursionisti esperti e allenati e che non abbiano problemi di vertigini.





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 bivvi 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**

Massimiliano Puddu e Pierfrancesco Boy (ASE)

### **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 \_\_\_\_\_