Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2021

domenica 12 Settembre 11ª ESCURSIONE SOCIALE

Buchi Arta – Cala Luna

Tragitto	**in auto proprie**
Ritrovo 1	**Parcheggio MediaWorld - ex SS 131 Sestu - ore 7.00**
Ritrovo 2	**Cala Gonone - imbocco strada per Nuraghe Mannu - ore 9.30**
Riferimento cartografico	**Foglio IGMI Scala 1:25.000 F. 500 Sez. II - Dorgali**
Comune interessati	**Dorgali**
Lunghezza	**8 Km circa**
Dislivello in salita	**400 m circa**
Dislivello in discesa	**400 m circa**
Tempo di percorrenza:	**ore 5 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. 3382986136 Massimiliano (Sms e WhatsApp) dal 30 agosto ed entro le ore 12:00 del 10 settembre**

Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

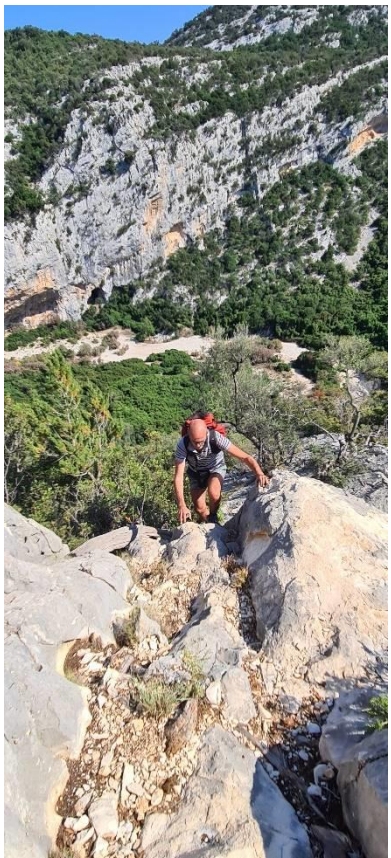
Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.

Descrizione generale

La meta dell'escursione è la splendida spiaggia di Cala Luna, un monumento naturale di straordinario fascino.
L'itinerario dell'escursione si svolge ad anello nel Supramonte di Dorgali, 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 morfologiche della zona sono le "Codule", canyon formatisi a causa dell'erosione dovuta ad antichi torrenti che dalla montagna scendono verso il mare e grazie a complessi fenomeni carsici.
Una delle più spettacolari tra esse è la Codula di Luna, che si sviluppa per chilometri a partire dal Supramonte di Urzulei, tra alte e ripide pareti calcaree ricche di vegetazione e di grotte, fino a sfociare nell'omonima spiaggia (Cala Luna).
L'acqua del Rio Ilune scorre lungo la gola, scomparendo spesso sotto il greto del torrente, e alimenta un laghetto alle spalle della spiaggia, contornato da un boschetto di oleandri e macchia mediterranea. La sua foce segna il confine tra i territori di Baunei e di Dorgali.
La spiaggia è a sua volta racchiusa tra alte falesie ricche di grotte e insenature. Ripide pareti rocciose di natura calcarea a picco sul mare, alte fino a 300 metri e meta di numerosi climber. A Sud la spiaggia è chiusa da punta su Masongiu, mentre a Nord le falesie sono punteggiate da cinque ampie grotte.
La magnifica spiaggia sabbiosa di Cala Luna è stata scelta come set cinematografico per diversi film, tra i quali il più noto è sicuramente 'Travolti da un insolito destino nell'azzurro mare d'agosto' (1974), con Mariangela Melato e Giancarlo Giannini, diretto da Lina Wertmuller. La famosa regista fu infatti attratta dal fascino selvaggio della spiaggia dai tratti quasi polinesiani o caraibici.
La spiaggia è stata poi scenografia anche del più recente remake di quel film con la star Madonna (Swept Away, 2002), ma anche de 'Il signor Robinson, mostruosa storia d'amore e d'avventure' (1976), interpretato da Paolo Villaggio.
La flora della zona è caratterizzata da una vegetazione a formazione boschiva caratterizzata dalla presenza dominante del leccio (Quercus ilex) - di cui potremo ammirare alcuni esemplari plurisecolari di grandissime dimensioni - sopravvissuti ai tagli del secolo scorso - così come alcuni ginepri (Juniperus oxycedrus) veramente maestosi. Avvicinandosi al mare la macchia mediterranea è composta prevalentemente da cisto, lentischio (Pistacia lentiscus), Fillirea (Phillyrea latifoglia) ed Euforbia. Sul letto del fiume crescono numerosi oleandri.
Ricca anche la fauna, sia di allevamento (primi fra tutti i caprini ed i suini) che selvatica. La zona costiera è stata un tempo habitat della foca monaca.

Come si arriva
Da Cagliari (parcheggio Mediaworld di Sestu, dove è fissato il primo appuntamento) si percorre la SS131 e quindi la SS 131 DCN con direzione Olbia, fino all'uscita per Dorgali. Da lì si segue la direzione per Cala Gonone, fino ad imboccare il tunnel sulla SS 125, scendendo quindi verso Gonone.
Poco prima di entrare nell'abitato di Cala Gonone, si svolta a destra su strada cementata (indicazioni per Nuraghe Mannu e Agriturismo Nuraghe Mannu). Qui è fissato il secondo appuntamento (circa 220 km da Cagliari).
Si prosegue quindi per circa 8 km su strada cementata in buone condizioni, ma molto stretta (fare attenzione in caso di incrocio con altre autovetture), fino alla località Buchi Arta. Lasciamo le auto presso l'omonimo cuile.



ITINERARIO A PIEDI

Dallo spiazzo in cui abbiamo parcheggiato le auto, presso gli ovili di Buchi Arta (quota 340 m slm), si prosegue a piedi (in direzione

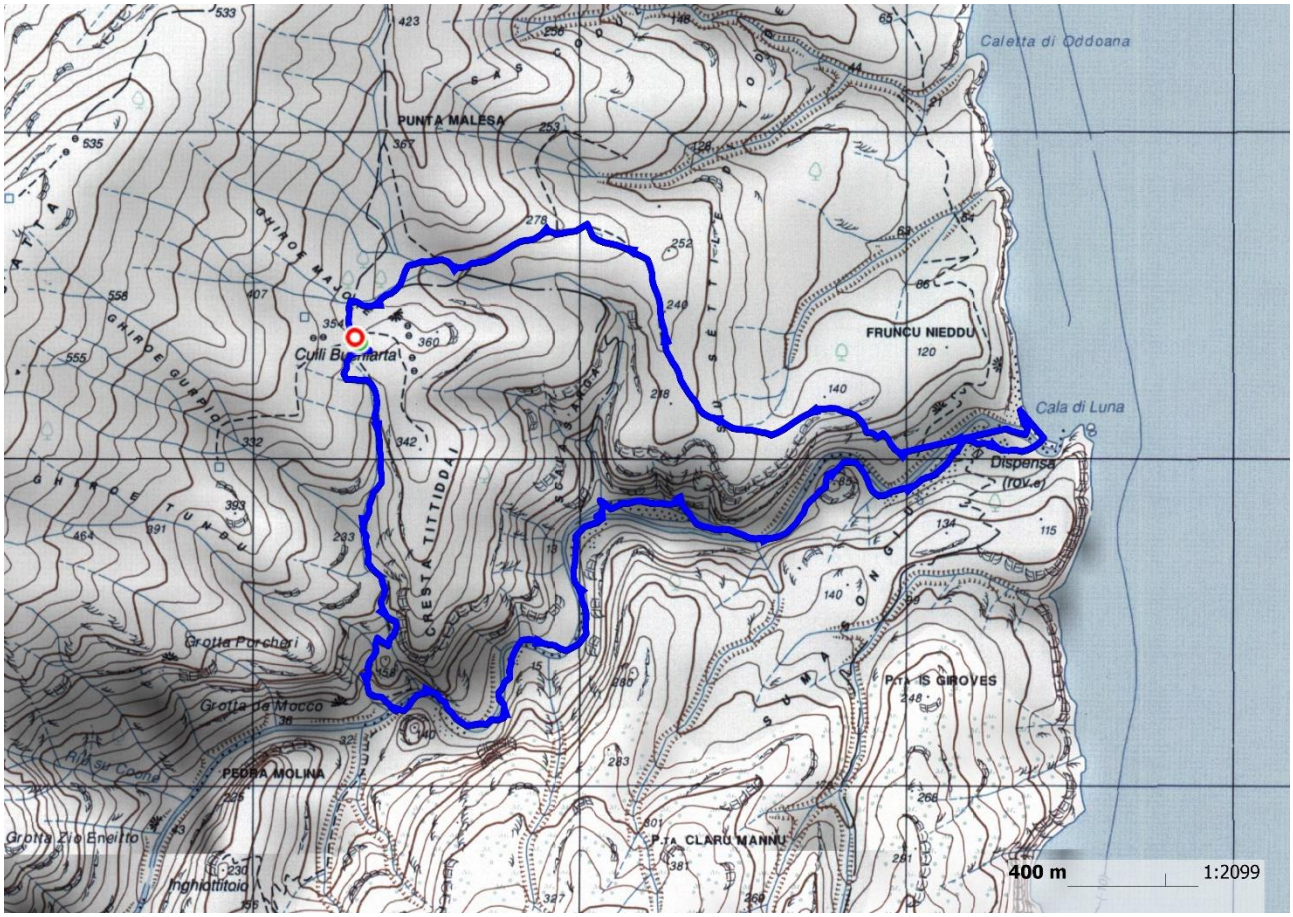
Sud), lasciando la strada cementata e imboccando, dopo poche decine di metri di strada sterrata, il sentiero/mulattiera che, attraverso S' Iscala 'e Molente, scende ripidamente verso la Codula. Alcuni tratti della Iscala sono particolarmente suggestivi.
Raggiunto il fondo della Codula, la si percorre per circa 3 Km verso il mare (direzione Est). Potremo ammirare le alte pareti e le grandi anse della Codula scavate dal Rio Ilune. A metà percorso circa, lasceremo sulla sinistra orografica l'attacco della Scala S'Arga, una delle altre principali vie di accesso alla Codula da Buchi Arta e viceversa.
Giunti al laghetto alle spalle della spiaggia, poche centinaia di metri ci separano dal meritato riposo.
Tempo totale di andata 1 h e 50 min. circa, dislivello 350 m circa in discesa.

Il rientro si farà attraverso la più impegnativa Iscala 'e S'Iscra, che imboccheremo sulla sinistra orografica, tornando indietro in direzione Ovest - Nord Ovest, poco oltre il laghetto e lasciandoci sulla destra il sentiero per Cala Fuili.

Da segnalare che Iscala 'e S'iscra prevede una prima parte particolarmente impegnativa (a tratti occorre procedere utilizzando mani e piedi nella progressione) da percorrere con cautela per la presenza di qualche passaggio lievemente esposto.

Guadagnata quota, si può ammirare dall'alto la spiaggia di Cala Luna e si costeggia il ciglio della Codula di Luna, che potremo ammirare da un punto di vista spettacolare.
La mulattiera prosegue quindi in quota, passando tra esemplari maestosi di querce e ginepri ed accanto ad una interessante vasca naturale per la raccolta della preziosa acqua.
Raggiunto l'incrocio a monte con il percorso per S'Iscala 'e S'Arga, saremo ormai su una comoda strada sterrata che, attraverso un bosco di altri spettacolari lecci ci porta in breve alla strada cementata dove abbiamo lasciato le auto.

Tempo totale rientro 2 h e 10 min. circa, dislivello 400 m in salita e 50 in discesa.



Avvertenze

Sia per il tipo di terreno (tipico del Supramonte, pietroso e per diversi tratti insidioso), sia per alcuni passaggi impegnativi, esposti e tecnici, l'escursione è adatta solo per escursionisti esperti e dal passo sicuro, che non soffrano di vertigini.

Informazioni logistiche

E' possibile pernottare e/o mangiare presso il Cuile di Buchi Arta, dove sono disponibili 8 posti letto suddivisi in due tradizionali pinnetos (è necessario portare il proprio sacco a pelo), è presente il bagno con gabinetto e lavandino, ma non la doccia.
Costi: 20 euro solo pernottamento e colazione abbondante (45 euro con cena); 30 euro solo cena o pranzo.
Le prenotazioni sono a cura degli interessati.

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
Massimiliano Puddu, 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 scupolosamente 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 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 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 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 scupolosamente 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.

Per conoscenza e accettazione.

Firma _____