



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni 2021



Domenica 26 settembre 2021

12.ma ESCURSIONE SOCIALE

Giro ad anello a Sa Portiscra

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park Cimitero Monserrato ore 07:00
Ritrovo2	Baunei – strada principale - di fronte al municipio e alla chiesa - ore 09:00
Comuni interessati	Urzulei
Lunghezza	km 6,0 circa
Dislivello in salita	350 m circa
Dislivello in discesa	350 m circa
Tempo di percorrenza	4 ore circa, pause escluse
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero.
Interesse	Paesaggistico, naturalistico, archeologico
Segnaletica	Precaria con vecchi segni Bianco/Rossi
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	conviviale a fine escursione a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 19,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms
non prima delle ore 09.00 del 15 settembre ed entro le ore 12.00 del 24 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.

Una bellissima escursione nel Supramonte di Urzulei che si svolge su sentieri evidenti e ben tenuti, sul versante orientale della Codula 'e Lune ed immersa per buona parte in splendide leccete.

Per partecipare

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 n. 335.574.8052 (Gianni) con un messaggio WhatsApp o Sms. Sarà nostra cura ricontattarvi e fornire tutte le informazioni e istruzioni necessarie

Avvertenze importanti

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e/o tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello sia per la tipologia di piano di calpestio, richiede un buon impegno fisico. La partecipazione è quindi riservata ad escursionisti esperti ed allenati. E' indispensabile l'uso delle scarpe da trekking; chi ne fosse sprovvisto, non potrà partecipare. La pausa pranzo è prevista a fine escursione, per cui si consiglia di fare una buona colazione da integrare, durante l'escursione, con piccoli spuntini secondo le proprie necessità (pane, fette biscottate, frutta, barrette energetiche, ecc). Possiamo quindi lasciare nelle auto quanto necessario per il pranzo.



Descrizione generale

Il Supramonte di Urzulei è costituito da una serie di alture granitiche che culminano nel passo do Genna Silana e da un immenso altopiano carsico, diviso in due da una profonda gola chiamata "Codula 'e Lune.

La nostra escursione si svolge nella dorsale orientale della Codula dove svettano Punta Su Crabargiu, Punta Os Mufrones e Punta Venadores. La zona comprende un centro di ripopolamento del Cervo Sardo gestito dal personale dell'Ente Forestas che si occupa anche della manutenzione dei sentieri e di numerosi antichi "Cuiles" ancora perfettamente conservati.

Lungo il percorso potremo godere della magnificenza di scorci panoramici sulla Codula 'e Lune e non solo. Comunque il punto imperdibile del nostro percorso è un bellissimo bosco di lecci al centro del quale si trovano i ruderi del villaggio preistorico Or Murales, vecchio di circa 3000 anni, ma talmente ben tenuto da sembrare abbandonato solo da poco tempo.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà in auto proprie. Il 1° ritrovo è previsto alle 07:00 a Monserrato – Park Cimitero, da dove si partirà per percorrere la SS.125 fino a Baunei, tempo circa 2 ore, dove è previsto il 2° punto di ritrovo nella piazza principale, di fronte al Municipio (in prossimità della Chiesa). Da qui proseguiremo sempre sulla SS.125, fino al Km 187 (Località Ghenna 'e Pezza) dove si trova un monumento dello scultore Pinuccio Sciola, eretto in memoria di alcuni carabinieri uccisi in un conflitto a fuoco con dei banditi, proprio in questo punto. Si prende quindi la strada sterrata (in buone condizioni e percorribile con qualsiasi tipo di vettura) sulla sinistra percorrendola per circa 2,5 Km, con splendide vedute su Gorroppu e sulla Codula 'e Lune, sino a raggiungere un ampio spiazzo dove posteggeremo le auto in località Sa Portiscra. Distanza da Cagliari circa 190 km.

Itinerario a piedi

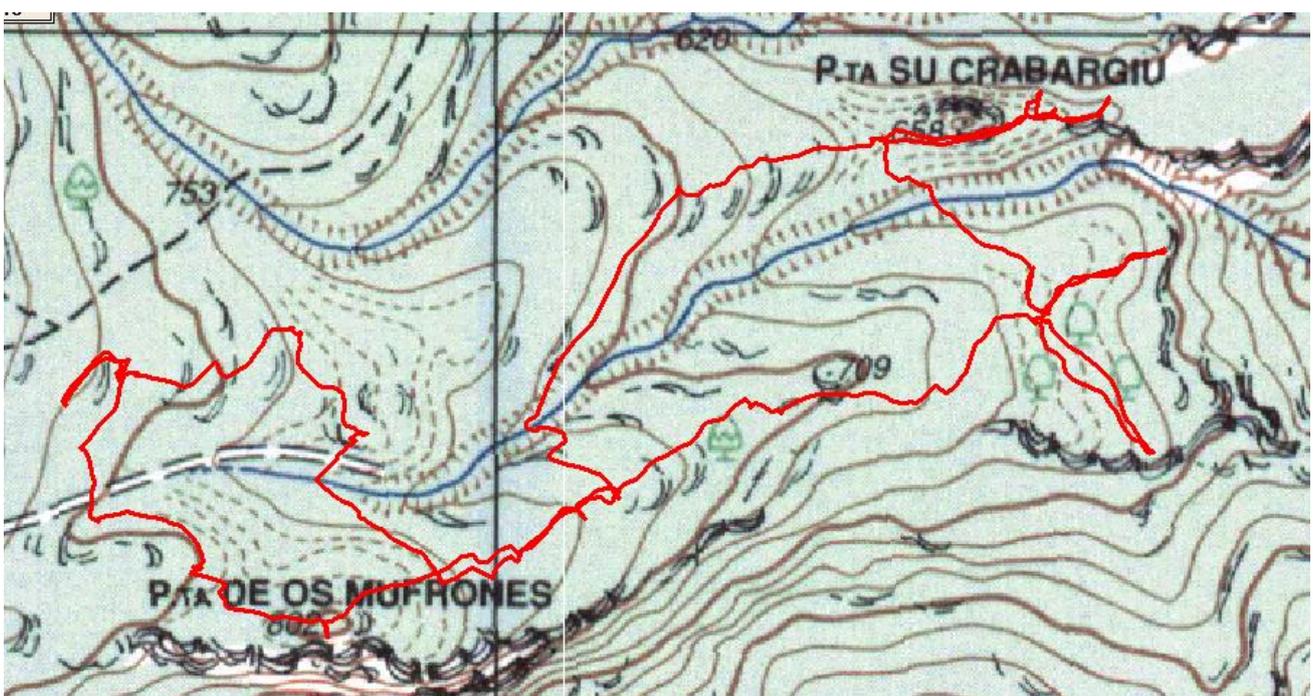
Lasciate le auto ci dirigiamo verso una staccionata che costituisce il recinto della zona di ripopolamento del cervo sardo. Sulla destra si trova una capanna ristrutturata (il vecchio Cuile Sa Portiscra) e, poco distante, dei tavoli sotto un grosso leccio, dove faremo il pranzo a fine escursione.

Da qui parte il sentiero "Su filu de Os Barraccos" cioè "Il sentiero delle capanne" che, percorrendolo in direzione Sud, ci permetterà di ammirare splendidi esemplari di lecci e di arrivare con un percorso semipianeggiante, al sito pastorale Or Mufrones, dove dei muri a secco sovrastati da una palizzata, delimitano un campo in cui si coltivava il grano. Continuando verso Sud Est, sempre in leggera discesa, si raggiunge un punto panoramico che permette una incredibile vista della Codula 'e Lune con le alte pareti calcaree sul lato opposto. Il sentiero prosegue sempre in leggera discesa verso Est e, mantenendoci sempre sulla destra, arriveremo a scorgere tra gli alberi le capanne di un villaggio nuragico e, poco dopo, prima Sa Corte e poi la capanna del Cuile Su Crabargiu, noto anche Su Craru che significa "spiazzo aperto".

Qui il sentiero si sdoppia nuovamente. Noi seguiamo sempre sulla destra alternando passaggi sotto bosco con ampi spazi ghiaiosi aperti dove possiamo vedere alcune "cumbulas" per maiali ripristinate dall'Ente Forestas. Raggiungiamo in breve Cuile Sa Tuvera dove, percorrendo un sentierino verso Sud Est, in pochi minuti raggiungiamo uno straordinario balcone sulla Codula 'e Lune proprio di fronte alle guglie di Monte Garbau.

Tornati al Cuile, prendiamo il sentiero verso Nord che, in discesa raggiunge un piccolo impluvio per poi risalire con piccoli tornanti fino all'insediamento di Monticheddu Istaggiau con corte e capanna addossata ad un piccolo rilievo. La salita continua su sentiero sempre visibile sotto una bellissima vegetazione, concedendo ogni tanto ampi panorami.

Superato un secondo impluvio, si raggiunge nuovamente Cuile Su Crabargiu e si prosegue a destra sullo stesso sentiero dell'andata. Arrivati al bivio per il villaggio nuragico Or Murales, lo imbocchiamo raggiungendo in breve l'area archeologica circondata da una staccionata che impedisce al bestiame di danneggiare l'area. Il sentiero porta fra le capanne e permette di visitare le varie strutture ancora in ottimo stato, per tornare poi, verso l'uscita. Superato e chiuso il cancelletto, raggiungiamo con una breve salita la recinzione dell'oasi di ripopolamento ed il Cuile Sa Portiscra dove, all'ombra di un magnifico leccio consumeremo il pranzo prima di fare rientro a Cagliari.



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 spletare 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 effettuate 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, Claudio Simbula (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

Per conoscenza e accettazione.

Firma _____