



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2021



Domenica 10 ottobre

13^a ESCURSIONE SOCIALE

Colline di Masainas

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo 1	Park Mediaworld Sestu - ore 08.00
Comuni interessati	Masainas - S. Anna Arresi
Lunghezza	13 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero/carrareccia/sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura	Vestiario adatto alla stagione; Scarponi da trekking;
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms
non prima delle ore 09.00 del 27 settembre ed entro le ore 12.00 del 08 ottobre	

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

Il territorio di Masainas si estende, dalle prime propaggini del massiccio del Sulcis, (Monte Floris 396 m., Punta di Antiogu Sardara 391 m e Serra Manna 293 m., unici rilievi di una certa importanza), fino al centro abitato principale, e degrada dolcemente verso il mare.

La fascia collinare possiamo considerarla un ambiente unico, nonostante il continuo variare delle dominanze vegetali. La fauna comprende molte delle specie presenti nel resto della Sardegna. Sono presenti praticamente tutti i mammiferi sardi, escludendo i grandi mammiferi.

Le criticità ambientali della fascia collinare sono il pericolo di incendi, il taglio indiscriminato, il bracconaggio e, soprattutto, l'abbandono di rifiuti.

Le alture sono ricoperte in gran parte da una macchia mediterranea caratteristica, in cui, secondo la dominanza di una specie, e secondo la stagione, si assiste ad una variazione pressoché continua del suo aspetto, e soprattutto delle sue colorazioni. Alle varie tonalità di verde partecipano un po' tutte le essenze tipiche, da quelle arboree (olivastro, ginepri, carrubo, alterno, fillirea), a quelle arbustive (lentisco, mirto, euforbia, ginestre, cisto), mentre gli altri colori sono dati soprattutto dell'euforbia (giallo, rosso, ruggine e marrone), delle ginestre con le loro stupende fioriture primaverili che spruzzano di giallo la macchia, e dal cisto con le tonalità grigio-brune d'estate, dovuta alla perdita delle foglie. Nei punti più elevati, e nella gola tra il Monte Floris e Serra Manna, la lecceta sta riconquistando lentamente lo spazio che è stato suo in altre epoche, in particolare nel versante nord del monte Floris il leccio è accompagnato dalle altre essenze caratteristiche della lecceta (corbezzolo, erica, viburno, oxicedro, alterno, fillirea). Alcune superfici sono state rimboschite con pini mediterranei, in particolare in località Monte Pisano con una pineta di più di 20 ettari. La pineta, composta prevalentemente da pino d'Aleppo e pino italiano, ha come sottobosco tutti gli elementi della macchia vicina, che in alcuni punti sostituiscono il rimboschimento, sofferente per attacchi parassitari. Raramente si rileva una riproduzione spontanea.

** Notizie tratte dal sito ufficiale del Comune di Masainas*



Come si arriva

Dal park MediaWord dirigiamo verso la SS.130, che percorriamo con direzione Iglesias fino al km.8. Da qui prendiamo l'uscita Zona Industriale e percorriamo la Sp2 pedemontana fino alla rotonda che incrocia la SS.293. Ci immettiamo quindi sulla SS.293 che percorriamo fino a Giba. Arrivati a Giba lasciamo la SS.293 e prendiamo la SS.195 che percorriamo fino a Masainas. In uno spiazzo in prossimità dell'uscita del paese lasceremo le nostre auto. Distanza da Cagliari circa 60 km.

Itinerario a piedi

Lasciate le auto, la traccia, inizialmente su strada sterrata, si inerpica con direzione W lungo le campagne di *Schina Lua* fino ad intercettare una traccia di sentiero. Ora il percorso prosegue in costante salita con direzione *Serra Manna*. Il cammino richiede prudenza in quanto per diversi tratti il sentiero scompare e la traccia prosegue lungo il tracciato di un muretto a secco, a tratti distrutto.

Siamo immersi nella vegetazione e nell'ambiente tipico dei primi contrafforti del massiccio del Sulcis. La vista si apre progressivamente e possiamo godere, percorrendo i sentieri che attraversano le colline, di ampie vedute sul paesaggio verso il mare, verso l'arcipelago sulcitano e le montagne del Sulcis.

Dopo aver raggiunto il punto sommitale che delimita *Serra Manna* (373 m) il nostro cammino prosegue ora più o meno in quota, immersi nella vegetazione, lungo *S'Ega de Simone* per arrivare quindi a *Punta Acuzza* (302 m). Possiamo notare lungo il cammino un cippo minerario che delimitava la concessione mineraria della misteriosa miniera di Santa Bra, attiva nei primi anni del 1900.

Da qui attraverso i camminamenti di *Serra Giara* il nostro percorso ci porta a visitare le antiche vestigia del *Nuraghe Giara* (313 m). Sono evidenti e ancora visibili 4 torri più una quasi completamente distrutta; Si notano dei passaggi sotterranei occlusi dal crollo. La posizione dominante del Nuraghe Giara con una splendida visuale ci permette di spaziare a 360 gradi sull'ambiente circostante.

Il nostro cammino prosegue ora in discesa verso *Concali de Spanu* e da qui, con una breve deviazione, andremo a visitare la *Cava di Pietra* (170 m). La cava insiste sul territorio di S. Anna Arresi; si tratta di una storica cava (ora dismessa e parzialmente rinaturalizzata) nella quale si estraevano inerti per conglomerati;

Ritornati sui nostri passi, il percorso ci conduce, con un lento digradare, lungo i sentieri attraverso *S'Ega Grutta* e *Cuccuru Perda Bianca* per rientrare verso le nostre auto.

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 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

Michele Pusceddu, Verdiana Muscas , 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 _____