



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni  
2021**



Domenica 24 ottobre

15<sup>a</sup> ESCURSIONE SOCIALE

## Arcuentu e creste di M. Maggiore

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheeggio MediaWorld Sestu ore 07,00
Ritrovo2	Villaggio Montevecchio ore 08,10
Comuni interessati	Arbus
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita	700 m circa
Dislivello in discesa	700 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa, pause escluse
Difficoltà	EE con passaggi su tratti rocciosi con qualche tratto esposto.
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, pietraie.
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Assente.
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Pranzo	al sacco 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 13 ottobre ed entro le ore 12.00 del 22 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.



### **Avvertenze importanti**

L'escursione, pur non presentando particolari difficoltà tecniche, richiede una adeguata preparazione fisica, per la lunghezza, il dislivello in salita ed i tratti da percorrere su roccia e su alcuni tratti esposti.

Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking ampiamente collaudate, con fondo ben scolpito. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.



### **Descrizione generale**

Il monte Arcuentu (784 metri slm) è la più alta cima della dorsale che geograficamente sembra essere la continuazione del massiccio del Linas, ma che ne differisce profondamente dal punto di vista geologico. Esso, infatti è costituito da eruzioni vulcaniche appartenenti al ciclo alpino, molto più recenti quindi di quelle del periodo Paleozoico del Linas.

La struttura eterogenea del monte, in cui si alternano formazioni basaltiche colonnari ad altre vulcaniche meno resistenti, ha portato, a seguito dell'azione erosiva degli agenti atmosferici, alla formazione di creste sottili e frastagliate attraversate da filoni basaltici che assumono l'aspetto di antiche mura.

Il particolare profilo del monte Arcuentu, chiaramente visibile e riconoscibile in lontananza, domina una vasta area di dolci colline degradanti verso il mare e coperte a tratti da una fitta macchia mediterranea e, nei tratti più impervi e riparati dal vento, da boschi di lecci. Sono ancora presenti, fortunatamente ormai poco evidenti, i segni di una vastissimo incendio che, nel 2010 distrusse centinaia di ettari di bosco, fino a lambire il promontorio.

Alquanto diversa la conformazione geologica di Monte Maiori essenzialmente formato dai prodotti delle eruzioni dell'enorme vulcano, attivo milioni di anni fa.

Il percorso consentirà di passare attraverso una successione costante di paesaggi e di ambienti naturali molto suggestivi, quasi magici, contrassegnati dagli aspetti unici e singolari della montagna che variano alla vista durante tutto il cammino.

La fauna, molto ricca, vede la presenza di cinghiali, volpi, martore, gatto selvatico e, soprattutto del cervo sardo.

### **Come si arriva**

Il ritrovo è previsto per le ore 07,00 presso il parcheggio Mediaworld a Sestu, lato ex Carlo Felice. Da qui ci immetteremo nella SS.131, per percorrerla in direzione Oristano fino all'altezza di Sanluri, dove lasciamo la SS.131 e seguiremo le indicazioni per S.Gavino, percorrendo la SS.197 fino a Guspini. Da qui prendiamo la SP66 seguendo le indicazioni per Montevecchio, dove, nella piazza centrale, è previsto un secondo punto di incontro alle ore 08.10. Da qui imbocchiamo la strada per la Costa Verde e dopo circa 4 Km dal paese, lasceremo alcune auto che saranno utilizzate come navetta a fine escursione. Proseguiamo quindi per altri 3,6 Km dove, in prossimità di un ponte (località Bidda Atzei), lasceremo le altre auto. Da qui ha inizio la nostra escursione. Distanza totale da Cagliari circa 80 km.



### **Itinerario a piedi**

Lasciate le auto (285 slm), si attraversa la strada asfaltata e si percorre una mulattiera in direzione N/NE che, risalendo lungo un canale, attraversa una bella zona boscosa, fino ad arrivare a Brunco Mola (430 slm), dove si incontra il sentiero che arriva dal vecchio Agriturismo.

La traccia prosegue ora su un ripido sentiero in costante salita, puntando verso l'imponente promontorio di Arcuentu.

Durante il cammino, è opportuno fare qualche sosta per ammirare il panorama che si presenta ai nostri occhi: una splendida vista sulla Costa Verde, dalle dune di Piscinas fino alla spiaggia di Funtanazza.

Si continua a salire arrivando con alcuni ripidi strappi ai piedi del torrione vulcanico (640 slm). Una placca in bronzo disegnata in bassorilievo, segnala la prima stazione della "Via Crucis" che si svolge lungo la via per la cima.

Breve sosta per riprendere fiato e si inizia l'ascesa per la cima voltando verso N. La risalita non è estremamente difficoltosa, ma richiede molta attenzione e passo sicuro perché si percorre un sentiero scavato sulla roccia e si superano alcuni gradini naturali, con qualche passaggio un po' esposto che potrebbe essere scivoloso in caso di pioggia.

Finalmente, superata un'ultima gola stretta e boscosa, sormontata da picchi e guglie, si arriva in cima (784 slm) per addentrarci in un bellissimo bosco di lecci.

Tra gli alberi si possono ancora scorgere i resti di muri perimetrali e di una cisterna, testimoniando la presenza di un castello di epoca giudicale. Possiamo inoltre ammirare i luoghi dove Fra Nazareno si ritirava in preghiera; alcune casette in pietra adibite a cappella e alla sua dimora.

Il tempo di godere del magnifico panorama, visitare il sito e fare eventuale sosta banana e si ripercorre lo stesso sentiero dell'andata, fino alla base del torrione.

Si scavalca un "poco pronunciato" muretto a secco per aggirare il torrione verso N/E e quindi si declina verso E sulla cresta, camminando sempre lungo il muretto a secco, fino a Genna Fiore.

Si procede lentamente ma senza particolari problemi, su un fondo a tratti pietroso, circondati da una rada vegetazione di macchia. Lungo il percorso la vista può spaziare su un paesaggio selvaggio di incomparabile bellezza, con i versanti del complesso montuoso che degradano verso la sottostante piana e formando scoscesi dirupi, anfratti e gole, sporgenze di nuda roccia, pinnacoli e guglie, pareti e muraglioni incisi da profonde fratture, in un ambiente



## **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.
8. Si invitano i partecipanti ad evitare l'uso di materiali in plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc.) dotandosi di bicchieri lavabili e riciclabili, e/o di contenitori riutilizzabili. L'ambiente si rispetta e si evita l'inquinamento anche attraverso questi piccoli accorgimenti che tutti dovrebbero adottare.

## **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**

Giovanni Cotza, Maria Grazia Gavotti, 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](mailto:privacy@cai.it)

Per conoscenza e accettazione.

Firma \_\_\_\_\_