Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2021

Domenica 12 dicembre 18ª ESCURSIONE SOCIALE

Punta Sapienza

Tragitto	**in auto (solo vetture con ruote alte)**
Ritrovo1	**Park comunale Viale La Plaia – ore 08.00**
Comuni interessati	**Pula**
Lunghezza	**9 km circa**
Dislivello	**450 m circa**
Tempo di percorrenza	**5 ore circa (pausa pranzo esclusa)**
Difficoltà	**EE**
Tipo di terreno	**Sentiero, sterrata; brevi tratti esposti**
Interesse	**Paesaggistico**
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**

a partire da lunedì 06 dicembre ed entro le ore 12.00 di venerdì 10 dicembre

Escursione riservata ai soci; contributo organizzativo 3 euro

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

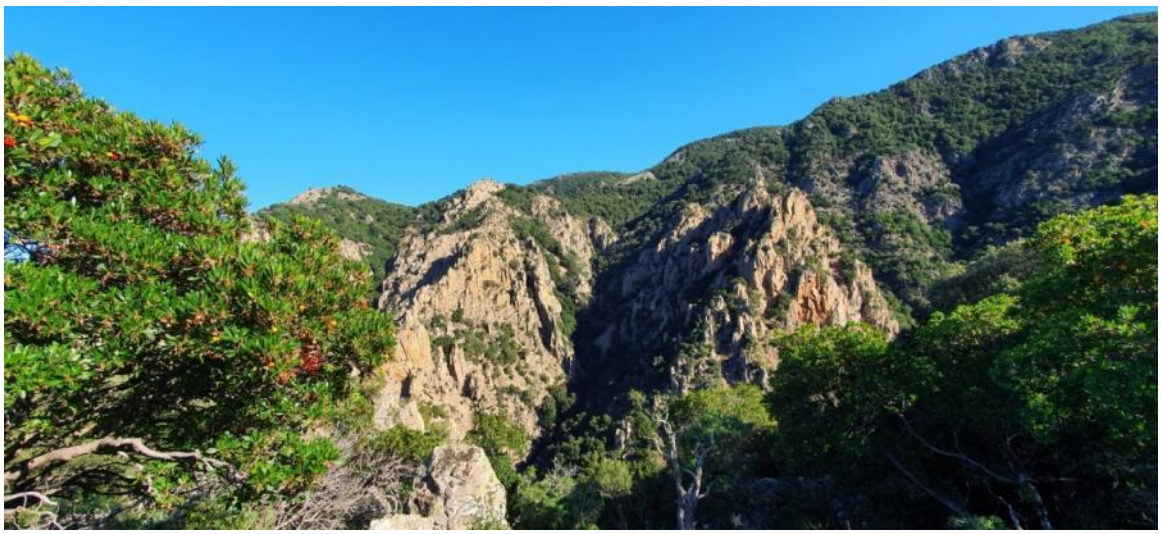
Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.

Descrizione generale

Ci troviamo nella foresta demaniale di *Is Cannoneris*, che ricade interamente nell'area del Parco Naturale di Gutturu Mannu. Tutta la zona è interdetta alla caccia.
Escursione molto bella, ma un po' impegnativa per la tipologia di terreno; dai due volti, presenta una prima parte di totale immersione nella foresta ed una seconda parte panoramica.

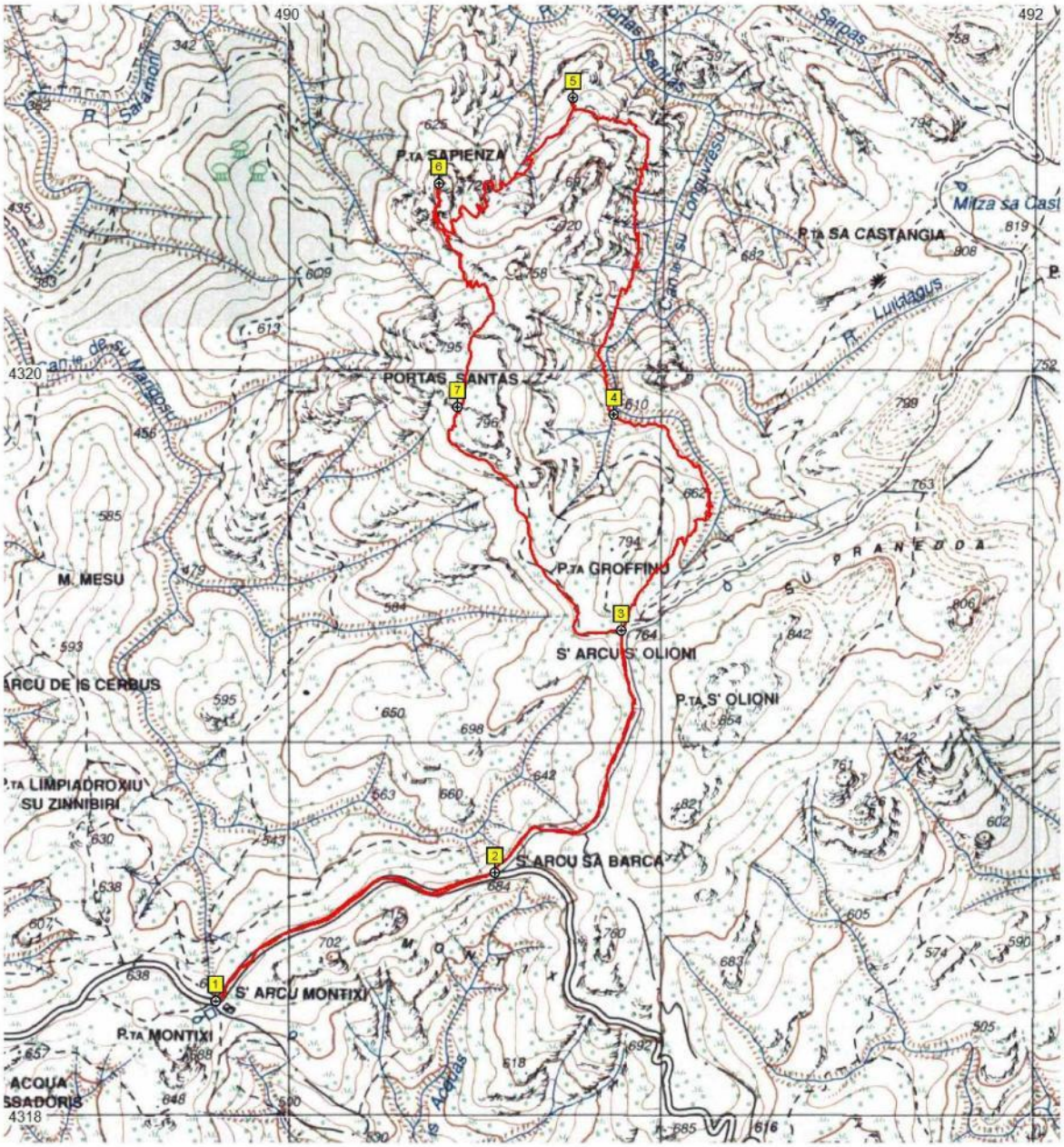
L’Escursione si svolge nella parte occidentale della dorsale montuosa (Monte Santo di Pula) che si estende per una decina di Km parallelamente alla costa, ad ovest di Pula, e che costituisce, in un certo senso, l’avanguardia dei monti del Sulcis meridionale, coperti da una distesa ininterrotta di boschi per centinaia di ettari.
Porta Santas (m 796) e *Punta Sapienza* (m 723) sono la parte finale di questa dorsale, appena sotto *Punta Sa Cresia* (m 864), punto culminante della suddetta dorsale; Il nome richiama la sacralità del posto.

Come si arriva
Il ritrovo è previsto per le ore 08.00 Parcheggio comunale Viale La Plaia. Si raccomanda la massima puntualità. Non si attendono i ritardatari. Il trasferimento richiederà circa 1h30', per cui essendo le giornate corte è indispensabile rispettare l'orario di partenza. Dal Parcheggio usciamo da Cagliari con direzione SS.195, che percorriamo fino a Domus De Maria (52 Km da Cagliari), quindi si passa a fianco del paese sulla dx e si prende la strada asfaltata che porta verso Is Cannoneris. Dopo circa 9 km si giunge ad un incrocio. Un cartello indica che possiamo proseguire dritti per Punta Sebera (Is Cannoneris) oppure svoltare a dx per Monte Santo. Noi giriamo a dx e ci immettiamo su una strada a fondo naturale (in alcuni tratti rovinata dalle abbondanti piogge – percorribile con vetture a ruote alte) per circa 3 km fino a Arcu Montixi (646 m), da dove inizia la nostra escursione a piedi. Distanza totale da Cagliari circa 63 km.

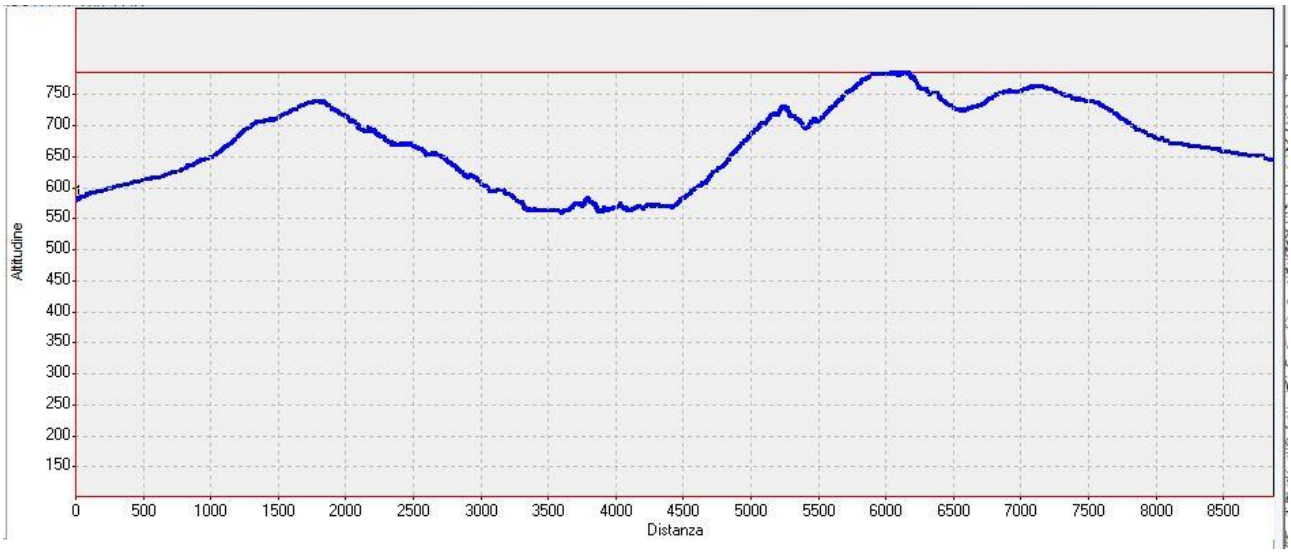


Itinerario a piedi

Lasciate le auto, prendiamo la sterrata che prosegue verso NNE per circa 1,8 km fino ad Arcu S'Olioni (784 m). Prendiamo in ripida discesa verso il canale Longufresu, un bellissimo bosco che ci ricorda come tutta la zona sia stata interessata da una intensa opera di sfruttamento della foresta per la produzione del carbone, come ci confermeranno le numerose carbonaie che ritroveremo lungo tutto il nostro itinerario.
Il nostro cammino devia quindi a sinistra su un sentiero poco visibile ma che invece poi apparirà abbastanza marcato. Si percorre un tratto di sentiero inizialmente parallelo al canale.
Si prosegue verso W, di tanto in tanto il panorama del costone di fronte ed il canale ci regala una vista bellissima. Arrivati di fronte alle cime di Punta Sapienza (722 m), risaliamo su un sentiero che procede in leggera risalita a tornanti e dopo l'attraversamento di una pietraia saliamo ripidamente verso la cresta della cima di P.ta Sapienza.
Se il tempo lo consentirà, potremo dedicare circa mezz'ora per salire sulla cima, da dove possiamo ammirare un notevole panorama su buona parte del Compendio Forestale.
Il nostro sentiero prosegue quindi verso S, in risalita costante e a tratti un po' impegnativa, fino ad arrivare in prossimità del passaggio attraverso il valico tra le due cime di Porta Santas. Trovato il posto ideale facciamo la sosta pranzo. Proseguiamo sulla parte W della cima e percorrendo un bellissimo sentiero immerso nel bosco raggiungiamo Arcu S'Olioni e da qui a circa mezz'ora di sterrata rientriamo alle auto ad Arcu Montixi.



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 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

Gianni 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. È obbligatoria l'iscrizione e la conferma di accettazione da parte degli accompagnatori in forma scritta (mail, sms, WhatsApp o simili)

3. **Green Pass obbligatorio** –per disposizione della Sede Centrale a far data dal 03 novembre per partecipare alle attività all'aperto organizzate dal Club Alpino Italiano (compreso quindi le escursioni sociali) si richiede il possesso della certificazione verde (c.d. green pass).

4. Compilare e firmare il modello allegato di **autocertificazione** che dovrà essere consegnato agli accompagnatori prima dell'inizio dell'escursione.

5. 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 STATO EMERGENZA NAZIONALE PER COVID 19

Note operative PER I PARTECIPANTI

Aggiornamento novembre 2021

I partecipanti devono essere in possesso di certificazione verde (c.d. *green pass*) e si impegnano a rispettare le norme di igiene, le regole base di divieto di assembramento 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 potrà essere ammesso solo se

- è in grado di esibire certificazione verde (*green pass*);
- ha ricevuto preventiva comunicazione di accettazione dell'iscrizione;
- è provvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- non è soggetto a quarantena o a isolamento fiduciario e può autocertificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi influenzali ascrivibili al Covid-19.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- in zona gialla 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 04/11/2021

Commissione Centrale per l'Escursionismo
Il Presidente
Marco Lavezzo

CLUB ALPINO ITALIANO

Mod. novembre 2021

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 CAGLIARI 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 sulle 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;
4) di essere in possesso di regolare certificazione verde (c.d. green pass);
5) di non presentare sintomi influenzali riconducibili alla malattia COVID-19 (temperatura corporea oltre 37,5 °C , sintomi di infezione respiratoria quali la tosse), di non essere sottoposto a regime di quarantena né di isolamento domiciliare fiduciario.

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 _____