



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2022



domenica 23 gennaio

2.a escursione sociale

Pizzu Margiani Pubusa

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Park MediaWorld - ore 07.45
Comuni interessati	Seui
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	600 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale (sentieri 112-113)
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 19,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 21 gennaio.

Escursione aperta anche ai non soci; quota partecipazione 3 euro per i soci e 10 euro per i non soci (di cui 7,50 euro per l'assicurazione obbligatoria)

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19

Leggere attentamente le indicazioni riportate nell'apposito paragrafo.

Una splendida escursione nella magnifica foresta di Montarbu

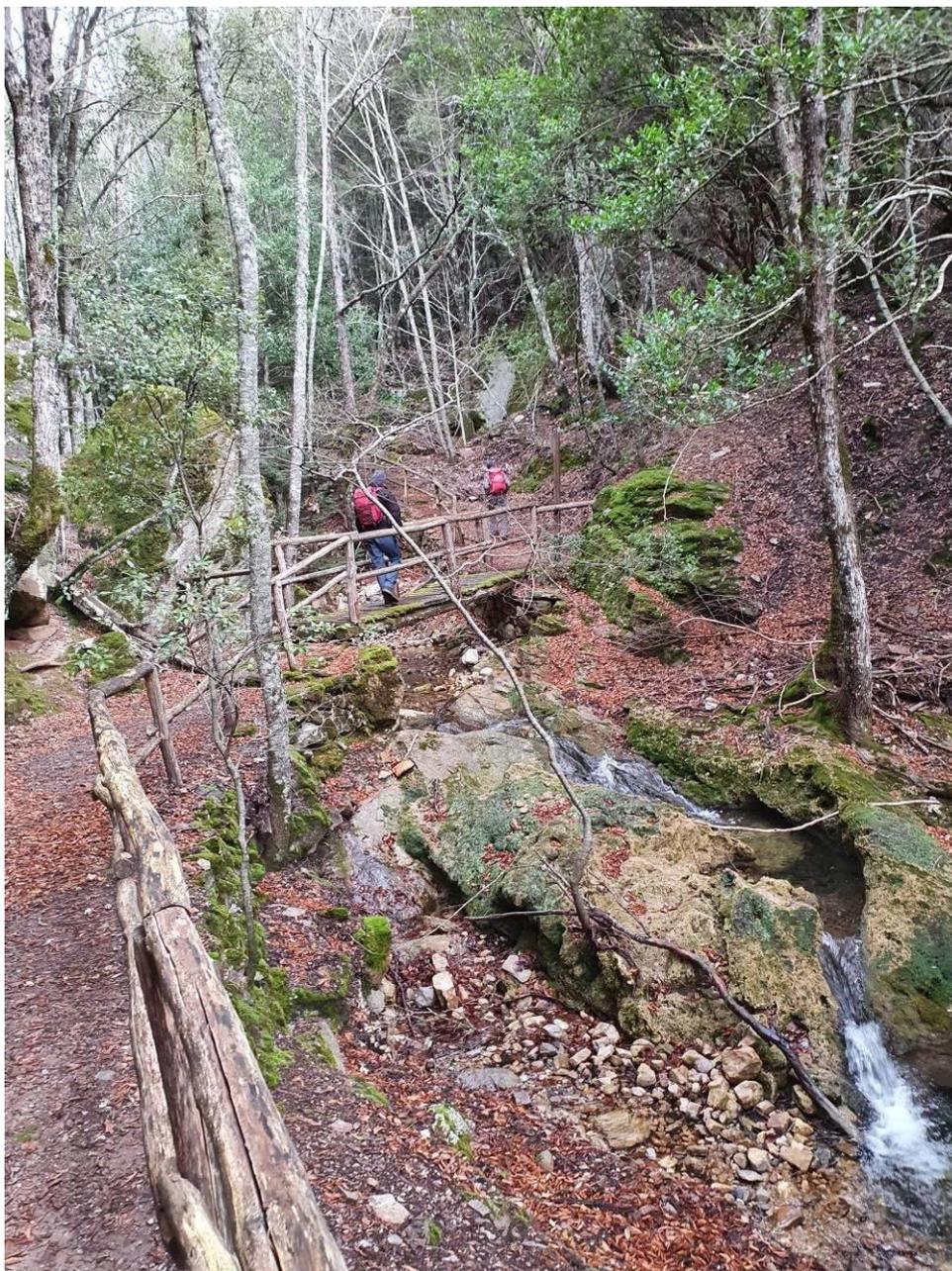


Per partecipare

La partecipazione è aperta anche ai non soci, purchè escursionisti esperti, allenati e debitamente equipaggiati. Tale possibilità è riservata ai non soci che non abbiano mai partecipato in passato alle nostre escursioni e che abbiano interesse a conoscere le opportunità offerte, per tutti coloro che amano la montagna, dall'iscrizione al Club Alpino Italiano.

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e non presenta tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la tipologia del terreno, richiede esperienza escursionistica, passo fermo ed una buona preparazione fisica.

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



Descrizione generale

La foresta di Montarbu si estende per circa 2.700 ha. Il nucleo più antico è costituito da un bene ex-ademprivile di circa 1668 ettari, venduto nel 1926 dalla Cassa di Credito Agrario di Cagliari all'Azienda di Stato per le Foreste Demaniali. Con la costituzione della Regione Autonoma della Sardegna nel 1948, la Foresta Demaniale di Montarbu divenne patrimonio regionale e successivamente ingrandita nel 1965 quando il comune di Seui alienò all'A.F.D.R.S altri 1098 ettari contigui al complesso originario.

Fino agli anni '40 il vecchio Demanio era costituito per la maggior parte da soprassuoli di leccio, con grande predominanza di fustaia, che venivano utilizzati per soddisfare la grande richiesta di combustibile del periodo bellico e pre-bellico quando tutto il materiale ricavato dai tagli veniva carbonizzato e poi trasferito via ferrovia ai porti di Arbatax e Cagliari per essere spedito nel resto d'Italia, in Francia e Spagna.

Dopo il 1965, sui circa 1000 ettari di terreni comunali acquistati dall'A.F.D.R.S dal comune di Seui, vennero avviati i lavori di rimboschimento, finanziati coi fondi del "Piano di Rinascita". Nel 1989, ai sensi della L.R. 31/89, circa il 70% della superficie della foresta di Montarbu è stata inclusa nella proposta di Parco naturale del Gennargentu, mentre la parte nord del territorio della foresta ricade nel S.I.C.

All'interno del suo perimetro, il complesso forestale ospita aree di interesse naturalistico come l'imponente falesia calcarea del Tonneri, culminante con la maestosa cima del Margiani Pubusa che con i suoi 1324 metri è la massima altitudine del territorio.

La Foresta Demaniale è attraversata da numerosi corsi d'acqua tra i quali il più importante è naturalmente il Flumendosa, che costituisce il limite nord del Complesso Forestale. Altri corsi d'acqua, che sono a carattere perenne e traggono quasi tutti origine dal massiccio calcareo sono il rio Ermolinos, il rio Funtana d'Oru ed il Liscerzu. Numerose sono anche le sorgenti che sgorgano in grande abbondanza nell'area dei calcari; tra le più importanti ricordiamo le sorgenti di Funtana d'Oro, Strumpu Seidi, S'Orroli, Pirarba, Is Medduris, Nuletta, Middai e Funtana Dorada.

La morfologia della zona è quella estremamente movimentata tipica dei calcari mesozoici sardi, con altopiani che si elevano tra profonde vallate incise dall'azione erosiva dei corsi d'acqua, con la caratteristica presenza di dirupi, falesie, doline, inghiottitoi, torrioni, guglie e gole profondamente incise. Solo nelle aree dove affiorano gli scisti paleozoici (che si estendono per circa il 40% della superficie della foresta) la morfologia si fa più dolce.

La foresta ospita un patrimonio faunistico molto importante e per questo motivo è diventata oasi di protezione faunistica già nel 1980.

Tra le specie animali da segnalare ricordiamo il muflone, facilmente osservabile e non di rado possibile da incontrare mentre pascola in numerosi branchi, l'aquila reale e il gatto selvatico. E poi l'aquila del Bonelli, il falco pellegrino, la poiana, lo sparviero, l'astore, il nibbio, il grifone, l'avvoltoio monaco e degli agnelli ed il ghio.

La vegetazione è macchia mediterranea composta da boschi naturali di leccio, agrifoglio, tasso ed acero trilobo. Da segnalare anche l'importante presenza di rari endemismi di grande rilievo scientifico e naturalistico, nonché la presenza dei paleoendemismi, specie di antica formazione che si sono evolute in isolamento.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 07.45 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice.

Dal Parcheggio Mediaworld ci immettiamo sulla SS.131, che percorriamo con direzione Oristano fino all'altezza di Monastir. Lasciamo la SS.131 e seguendo le indicazioni per Senorbì, prendiamo la SS.128. Dopo Mandas lasciamo la SS.128 per prendere la SS.198 con direzione Sadali/Seui. Dopo aver superato Seui proseguiamo per la SS.198 in direzione Ussassai, dopo il Km.46 si gira a sinistra (indicazioni San Cristoforo) per la strada montana. Dopo circa 5 km si svolta a destra per la strada d'accesso alla Foresta demaniale di Montarbu, che percorriamo per circa 11 km (di cui gli ultimi 3km su fondo naturale, in buone condizioni), fino al Centro Servizi della forestale, da dove inizia la nostra escursione a piedi. Distanza totale da Cagliari circa 120 km.

Itinerario a piedi

Lasciate le auto (p.to 1 - q. 863 m), dal lato Nord del piazzale antistante il Centro Servizi della Forestale si diparte un sentiero che risale lungo la valle incisa dal Rio Ermolinus. Si tratta di uno dei sentieri segnati a norma CAI dall'Ente Foreste, identificato col segnavia 112.

Il sentiero ben tracciato, pulito e delimitato da una staccionata, si snoda in un fitto bosco di alto fusto, in un ambiente di rara suggestione, attraversa diverse volte il rio con ponticelli in legno e si sviluppa in un continuo alternarsi di piccole salite e discese. La traccia costeggia il torrente, che forma un gran numero di limpide piscine e suggestive cascatelle, inserite tra lecci, magnifici esemplari di tasso e agrifoglio, oltre a frassini, carpini e ontani, aceri e salici (e anche qualche pianta di faggio, castagno e pioppo di introduzione artificiale).

Dopo aver percorso circa 2 km lungo il fondovalle (p.to 2 - q.1013 m - 1h dalla partenza) lasciamo sulla sinistra il sentiero 112 (che prosegue verso la sorgente Funtana de Oro) e prendiamo il segnavia 112A che con un percorso, in discreta salita, lambisce la sponda destra della falesia alta del Rio Ermolinus e ci conduce all'altipiano di Linnarbu (p.to 3 - q.1030 m - 1h15' dp).

Qui intercettiamo il sentiero 113, anch'esso proveniente dal Centro Servizi. L'agevole traccia sale sicura verso Nord in discreta salita e per un bel tratto continua all'interno di un fitto bosco di lecci e ginepri. Poi il percorso si fa più ripido e a circa 1.200 m di altitudine si esce dal bosco e si cammina allo scoperto, su una brulla distesa di calcare bianco ricoperta di rari cespugli, finché non si giunge in prossimità della vetta (facilmente riconoscibile per la presenza del punto di osservazione per la vedetta antincendi), che si raggiunge risalendo una sorta di scalinata naturale formata dalla testata dei banchi di calcare.

Dalla cima di Pizzu Margiani Pubusa (p.to 4 - q.1324 m - 2h30' dp) la vista spazia a 360 gradi e, nelle giornate limpide, possiamo distinguere il Monte Serpeddì a Sud, i centri del Sarcidano, la piatta sagoma della Giara di Gesturi a Ovest, mentre a Nord, oltre le profonde gole del Flumendosa, si eleva l'imponente sagoma del Gennargentu. Volgendo lo sguardo a Nord-Est e ad Est si intravede in lontananza il Supramonte interno col Monte Novo di San Giovanni e vicino il caratteristico torrione di Perda Liana. Particolarmente spettacolare è il tormentato paesaggio sottostante, con le profonde gole del Rio San Girolamo sormontate dai caratteristici Tacchi e ricoperte di una foresta impenetrabile.

Lasciata la vetta proseguiamo per il segnavia 113, discendendo verso Est, lungo una sterrata che si snoda attraverso una fitta vegetazione. Si scende avendo di fronte un ampio panorama dominato dall'inconfondibile sagoma del torrione di Perda Liana ed in breve il percorso arriva, dopo una breve deviazione, in prossimità de Su Stampu (p.to 5 - q.1175 m - 3h10' dp), un inghiottitoio che si apre sul bordo della falesia con una impressionante voragine profonda oltre 48 m.

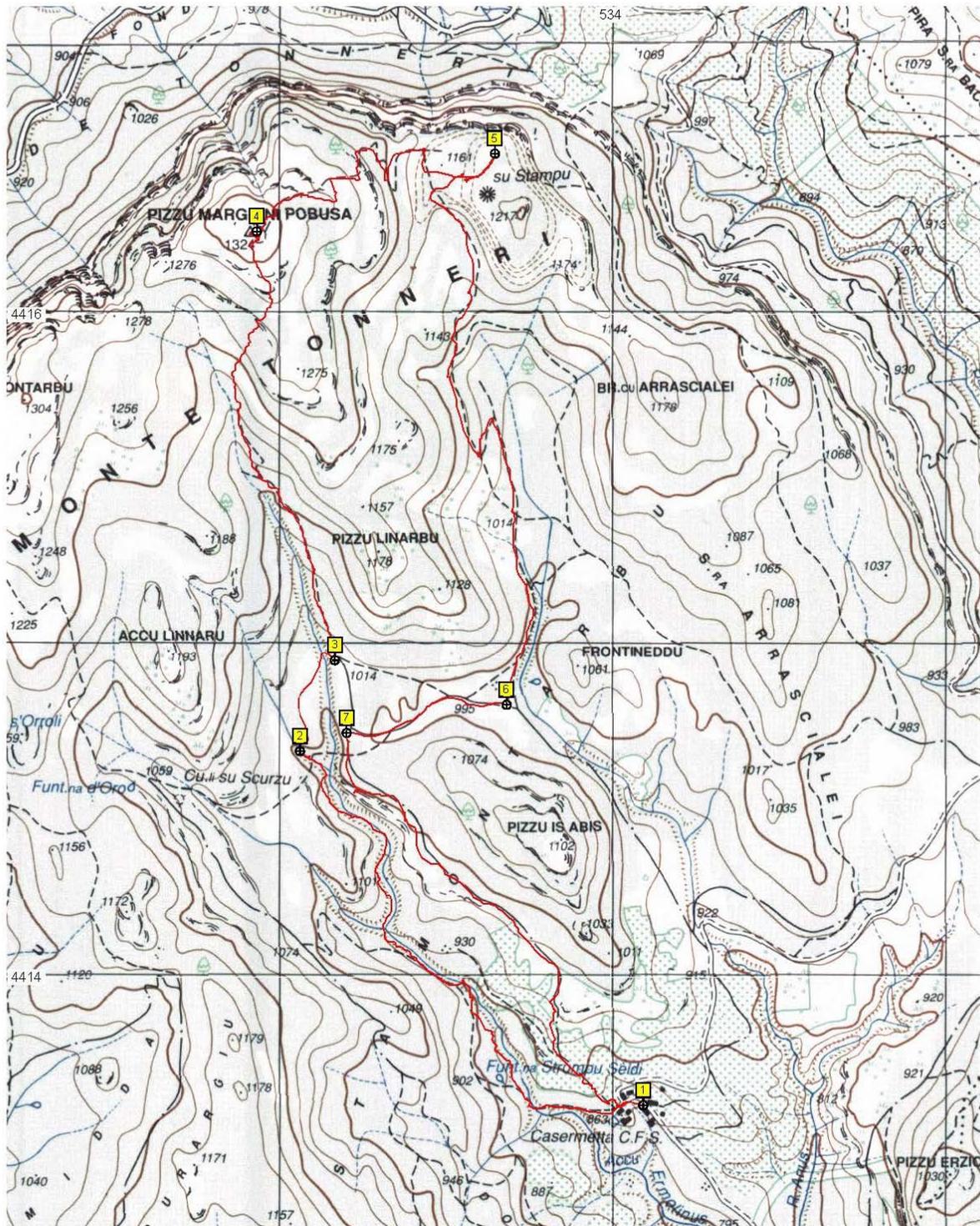
Abbandoniamo ora il segnavia 113, che ci condurrebbe verso Perda Liana, e proseguiamo verso Sud lungo una bella carrareccia che segue la valle incisa fra il Pizzu Linnarbu ed il Frontineddu e che in breve, dopo varie serpentine, consente di raggiungere nuovamente l'altipiano di Linnarbu (pt.6 - q.988 - 4h dp).

Qui prendiamo una deviazione sulla destra e attraversiamo con direzione E-W il bordo dell'altopiano, sino ad intercettare nuovamente il sentiero 113 (pt.7 - q.1000 - 4h15' dp) che percorriamo verso Sud.

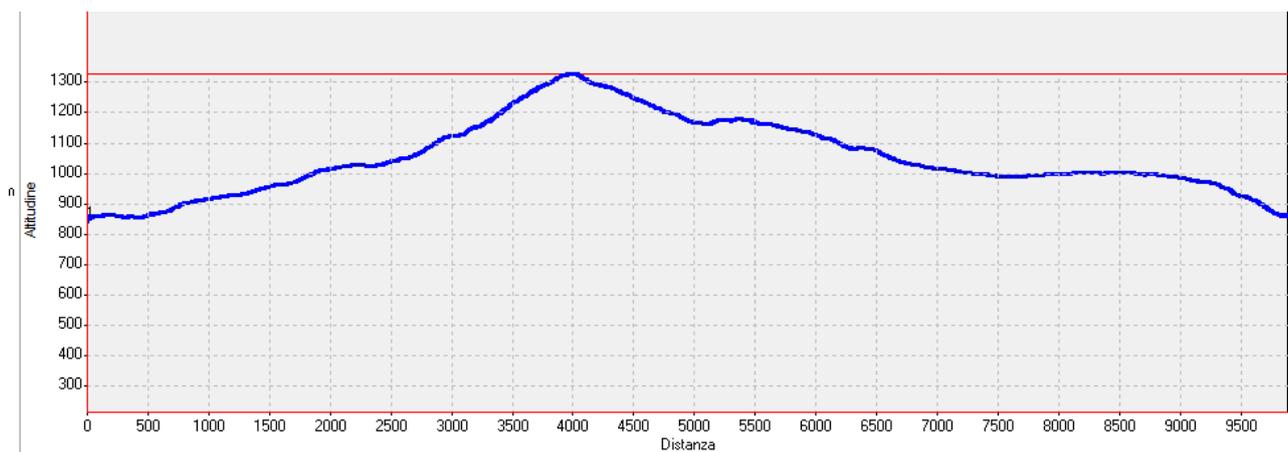
Camminando sul limitare del bordo dell'altipiano, l'itinerario sovrasta il corso del Rio Ermolinus e possiamo godere di un fantastico panorama sulla sottostante gola, che abbiamo percorso all'andata lungo il segnavia 112.

Una volta giunti all'altezza di Pizzu Is Abis ci si immette in uno spoglio pianoro che domina tutto il complesso forestale e dopo una sosta sui panoramici roccioni si discende lungo un percorso che in breve ci riporta al piazzale del Centro Servizi da cui siamo partiti.

Tempo totale 6h circa (pausa pranzo esclusa).



Profilo altimetrico



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. E' sempre raccomandata una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni (pane, fette biscottate, frutta, barrette energetiche). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 2 lt. d'acqua.

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

Gianni Cotza, Maria Grazia Gavotti, Simone Loi, 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 rafforzato obbligatorio** –per disposizione della Sede Centrale a far data dal 10 gennaio per partecipare alle attività all'aperto organizzate dal Club Alpino Italiano (compreso quindi le escursioni sociali) si richiede il possesso del Green Pass rafforzato.
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 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 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 Lavezzi



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 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;
- 4) di essere in possesso di regolare certificazione verde (c.d. green pass); (green pass rafforzato)
- 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 _____