



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2022



domenica 27 febbraio

5.a escursione sociale

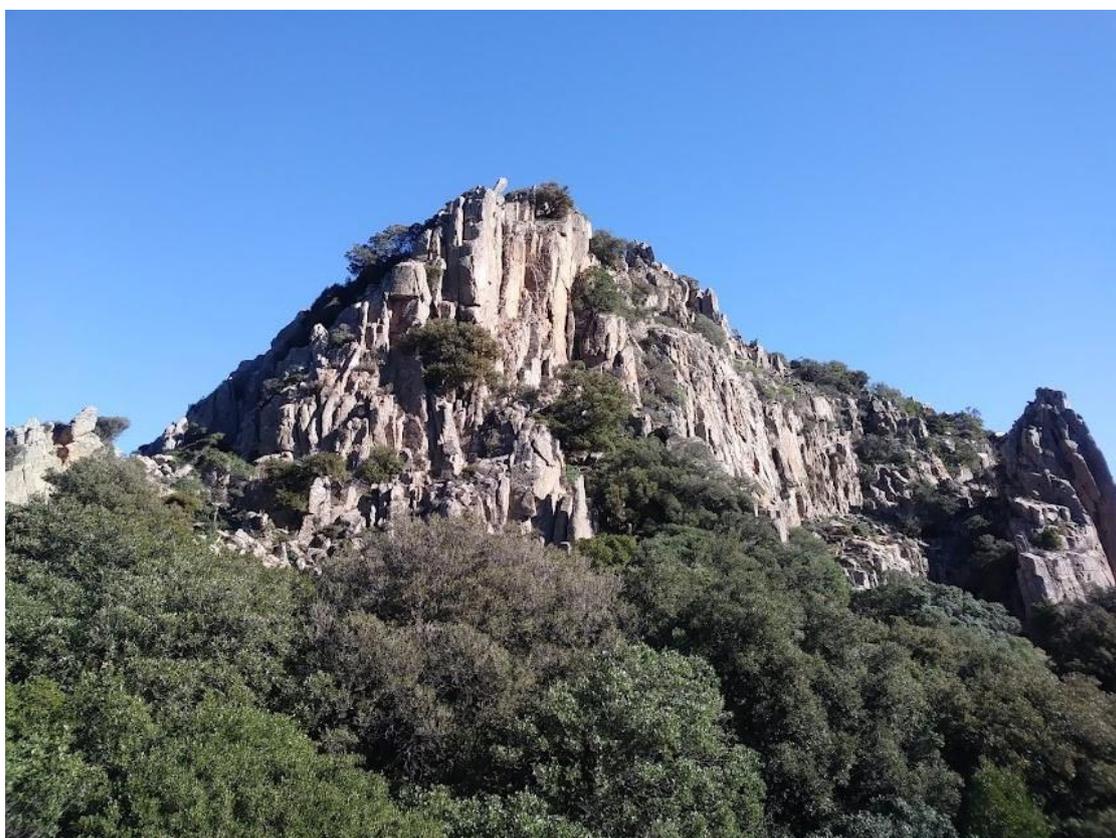
Campanili de su Zinnibiri

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Park MediaWorld Sestu - ore 08.15
Ritrovo2	Ingresso Villacidro (bivio Monti Mannu) ore 09.00
Comuni interessati	Villacidro - Gonnosfanadiga
Lunghezza	9 km circa
Dislivello in salita e discesa	540 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E con passaggio su pietraia e guadi
Tipo di terreno	sentiero, carrareccia, sterrata, pietraia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
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 17,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 25 febbraio

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 gruppo del Linas, a cui appartengono i Campanili de su Zinnibiri, sorge a NO della provincia di Cagliari ed è compreso fra i comuni di Villacidro, Gonnosfanadiga, Domusnovas, Iglesias e Fluminimaggiore.

Si configura come un grande massiccio, caratterizzato da una grande varietà di fenomeni geologici: faglie, coni di deiezione, stratificazioni, ed un enorme basamento granitico che affiora compatto fin oltre i 1000 metri; al di sopra del quale si estendono i resti del mantello paleozoico di scisti cristallini.

Di notevole interesse, per la singolare morfologia, è la cresta quarzifera di Punta Muru Mannu (942 slm) e la massiccia Punta de Stellaias (885 slm) i cui versanti rocciosi di SE precipitano nella gola del Rio Linas, mentre quelli di SO nella gola del canale di Muru Mannu. Altro interessante aspetto geo-morfologico, sono i canaloni percorsi da torrenti che formano diversi gruppi di splendide cascate alcune delle quali come quelle di Muru Mannu o del Rio Linas con un salto di 60 – 70 metri.

Le cime più alte: tre superiori ai 1200 metri, si trovano in comune di Gonnosfanadiga, mentre altre cinque oltre i 1000 metri sono in territorio di Villacidro.

Il gruppo montuoso del Monte Linas riveste una grande importanza dal punto di vista naturalistico ed escursionistico per il suo aspetto incontaminato e selvaggio e le numerose attrattive naturali.

La maggior parte della superficie è coperta da macchia-foresta dove predominano le leccete, che, per ampie aree lasciano spazio ad estesi boschi di sughero, acero minore, corbezzolo. Nei canali percorsi dai fiumi, vegeta rigoglioso il mirto, l'erica, la fillirea, l'oleandro e diverse specie endemiche e rare.

Il cinghiale, la volpe, la lepre, la donnola, il riccio, il gatto selvatico, il falco pellegrino, il gheppio, lo sparviero, la poiana, la ghiandaia, il corvo imperiale, la pernice sarda, sono alcune delle molteplici specie faunistiche che popolano questo territorio.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

A Cagliari il ritrovo è previsto per le ore 08,15 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice. A Villacidro il ritrovo è alle ore 09,00 al bivio per la F.D. Monti Mannu (all'ingresso di Villacidro, venendo da Villasor).

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. Alla prima rotonda seguiamo le indicazioni per Monastir, con il cavalcavia superiamo la SS.131 e alla successiva rotonda prendiamo la SP.7 e seguiamo le indicazioni per Villasor. Giunti all'entrata di Villasor giriamo a sinistra seguendo le indicazioni per Decimomannu. Quindi alla rotonda ci immettiamo sulla S.S. 196 con direzione Villacidro.

Arrivati alle prime case di Villacidro troviamo a sinistra il bivio per "Montimannu", secondo punto di ritrovo, dove compatteremo le auto e proseguiremo fino a superare su un ponte il rio Leni.

Dopo il ponte svoltiamo a destra (indicazione per "Villascema") e proseguiamo, superando alcune case, fino alla fine della strada asfaltata, in prossimità della "vecchia dispensa", un tempo adibita a porcilaia ed ora abbandonata.

Qui lasceremo le auto. Distanza totale da Cagliari circa 70 km.



Itinerario a piedi

L'itinerario parte dalla vecchia dispensa (327 slm) e segue verso NNW la carrareccia che costeggia il rio Gutturru Derettu. Guadiamo subito il Rio Bidda Scema verso destra e proseguiamo, su una evidente carrareccia, segnata col n° 107, fino ad incrociare il rio che scende da Canale Mandaras. Dopo circa 300 metri, giunti ad un bivio, svoltiamo decisamente a W, su un sentiero non segnato, inoltrandoci in un fitto bosco e, dopo aver superato un torrentello, ci inerpicchiamo con comodi tornantini verso la nostra meta che, ogni tanto appare verso W in tutta la sua imponenza, mentre verso E possiamo ammirare il "panettone" di Santu Miali.

Nella parte finale della salita, il sentiero non è più visibile, per cui è necessario non perdere il contatto visivo con chi ci precede.

Giunti in cima, la vista si apre su uno stupendo paesaggio sulla vallata dove scorre il rio Genna Eidadi, con visibile la cascata di S'Ega Sizzoris.

Proseguiamo verso SX su un sentiero appena accennato, aggirando il primo roccione dei Campanili (699 slm), per dirigerci superando un breve tratto roccioso una "terrazza panoramica", nostra prima meta, che permette di spaziare con la vista su tutta la valle.

Nel versante di fronte a noi ci appaiono le cime di Magusu, Acqua Zinnigas, Punta Cammedda, e, intercalate le Genne di Sega Manna, Maguseddu, Eidadi.

Qui, oltre a fare "pausa ristoro" possiamo dare sfogo al nostro estro fotografico, prima di riprendere il cammino.

Torniamo sui nostri passi, per dirigerci in direzione N, sempre immersi nel bosco, verso Pala de S'Arrideli (760 slm) dove, dalla cima di un grosso ammasso granitico, possiamo ammirare la gola di Canali Opus.

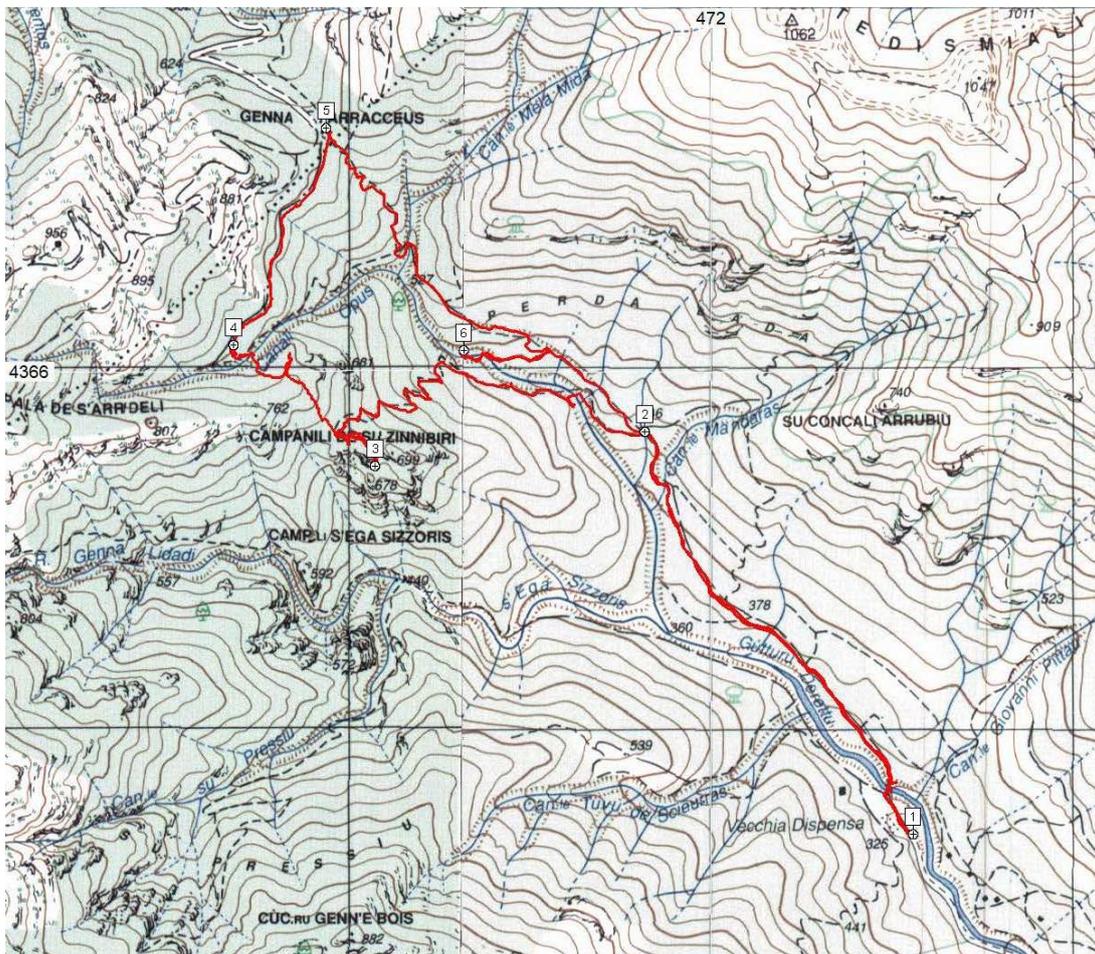
Ci dirigiamo in ripida discesa lungo il limite del bosco e senza un evidente sentiero, verso il fiume che scorre nella gola per risalire sul lato opposto.

Il sentiero è sempre quasi inesistente, quindi serve la massima attenzione.

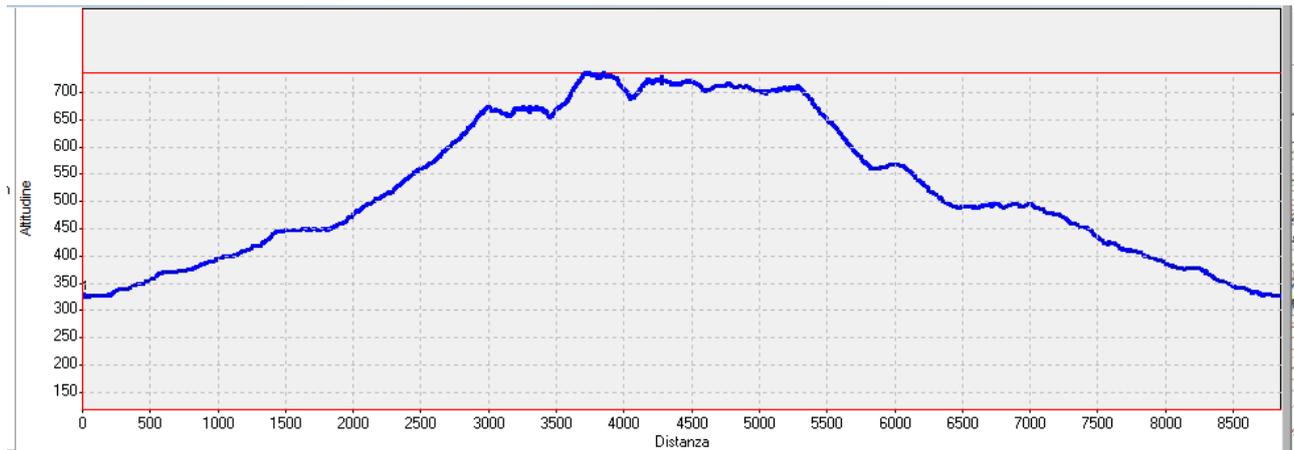
Dopo aver percorso circa 600 metri in continua ma leggera salita, incontriamo una recinzione che segna il confine fra i territori di Villacidro e Gonnosfanadiga.

La attraversiamo per immetterci su una evidente carrareccia che percorre il lato opposto della gola e che, in breve ci permette di raggiungere Genna Farracceus (630 slm) dove faremo pausa pranzo.

Il ritorno avviene attraverso un magnifico bosco che si estende da Genna Farracceus fino a Villascema sul sentiero 107 in continua discesa. Prima di incontrare il bivio lasciato al mattino, facciamo una breve deviazione di circa 500 metri, verso una cascata immersa nel bosco, per riprendere poi il tratto del sentiero già percorso al mattino ed arrivare al punto dove abbiamo lasciato le auto. Tempo totale di cammino, circa 5 ore.



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 effettuate 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, 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. **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 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 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 _____