

#### Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

### Programma Annuale Escursioni 2022



domenica 06 marzo

6.a escursione sociale

## Arcu Sant'Antoni

Tragitto in auto proprie

Ritrovo1 Park comunale Viale La Plaia Cagliari - ore 08.00

Ritrovo2 Chiesetta S.Lucia - ore 08.20

Comuni interessatiAsseminiLunghezza12 km circaDislivello in salita520 m circaDislivello in discesa480 m circa

Tempo di percorrenza 5 ore circa (pausa pranzo esclusa)

Difficoltà E – escursione non particolarmente complicata,

ma impegnativa.

Tipo di terreno Sentiero, greto di torrente, pietraia, sterrata e carrareccia

Interesse Paesaggistico, naturalistico;

Segnaletica praticamente assente (a parte vecchi segni B/R)

Sentiero non sempre evidente

Attrezzatura scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione

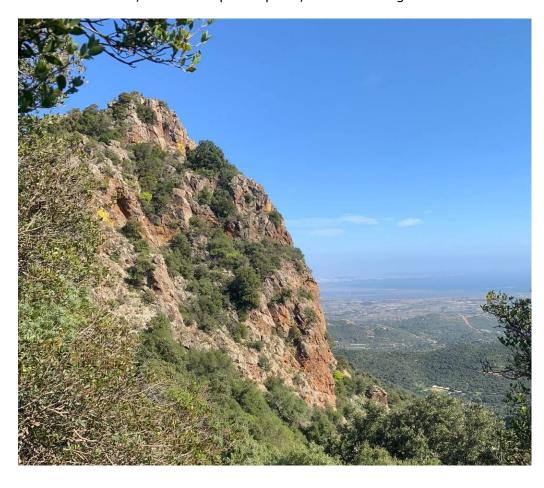
Pranzo al sacco a cura dei partecipanti
Acqua Scorta adeguata alla stagione

Rientro previsto a Cagliari Ore 18,00 circa

Prenotazioni al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms

entro le ore 12.00 di venerdì 04 marzo.

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 nome del parco Gutturu Mannu, deriva etimologicamente da ''grande gola", il susseguirsi delle vette che lo compongono contribuiscono alla scelta del nome, altresì rappresenta una delle caratteristiche preponderanti dello stesso. Si estende su una superficie di 19750 ettari. e include i territori dei Comuni di Pula, Villa San Pietro, Siliqua, Domus De Maria, Assemini, Santadi, Capoterra, Sarroch e Teulada.

La nostra escursione si svolgerà interamente nella porzione in territorio di Assemini.

Il Parco è inserito in una delle foreste più antiche ed estese del Mediterraneo, composta prevalentemente di Quercius ilex commiste a più rare Quercius suber, oltre a un sottobosco costituito dalla classica macchia mediterranea.

Nonostante la devastazione incontrollata dei secoli scorsi, si possono ancora incontrare ed ammirare esemplari di sughere ultracentenarie. La foresta è un manto unico che si estende da Capoterra a Santadi e da Siliqua a Sarroch, comprendendo una serie di montagne superiori a 1000 mt.

Nella foresta vivono specie endemiche tra le più rappresentative della fauna sarda come, il cervo, l'astore, il gatto selvatico e il geo tritone.

Sull'area insistono tre oasi di protezione faunistica dove vige il divieto di caccia ed è presente l'Ente foreste della Sardegna che gestisce, a vario titolo, la quasi totalità del patrimonio forestale. Le rocce sono in gran parte granitiche, ma sono presenti anche formazioni di scisti paleozoici e quarziti.

Fondamentalmente tutta la zona è geologicamente costituita da graniti più o meno alterati e da scisti paleozoici. Sono presenti, inoltre alcuni insediamenti nuragici e ruderi testimonianti la presenza di carbonai.

Per quanto le sue cime superino di rado i 700 m, la dorsale stessa è altamente panoramica, tenuto conto dell'ampiezza delle due vallate.

Nel sito di Fanebas, si trova un'area pic-nic attrezzata di tavoli e panche. In alcune aree gli archeologi hanno rinvenuto reperti che vanno dal periodo nuragico all'Alto Medioevo, un angolo di montagna dove storia e natura si sono date appuntamento per formare un mosaico di grande fascino.



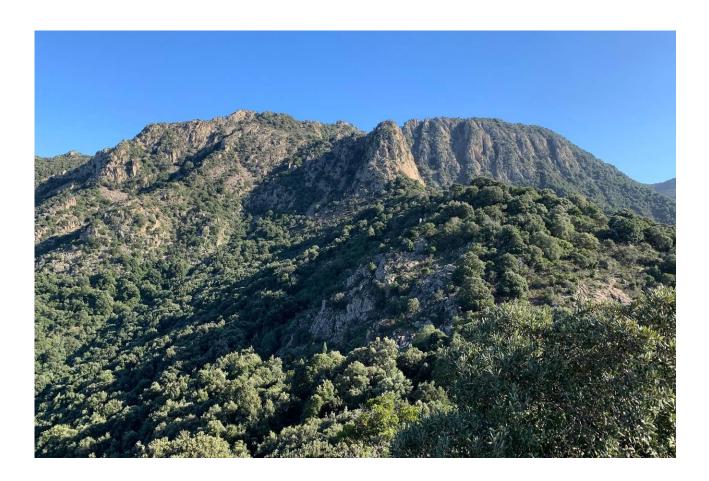
#### Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il punto di ritrovo è previsto alle ore 08.00 presso il parcheggio comunale di Viale La Plaia a Cagliari.

Dal Parcheggio usciamo da Cagliari e ci immettiamo sulla SS.195, che percorriamo con direzione Pula. Superata la sede Tiscali ed il distributore Agip, lasciamo la SS.195 e percorriamo per circa 12 km la strada che, attraverso le saline, ci porta a Macchiareddu.

Giunti ad un incrocio svoltiamo a sx e prendiamo la Strada Seconda, che percorriamo per 7 km circa sino alla chiesetta di Santa Lucia. Qui è previsto un secondo punto di ritrovo alle ore 08.20. Dalla chiesetta proseguiamo per la provinciale per Santadi (strada a fondo naturale attualmente in pessime condizioni ma percorribile con qualsiasi tipo di vettura) per circa 6 km. Giunti nei pressi della località Cuili S. Antonio lasceremo gli escursionisti, mentre, con i soli autisti arriveremo fino alla Dispensa Gambarussa (altri 2 Km) dove lasceremo parte delle macchine. Distanza da Cagliari: circa 32 km



#### Itinerario a piedi

Il percorso ha inizio in prossimità del vecchio Cuili S. Antonio (125 m slm).

Lasciamo la strada sterrata per inoltrarci in un evidente sentiero che costeggia inizialmente il rio S. Antonio, incassato fra Serra Niedda e Serra Acqua Stanziali. Ben presto dovremo camminare nel greto del fiume, perché il sentiero, che in realtà era una strada dei carbonai, è stato quasi completamente distrutto dalle recenti alluvioni. Alterneremo quindi tratti di letto del fiume con tratti di sentiero parzialmente invaso dal cisto, ma immersi in un ambiente bellissimo.

La salita è continua, ma graduale e gli scorci panoramici sul Lattias ed Arcosu, ripagano ampiamente della fatica. Supereremo diversi impluvi che, sia da destra che da sinistra si immettono nel rio S. Antoni e lasciano immaginare quanto possa essere imponente la portata di questo rio in caso di abbondanti piogge.

Giunti a quota 300 metri circa, il sentiero si allontana dal fiume e sale più ripido, fino ad intercettare una evidente carrareccia che, verso destra verrà percorsa al rientro, mentre verso sinistra sale con comodi tornanti fino ad incontrare un palo con delle frecce segnavia ed una tabella di località che indica Arcu S. Antoni (380 slm). Il sentiero continua e, superati i tornanti, e percorso un ultimo tratto di salita, arriva ad una radura da dove si gode un immenso panorama.

Qui è prevista la pausa pranzo (570 slm), ma, chi vuole può proseguire per circa 500 metri su un sentiero poco visibile, fino ad incontrare la rete che delimita il territorio della miniera di S. Leone ed ammirare di fronte Punta Is Postas (612 slm) e, verso destra, il panorama verso il lido di Capoterra.

Per il rientro, percorriamo a ritroso un tratto dello stesso sentiero, fino a S'Arcu 'E Mumoiada dove intercettiamo una vecchia carrareccia abbastanza evidente, ma ormai invasa dal cisto e, per alcuni tratti distrutta dal fiume. A quota 432, possiamo deviare brevemente per un punto molto panoramico con vista a 360°. Le bellissime creste di Serra Sa Traia svettano sulla gola dove scorre il rio Bidde Mores, mentre più lontane, Serra Su Sinnibiri, Serra Chiccu Melis e Monte Levanti fanno da impluvi per i vari ruscelli che si immettono nel rio principale.

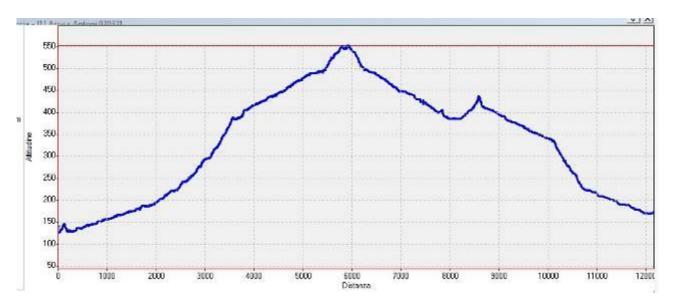
Anche nella via del ritorno, dovremo "combattere" con i cespugli di cisto che invadono la mulattiera e con qualche attraversamento di tratti rocciosi del letto del fiume, fino a raggiungere una strada sterrata....o quello che ne resta, che ci porta in breve alle auto. Tempo totale di cammino circa 5 ore per una distanza di circa 12 Km.



#### 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.

#### 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.
- 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, Antonello Licheri, Paolo Profeta, Stefania Camba.

#### 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.



#### 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 <u>devono essere in possesso di certificazione verde</u> (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:

- <u>in zona gialla</u> 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
Marco Lavezzo



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 or  |   |
| / 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:  |   |
| <ol> <li>di aver preso visione delle disposizioni impartite dal<br/>modalità di iscrizione e partecipazione relative<br/>integralmente senza riserve;</li> </ol>   | lla Sezione organizzatrice, di essere informato/a sulle all'escursione/attività in premessa e di accettarle   |
| <ol> <li>di impegnarsi a rispettare scupolosamente le indic<br/>responsabili dell'attuazione delle misure anticovid<br/>dalla Sezione organizzatrice;</li> </ol>   | azioni e le direttive impartite dagli accompagnatori<br>durante l'escursione/le attività del corso, designati   |
| 3) di essere consapevole e di accettare che, in caso prontamente escluso dall'escursione;  | di inosservanza di uno dei punti richiamati, verrà  |
| 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: F  | ?irma   |
|  |   |
|  |   |
|  |   |
| INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PE  | RSONALI - ART. 13 REGOLAMENTO UE 2016/679   |
| La Sezione di CAGLIARI La informa che ai sensi Regolamento (Udati personali sarà improntato ai principi di correttezza, liceità, traspogetto del trattamento. Raccogliamo dati personali da Lei forniti Finalità e basi giuridiche del trattamento dei dati. I Suoi Dati son delle Decreto del 23/02/2020, n.06 recante "Misure urgenti in mater COVID-19".  Modalità del trattamento dei dati. Il trattamento dei Suoi Dati è per il periodo di tempo necessario allo svolgimento delle procedifinalità di cui sopra è necessario e obbligatorio e l'eventuale rifi all'escursione. I Dati non saranno diffusi ne trasferiti in Paesi extra Ubiritti dell'interessato. Lei si può rivolgere, se non ricorrono le lim trattamento, nonché Legale Rappresentante del CAI, avv. Vincenzo cui agli art. 15 ss. del Regolamento. Potrà in qualsiasi momento eser | arenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. in occasione dell'iscrizione all'escursione in premessa. no trattati con il Suo preventivo consenso, ai fini dell'applicazioni ria di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da effettuato sia in modalità cartacea che informatizzata, conservati ure di gestione dell'escursione. Il conferimento dei Dati per le iuto di fornire tali dati comporta l'impossibilità di partecipare UE. nitazioni previste dalla legge, in qualsiasi momento al Titolare del Torti – presidente generale@cai.it - per l'esercizio dei Suoi diritti |
| Titolare o inviando una email all'indirizzo di posta elettronica: priva  | ecv@cai.it.   |

Firma \_\_\_\_\_