



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2022



Domenica 03 aprile

8.a escursione sociale

Is Cioffus – Bidda Mores

Tragitto	in auto proprie (privilegiando quelle a ruote alte per le condizioni della sterrata e per possibile guado)
Ritrovo 1	Park Comunale Viale La Plaia – ore 08.00
Ritrovo 2	Dopo uscita 4 corsie-inizio Pedemontana- ore 08.30
Comuni interessati	Sarroch-Capoterra
Lunghezza	12 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	8 ore circa
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	sentiero
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	nessuna
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia, ciabatte (eventuale attraversamento Canyon scalzi se c'è acqua) pila frontale.
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 19,00 circa
Prenotazioni	al n. 346 582 6611 (Margherita) - solo messaggi WhatsApp o
Sms entro le ore 12.00 di venerdì 01 aprile	
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

L'escursione si svolge all'interno della parte orientale della grande foresta del Sulcis, a circa 6 chilometri a Ovest della raffineria Saras (che incredibile contrasto!) nei comuni di Sarroch e Capoterra.

Le rocce più antiche della zona risalgono al tardo Paleozoico, cioè a quasi 300 milioni di anni fa (tra il Carbonifero e il Permiano) e sono prevalentemente graniti e scisti.

Le pieghe sulla roccia che possiamo notare nella gola dimostrano l'intenso metamorfismo subito.

Sono anche numerose le intrusioni di quarziti.

La vegetazione boschiva è dominata da lecci e ginepri. Nelle aree più esposte al sole (in quota) predomina l'olivastro. Il territorio è ricoperto da sughere, filliree, eriche, corbezzoli, ginestre, cisti e bellissimi lentischi anche di grosse dimensioni. Sul fondo dei canali naturalmente è diffuso l'oleandro, ma anche il carrubo con grandi esemplari.

Purtroppo l'intenso sfruttamento boschivo avvenuto durante l'ottocento e parte del novecento ha fatto sparire una foresta che possiamo solo immaginare davanti agli esemplari arborei secolari nella valle di Bidda Mores.

Al link: <https://youtu.be/7HC0BPcHb7Q> è disponibile una breve visione del percorso.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Dal parcheggio di Viale La Playa si parte verso Sarroch sulla S.S. 195. Superato Torre degli Ulivi dopo un chilometro si va a destra per la quattro corsie.

Dopo aver percorso circa 5,5 km, prendiamo l'uscita e subito dopo a sinistra prendiamo la pedemontana, (qui è il 2° punto di incontro) e fatti altri 2 km giriamo a destra per la costruenda diga di Monti Nieddu. Poco dopo questa deviazione la strada è sterrata, in alcuni tratti molto accidentata e con due guadi (se c'è acqua).

Percorriamo questa sterrata per circa 10 Km, e parcheggiamo l'auto sullo spiazzo antistante l'ovile di "Su Spagnolu". Da qui comincia l'escursione.



Itinerario a piedi

Dalla località *Medau de su Spagnolu* saliamo ripidamente lungo il crinale *Serra Is Ollastus* in direzione Nord/Nord-Ovest spingendoci prima tra la macchia fitta e poi attraverso un terreno più libero di vegetazione ma in parte roccioso e senza sentiero.

Arriviamo sulla cresta dove si aprono ampi panorami sulla piana del Campidano, Cagliari e il mare.

Saliamo sempre verso Nord sino al punto più alto dell'escursione. Sulla sinistra, a Ovest, vediamo il letto del *Riu Is Cioffus*, sulla nostra destra, verso Nord-Est, la punta caratteristica del *M.te Tiriaxeddu*. Il paesaggio roccioso è di straordinaria bellezza. Proseguiamo con molta cautela sulla roccia, in alcuni punti un po' esposta. Avanzando in leggera discesa ci fermiamo su una terrazza naturale per ammirare il panorama prima di affrontare una ripidissima discesa, a volte anche scivolosa, su un terreno pietroso coperto di vegetazione. Giunti in fondo alla valle di *Is Cioffus*, risaliamo il corso del torrente verso Nord seguendo un vecchio sentiero invaso dalla vegetazione. Dopo circa quarantacinque minuti raggiungiamo un sentiero ben

marcato che scende da *Arcu Cadalettu* a Est e sale verso *Arcu Su Luru* a Ovest. Ci dirigiamo dunque verso Ovest e saliamo per *Arcu Su Luru* dove faremo la sosta pranzo.

Dopo il pranzo, continuiamo in discesa su una vecchia carrareccia fino al fondo valle. Ci dirigiamo verso Sud e prendiamo un sentiero ben marcato lungo il quale vediamo i resti di una capanna di cacciatori. Proseguendo lungo il sentiero, attraversiamo un bellissimo anfiteatro di roccia e poco dopo raggiungiamo la nostra attesa meta: la suggestiva gola di *Is Cioffus*, un piccolo *gorropu*. Dobbiamo superare qualche roccione e, in relazione alle condizioni del fiume e al livello dell'acqua, dovremo prestare molta attenzione.

Superati i roccioni attraversiamo la gola che potrebbe essere invasa dall'acqua. In questo caso sarà necessario togliersi le scarpe e le calze per camminare a piedi nudi (a tal fine può essere utile portarsi un paio di ciabatte e un piccolo asciugamano). Entriamo quindi nella gola, dove potremo ammirare le imponenti pareti divertendoci, tempo permettendo, a fare belle foto ricordo o ad attraversare più volte la gola stessa.

Ora ci aspetta l'ultimo tratto della nostra escursione che segue il greto del *Canale di Bidda Mores* in direzione Sud-Est senza dislivelli, ma con numerosi guadi da attraversare sino a raggiungere il punto di partenza.



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

Petra Grom, Margherita Galasso, Giacomo Pollano.

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 _____