Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2022

domenica 24 aprile 9.a escursione sociale

Portoscuso – Porto Paglia

Tragitto	**in pullman**
Ritrovo	**Park MediaWorld - ore 08.00**
Comuni interessati	**Portoscuso - Gonnesa**
Lunghezza	**11 km circa**
Dislivello in salita e discesa	**280 m circa**
Tempo di percorrenza	**5 ore circa**
Difficoltà	**E**
Tipo di terreno	**sentiero, carrareccia (presenza di tratti esposti)**
Interesse	**Paesaggistico, naturalistico, archeologico;**
Segnaletica	**parziale, a tratti 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 19,00 circa**
Prenotazioni	**al n. 328.386.0478 (Mimmina) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 22 aprile.**

Escursione in pullman per max n. 45 partecipanti; quota partecipazione 15 euro per i soci e 20 euro per i non soci.

Norme di comportamento per il contenimento emergenza Covid-19
Il trasferimento avverrà in pullman. Obbligo di Green Pass base e di mascherina FFP2.

Per partecipare
La partecipazione è aperta anche 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 presenta diversi tratti esposti, per cui si richiede passo fermo e sicuro. Non è consigliata la partecipazione a coloro che soffrono di vertigini.

Descrizione generale

Il percorso si sviluppa interamente lungo la costa alta e rocciosa tra l'abitato di Portoscuso e la spiaggia di Porto Paglia. E' un itinerario all'interno di un paesaggio di natura vulcanica dal colore scuro contrastante con i colori accesi della ricca vegetazione circostante con specie botaniche rare, dove in primavera è possibile osservare le spettacolari fioriture dei fichi degli ottentotti una pianta di origine sud africana.

Come si arriva

Il trasferimento avverrà con un pullman da 54 posti. Le attuali norme prevedono una capienza al 100% per un max di 45 partecipanti. Obbligo di Green Pass base e di mascherina FFP2. Appuntamento alle ore 08.00 nel parcheggio Mediaworld a Sestu. Si raccomanda la massima puntualità. Non si aspettano i ritardatari. Il Pullman ci porterà a Portoscuso e ci lascerà nei pressi del parcheggio antistante la spiaggia di Porto Paglietto. L'escursione prevede una traversata con arrivo a Porto Paglia. Il pullman ci dovrà quindi riprendere a fine escursione nel parcheggio ex tonnara di Porto Paglia. Distanza da Cagliari circa 60 km.

Itinerario a piedi

Si parte dal parcheggio a Nord della periferia di Portoscuso e se la giornata lo permette sulla sinistra si possono ammirare: l'isola Piana, l'isola dei Ratti e L'isola di San Pietro. Dopo circa 1,5 km si arriva a capo Altano, da cui si può vedere l'isola dei Meli che dista dalla costa circa 800 metri ed e popolata da numerosi gabbiani e cormorani.

Dopo una piccola sosta per ammirare il paesaggio, si prosegue su una sterrata a sinistra che si insinua nella pineta di Gurroneddu, verso l'omonima scogliera, e continua attraverso prati (molto probabilmente fioriti) fino a Riu Sa Canna, che attraversiamo per risalire dolcemente su una duna di sabbia, dove incontriamo un cartello che indica la direzione da seguire.

Proseguendo verso il mare il sentiero si fa sabbioso , e si prosegue con un sali e scendi da cui si può ammirare la bella costa dell'Iglesiente, con lo sguardo che si spinge fino alla torre spagnola di Cala Domestica, la scogliera di Masua, Pan di Zucchero e la bella spiaggia che collega Porto Paglia a Funtanamare.

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
Mimmina Meloni (AE), Rosa Masala, Donatella Cois.

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)