



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2023**



sabato 14 gennaio

2.a escursione sociale

Arcu S'Enna Sa Craba (Capoterra)

Tragitto	in auto proprie (solo auto a ruote alte)
	La sterrata, che verrà percorsa in auto per 6 km, in alcuni punti è in cattive condizioni. E' comunque percorribile con auto comuni senza problemi, ma da evitare auto basse
Ritrovo1	Park comunale Viale La Plaia - ore 08.30
Comuni interessati	Capoterra
Lunghezza	8,9 km
Dislivello in salita e discesa	335 m circa
Tempo di percorrenza	4 ore circa, escluse pause
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	assente
Attrezzatura obbligatoria	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 15.00 circa
Prenotazioni	al n. 348.424.8795 (Franco Lilliu) - solo messaggi WhatsApp o SMS
	entro le ore 12.00 di giovedì 12 gennaio.

Escursione gratuita - partecipazione riservata ai soci

Evento speciale in collaborazione con la commissione CicloEscursionismo

L'escursione in programma è un evento speciale, organizzato in collaborazione con la commissione cicloescursionismo per ricordare il nostro amico e socio CAI Francesco Rossino ad un anno dalla sua scomparsa. Il percorso scelto non è casuale, ma ripercorre in parte il giro cicloescursionistico da lui proposto nel febbraio 2019, che passerà per un punto panoramico a lui molto caro, dove osserveremo un momento di raccoglimento per ricordarlo e ricordare i bei momenti trascorsi insieme. Per l'occasione saranno presenti anche gli anziani genitori, soci storici del CAI.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 08.30 al parcheggio comunale di Viale La Plaia a Cagliari.

Avvicinamento: 19 km asfalto + 6 km sterrata

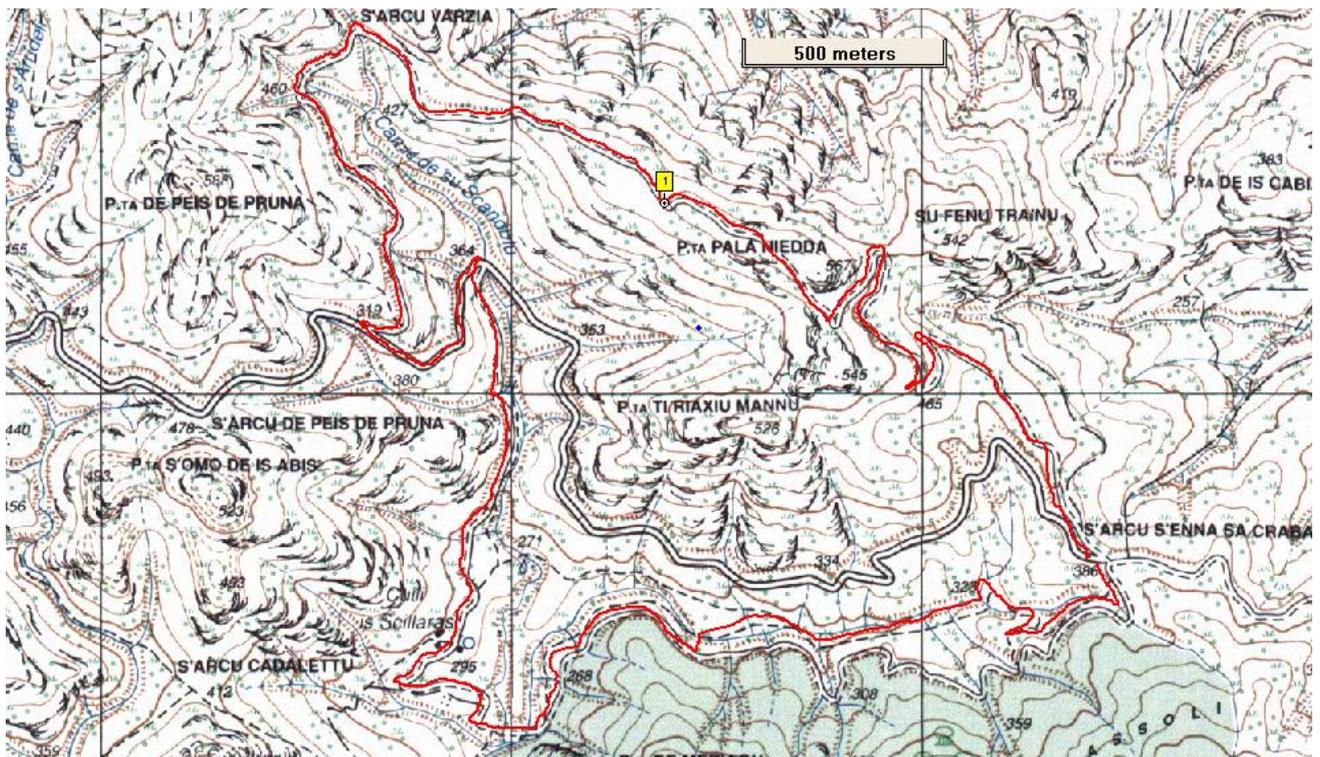
Tempo avvicinamento: 50 min

NOTA: La sterrata, che verrà percorsa in auto, in alcuni punti è in cattive condizioni. E' comunque percorribile con auto comuni senza problemi, ma da evitare auto basse

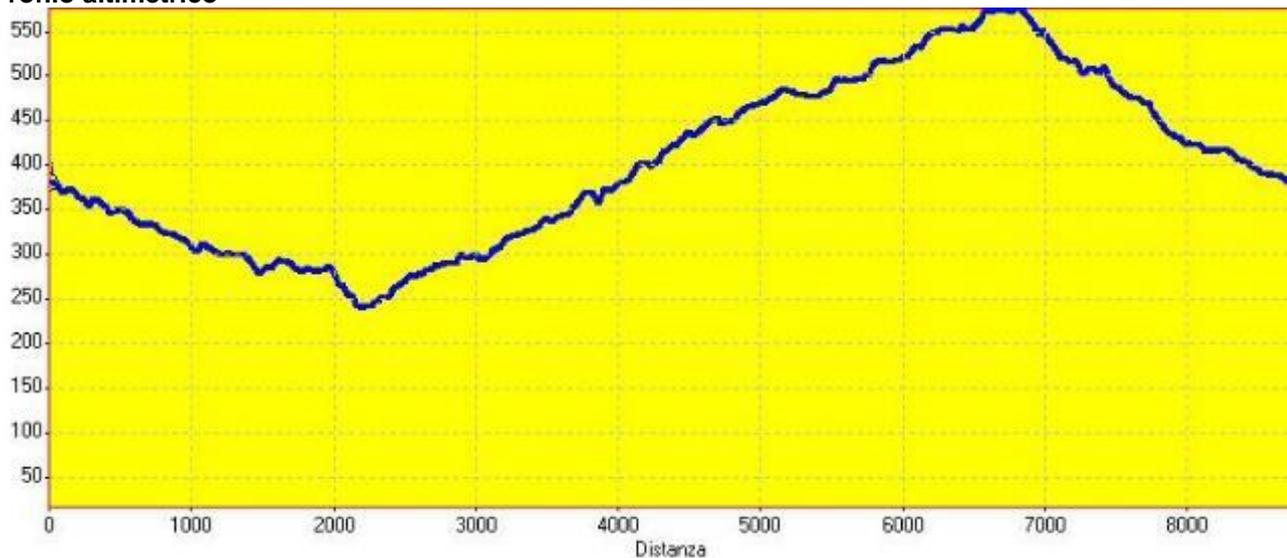


Itinerario a piedi

Da Arcu S'Enna Sa Craba (386m slm) si percorre un piacevole sentiero in discesa che ci condurrà in breve a Is Scillaras (250m slm); da qui saliremo verso Canali de su Scandulu per raggiungere successivamente S'Arcu Varzia e da qui il punto di raccoglimento (waypoint n.1) poco prima di raggiungere P.ta Pala Niedda (567m sml). Come concordato con la commissione CicloEscursionismo si farà in modo di arrivare al punto di raccoglimento intorno alle h 12-12,30, percorrendo circa 7 km della nostra escursione. Si pranzerà poi tutti insieme con gli amici cicloescursionisti e concluderemo successivamente la nostra escursione percorrendo gli ultimi 2 km che ci separano dalle auto.



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

Franco Lilliu – 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)