



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2023



Domenica 7 maggio

16.a escursione sociale

Paule Mundugia (Talana)

Tragitto	in auto proprie (circa 2 ore)
Ritrovo1	Park Conad – Via Marconi Quartu S.E. Ore 7.15
Ritrovo2	Lotzorai, di fronte al distributore ESSO all'ingresso del paese ore 9.00
Comuni interessati	Talana
Lunghezza	8 km
Dislivello in salita e discesa	450 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa, escluse pause
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	Segnaletica CAI, omini pietra
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 19.00 circa
Prenotazioni	al n. 348.424.8795 (Franco Lilliu) - solo messaggi WhatsApp o SMS
	entro le ore 12.00 di venerdì 5 maggio.

Escursione riservata ai soci; contributo organizzativo 3 euro

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 7,15 al parcheggio Conad – Via Marconi Quartu SE

Dal parcheggio Conad si dovrà seguire il percorso stradale delle nuova SS125 verso Muravera per poi arrivare fino a Lotzorai.

Da qui si lascerà la SS125 per dirigersi (prendendo deviazione verso sinistra) in direzione Talana seguendo la SP56. Dopo circa 10 km una deviazione sulla destra ci condurrà al punto di inizio della nostra escursione. In totale sono 150km da Cagliari percorribili in circa 2 ore

Il secondo ritrovo sarà a Lotzorai di fronte al distributore ESSO (posto sulla sinistra della strada rispetto alla nostra direzione) alle ore 9.00

Caratteristiche dell'escursione

L'escursione è abbastanza breve. In alcuni punti la salita o la discesa sono ripide. È classificata come E, rivolta ad escursionisti mediamente allenati.

Pur essendo un itinerario non lungo, 8km in totale, l'escursione a Mundugia ci permetterà di ammirare luoghi e panorami che qualunque immagine fotografica non sarebbe in grado di illustrarci.

Mundugia è sinonimo di rocce tafonate. I tafoni sono cavità nella roccia dovute principalmente alla erosione eolica che danno alle rocce stesse struttura e aspetto particolari e assolutamente caratteristici. Nella nostra escursione sia lungo il percorso, ma in modo particolare al Paule Mundugia sarà possibile ammirare innumerevoli rocce di granito rosso porfirico che assumono forme assolutamente particolari alla guisa di

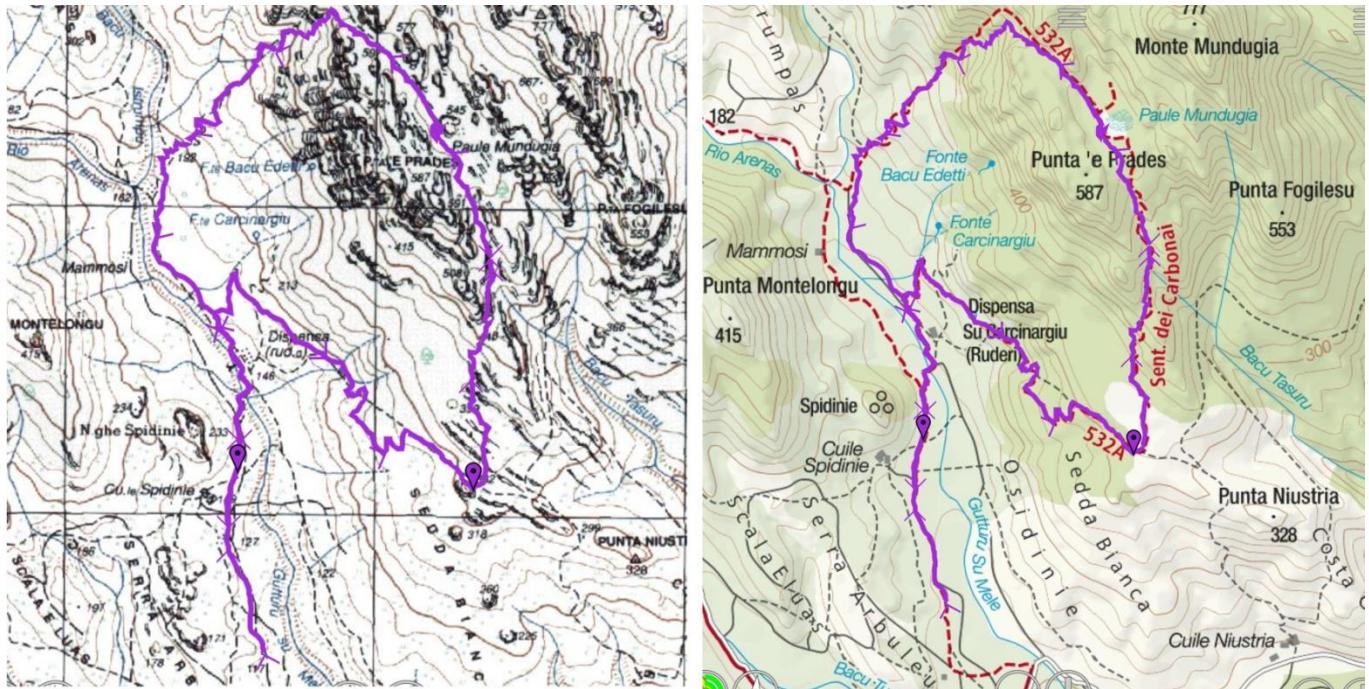
sculture naturali. Paule Mundugia è un piccolo stagno pensile posto a 545m slm che nelle stagioni piovose è ricco di acqua ed incorniciato dalle rocce granitiche tafonate del Monte Mundugia 777m slm.



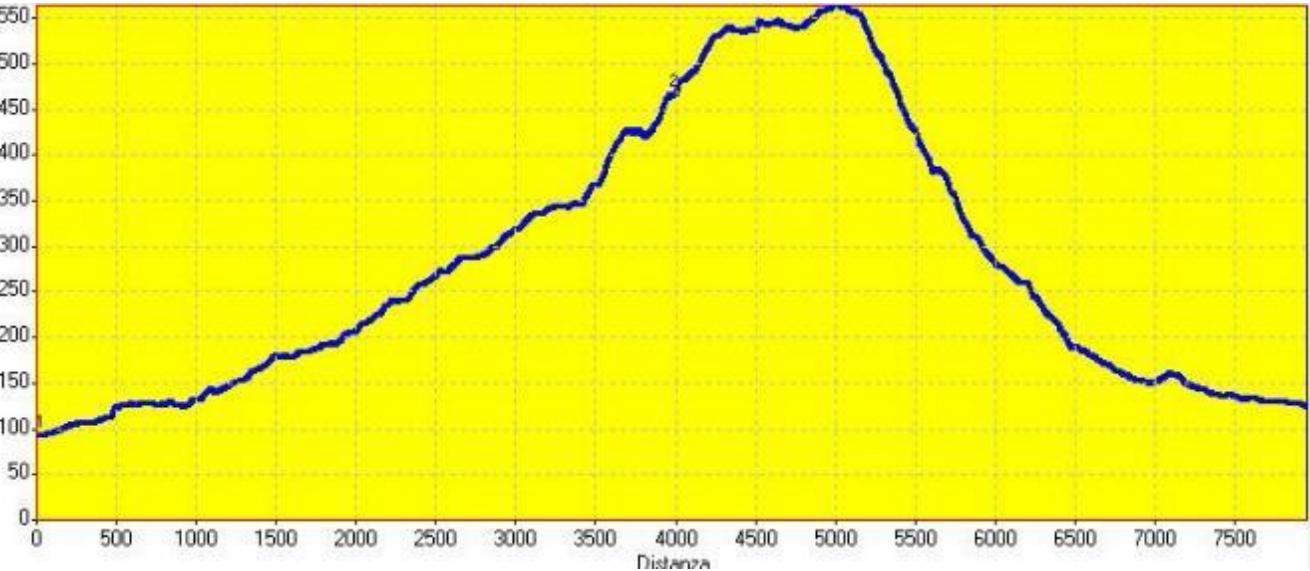
Itinerario a piedi

Il percorso segue il sentiero CAI 532A detto anche sentiero dei carbonai, inizia in prossimità di un ricovero di animali, si sale dolcemente inizialmente su largo sentiero lungo il quale incontreremo una sorgente, fonte Carcinargiu, in prossimità di una dispensa di carbonai. Ci immetteremo poi in un sentiero più stretto in salita più ripida, che ci porterà ad ammirare ampi panorami sul mare del Golfo di S. Maria Navarrese, sui paesi circostanti e sul supramonte di Baunei.

Sempre seguendo i segnali CAI e gli omini in pietra ove meno evidente il sentiero e camminando sotto un bosco di lecci, a metà della salita passeremo accanto ad una roccia caratteristica che appare con le sembianze di un'aquila con le ali aperte, l'Aquila di Mundugia. Terminata la ripida salita giungeremo quasi improvvisamente alla nostra meta, Paule Mundugia, ove faremo la sosta pranzo. La via del ritorno è lungo una bella ma ripida discesa in direzione Nord che ci permetterà di ammirare ampia panorami verso il paese di Talana.



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 – Gabriella Crobu

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)