



Il Gruppo Locale CAI Sinnai G.P.S.

(Gerrei Parteolla Sarrabus)

della Sezione del Club Alpino Italiano di Cagliari



ORGANIZZA

Visita al Nuraghe sul Mont'Arbu di Sinnai

Domenica 14 maggio 2023

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	ore 08:00 Parcheggio Caserma Noci Sette Fratelli
Riferimento cartograf.	fg IGM scala 1:25000 – fg 558 SEZ III Castiadas
Lunghezza	km 8 circa
Dislivello	450 mt
Tempo di percorrenza	5 ore ca
Difficoltà	E –escursionistica
Tipo di terreno	carrareccia – sentiero-brevi tratti vecchia sterrata
Attrezzatura	scarponi da trekking obbligatori
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Animali	NON Ammessi
Quota di partecipazione	Offerta volontaria NON obbligatoria
<u>Prenotazioni</u>	giovedì 11 entro le ore 20:00 e venerdì 12 maggio (entro ore 12:00) Giorgio 333 1850293 (No Whatsapp)

IMPORTANTE – TUTTI I PARTECIPANTI NON SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO DOVRANNO PRESENTARSI CON LA DICHIARAZIONE LIBERATORIA DEBITAMENTE COMPILATA E FIRMATA ALLEGATA ALLA DESCRIZIONE E CONSEGNARLA AI RESPONSABILI.

Descrizione Generale

Si tratta di un Nuraghe polilobato –formato da diversi elementi architettonici – costruito a chiudere le lacune del bastione naturale di roccia esistente. E' un imponente complesso che, tra l'altro, offre un panorama a 360° e si trova ad un'altezza di 803 s.l.m.

Come si arriva

L'appuntamento è per le ore 08.00 di fronte alla Caserma Noci dei Sette Fratelli da dove poi, con le proprie auto, continuiamo verso Monte Cresia e successivamente raggiungiamo il villaggio de Sa Corti. Dal Villaggio al punto di partenza a piedi (un chilometro circa), la strada, anche se asfaltata, si restringe per la crescita di rami in particolare di cisto e macchia mediterranea per cui si consigliano auto di piccole dimensioni (con la Panda si va tranquilli) per evitare qualche piccolo danno derivante dall'eventuale sfregamento dei rami, danni di cui gli organizzatori NON ne rispondono . Prima del guado parcheggiamo le auto ed iniziamo il percorso a piedi.

Percorso a piedi

Dalla Vecchia Dispensa in direzione NE prendiamo una vecchia sterrata ormai resa complicata anche per passare a piedi, verso Baccu Eraneddu. Successivamente, attraverso un bellissimo sentiero, raggiungiamo a quota 760 s.l.m. una seconda sterrata (anch'essa in cattive condizioni) che porta alla Sfinge. Andiamo nella direzione opposta (arriva fino a Geremeas), per circa 7-800 mt e raggiungiamo il Nuraghe. A seconda delle condizioni meteo, valutiamo se sia il caso di andare a vedere la Sfinge o i graniti che lì vicino si possono ammirare. Dopo la sosta pranzo il rientro alle auto.



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. Cerchiamo di lasciare il posto come lo troviamo e possibilmente migliorarlo, portando via ciò che altri hanno abbandonato.
7. **Silenziare la suoneria dei telefonini** ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuare 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 di plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc. ecc.); dotarsi di bicchieri lavabili e riciclabili, sacchetti di stoffa ecc.; l'attenzione per l'inquinamento passa anche da questi piccoli accorgimenti che ognuno di noi è tenuto a fare.

Direttori di escursione: Giorgio Argiolas (ASE), qualificati e aderenti al Gruppo Locale.



Visita al Nuraghe sul Mont'Arbu di Sinnai - 14 MAGGIO 2023

DICHIARAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Io sottoscritto _____ nato a _____ il _____ prov. _____ e residente in _____ via _____

DICHIARO

di avere esperienza escursionistica e di essere in grado, per esperienza acquisita, di prevedere i possibili rischi connessi alla mia partecipazione alla Visita al Nuraghe sul Mont'Arbu di Sinnai il giorno 14 maggio 2023 e alle attività collaterali.

Con la presente dichiaro di voler liberare ed esonerare gli organizzatori della presente visita da tutte le azioni, cause e qualsivoglia tipo di procedimento giudiziario e/o arbitrale compresi quelli relativi al rischio infortuni, al rischio sinistri e/o risarcimento di danni a persone e/o cose di terzi ed al rischio di smarrimento di effetti personali per furto o qualsivoglia altra ragione.

Prima dell'iscrizione ricevuto tutte le delucidazioni da parte degli organizzatori; ho verificato le norme e le disposizioni che mi consentono di partecipare e certifico, sotto la mia esclusiva responsabilità, di essere stato accuratamente visitato da un medico e di avere l'idoneità fisica per l'attività escursionistica e per partecipare alla presente visita.

Con la sottoscrizione della presente, autorizzo gli organizzatori ad utilizzare foto e/o servizi, indipendentemente da chi li abbia effettuati, nel modo che verrà ritenuto più opportuno, con la assoluta discrezione, per ogni forma di pubblicità, promozione, annuncio, progetti di scambio o a scopo commerciale senza pretendere alcun rimborso di qualsiasi natura e senza richiedere alcuna forma di compenso.

Dichiaro quindi di aver letto la Dichiarazione Liberatoria con attenzione, di averla compresa in ogni suo punto e di accettare senza alcuna riserva tutte le condizioni da essa poste.

_____ (Firma Leggibile)

PER I MINORI

Il sottoscritto dichiara di essere in grado di partecipare alla visita, badando anche ai propri figli, e avalla quanto sopra in virtù della posizione di tutore parentale del minore _____ nato il _____ a _____ ed residente in _____ via _____ Documento _____ Rilasciato da:

_____ il ____ / ____ / ____

_____ (firma leggibile)

CONSENSO AL TRATTAMENTO ED ALL'UTILIZZO DI DATI PERSONALI

Con la mia firma autorizzo al trattamento e all'utilizzo dei miei dati personali in conformità al D.Lgs. n. 196/2003 gli organizzatori della manifestazione,, i quali si impegneranno a trattare gli stessi mediante strumenti idonei a garantire la maggiore sicurezza e riservatezza possibile.

Sinnai, lì

_____ (firma leggibile)