



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



domenica 21 maggio

19.a escursione sociale

Punta Mudaloru – Punta 'e Lattone

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo	Ingresso Baunei – Park Fronte Cimitero - ore 09.00 (equipaggi da Cagliari si possono concordare tramite gruppo WhatsApp)
Comuni interessati	Baunei
Cartografia	IGM 25.000 foglio 518 IV e 517 I
Lunghezza	9 km circa
Dislivello in salita e discesa	350 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pause escluse)
Difficoltà	EE*
Tipo di terreno	Roccia, sentiero, sterrata
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	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. 328.874.0282 (Petra) - solo messaggi WhatsApp o Sms a partire dalle ore 09.00 di lunedì 15 maggio ed entro le ore 12 di venerdì 19 maggio

Escursione riservata ai soci; max n. 20 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro

Per partecipare

*L'escursione non è lunga e non presenta dislivelli notevoli, ma il terreno è difficile: ci sono alcuni passaggi esposti, sono presenti campi solcati e sentieri sconnessi. Per questo motivo occorre un passo esperto e molto sicuro, buon senso di equilibrio e assenza della sensazione di vertigini.

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 20 partecipanti, esperti e allenati. Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla precedente escursione Sentiero delle Cenge (Ulassai) a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12 di mercoledì 17 maggio.

Descrizione generale

Il Supramonte di Baunei offre all'escursionista una infinità di panorami e angoli spettacolari. Si tratta di uno strato di calcari e dolomie del Giurassico e del Cretaceo, fratturato e scomposto da vicissitudini tettoniche millenarie, eroso da fiumi ora scomparsi negli abissi ipogei. In questa escursione l'insieme delle rocce, bianche al sole, frastagliate e modellate in forme bizzarre,

gole profonde, grotte nascoste, falesie costiere altissime, cenge e cengette insieme allo splendore della vista sul mare su tutto il golfo di Orosei, entusiasmano. Stupiscono i ginepri contorti che nascono dalle piccole fessure nella roccia. Anche quelli morti formano ancora delle sculture meravigliose nel paesaggio. Adesso in primavera la macchia mediterranea colpisce con i colori accesi: cuscini giallo-verdi delle euforbie, macchie arancione delle foglie giovani dei terebinti, i cisti in fiore di vari colori. Sui sentieri incontreremo innumerevoli fossili della vita marina di ere geologiche lontane.



Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 09.00 all'ingresso del paese di Baunei nello slargo antistante il cimitero. Gli equipaggi da Cagliari si potranno organizzare in autonomia (tutti i partecipanti saranno inseriti in un gruppo WhatsApp).

Da Cagliari si percorre la SS 125 sino all'ingresso di Baunei, dove si trova sulla destra il cimitero del paese con sufficiente spazio per raggruppare partecipanti e auto. Da lì si accede sull'altopiano del Golgo e alla fine della strada asfaltata c'è da affrontare circa 1,5 chilometri di sterrato in buono stato. Distanza totale da Cagliari circa 160 km.

Itinerario a piedi

L'inizio del nostro percorso è anche quello del sentiero che porta a Cala Mariolu (Punta Ispuligi). Percorriamo un pezzo di sterrato sino alla loc. Piredda dove, nascosto nella vegetazione, si trova anche l'ovile Piredda. E qui si chiuderà anche il nostro percorso ad anello. Ora volgiamo a sinistra seguendo lo sterrato che porta all'ovile per un breve tratto e poi ci infiliamo in una affluente al Bacu Mudaloru. Arrivati in fondo nel letto del Bacu Mudaloru notiamo a sinistra il sentiero che percorre tutto il Bacu per poi arrivare al Portu Mudaloru, (l'escursione con questa meta si è svolta a marzo), noi invece attraversiamo il letto e risaliamo in direzione NE.

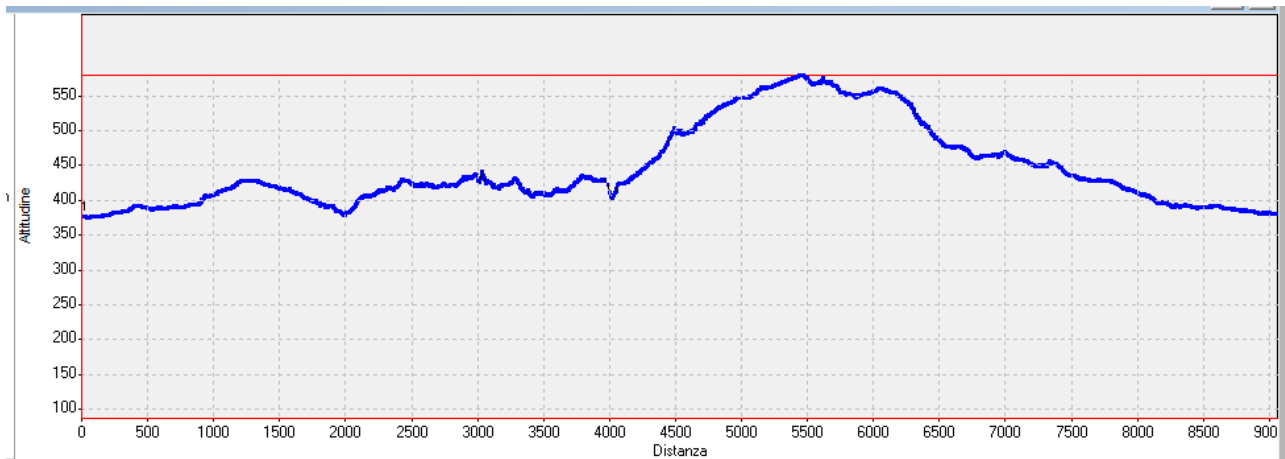


Ora ci muoviamo su un terreno più impegnativo, un paio di omini aiutano al orientamento ma è necessario camminare compatti e non perderci di vista. Più andiamo avanti più si aprono panorami sul Bacu Mudaloru sotto sulla nostra sinistra e poi anche sul mare. Il sentiero si fa sempre più selvaggio passando in punti esposti rafforzati da tronchi di ginepro. Lentamente ci avviciniamo alla cresta della Serra e' Lattone dove incontriamo il sentiero nominato Selvaggio Blu come l'ha descritto Mario Verin. Qui il sentiero si biforca. Andando giù sul Selvaggio Blu si

potrebbe raggiungere Portu Mudaloru tramite un sentiero molto difficile e con salti da superare. Noi prendiamo a destra in salita, raggiungiamo in poco tempo la cresta procedendo a sinistra verso N per arrivare presto alla Punta Mudaloru. Un panorama mozzafiato ci aspetta e bisogna fare moltissima attenzione perché siamo sul bordo di falesie alte. Lo sguardo spazia su tutto il Golfo di Orosei sino al parco di Bidderrosa a N e Portu Eltiera, Punta Poada, più conosciuto Capo di Monte Santu a S, e verso l'interno a O tutte le gole che arrivano dall'alto e sfociano nella Codula Sisine. Ci prendiamo tutto il tempo per godere di questo spettacolo. Ora seguiamo il percorso del Selvaggio Blu che percorre tutta la cresta della Serra 'e Lattone. Nella zona più alta ci cerchiamo un posto adatto per la pausa pranzo. Ormai in leggera discesa incontriamo il sentiero che sale dalla Punta Ispuligi da sinistra e si unisce con il nostro. Dopo una discesa ripida arriviamo agli ovili di S'Arcu 'e su Tesaru. Scesi alla sella dell' Arcu lasciamo il Selvaggio Blu che da qui avrebbe come prossima meta la Cala Goloritzè. Si rientra lungo un sentiero alla località Piredda e di seguito alle nostre macchine.



Profilo altimetrico

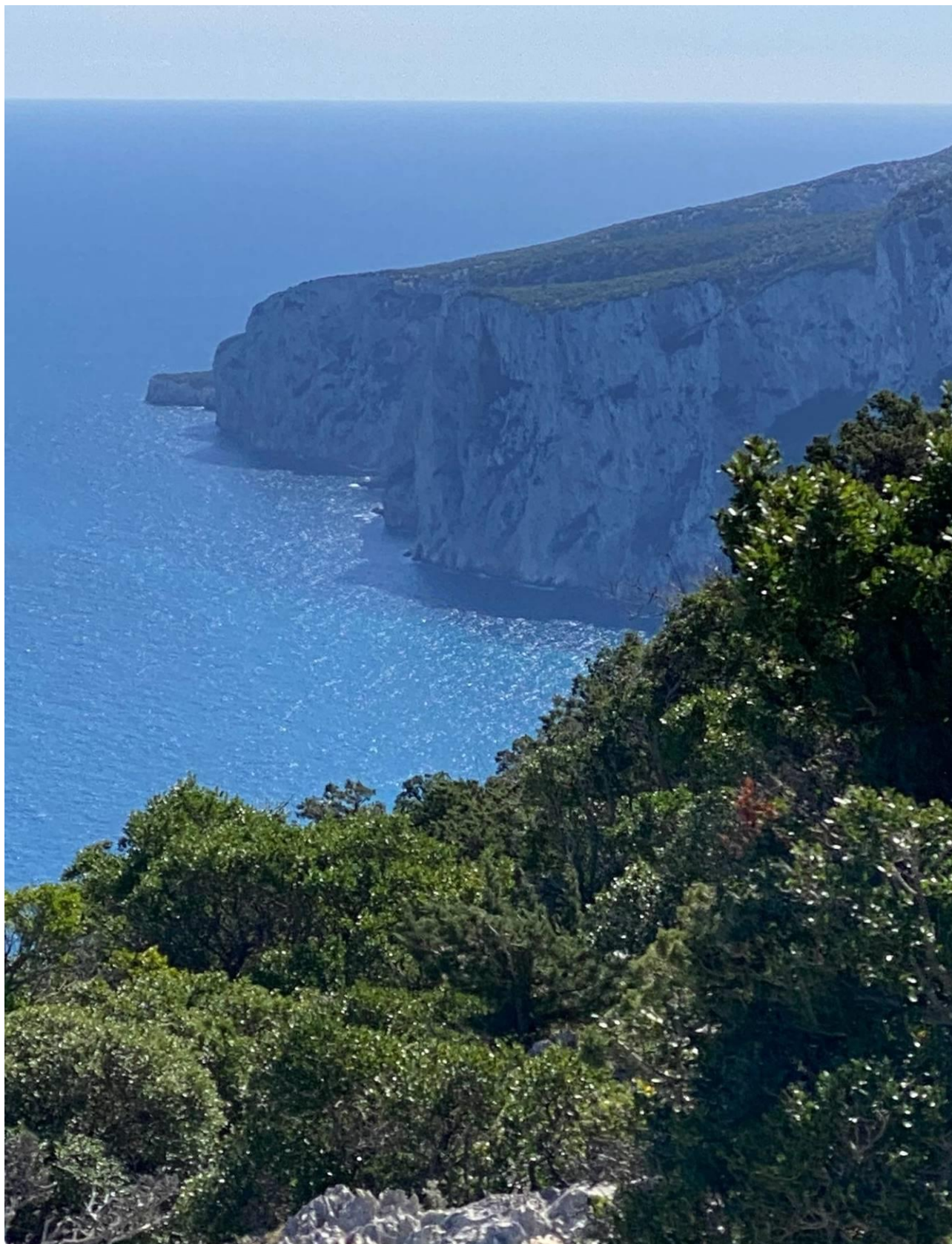


Consigli alimentari

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 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 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

Rosa Masala – Petra Grom

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)