



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



Domenica 8 ottobre

Escursione sociale n° 27

Punta S. Michele (Domusnovas)

Tragitto	in auto proprie (circa 1 ora)
Ritrovo	Parcheggio MediaWorld – ex SS131, Ore 8.15
Comuni interessati	Domusnovas
Lunghezza	12 km
Dislivello in salita e discesa	700 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa, escluse pause
Difficoltà	E – per escursionisti allenati
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 18.00 circa
Prenotazioni	al n. 348.424.8795 (Franco Lilliu) - solo messaggi WhatsApp o SMS
	entro le ore 12.00 di venerdì 6 ottobre

Premessa

Escursione riservata i soci CAI, numero massimo di iscritti 40. – contributo organizzativo 3 euro
L'escursione è classificata E, ma tenuto conto del dislivello di 700m è riservata ad escursionisti allenati

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Il ritrovo è previsto per le ore 8,15 al parcheggio MediaWorld ex SS131

Dal parcheggio MediaWorld si dovrà raggiungere la SS130, direzione Elmas e continuare sulla SS 130 in direzione Iglesias fino al Km 42,700 e qui prendere l'uscita per Musei Domusnovas, seguire voltando poi a sinistra in direzione Domusnovas. Poco più avanti avremo la possibilità di ricompattare le auto in prossimità di un parcheggio sulla nostra sinistra e successivamente si proseguirà verso la strada principale del paese per seguire poi le indicazioni per Grotta S. Giovanni. Arrivati in prossimità di questa si svolgerà a sinistra per raggiungere la chiesetta di S. Giovanni ove si parcheggerà.

Caratteristiche dell'escursione

Escursione non particolarmente lunga ma faticosa per via del dislivello da superare in salita (circa 700 m) per raggiungere Punta S. Michele e discesa, in alcuni tratti, particolarmente ripida. Si parte infatti da una quota di 210 m slm per arrivare a 906 m di Punta S. Michele. E' classificata come E, rivolta ad escursionisti mediamente allenati.

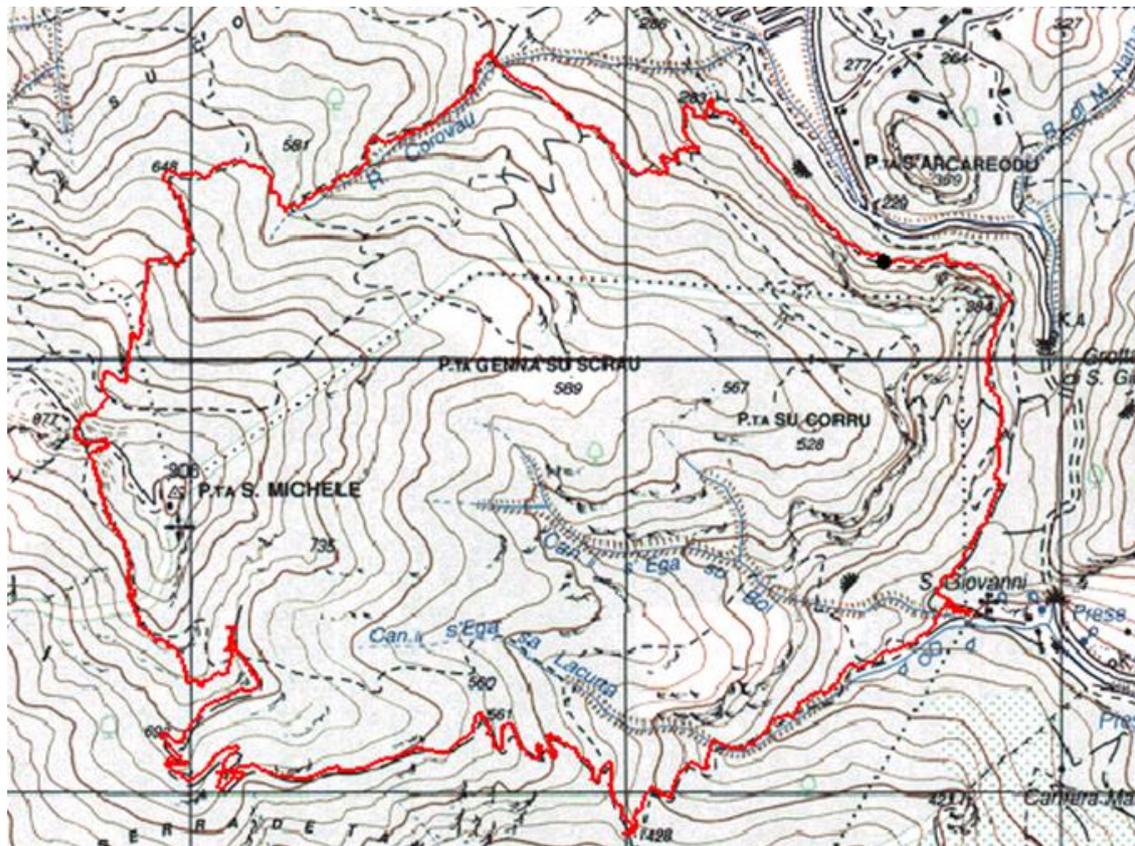
Tutta l'escursione odierna si svolge nella zona mineraria del massiccio del Marganai, caratterizzata dalla presenza di numerose cavità e grotte (censite nel catasto regionale). in particolare lungo la salita incontreremo l'imboccatura della galleria artificiale che conduce alla voragine censita con il n.1501, denominata "Abisso della Candela" e sulla via del ritorno incontreremo l'imboccatura di un'altra galleria artificiale che conduce alla grotta censita con il n.1301, denominata "Grotta Rolfo". Il percorso scelto ci permetterà di ammirare lungo la salita ampi panorami della valle del Cixerri, fino all'isola di Carloforte, e sulla cima, un panorama a 360 gradi dalle montagne del Linas a tutto il sud Sardegna.



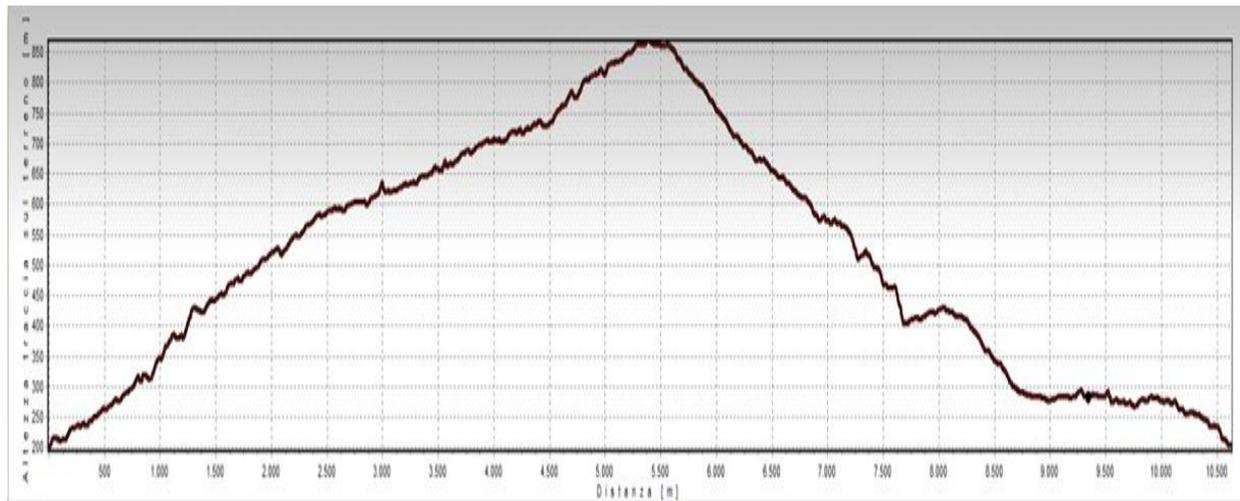
Itinerario a piedi

Dalla chiesetta di S. Giovanni il nostro percorso volge in direzione sud-ovest in direzione P.ta Perd'e Cerbu passando per un terreno adibito al ricovero e al pascolo bovini. Si dovrà superare un cancello in ferro predisposto per essere facilmente apribile e che poi dovremo richiedere accuratamente. Da qui il sentiero sale in una piccola valle con lecci secolari fino a raggiungere un vecchio percorso minerario (m 440 slm) che con ampi tornanti ci condurrà verso la cima. Giunti a circa 1 km dalla cima, in corrispondenza di una recinzione metallica (m 740 slm) la sterrata mineraria si interrompe bruscamente e da qui il sentiero, pur essendo presente sulle carte IGM, non è particolarmente evidente ma segnalato solo con omini in pietra. Quest'ultimo tratto del percorso, assolutamente gradevole ed affascinante, ci farà raggiungere la sterrata forestale (m 875 slm) che in 15 min circa ci condurrà alla Punta S. Michele (m 906 slm).

Il percorso di discesa sarà lungo il sentiero CAI 324, immerso nel bosco, in direzione Corovau - Grotta S. Giovanni, fino ad incontrare il sentiero CAI 323, segnato lungo il tracciato utilizzato dai carrelli minerari che trasportavano il materiale estratto. Seguiremo questo sentiero fino alle 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 bivvi 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

Franco Lilliu – Marco Danese - Gabriella Crobu – Rita Loriga

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)