



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



domenica 26 novembre

35.a escursione sociale

## Anello Portu Bande – Porto Corallo

Tragitto	auto proprie
Ritrovo	La Playa centro commerciale - ore 8.30 partenza puntuali
Comuni interessati	Buggerru
Lunghezza	circa 6,5 km
Dislivello	circa 200 metri
Tempo di percorrenza	3 ore circa (soste escluse)
Difficoltà	E escursionistica
Tipo di terreno	Carrareccia, alveo di fiume e sentieri su calcare
Interesse	Paesaggio, Geologia, Natura e Archeologia industriale
Segnaletica	Una parte con dei segnavia
Attrezzatura	Vestiario adatto alla stagione; Scarponi da trekking;
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Nel pomeriggio
Prenotazioni	al n. 3461030000 (Marco) - solo <u>messaggi</u> whatsapp o Sms Entro le ore 12.00 di Venerdì 24 novembre

Escursione riservata **esclusivamente ai soci; max n. 30 partecipanti;** contributo organizzativo 3 euro

### Descrizione generale

Gli aspetti connotativi del territorio, riguardano in particolare la storia geologica e la storia mineraria. Per quanto riguarda la storia geologica questo territorio rientra nella prima parte della Sardegna di più antica formazione. Per quanto concerne l'attività mineraria i cui segni sono ben visibili in gran parte del territorio, risale a tempi antichissimi, migliaia di anni in cui è nota e sono ancora visibili i segni della frequentazione umana per la ricerca e l'estrazione dei minerali, raggiungendo il massimo dell'estrazione dei minerali tra la metà del 1800 e oltre la metà del 1900, cessando definitivamente nel 1992.

### Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto a Cagliari presso ipermercato di Viale la Plaia. Attraverso Viale la Plaia, la ss 130 e la litoranea di Nebida, Masua- Parcheggiate le auto presso Porto Bande daremo inizio a questa suggestiva escursione ad anello.

### Itinerario a piedi

Da Portu Bande, caratterizzata dalla sua piccola insenatura sabbiosa e dalla presenza dello scoglio di Agusteri, percorreremo i vecchi sentieri costieri che rientrano pienamente tra gli itinerari dello storico Miniere nel Blu a tratti ripercorso dal sentiero di S.Barbara (con dei brevi tratti esposti a picco sul mare), per poi ridiscende lungo uno dei canali che interessa questo tratto costiero, si risale e si mantiene il margine della falesia a picco sul mare. Un percorso lungo costa su antichi calcari e panoramiche viste sulle falesie sottostanti. Un itinerario attraverso una serie di leggeri sali e scendi ci permetterà di raggiungere la suggestiva insenatura costiera di porto Ferro e Porto Corallo (sosta panino). Dalla caletta il nostro itinerario seguirà un sentiero che si dirige verso l'entroterra fianco basse pendici del M. Sai e attraverso delle vecchie carrarecce utilizzate in passato dai minatori raggiungeremo Portu

Bande. Il percorso di rientro avverrà percorrendo dei tratti del sentiero oggi noto come il cammino di S.Barbara



### **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.

9. Si raccomanda la massima puntualità. Poiché l'orario di ritrovo è quello previsto per la partenza, si raccomanda di arrivare almeno 5 minuti prima, di modo da agevolare gli organizzatori. Per il rispetto dovuto a tutti i partecipanti non si attendono i ritardatari.

### **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**

Marco Dessì (AE), Emilia Sechi

### **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)