



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
*Programma Annuale Escursioni*  
2024



Domenica 25 Febbraio

Escursione sociale N 7/2024

### **Piscina Morta e le dune di San Nicolò (Buggerru)**

Ritrovo 1	Parcheeggio Mediaword ex 131 - ore 07.30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Ritrovo 2	Loc. San Nicolò (Buggerru) area parcheggio camper ore 8:30 <a href="https://maps.app.goo.gl/GTT1aN9vxjm37u2F9">https://maps.app.goo.gl/GTT1aN9vxjm37u2F9</a>
Tragitto di avvicinamento	Con auto proprie S.S. 130 fino alla Stazione di Monteponi; S.P. 83 fino a San Nicolò; Strada delle Dune fino al parcheggio
Cartografia	I.G.M. F. 224 II NE
Comune interessato	Buggerru
Lunghezza variante A	13,5 km circa
Lunghezza variante B	12,5 Km circa
Dislivello variante A	1000 m circa
Dislivello variante B	450 m circa
Tempo di percorrenza	6,5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà variante A	EE per la lunghezza, e il dislivello complessivo
Difficoltà variante B	E
Segnaletica	Nessuna nella parte iniziale segnaletica CAI 304 nella parte dunale
Tipo di percorso	Sentiero, tratti su roccia, alcuni tratti di sterrato e dune sabbiose
Interesse	Escursionistico, naturalistico, storico, paesaggistico
Attrezzatura	Vestiario adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le 18:00
Note	Escursione riservata ai soci. La variante A pur non presentando passaggi esposti è classificata EE per la lunghezza ed il notevole dislivello positivo da affrontare. La Variante B è classificata E, anche se non breve, non presenta dislivelli impegnativi. Contributo organizzativo 3 €. Prenotazioni: al numero 3348694547 (Luciano) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di lunedì 19 febbraio Iscrizioni entro le ore 12 di venerdì 23 febbraio

#### **Per partecipare**

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 40 partecipanti, esperti e allenati. Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla precedente escursione a condizione che diano la loro adesione entro la giornata di lunedì 19 febbraio.

## Descrizione generale

L'escursione odierna si sviluppa interamente nel comune di Buggerru, nel territorio retrostante la spiaggia di San Nicolò, in un ambiente selvaggio e aspro ricco di miniere sfruttate fin dalla più remota antichità dai fenici, dai romani e dai pisani. L'area è compresa tra le grandi e storiche miniere di Is Candiazzus a Est e di Malfidano a Sud che hanno fatto la storia mineraria del Sulcis-Iglesiente portando anche alla creazione del borgo di Buggerru. Nell'ambito della nostra escursione incontriamo la miniera di Sa Marchesa, uno degli accessi a quello che è stato l'esteso reticolo minerario, ormai inattivo, dove sono ben visibili ancora le tracce dell'attività estrattiva strutturata in età punica e romana e soprattutto medioevale, durante la dominazione Pisana in Sardegna, faticosamente protrattasi poi sino al tardo novecento. Si tratta di un insieme di grotte denominate Crovasse (dal francese Crevasse) cioè cavità/crepaccio naturale che consente l'ingresso dell'uomo e la casuale intercettazione durante l'avanzamento di filoni mineralizzati coltivabili.

La profonda caratterizzazione in senso minerario di questo territorio, con la sua millenaria attività estrattiva, ha profondamente cambiato la morfologia del paesaggio, ci troviamo in un'area prossima alla mitica città romana di Metalla, non ancora identificata con precisione, dove i romani confinavano gli schiavi e i ribelli per i quali era giunto il tempo della dannazione: avrebbero terminato la loro vita tra indicibili sofferenze in una miniera.

La vicinanza alla città di Metalla, presumibilmente ubicata nella località di Cungrua (Buggerru), dovrebbe essere confermata dal ritrovamento, in una necropoli rinvenuta presso le dune sabbiose di San Nicolò, in prossimità dell'omonima chiesetta, di un contesto funerario che ha restituito 17 scheletri, uno dei quali con ferri circolari alle caviglie, per cui si è supposto si trattasse di dannati a metalla, che scontavano la loro pena nelle vicine miniere.<sup>1</sup>

L'area, conosciuta come *Is Cumpingeddus* (in sardo campidanese piccoli pini), è stata, stando alle ricerche documentali<sup>2</sup>, sede di una *Villa*, nota in età moderna (quando risulterebbe già abbandonata) col nome di "San Nicolò o Enesta"<sup>3</sup>. La sola testimonianza che rimane della ipotizzata *Villa* è la chiesetta di San Nicolò, *Un templum sancti Nicolai distante quattro miglia dalla foce del Flumen Maior* attestato nella Chorografia del Fara alla fine del XVI secolo, oramai purtroppo ridotta a rudere.

Alla chiesetta è legata una interessante storia, ancora oggetto di studio e ricerca, che la vuole come fulcro di un antico camino, *Sa ja 'e su Santu*, che la lega ad Iglesias ed registrata come tale, ancora nel 1872, nei documenti dell'Archivio Storico del Comune di Fluminimaggiore<sup>4</sup>.

Angius<sup>5</sup> ci raccontava infatti che l'effigie del santo, ritrovata casualmente in una grotta, dove era stata nascosta tempo prima per salvarla durante un'aggressione di 'maomettani', traslata a Iglesias per garantirne una più sicura custodia, ricomparisse miracolosamente nel suo tempio d'origine.

A seguito di quei fatti "straordinari", nacquero dei contenziosi tra gli Ecclesiasti (Iglesienti n.d.r.), che intendevano trattenere la statua, e gli abitanti della Muntangia (così veniva chiamata la parte Nord dell'Iglesiente n.d.r.), che ne reclamavano la restituzione, il Vescovo di Iglesias decise che una processione avrebbe ricondotto l'effigie del santo presso la chiesetta campestre una volta all'anno.

L'Angius non dice quale fosse l'orizzonte cronologico di riferimento ma riporta, tuttavia, alcune caratteristiche proprie della festa: annualmente, la terza domenica del mese di settembre il simulacro

---

<sup>1</sup> Giulio Alberto Arca La romanizzazione del Sulcis-Iglesiente Layers1, 2018, xx-xx

<sup>2</sup> Mattia Sanna Montanelli La processione di San Nicolò di Enesta<sup>[1]</sup> e la stratigrafia di uno storico cammino iglesiente In ArcheoArte

<sup>3</sup> Vedi nota 1 pag. 162 Nel documento più antico (che coincide con la prima evidenza del toponimo Henesta), datato 26 Dicembre 1572, il pastore Gontini Pintus è menzionato per aver lasciato alla obra de Sant Nicolao de Henesta 10 soldi (ASCA, Ufficio di insinuazione di Iglesias, Atti Originali, vol. 280, c. 30v; R. Poletti).

<sup>4</sup> Vedi nota 1 pag. 163

<sup>5</sup> Angius & Casalis, 1833-1856, s.v. Flumini-Majori, dice che la grotta di San Nicolò si trovava nei pressi della «scala de bacu de montis» (probabilmente in loc. Bacchitt'e Montis) non distante dalla chiesetta

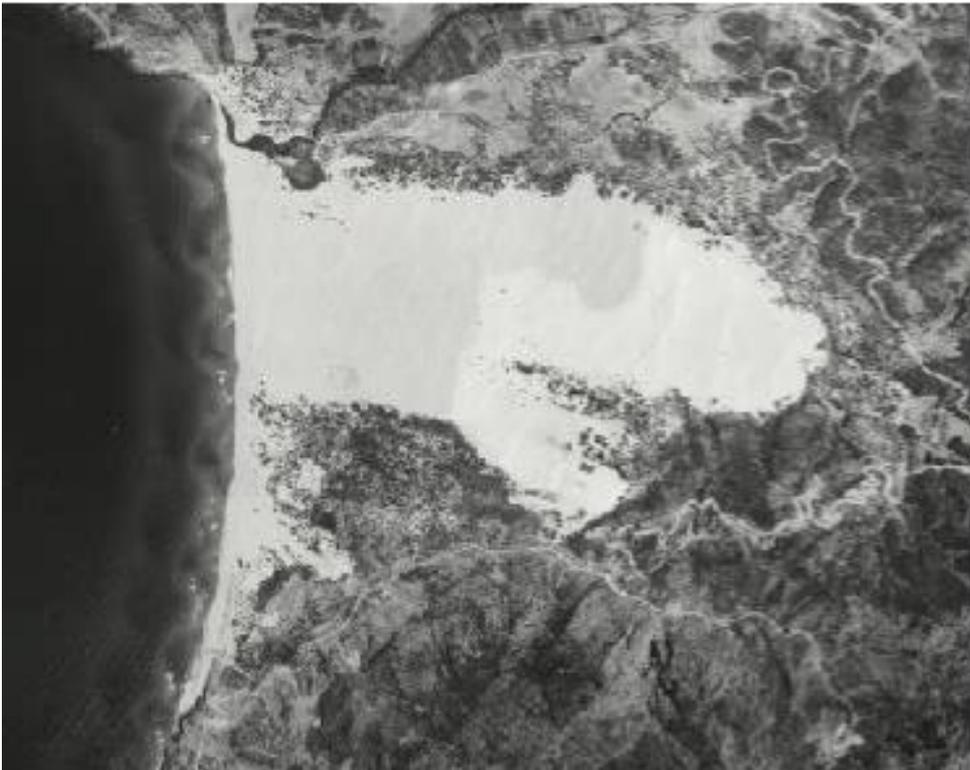
del santo era trasportato sopra un cocchio all'interno di una cassa, seguito lungo il tragitto montano da numerosi fedeli.

La processione, probabilmente per questioni di ordine pubblico fu abbandonata alla fine del XIX secolo; chissà magari a qualcuno verrà in mente di ripristinare un altro cammino religioso.

### **Aspetti ambientali**

Le montagne non raggiungono altezze considerevoli fermandosi a poco più di 500m s.l.m. ma la felice posizione consente di godere di una ampia visuale di tutta la fascia costiera. Purtroppo la devastazione forestale operata per l'attività mineraria, produzione di legname e carbone nonché causata da incendi di natura dolosa è evidente ed è solo parzialmente mitigata dai più recenti interventi di riforestazione e tutela.

L'area attualmente conosciuta come San Nicolò Is Cumpingeddus<sup>6</sup> è compresa tra l'abitato di Buggerru a sud e Capo Pecora a Nord. Chiusa a occidente dalla lunga e sabbiosa spiaggia di San Niccolò, occupa il tratto finale di un fertile compluvio, che interessa verso Sud parte dei fianchi degradanti del sistema orografico "metallifero" iglesiente e a Nord il fronte del campo dunale che si estende per 350 ha. Fino al 1960 l'area dunale, era caratterizzata da una vegetazione spontanea prevalentemente costituita da boschi di pino d'Aleppo (*Pinus Halepensis* Mill.) e pino domestico (*Pinus Pinea* L.), dai quali la stessa località fa derivare il proprio nome<sup>7</sup>, che occupava solo 120 h, poi, per stabilizzare l'area dunale spoglia e limitare il continuo insabbiamento della viabilità sul litorale, si è dato corso ad imponenti interventi di rimboschimento che hanno interessato, quasi tutti i 350 ha dell'area intera area dunale.



*Figura 1 Lo stato delle dune nel 1954 (fonte: Sardegna Foto Aeree, Regione Autonoma della Sardegna).*

---

<sup>6</sup> Riconosciuto parte del Sito di Interesse Comunitario (S.I.C. ITB042247)

<sup>7</sup> Angius & Casalis, 1833-1856, s.v. Flumuni-Majori: "Il Santo ha [...] la denominazione Dessu Compingiu, da quel bosco di pini, che abbiam notato prossimo alla chiesa"



Figura 2 Rimboschimento del sistema dunale da pagina Facebook “Amici del Museo di Buggerru - Renzo Licciarini”



Figura 3 Il sistema dunale come si presenta nella ripresa aerea anno 2006 (fonte: Sardegna Foto Aeree, Regione Autonoma della Sardegna)

Il rimboschimento è stato effettuato mediante l’impianto di specie già presenti come pino d’Aleppo e il pino domestico, dei quali si è detto, integrato con acacia saligna (*Acacia saligna*), ed altre specie arboree idonee al substrato sabbioso, messe a dimora al riparo di “siepette” geometriche realizzate con fascine di cisto, appoggiate a staccionate con pali e filo zincato<sup>8</sup>.

Ai margini e nel sottobosco oltre al pino domestico ed al pino d’Aleppo, sono presenti numerosi esemplari di ginepro e quercia di Palestina o quercia Spinosa (*Landiri marru*) alcuni dei quali sono veramente notevoli e considerati monumenti naturali.

Il sistema dunale è chiuso ad Est da un laghetto temporaneo, Piscina Morta nell’alveo del quale affiorano suggestive rocce del paleozoico levigate dall’azione eolica.

### Vie di arrampicata<sup>9</sup>

In prossimità dell’area di parcheggio c’è il Canyon di San Nicolò, molto conosciuto e frequentato dagli arrampicatori, con diverse falesie e vie di arrampicata molto note ed apprezzate:

- La falesia di Ficus Area si caratterizza per tiri medio facili su ottima roccia grigia a tacche nette;
- Le falesie di Sa Mesa, La Torre e Parete Est sono 3 piccoli settori nella parte centrale del Canyon;

<sup>8</sup> Felice Di Gregorio, Concetta Ferrara & Paolo Frongia Università di Cagliari, Dipartimento di Scienze Chimiche e Geologiche Itinerario Geoturistico nei sistemi Spiaggia-Duna della Sardegna SW Pag 342-350

<sup>9</sup> <http://www.arrampicatasardegna.com/>

- Grotta dei Nasi Lunghi presenta bellissimi tiri strapiombanti sul bordo della grande grotta.

### **Aspetti geologici minerari**

L'ambiente è molto suggestivo, fatto di pareti di bianco calcaree strapiombanti, e calcare dolomitico caratterizzato da variazioni e tonalità di colore diversi particolarmente evidenti nel massiccio di Sa Corona Arrubia, con le sue cime color vinacce.

Ci troviamo in una area di contatto tra due formazioni geologiche, una risalente al Cambriano inferiore formata da una successione sedimentaria costituita da calcari grigi massivi, talora nerastri, spesso dolomitizzati. L'altra costituita da una successione sedimentaria risalente all'Ordoviciano medio superiore ascrivibile alla Formazione di Monte Argentu, nota anche come "Puddinga", rocce sedimentarie costituite da detriti di natura e dimensioni diverse, sciolti o cementati di dimensioni molto diverse, anche notevoli, che tal volta assumono un bel color vinaccia. Si tratta di formazioni molto antiche, tra le più antiche in Sardegna, che hanno subito processi di metamorfismo e tettonici importanti.

La Formazione di Monte Argentu si presenta in differenti facies (aspetti) in affioramento la roccia è composta da elementi molto fini e cementati, quindi l'aspetto diviene massivo, talora scistoso o laminare mentre nella base la formazione ha un aspetto più da conglomerato (ossia blocchi e ciottolame cementato).

Quest'area, molto "selvaggia" e impervia non ha favorito la formazione di nuclei abitativi stabili e rilevanti ma è comunque percorsa da numerose strade di penetrazione mineraria. Il livello di mineralizzazione non è però tale da aver giustificato lo sfruttamento minerario industriale per cui non sono state realizzati impianti di estrazione analoghi a quelli vicini di Malfidano e Is Candiazzus. La mineralizzazione, prevalentemente a Piombo (Galena) e Zinco (Blenda) con discreto contenuto in argento, è stata sfruttata solo in piccole miniere ascrivibili alla categoria delle Crovasse di cui quella di Sa Marchesa, attraversata dalla escursione, è la più rappresentativa e conosciuta.

### **Come si arriva**

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

A favore di coloro che mettono a disposizione la propria auto si consiglia da parte dei relativi passeggeri un rimborso di 10 euro a persona, salvo diversi accordi (fermo restando che la questione riguarda esclusivamente l'autista e relativi passeggeri).

Dal parcheggio di MediaWorld ci si dirige in direzione della s.s. 130 e si prosegue su questa, in direzione Iglesias, fino a raggiungere Monteponi dove si prende la s.s. 126 fino a Stazione Monteponi dove si imbocca la s.p. 83 direzione Nebida-Buggerru. Si segue la s.p. 83 superando gli abitati di Nebida e Buggerru fino a raggiungere l'area di parcheggio camper di San Nicolò.

Da qui, ricompattato il gruppo, si prende la Strada delle Dune tutta asfaltata, dopo circa 1,7 Km si transita di fronte ai ruderi della chiesetta di San Nicolò, si prosegue ancora per poche centinaia di metri fino al ponte che indica il B&B S'Archiotta. Qui giunti si lascia la Strada delle Dune per proseguire dritti, su uno sterrato in buone condizioni, per circa 100m c.a. fino a raggiungere una ampia zona di parcheggio in prossimità di un caseggiato (<https://maps.app.goo.gl/tLA1Bqj7Zxmijmrb6>). Parcheggiate le auto si torna indietro per poco più di 200 m e si imbocca lo sterrato che da inizio all'escursione.

### **Percorso a piedi**

#### **Variante A e B**

Dopo aver parcheggiato le auto nello spiazzo appositamente individuato si torna indietro per circa 200m fino a raggiunge, sulla sinistra del senso di marcia l'imbocco di uno sterrato da dove parte la nostra escursione (Wpt.1 quota 90m s.l.m). Lo sterrato, inizialmente in buone condizioni, conduce,

dopo circa 300m di dolce salita, al bivio per la miniera di Sa Marchesa (Wpt.2 quota 135m s.l.m.) che superiamo proseguendo sempre in direzione SSO.

Lo sterrato diventa sempre più stretto, perché invaso dalla vegetazione, e si trasforma in sentiero che si sviluppa sempre in salita in direzione SO; dopo poco meno di 1Km, alla quota di 260m s.l.m., si abbandona lo sterrato/sentiero per svoltare decisamente a sinistra (Wpt.3). Questo percorso, che ci conduce alla località Sa Pala Manna, lo percorriamo accompagnati dalla vista della splendida spiaggia, delle dune e dal rumore delle onde che si infrangono sulla spiaggia.



*Figura 4 Spiaggia di San Nicolò e vista del rimboschimento dalla ex vedetta*

Da qui ha inizio un sentiero, talvolta labile e talvolta ben marcato, che si sviluppa sul tracciato di una vecchia carrareccia della quale sono ancora evidenti, in alcuni tratti, le lavorazioni e le opere di sostegno. Il sentiero si interrompe improvvisamente sotto una parete rocciosa e ci costringe ad una decisa svolta a destra per imboccare un sentierino che, dopo circa 650m ci porta ad incontrare un'ampia piazzola (Wpt.4) alla quota di 435m s.l.m.

Dalla piazzola facciamo una piccola deviazione, in direzione Ovest, di circa 100m per raggiungere, senza perdere quota, quel che resta di una vecchia vedetta dell'antincendio ormai abbandonata. Da questo, punto estremamente panoramico, si potrà osservare l'intero tratto di costa, la spiaggia di San Nicolò e il complesso dunale con il rimboschimento, dominata dalla evidente P.ta de su Guardianu che, con i suoi 478m di altitudine, e grazie alla sua posizione, consentiva il controllo della costa e l'avvistamento di delle imbarcazioni moresche che arrivavano dal mare.

Ritornati sul sentiero principale percorriamo per circa 1,2 km, in costante dolce salita, uno sterrato immerso nel bosco, utilizzato per raggiungere la vedetta quando questa era in funzione, fino a raggiungere e superare la zona di Bacchitt'e Montis alla quota di 520m s.l.m. per poi ridiscendere fino ad incontrare una sbarra che chiude la strada ai veicoli; superata questa dopo poche decine di metri (Wpt5) abbandoniamo lo sterrato per svoltare decisamente a sinistra e prendere un sentiero, non sempre

evidente, che in ripida discesa ci fa perdere rapidamente quota portandoci, dopo un percorso di poco più di 2 Km,

a fondo valle (Wpt6) alla quota di circa 160m s.l.m.

Siamo praticamente rientrati sul sentiero di fondo valle dove abbiamo lasciato le auto; qui le due escursioni si separano.

### **Escursione variante A**

Si svolta a destra percorrendo il sentiero in direzione SSEE che si fa sempre più incerto e che, dopo un iniziale e breve tratto in piano, inizia decisamente a prendere quota risalendo la gola in un ambiente molto suggestivo e di rara bellezza essendo contornata a destra da pareti calcaree strapiombanti e a sinistra dalla splendida cornice delle metarenarie violacee delle creste di Sa Corona Arrubia.



*Figura 5 Massiccio Sa Corona Arrubia*

Il sentierino con diversi tornantini ci porta proprio a lambire le suggestive creste e, anche se faticosamente, superando almeno 5 piazzole di antica produzione di carbone, ci consente di arrivare, dopo 1,6 Km e 350m di dislivello positivo, a P.ta Antiogo Cadeddu alla quota di 500m s.l.m. (Wpt7).



*Figura 6 La gola di risalita verso P.ta Antiogu Cadeddu*

Qui incrociamo il sentiero CAI 304 che su un comodo sterrato, con una decina di tornanti, procedendo in direzione NNO, ci consente di perdere rapidamente quota e di raggiungere il fondo valle (Wpt.8) alla quota di 110m dove, in un paesaggio da “alpeggio alpino” è ubicato uno dei siti di interesse ambientale dell’escursione: il laghetto temporaneo di Piscina Morta. La defaticante discesa, che si sviluppa per 2,25 Km, offre una spettacolare vista sulle montagne calcaree circostanti, sul sistema delle dune, sul laghetto e sull’intera linea di costa di San Nicolò.

Arrivati al fondo valle si entra nel bacino del lago aprendo un cancello posto, per evitare il transito del bestiame, sotto un ponte della “Strada delle dune”; si costeggia il bacino del lago passando vicino a delle suggestive rocce eoliche affioranti di colore nero per poi uscire dal bacino attraverso un altro cancello (Wpt9) che ha la medesima funzione del precedente.



Figura 7 Uno scorcio del laghetto di Piscina Morta

Usciti dall'alveo del laghetto entriamo di fatto nel sistema dunale di San Nicolò in una sezione ricca della vegetazione, in parte spontanea ed in parte messa a dimora, di cui si è detto nella descrizione generale; ci veniamo a trovare in un ambiente insolito con vegetazione tal volta fitta su un terreno costituito da finissima sabbia giallastra alternata a piccole radure verdeggianti. Ci districchiamo tra la vegetazione e passaggi liberi fino a raggiungere, dopo circa 300m di cammino, un magnifico esemplare di quella che forse è la specie botanica più rappresentativa del sistema dunale la *Quercia spinosa* localmente nota come *Landiri marru* (wpt10). Quello che avremmo modo di ammirare è un esemplare, identificato al numero 04/B250/CI/20 del registro degli alberi monumentali d'Italia, di età superiore a 200 anni, con una circonferenza a 1,30m di altezza pari a 235 e 120 cm ed una altezza dendrometrica di 8 m di molto superiore alla media della specie.

Proseguiamo seguendo labili tracce di precedenti passaggi e improbabili sentierini fino a raggiungere, dopo poco più di 300m (Wpt11) un altro splendido monumento naturale, un ginepro monumentale e rara bellezza e maestosità.



*Figura 8 Ginepro monumentale*

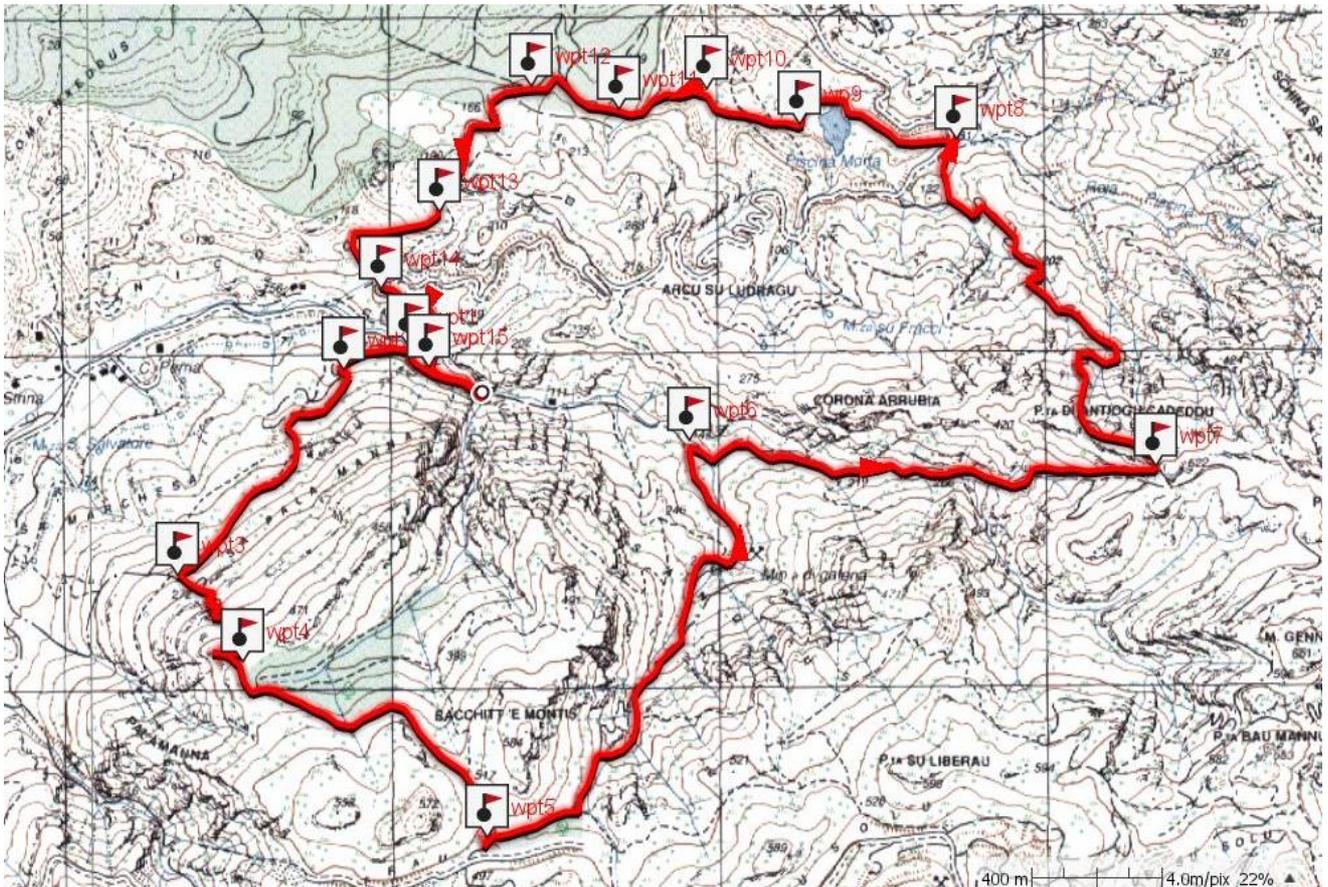
Strada delle Dune. Ancora 10 minuti di defaticante camminata sullo sterrato, si supera il ponticello poi svoltando a sinistra si ritrova il parcheggio delle nostre auto.

Ci districchiamo ancora nella fitta vegetazione, seguendo, in direzione Ovest una rete di recinzione molto degradata che risale agli anni 60 del secolo scorso, realizzata per sostenere la giovane riforestazione, fino a raggiungere uno stradello ciottolato che ci consente di introdurci ancora più in profondità nell'area dunale. Percorsi circa 400m raggiungiamo un luogo di posa Bivio Sentiero 304A (Wpt12) e noi seguiremo l'indicazione per Dune Is Cumpinxeuus sentiero 304C.

Percorriamo il sentiero sotto la costante guida delle bandierine biancorosse, in direzione Sud in leggero dislivello che però diviene "pesante", per la stanchezza accumulata e il piano di calpestio sabbioso che non facilita la camminata, fino a raggiungere dopo 800m circa l'ingresso (Wpt13) la duna di San Nicolò spoglia e desertica di grande impatto e suggestione. Percorriamo la duna seguendo il tracciato del sentiero **evitando di procedere in ordine sparso e casuale**, per limitare al minimo l'impatto ambientale che la nostra

presenza comunque comporta, fino ad imboccare la via d'uscita (Wpt14) che ci immette sullo sterrato della

## Planimetria traccia variante A



## Profilo altimetrico variante A



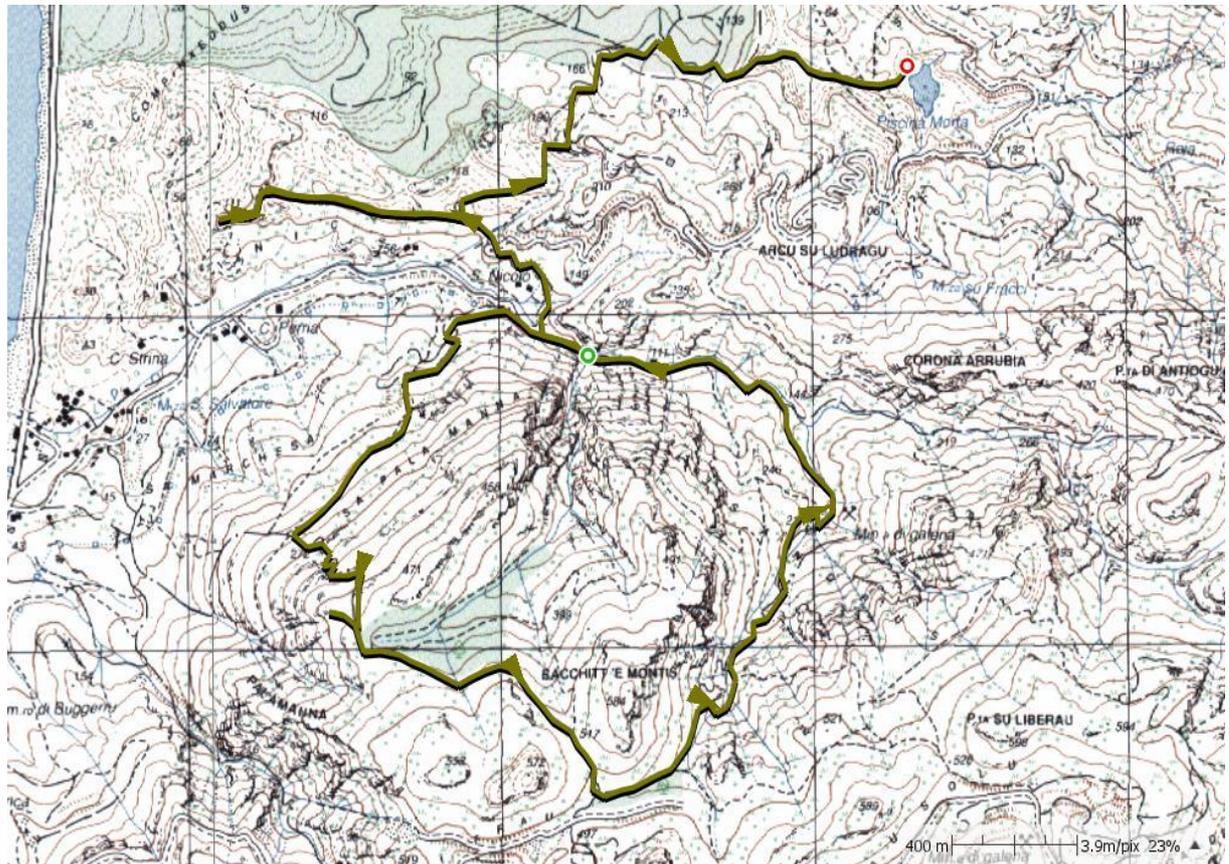
## Variante B

Gli escursionisti che hanno scelto questa variante svoltano a sinistra, direzione NO, e dopo aver percorso circa 700m raggiunge il parcheggio delle auto. Da qui si prosegue fino a raggiungere la strada delle due e poi, dopo 650m, si raggiunge l'accesso al sistema dunale in località S'Arroja de is Barracas dove prendiamo il sentiero CAI 304B.

Entriamo nelle dune e dopo aver percorso circa 100 metri, seguendo sempre il 304B, ci dirigiamo verso i fortini militari che raggiungiamo dopo circa 1 Km.

Visitati i fortini torniamo sui nostri passi e attraversiamo le dune scoperte, in direzione Est su un percorso molto suggestivo, seguendo il sentiero 304 C che ci conduce dopo poco più di 1 km percorso sulla sabbia ma immerso nella vegetazione all'incrocio con il 304 A che conduce alla Caserma delle Forestale di Portixeddu. Qui giunti seguiremo prima un ampio sterrato e poi dei labili sentieri che in 1,2 km circa ci consentono di raggiungere il laghetto temporaneo di Piscina Morta dove ci ricongiungeremo con gli escursionisti che hanno seguito la variante A per rientra assieme alle auto.

### Planimetria traccia Variante B



### Profilo altimetrico variante B



### Consigli alimentari

È importante che l'alimentazione sia adeguata alle necessità fisiche e alle condizioni climatiche. Si consiglia sempre di fare una buona colazione e, durante l'escursione, di consumare piccoli spuntini come pane, fette biscottate, frutta o barrette energetiche. È meglio evitare cibi pesanti e di difficile digestione e, in particolare, si sconsiglia l'assunzione di bevande alcoliche. È raccomandato portare con sé almeno 2 litri d'acqua.

### Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni:

1. Per ragioni di sicurezza, ogni membro del gruppo deve seguire le istruzioni del Direttore di Escursione e rimanere sempre dietro di lui durante l'escursione. Non seguire queste regole equivale a rinunciare all'accompagnamento del gruppo. Non sono ammesse iniziative personali durante l'escursione. Ogni partecipante è tenuto a contribuire al successo dell'escursione, comportandosi in modo attento, prudente e collaborativo.
2. È importante adeguare la propria velocità a quella del Direttore di Escursione, evitando di indugiare e ritardare il gruppo, ma anche di camminare troppo velocemente. Utilizzare le pause anche per soddisfare necessità personali.
3. Chi deve fermarsi per necessità fisiologiche dovrebbe lasciare lo zaino lungo il sentiero, così che l'ultimo del gruppo sappia di doverlo attendere.
4. Mantenere un contatto visivo costante con chi precede e chi segue. In caso di incertezza sul percorso, non proseguire, ma attendere chi chiude la fila per conoscere la direzione corretta.
5. È sconsigliato fumare durante l'escursione.
6. È severamente vietato lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, inclusi quelli biodegradabili. Portare indietro i propri rifiuti.
7. Silenziare i cellulari e limitarne l'uso a casi di urgenza o per scattare foto. In quest'ultimo caso, è consigliato fermarsi e trovare un appoggio sicuro se necessario.
8. Si incoraggia l'uso di materiali riutilizzabili al posto di quelli in plastica usa e getta. Questo aiuta a rispettare l'ambiente e a ridurre l'inquinamento.
9. Si richiede la massima puntualità. Arrivare almeno 5 minuti prima dell'orario di ritrovo fissato per facilitare l'organizzazione. Non si attendono i ritardatari, per rispetto verso tutti i partecipanti.

### **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**

Luciano Vargiu – Antonio Aversano - Gianni Cotza – Werther Bertoloni – Claudio Simbula (ASE)

#### **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)