



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2026



Domenica 19 Aprile Escursione sociale N 16/2026
Traversata Manu 'e Grunes-Crastatogliu-p.ta Turuddò-Nurai

Ritrovo 1	Sestu - Parcheggio Mediaworld ore 6:30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Con pullman
Cartografia	IGM 25000 Irgoli 482 II
Comune interessato	Lula
Lunghezza	9 km circa
Dislivello	770 m circa
Tempo di percorrenza	5h 30 min. circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Segnaletica	Segnaletica completamente assente per 4/5 del percorso; CAI 109 nella parte finale
Tipo di percorso	Sentiero, molti tratti su roccia, piccole arrampicate, impegnativa salita alla cima, discese tecniche molto ripide
Interesse	Escursionistico, naturalistico, paesaggistico
Attrezzatura	Vestituario adeguato alla stagione con antivento – scarponi da trekking
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le 20:00
Note	L'escursione, riservata ai soci, sarà fatta con impiego di pullman da 30 posti e conseguente limite massimo di escursionisti imposto dalla capienza del mezzo. Quota di partecipazione € 20. Prenotazioni: al numero 334 869 4547 (Luciano) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Mercoledì 08 Aprile. Iscrizioni entro le ore 12.00 di Venerdì 17 Aprile.

Escursione non eccessivamente lunga ma molto impegnativa per i continui saliscendi su roccia, con pendenza in alcuni punti superiore al 30%, e per lunghi tratti su piano di calpestio costituito da frammenti di calcare. Si segnalano una impegnativa salita alla vetta del monte Turuddò e due discese molto ripide e tecniche su sentiero con piano di calpestio sdruciolevole.

L'escursione è riservata ai soci che abbiano una buona preparazione fisica, che abbiano dimestichezza a piani calpestio su rocce non ferme, non abbiano problemi di vertigini ed in grado di affrontare salite e discese su lastroni e rocce di calcare.

DESCRIZIONE GENERALE

L'escursione proposta, la terza sul Montalbo negli ultimi anni, interessa la parte meridionale della catena montuosa e si ricongiunge al tracciato seguito nel 2023 quando si è fatta l'escursione a P.ta Catirina. La P.ta Turuddò è infatti prospiciente la prima separata solo dal valico di Janna 'e Nurai. Pertanto si ritiene di non dover apportare modifiche alla descrizione generale che rimane, per ovvi motivi, la medesima utilizzata per la escursione a punta Catirina dell'Aprile 2023, e a P.ta Cupetti del 2024 ma che di seguito si riportata comunque per completezza della descrizione.

La catena montuosa del Montalbo è un'area dichiarata dall'Unione Europea sito di interesse comunitario (SIC). È una zona di grande interesse naturalistico e storico-culturale, sia per la fortunata posizione geografica che le vicende qui avvenute.

La toponomastica di numerose aree in Sardegna ricorda la natura calcarea e dunque bianca della roccia, dalla collinetta di Monte Claro di Cagliari al Montarbu di Seui passando per il Monte Arbu di Tertenia e, ovviamente, il Montalbo di Lula. V'è probabilmente, a ben cercare, qualche altro piccolo e poco conosciuto Montalbo, o nella sua declinazione in lingua sarda Monte Arbu/Montarbu.

Amministrativamente, il Montalbo rappresentato in figura 1 appartiene in prevalenza ai comuni di Lula, Siniscola e Lodè; piccole porzioni sono di proprietà dei comuni di Loculi e Irgoli.¹ Tutto il massiccio montuoso è stato nel tempo sia fonte di economia primaria per la pastorizia e il disbosco che via di transito per le baronie, ovvero per i territori posizionati sul versante orientale prospicienti il mare. Le vie di accesso e di percorribilità della montagna erano numerose, ma la maggior parte di esse sono ormai scomparse del tutto per frane oppure chiuse dalla vegetazione. Ne rimangono comunque alcune che consentono l'accesso alla montagna sia dal versante orientale nei comuni di Lula e Lodè sia nella parte occidentale nei comuni di Siniscola, Loculi ed Irgoli. Una di queste, che parte dalla strada provinciale 3 in corrispondenza della sorgente "Funtana Usurtia", è quella utilizzata nella escursione del 2023 per salire la cima di P.ta Catirina, mentre un'altra, presumibilmente la principale, si trova in corrispondenza del passo di Janna 'e Nurai ed è stata utilizzata per la discesa dalla P.ta Catirina e sarà utilizzata anche per la discesa da P.ta Turuddò.

Sempre sul versante orientale, nel comune di Lula, sono presenti

diverse chiesette campestri – Su Miraculu, San Matteo, San Nicola dove nel mese di settembre vengono celebrate le classiche feste propiziatorie dell'anno agrario, ormai cristianizzate, che vedono coinvolta l'intera comunità in forme di solidarietà.

Alle falde del monte, sul versante sud, si trova anche il santuario di San Francesco di Lula, una bella chiesetta risalente XVI secolo che, secondo la leggenda, fu edificata da alcuni banditi



¹ CAMARDA I., 1984 - Studi sulla flora e la vegetazione del Monte Albo

nuoresi riconosciuti “innocenti” per grazia ricevuta dal Santo. La chiesetta custodisce al suo interno una statua lignea di San Francesco del diciassettesimo secolo, di scuola napoletana.

La chiesetta, più volte ristrutturata ora si presenta bianca, circondata e chiusa da un muro con due accessi, sul quale sono poggiate tante minuscole casette monolocali dette “sas combessias”. Tali casette ospitano i pellegrini che nella prima decade di Maggio, nel corso della festa primaverile del santo e in occasione della festa principale del 4 ottobre, vi soggiornano per la novena. Il santuario è, fin dall’Ottocento, meta di pellegrinaggi votivi nei mesi di Maggio e di ottobre, in particolare da parte dei cittadini di Nuoro.

*San Francesco mio caro, voi che ve ne state tranquillo nella vostra chiesa lassù, ascoltatevi. Fate guarire il mio piccolo Francesco, l’agnellino mio bianco, ed io verrò scalza, a piedi, in pellegrinaggio alla vostra chiesa, e vi porterò in dono tutto il denaro che io e mio marito avremo ricavato da un’annata del nostro lavoro.*² La festa, mirabilmente descritta da Grazia Deledda nel romanzo *Elias Portolu* non ha subito modifiche nel corso degli anni ed è ancora oggi frequentata da centinaia di pellegrini.

Il Santuario si raggiunge prendendo la deviazione a destra che si incontra al km 7 della provinciale n°73 Bitti-Sologo; al medesimo chilometro sul lato sinistro si trova la deviazione per la miniera di Sos Enattos.

La miniera, ex RE.MI.SA, oggi gestita da IGEA, è stata una delle ultime attività estrattive metallifere a cessare l’attività in Sardegna. I minerali estratti erano Galena (solfuro di Piombo) argentifera e Blenda (solfuro di Zinco). La miniera ha una lunga storia che, come molte delle miniere sarde, parte almeno dalla dominazione romana e giunge ai nostri giorni. La gestione della miniera è cambiata varie volte, finendo nelle mani dello Stato e della Regione quando i costi di estrazione hanno iniziato a superare i ricavi. Sos Enattos è oggi al centro delle cronache, essendo il sito italiano candidato a ospitare l’osservatorio di onde gravitazionali di terza generazione, l’Einstein Telescope ET, in grado di osservare i processi cosmici con sensibilità mai raggiunte finora.

La miniera di Sos Enattos non è l’unica ad aver operato nel territorio di Lula: fino al primo decennio del ‘900 era attiva anche la miniera di Piombo argentifero di Guzzurra, posizionata alle falde del Montalbo. Questo sito minerario era noto fin da epoca romana, come attestato da numerosi reperti ritrovati nell’area.

L’economia di Lula si è sviluppata sia sulle attività dirette e indotte dell’industria estrattiva sia sulla tradizionale attività agro pastorale. Il Montalbo, nella parte del comune di Lula è stato diviso tra le famiglie del paese nella prima metà del secolo scorso, e dunque privatizzato in massima parte. Questo ha comportato una notevole antropizzazione della montagna dove, pur nella difficoltà di approvvigionamento idrico, tipico delle zone carsiche, si sono attestate numerose aziende agropastorali e attività di legnatico e produzione del carbone che hanno lasciato evidenti tracce della loro attività. Ciò ha comportato la realizzazione di numerose vie di transito oggi in tutto o in parte crollate che collegano i diversi ovili con i paesi a valle sia sul versante orientale sia sul versante occidentale.

Aspetti geologici

Benché il Montalbo sia emerso circa 20 milioni di fa, la conformazione morfologica attuale è quella formatasi nel Pleistocene, caratterizzata da una linea di cresta che corre sui 1000 m di altitudine, lunga la direttrice prevalente SW-NE, con imponenti falesie soprattutto nei settori settentrionale e occidentale. Nella catena montuosa, che si presenta nettamente distinta nel paesaggio circostante, spiccano Punta Catirina e Punta Turuddò che sono le cime più elevate (1127 m s.l.m.), separate da

² Grazia Deledda, *Novelle*, vol. 5, Ilisso Edizioni, 1996.

una sella, Janna e' Nurai (Porta della Luce), da cui tutte le mattine è possibile osservare il sorgere del sole. A Est il punto più alto è la cima di Punta Cupetti (1029 m). La montagna calcarea è caratterizzata da numerosi fenomeni carsici, con forti fenomeni di erosione superficiali, che originano falesie, forre, burroni e strapiombi in considerazione della diversa consistenza della roccia. Campi carsici (Sa e Mussinu e Su Campu e Susu), doline (Nudorra), grotte di vario sviluppo (Conca e Crapas, Omines Agrestes, Su Santuario) e voragini varie (Tumba e Nurai), che saranno visitati in questa escursione, costituiscono elementi di notevole suggestione.

La natura carsica ha favorito la formazione di grosse sacche di acqua a diverse profondità che danno luogo a diverse risorgive sul versante occidentale, e che sul versante orientale hanno formato la grotta "Sa conca 'e Locoli", oggetto di ricerche speleologiche e studi idrogeologici.³

La flora

Scrivono i Camarda: *La flora del Monte Albo è costituita, secondo studi svolti sinora, da oltre 600 specie che rappresentano circa un terzo della flora sarda. È plausibile che ulteriori studi possano portare ad incrementare questo numero considerando anche quelle piante che possono trovarsi in modo occasionale, a seconda anche delle variazioni dell'andamento. La flora presente sul Montalbo è tipicamente mediterranea, il confronto con quella della Sardegna, mostra come lo spettro biologico sia piuttosto simile e caratterizzato dalla notevole presenza delle terofite, ossia delle specie annuali, tipiche degli ambienti con clima mediterraneo. Peraltro sono ben rappresentate le camefite, specie biennali o perenni con organi riproduttivi posti a livello del terreno, grazie alla presenza di una fascia di altitudine superiore ai 1000 m, e le fanerofite, ossia gli alberi e gli arbusti.*

La ricchezza della flora è ancor più sorprendente se si considera che il substrato è in larghissima parte calcareo, che determina una omogeneità degli ambienti e di conseguenza una forte selezione. Tuttavia, le notevoli variazioni di altitudine, la condizione di vicinanza al mare, verso Est, e di maggiore continentalità verso l'interno, sopperiscono in modo considerevole ai fattori che tendono a limitare il numero delle specie. La flora del Monte Albo si ricollega a quella dei calcari mesozoici della Sardegna centrorientale e con essa presenta le maggiori affinità, sia nella flora più comune, sia soprattutto in quella più rara ed endemica.

³ Francesco Murgia, *Memorie dell'Istituto Italiano di Speleologia*, Serie II, vol. XXVII – 2013 (riedizione agosto 2020).

Non mancano tuttavia specie, come Asphodeline lutea che nell' Isola è nota esclusivamente nelle aree più elevate di questa montagna.

Una considerazione particolare merita la componente endemica che con 50 entità diverse costituisce il 25% di quella totale dell'Isola. Questo dato appare in tutto il suo significato se si considera l'esiguità della estensione del Monte Albo e soprattutto che gli stessi endemismi si possono rinvenire ad esempio nel gruppo di Turuddò, quindi su una superficie di poche centinaia di ettari solamente.

La componente endemica rappresenta il cuore di una flora e consente di fare le correlazioni più significative con quella di altre aree più o meno vicine.⁴



Figura 1 Asphodeline lutea (L) Reichemb. Questa bella liliacea dagli appariscenti fiori gialli è l'unica specie del genere

Ai margini dell'altopiano carsico di Campu e Susu, ai piedi di punta Catirina, ad una quota di circa 900 m s.l.m., si trova un'area riccamente gremita di Tassi (*Taxus Baccata*) o alberi della morte, sopravvissuti agli incendi e all'opera di estirpazione condotta dai pastori per l'elevata tossicità dei semi contenuti nei loro arilli.

Il leccio è la specie forestale più importante e diffusa, costituendo boschi su tutta l'estensione della montagna. Le foreste di leccio ricoprivano buona parte delle superfici, dalla base sino alle zone più alte della montagna. Oggi rimane ciò che è stato risparmiato dai tagli dell'Ottocento e della prima metà del secolo scorso. Queste foreste hanno costituito una fonte di sostentamento e hanno avuto notevole rilevanza economica per la selvicoltura e la produzione di carbone e calce. Sono frequenti, per lo più in forma arborea, anche il corbezzolo, la fillirea ed il ginepro ossicedro. I ginepri hanno una scarsa vitalità e non è inconsueto trovare esemplari morti. Nel periodo primaverile, è molto diffuso tra le poche erbacee il ciclamino, con la tipica e incantevole fioritura.

Circa trent'anni fa un vasto incendio che arse per oltre una settimana distrusse buona parte della foresta tra Monte Creja e punta Turuddò. È ora possibile vedere una parziale ricrescita, in forma di arbusti, di specie minori come lentischio e corbezzolo. La giovane lecceta fatica a ritrovare la dimensione e l'ampiezza che la caratterizzava prima dell'incendio. I boschi in migliore stato di conservazione sono quelli presenti nell'altipiano di Artudè (nota come Sa 'e Tamponi) e Badde Viola, recentemente acquisito al Demanio regionale.

COME SI ARRIVA

Itinerario in pullman

Da Cagliari si prende la s.s. 131 di Carlo Felice che si lascia dopo il distributore/punto di ristoro di Abbasanta per imboccare la s.s. 131 DCN fino al bivio per Lula-Dorgali-Onanì-Bitti. Si segue poi la strada provinciale n° 73 Bitti Sologu fino al bivio per Lula.

⁴ Vedi sopra, nota 1

Giunti in paese si seguono le indicazioni per la chiesa campestre del Miracolo fino ad incontrare sulla destra una strada di penetrazione agraria da dove avrà inizio l'escursione a piedi.

Itinerario a piedi

L'escursione ha inizio sul tracciato di una strada di penetrazione agraria con fondo asfaltato che si percorre per circa 600 m fino a raggiungere la sorgente Munu 'e Grunes. Nel percorso si potrà osservare un classico forno per la calce, "S'Urru 'e Calieddu" sul quale è stato tentato un tardivo restauro conservativo. I forni per la calce, un altro esemplare lo incontriamo nel primo tratto del sentiero, erano molto diffusi nel comune di Lula che poteva usufruire della grande diffusione della materia prima, il calcare. Gli abitanti del paese venivano additati nel circondario, non senza un minimo di denigrazione, "sos carchinajos", a significare che producevano la calce, la qual cosa in un contesto agropastorale non era sicuramente un complimento.

Si giunge alla sorgente di Manu 'e Grunes, (610 m s.l.m.) recintata per impedire l'accesso agli animali, e da qui si individua, sulla sinistra un sentierino che in costante e ripida salita con pendenza media superiore al 10%, dopo circa 1,8 Km ci consente di arrivare al valico di Crastatoglu, a 860 m di quota, dove ci attende un bel "pinnettu", tipica casa rifugio dei pastori locali, ricostruito di recente nel rispetto delle tradizionali tecniche costruttive. Prima di giungere al valico il sentiero passa sotto delle splendide falesie calcaree strapiombanti e, voltandosi di spalle alla montagna, prestando sempre molta attenzione si può osservare un ampio panorama che spazia dall'altopiano di Bitti/Mammone al borgo di Orune fino a Nuoro con splendidi scorci (in condizioni meteo buone) che si spingono fino al Corraisi ed al borgo di Dorgali.

Dopo una breve sosta nella suggestiva area circostante "su pinnettu" utile per riprenderci dall'impegno della salita proseguiamo su labili tracce di sentiero, in direzione nord, immersi in un giovane bosco sopravvissuto al devastante incendio, della metà degli anni 90, che ha devastato questa parte molto boscosa del Montalbo.

Camminando sempre sotto bosco su sentiero e spesso su un faticoso piano di calpestio costituito da pietre calcaree in posizione precaria raggiungiamo dopo c.a 1,2 Km alla quota di 910 m l'indicazione per la voragine di Nudorra, conosciuta come "Sa tumba e Nudorra", che si raggiunge dopo poco più di 200 m e 70 m di dislivello. Si tratta di una ampia voragine, costituita da una dolina crollata, censita nel Catasto speleologico Regionale al numero 0091 SA/NU e definita come: *Grande dolina di crollo molto spettacolare, ricca all'interno di una folta vegetazione.*⁵

La voragine è stata esplorata nel 2016 dal Gruppo Grotte del CAI Cagliari e le spettacolari immagini sono ancora visibili su youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=M26sp3NDbN8>

Terminata la visita, ovviamente molto superficiale della voragine si ritorna sul sentiero principale che si segue in direzione nord verso la p.ta Turuddò. Il sentiero non è tracciato ma alcuni "omini" posizionati nei punti cruciali ci aiutano nel proseguire, senza perdere o quota verso la ns. meta. Percorsi poco più di 500 m raggiungiamo un segnavia, riportato su una freccia in legno grezzo, che ci indica la direzione per Konka e Krapas e Punta Turuddò; purtroppo un non condivisibile e ingiustificato senso di "sardità" ha imposto la lettera "K" in luogo della "C" in molta della toponomastica di questo territorio.

Seguiamo comunque questa indicazione che ci porta a percorrere in leggero dislivello un percorso, non definibile come sentiero, che attraverso un immaginario "fiume di instabili pietre calcaree", immerso in una suggestiva giovane lecceta, ci conduce dopo meno di 1 chilometro al grottone di Conca e Crabas posto alla quota di 1030 m s.l.m.

Qui giunti faremo riposare le nostre gambe e i piedi che hanno faticato non poco a percorrere il chilometro scarso ma impegnativo per il precario piano di calpestio che mette a prova il nostro

⁵ <https://m.catastospeleologicoregionale.sardegna.it/scheda-catastale/0091>

senso dell'equilibrio. Dopo un breve snack e la sosta per le fotografie di rito riprendiamo il cammino in direzione della cima del monte Turuddò.

Ci troviamo in una zona abbastanza spoglia, con pochi macchioni di lecci sopravvissuti a disboscamenti e incendi, priva di terreno con grossi lastroni e massi di calcare che dovremmo scalare per raggiungere la cima alla quota di 1127 m.

Per salire non ci sono sentieri né indicazioni specifiche, si segue così a vista il percorso più agevole, inventando dei tornantini per superare le pendenze, e fare piccole arrampicate per coprire i 500 m che ci separano dalla vetta con un dislivello di poco più di 100 m.

Prima di arrivare in cima passiamo in prossimità di falesie strapiombanti che ci consentono di godere di uno spettacolare quanto suggestivo panorama.

Dalla vetta prendiamo la via di discesa che percorriamo, sempre a vista e senza indicazione alcuna, prestando molta attenzione alle pietre non stabili che possono essere causa di rovinose cadute al suolo.

Ci spostiamo in direzione Est avendo come meta la P.ta Vitienne che raggiungiamo dopo aver percorso poco meno di 1 chilometro, perdendo almeno 100 m di quota. Il percorso è costellato da piccoli salti e qualche semplice arrampicata che richiedono comunque piede fermo e dimestichezza a questa tipologia di terreno. In prossimità della P.ta ci accoglie un rumoroso scampanello dovuto ad un numeroso gregge di capre "inselvaticite", perché perse o abbandonate dai pastori, che scorrazzano liberamente in questa area osservando, sempre con curiosità e a debita distanza, i pochi, per fortuna, esseri umani che transitano in zona.

Scendiamo dalla punta su ripidi lastroni di calcare fino ad intersecare, alla quota di 900 m circa, un sentiero finalmente segnato con "omini" che dopo un breve tratto senza dislivelli ci porta ad imboccare una ripida discesa, molto tecnica che, con un po' di ripidi tornantini in poco più di 800 m di percorso, ci porta sull'altopiano di Chilivros, alla quota di 750 m. Nella discesa è necessario procedere con calma, seguendo sempre i direttori di escursioni, in modo da evitare di mettere a repentaglio la propria e l'altrui sicurezza smuovendo sassi e pietre instabili di cui il percorso è purtroppo caratterizzato. Nella discesa incontriamo numerose piazzole di carbonai a testimonianza del passato utilizzo/sfruttamento del territorio e della immane fatica a cui erano sottoposti i lavoratori addetti in considerazione della mancanza di acqua e dello stato selvaggio di questo territorio. Giunti sull'altopiano si procede, su tracce di sentiero immersi in una fitta vegetazione, in direzione Ovest fino ad incontrare un luogo di posa con indicazione delle diverse possibili destinazioni. E' questo il sentiero che abbiamo percorso nella escursione che ci ha portato sulla P.ta Catirina. Noi seguiamo la direzione per Nurai e in breve torniamo alla civiltà CAI incrociando un sentiero, il 109, ben tracciato dagli amici della sezione di Nuoro che dopo 1,6 Km ci porta alla fine della nostra escursione in località Nurai alla quota di 600 m s.l.m.

Prima dell'inizio della discesa, su quel che resta di una antica carrareccia che metteva in collegamento il territorio di Lula con Siniscola e con il porto di La Caletta utilizzato per l'imbarco del carbone e del legname destinato alle industrie del nord Italia, attraversiamo una suggestiva area boscata "Sas Patatas" dove si ammirano alcuni splendidi esemplari di querce a testimonianza di quel che l'attività dell'uomo è riuscito a distruggere.

Al termine dell'altopiano, che si sviluppa sui 750 m di altitudine si giunge al valico di ingresso della montagna, Janna 'e Nurai frapposta tra le cime gemelle di P.ta Catirina e P.ta Turuddò.

In prossimità del valico si trova l'inghiottitoio "Sa tumba e Nurai" sostanzialmente un grosso inghiottitoio analogo alle foibe del Carso di triste memoria, nasconde segreti? Non lo sappiamo, suggestioni e leggende tante. Riprendiamo la dorsale che in continua discesa ci porta al pianoro sottostante dove ci attende il Pullman per il rientro.



Figura 2 "Pinnettu" di Crastatoglio visto da Nudorra



Figura 3 La voragine di Nudorra



Figura 4 Pianoro calcareo sotto p.ta Turuddò



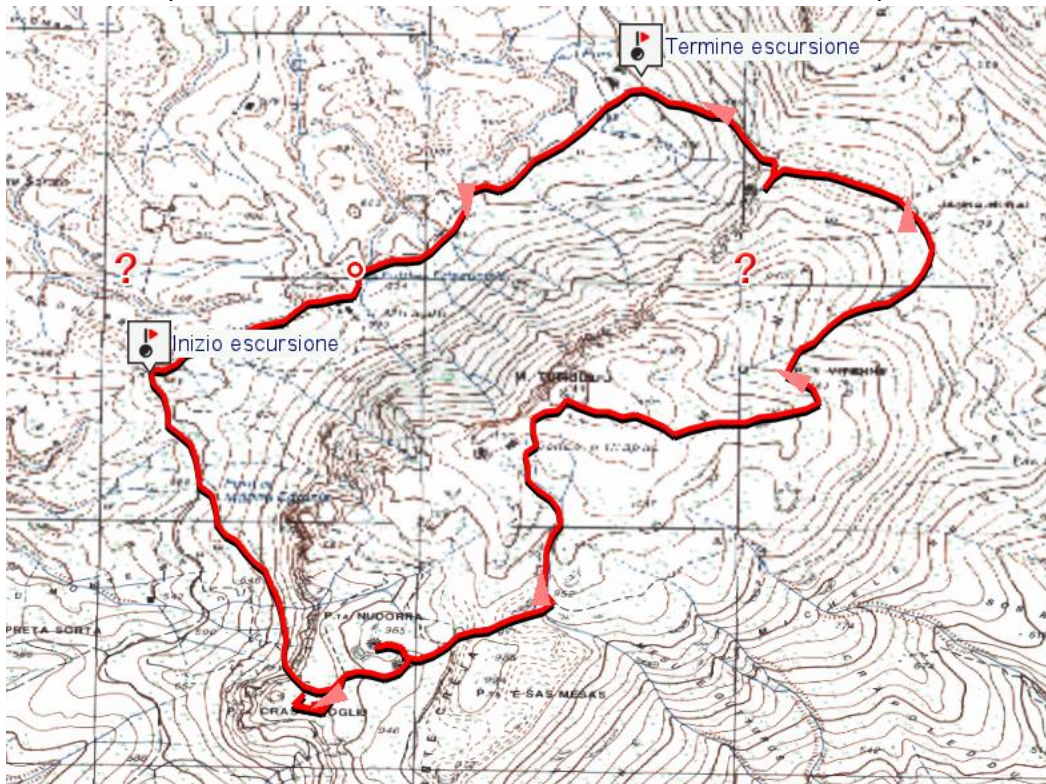
Figura 5 Tipico passaggio su rocce



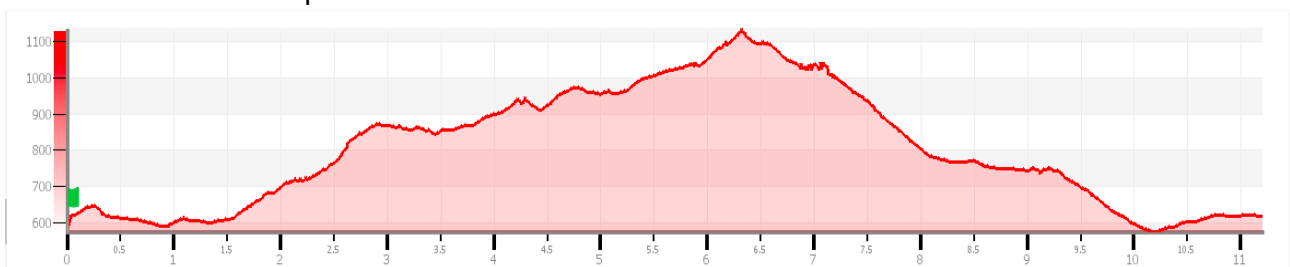
Figura 6 La p.ta Turuddò

Planimetria traccia

Il tratto compreso tra Inizio e Termine escursione verrà fatto con il pullman



Profilo altimetrico complessivo



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È 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. È fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESI 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. 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 – Antonello Licheri (ASE) – Edoardo Deiana - Gianbasilio Lai.

Collaboratore Piero Pisano

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 3396309631. 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 3396309631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 30 partecipanti, esperti e allenati.

Per eventuali disdette che dovessero avvenire dopo la chiusura delle iscrizioni (prevista per le ore 12.00 di venerdì 17 aprile) resta dovuto il pagamento della quota di 20 euro, da effettuare mediante bonifico sul c/c della sezione (qualora non fosse possibile sostituire coloro che disdicono con eventuali altri soci in lista d'attesa).