



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma annuale Escursioni 2026



Domenica 08 Novembre 2026

40 ^ Escursione Sociale

Zepparedda-Bruncu Màdugui

Interessante escursione sull'angolo Sud Occidentale di Sa Jara Manna
(PRANZO SOCIALE incluso nel programma)

Tragitto	Con auto proprie
Ritrovo iniziale	Sestu – parcheggio Mediaworld - ore 07:30 <u>Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno CINQUE minuti prima del suddetto orario.</u> <u>Per ragioni organizzative NON sarà possibile attendere ritardatari.</u>
Secondo punto di ritrovo	Tettoia/Colonnato sulla SP5, all'ingresso Est di Tuili indicativamente ore 8:20 https://maps.app.goo.gl/ANnpp6HGvPUXwNcy7
Cartografia	IGMI – Serie 25 – Foglio 539 - Sezione I
Comuni interessati	Tuili e Gesturi
Lunghezza: 8,5 Km circa	Dislivello ↗ 90m circa
Tempo di percorrenza	3,5 ore circa (pranzo sociale escluso)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	Sentiero, tracce di sentiero
Interesse	Paesaggistico, geologico, storico
Segnaletica	Inesistente
Attrezzatura	Scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	c/o Jara Green Life - Tuili
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Indicativamente ore 18:00 circa
AVVERTENZE: sulla Giara, sia la particolare conformazione pianeggiante sia la tipologia della vegetazione e della copertura vegetale concorrono a rendere difficile l'orientamento. <u>Di conseguenza è importante mantenere il contatto visivo tra i partecipanti ed evitare lo sfilacciamento del gruppo.</u>	
PARTECIPAZIONE e PRENOTAZIONI	
L'escursione, riservata ai SOCI, per motivi organizzativi, prevede un massimo di 30 partecipanti. <u>PER LE INDICAZIONI E COSTI RELATIVI AL PRANZO SOCIALE, LEGGERE CON ATTENZIONE QUANTO INDICATO NELL'APPOSITO PARAGRAFO</u>	La quota di partecipazione risulta di 30,00 (trenta/00) euro (pranzo + quota escursione) Prenotazioni - solo mex WhatsApp, dalle ore 09:00 di Lunedì 26/10 alle ore 12:00 di venerdì 30/10, al 338 4062733 (Werther).

DESCRIZIONE GENERALE

L'altopiano della Giara, Sa Jara Manna, è quell'ampio espandimento basaltico (circa 45Kmq) di forma pressoché tabulare (altezza s.l.m. massima 609, minima 490, media 550) che, all'interno della Marmilla, si presenta come una isola geografica a sé stante. Per la sua particolare conformazione geomorfologica e la natura geologica ha mantenuto, per millenni, inalterati alcuni caratteri naturalistici, garantendo quindi l'esistenza di specifiche singolarità sia di fauna sia vegetazionali. Dal punto di vista antropologico, l'ambiente di Sa Jara rispondeva alle esigenze economiche e difensive delle antiche popolazioni: il frastagliato e dirupato contorno del tavolato e l'ampio dominio visivo di cui gode l'intera periferia dell'altopiano costituivano importanti caratteri di sicurezza, nei pressi dei quali ubicare insediamenti abitativi. Alcune Domus de Jana, scavate al di sotto della colata lavica, attestano una stabile e diffusa presenza umana sin dal neolitico (sebbene la conoscenza dei nuclei abitativi di questo periodo, in quanto ad essi si sono sovrapposti momenti culturali successivi, continui ad essere limitata).

L'escursione, che interessa un'area a cavallo tra i territori di due dei comuni che hanno competenza amministrativa e territoriale sull'altopiano di Sa Jara Manna, inizia dalle strutture del Parco della Giara di Tuili per poi sconfinare nel territorio di Gesturi e terminare di nuovo al Parco della Giara di Tuili.

Il territorio e la sua geomorfologia

Mentre dal punto di vista amministrativo il territorio è suddiviso su quattro comuni (Gesturi, Genoni, Tuili e Setzu), undici sono le comunità coinvolte nell'area ⁽¹⁾ di interesse comunitario della Giara: Tuili, Setzu, Genuri, Sini, Gonnosnò, Albagiara, Assolo, Nureci, Genoni, Nuragus e Gesturi. Ogni comunità ha una o più scale di accesso (Sas Scalas) all'altopiano.

La caratteristica ricopertura dell'altopiano da materiale litoide di pezzatura alquanto variabile (da pietrame a massi) originato dalla disgregazione delle lave basaltiche che ne costituiscono il ricoprimento sommitale, ha portato ad utilizzare il termine jara (usato anche su altre alture pianeggianti dell'isola con caratteristiche simili) per identificare la particolarità della zona.

È interessante notare che tale toponimo ⁽²⁾, corrispondente all'appellativo sardiano o protosardo jarra (ghiaia, ciottolami, pietrame), è confrontabile sia con il termine latino (di origine etrusca) glarea sia con ghiara e iara, antiche varianti di ghiaia dialettalmente utilizzate nel nord Toscana.

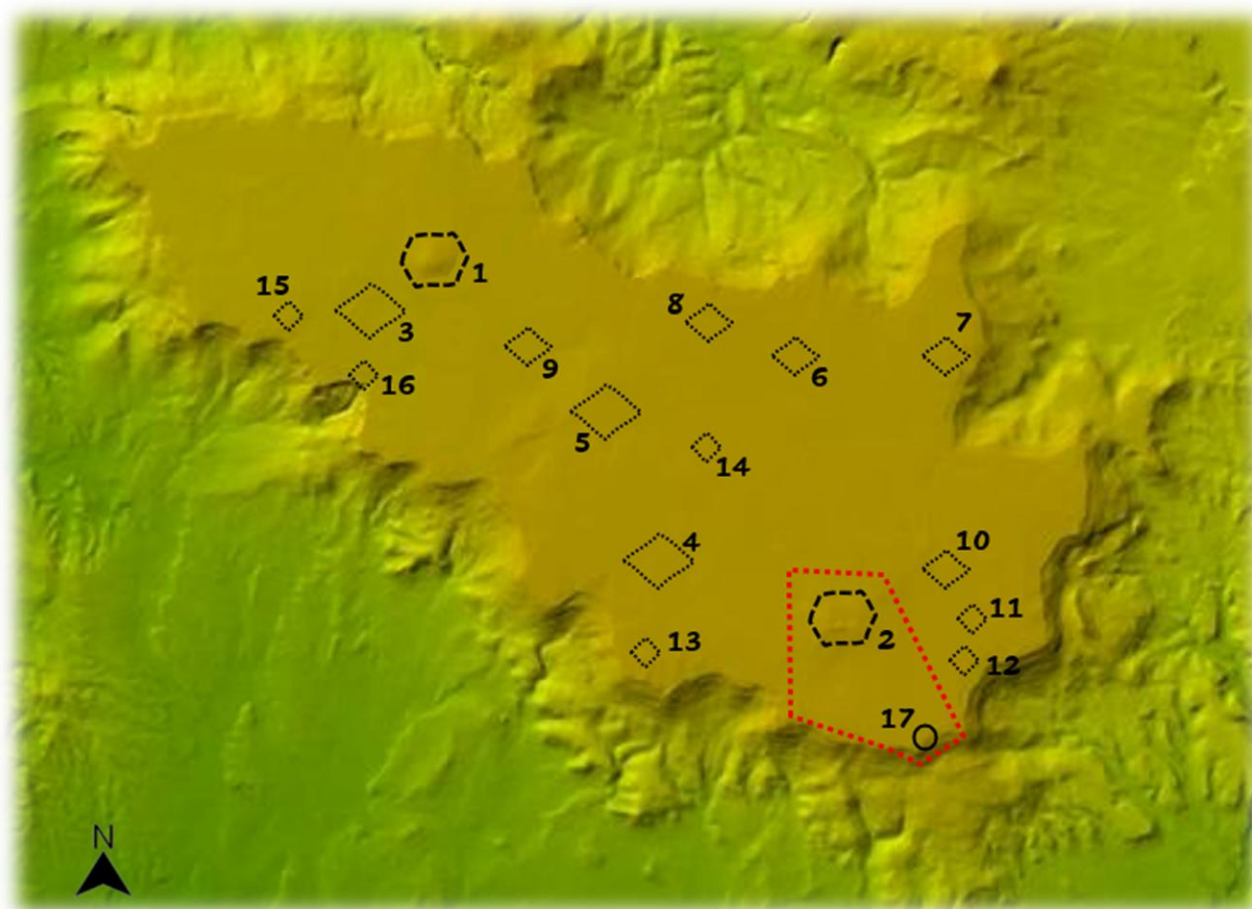
La particolare struttura dell'altopiano è strettamente connessa al verificarsi del fenomeno dell'inversione di rilievo ⁽³⁾. Circa 5 milioni di anni fa, i continui movimenti tra Africa ed Europa provocarono nella Sardegna la ripresa dei processi tettonici che causarono, alla fine del Pliocene (2,8 milioni di anni fa) la fuoriuscita, in periodi successivi, di lava basaltica molto fluida dai centri di emissione (Tzèpara Manna e Tzèparedda). Le aree pianeggianti e le valli furono completamente colmate da colate di basalto che, raffreddandosi, si trasformarono in una spessa coltre di dura roccia che ricoprì le tenere rocce marine (marne). Contemporaneamente all'attività vulcanica, i movimenti tettonici provocarono il lento sollevamento di tutto il territorio mentre nella fascia compresa tra il Golfo di Oristano e quello di Cagliari si formava la fossa tettonica del Campidano. A causa del continuo sollevamento di tutto il territorio e dello sprofondamento della fossa tettonica del Campidano (Graben del Campidano), all'inizio del Quaternario (Pleistocene inferiore) i fiumi ripresero ad erodere profondamente le rocce sedimentarie marine. La grande resistenza, offerta dai basalti agli agenti atmosferici, preservò dai processi di erosione le rocce sottostanti, mentre quelle attorno alle colate furono profondamente erose. Di conseguenza l'area occupata dai basalti col tempo diventò così un rilievo isolato nel paesaggio: dove originariamente era presente una vasta pianura circondata dai rilievi, attualmente sorge l'altopiano della Giara.

⁽¹⁾ SIC ITB041112 – Giugno 1995, “Giara di Gesturi”.

⁽²⁾ “Luoghi e Toponimi della Sardegna”, M.Pittau – 2018 [p. 244].

⁽³⁾ “Attività interdisciplinare del terreno: Geografia Fisica, Cartografia e Geologia” [pp. 18-19]
Dipartimento di Scienze Chimiche e Geologiche – UniCA 2017.

ALTOPIANO della GIARA – Mappa indicativa di alcuni siti



Legenda

1 – Tzèpara Manna	7 – Paùli ‘e Fenu	13 – Paùli Piccia
2 – Tzèparedda	8 – Paùli Giuru	14 – Paùli ‘e Mandas
3 – Paùli Majori ‘e susu	9 – Paùli Tramatzu	15 – Bruncu Suergiu
4 – Paùli Majori	10 – Paùli Oromeo	16 – Parco Cracchera
5 – Paùli Salamengianu	11 – Paùli Perdosu	17 – Bruncu Màdugui
6 – Paùli Bartili	12 – Paùli Camisa	
..... – Zona interessata dall’escursione		

Originariamente è molto probabile che l’altopiano si estendesse ben oltre l’attuale configurazione ma i fenomeni erosivi intervenuti sulle fratture nella roccia basaltica e i movimenti tettonici successivi hanno ampliato la fratturazione e i crolli dei versanti, isolando alcuni colli e piccoli altipiani che si trovano nelle vicinanze. Per approfondire gli aspetti più noti di questo straordinario altopiano (is Cuaddeddus, is Paulis e altre caratteristiche floro-vegetazionali e faunistiche), è consigliata la lettura di quanto riportato nella descrizione dell’escursione del 10/2025 a Bruncu Suergiu, al seguente link: <https://www.caicagliari.it/escursionismo/2025/10/09/domenica-19-ottobre-2025-bruncu-suergiu> .

NOTA: Le indicazioni presenti nella mappa e le descrizioni della legenda, che rappresentano solo una parte dei siti di interesse geomorfologico e archeologico, risultano un’estrapolazione e sintesi di quanto presente nella mappa pubblicata dal Parco della Giara.

La complessità e l'importanza del territorio di Sa Jara Manna è stata riconosciuta dall'identificazione europea, nel 1995, quale sito di importanza comunitaria (SIC ITB041112). Da notare risulta il fatto che il riconoscimento, oltre il pianeggiante territorio dell'altopiano, comprende più di 12Km quadrati di versanti di frana. In seguito, con DM del 08 Agosto 2019, il Ministero dell'Ambiente e del Territorio ha designato l'intero areale del SIC ITB041112, quale Zona Speciale di Conservazione (ZSC) e, ai sensi della Legge regionale 23/1998, sull'intero altopiano è istituita l'Oasi permanente di protezione faunistica.

ITINERARIO A PIEDI

Dal piazzale di parcheggio delle auto del Parco della Giara di Tuili imbocchiamo, in direzione nord-ovest, il sentiero con l'indicazione del Giardino Botanico Morisia ⁽⁴⁾. Seguendo il sentiero principale sempre in direzione NO, superiamo due biforcazioni mantenendo la sinistra e raggiungiamo in breve tempo l'ingresso di tale struttura (Punto2 della traccia) che, per lo stato di incuria e abbandono in cui versa, non risulta attualmente visitabile. Lasciato sulla nostra sinistra il cancello di ingresso seguiamo il sentiero sino ad arrivare ad una evidente biforcazione dove svoltiamo a destra in direzione nord-est.

Dopo circa un chilometro di percorso imbocchiamo un'ulteriore deviazione sulla destra e proseguendo, tra la folta gariga tipica dei suoli vulcanici e gli arbusti della macchia mediterranea, tra ciottoli di basalto e terreno argilloso, arriviamo alla base di quella piccola altura che rappresenta l'orlo nord-ovest del cono vulcanico di Tzèparedda (Punto3 della traccia), a quota 602m, dove troveremo la piastrina IGM del punto geodetico di triangolazione. La misurazione di tale punto (vertice di ordine 2, codice 218056, ETFR2000 → 39°44'31"N, 8°58'45"E) è datata al primo gennaio 1958.

Proseguendo in direzione est-nord-est attraversiamo un fitto bosco di lecci e, dopo aver superato un muretto a secco, risaliamo di qualche metro sino ad arrivare ad un complesso di grossi massi basaltici, al cui centro si trova il punto di massima elevazione dell'altopiano: Punta Tzèparedda a 609m di altitudine (vicinanze del Punto4 della traccia). In leggera discesa seguiamo il sentiero, sempre tra ciottoli di basalto e terreno argilloso, in un "silenzio assoluto" rotto solo dal fruscio del vento sulle piante e dal canto degli innumerevoli volatili nidificanti. Raggiungiamo quindi il bordo del complesso archeologico di Bruncu Màdugui, di cui costeggiamo il muro perimetrale Est, in direzione Sud. In breve, siamo all'ingresso del complesso (Punto5 della traccia) dove è prevista la "Pausa Banana". Terminata la visita all'aera archeologica riprendiamo il cammino e, costeggiando il bordo sud-ovest dell'altopiano torniamo al parcheggio delle auto.



⁽⁴⁾ Il Giardino Botanico Morisia, di proprietà del comune di Tuili e gestito dalla Fondazione Altopiano della Giara, realizzato nel 2009 all'interno di un'ampia area di circa 2 ettari, proponeva un suggestivo percorso tra centinaia di varietà arboree e arbustive dell'altopiano fra cui la tipica Morisia Monanthos. Attualmente versa in un grave stato di abbandono e non risulta possibile visitarlo.

Bruncu Mādugui (Māduli) ⁽⁵⁾

Sul limite sud-orientale dell'altopiano sorge il complesso archeologico di Bruncu Mādugui, costituito da un imponente edificio megalitico nel quale la poderosa massa muraria e l'organizzazione interna tramite corridoi, vani scala e ambienti curvilinei, richiamano le caratteristiche delle architetture comunemente definite protonuraghi o nuraghi a corridoio. È inoltre presente un esteso abitato formato da un agglomerato di capanne e costruzioni isolate. La posizione, sull'estremo bordo dell'altopiano, offre un ampio dominio visivo sulla sottostante area collinare della Bassa Marmilla.

L'inizio delle indagini archeologiche è da riportare ai primissimi anni '60, con una campagna di scavo diretta da Giovanni Lilliu. Successivamente altri scavi furono avviati negli anni '80, ad opera di Gabriella Puddu e Alessandro Usai, interessando sia l'edificio principale sia alcuni settori del villaggio. Nel 2016, anche Ubaldo Badas ha proposto un interessante riesame della struttura.

La particolare importanza del sito è legata all'architettura e ai materiali utilizzati. Le caratteristiche dell'edificio principale vengono interpretate come espressione di una fase arcaica dell'architettura nuragica: la monumentalità delle murature, l'organizzazione degli ambienti, i filari di pietre aggettanti e le soluzioni adottate per gli spazi interni mostrerebbero uno stadio nel quale sono già presenti alcuni principi costruttivi destinati a trovare più compiuto sviluppo nei nuraghi a tholos. Inoltre, le indagini archeologiche hanno permesso di osservare trasformazioni successive all'interno dell'abitato, dove le capanne inizialmente indipendenti furono progressivamente collegate, modificate e organizzate in gruppi articolati attorno a cortili.



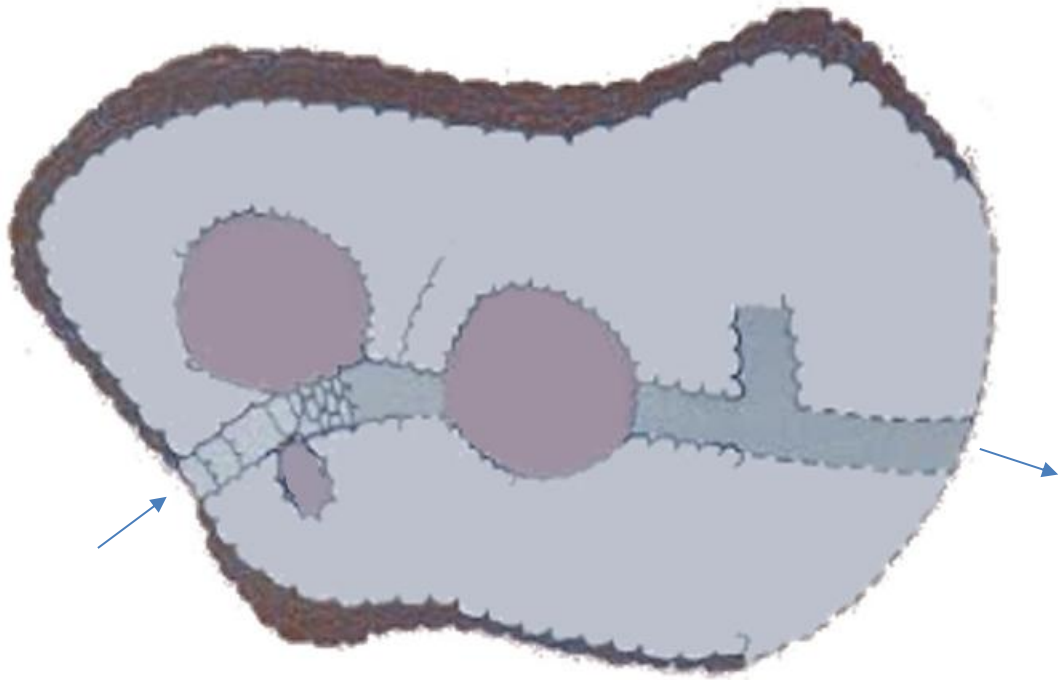
Bruncu Mādugui e la vista sulla Bassa Marmilla.

L'edificio principale, la cui pianta risulta irregolarmente elissoidale o “reniforme”, misura circa 28,30x16,50m, conservando un'altezza massima di circa 4,50m. Per la costruzione sono stati utilizzati grandi massi appena sbozzati, sistemati con numerose zeppe di rincalzo, inserite negli interstizi per regolarizzare e stabilizzare la muratura.

⁽⁵⁾ Quanto riportato risulta, un estratto da: “I Sardi. La Sardegna dal paleolitico all'età romana”, G. Puddu, 1984, Jaka Books e “La Sardegna nuragica”, A. Moravetti, 2017, C. Delfino.

L'ingresso principale si apre sul settore meridionale, con orientamento Sud-Sud-Ovest e l'apertura introduce direttamente in un vano scala che in origine, molto probabilmente, era fornito di copertura. Sul lato destro della scala si apre un piccolo ambiente a pianta ellittica, interpretabile come una probabile nicchia di guardia, la cui copertura era costituita da un lastrone o più lastre disposte orizzontalmente.

Il vano scala prosegue attraverso un percorso ascendente, dove la disposizione delle pietre, che avanzano gradualmente verso l'interno salendo in altezza, costituisce uno degli elementi architettonici più significativi della struttura.



Ricostruzione planimetrica della struttura.

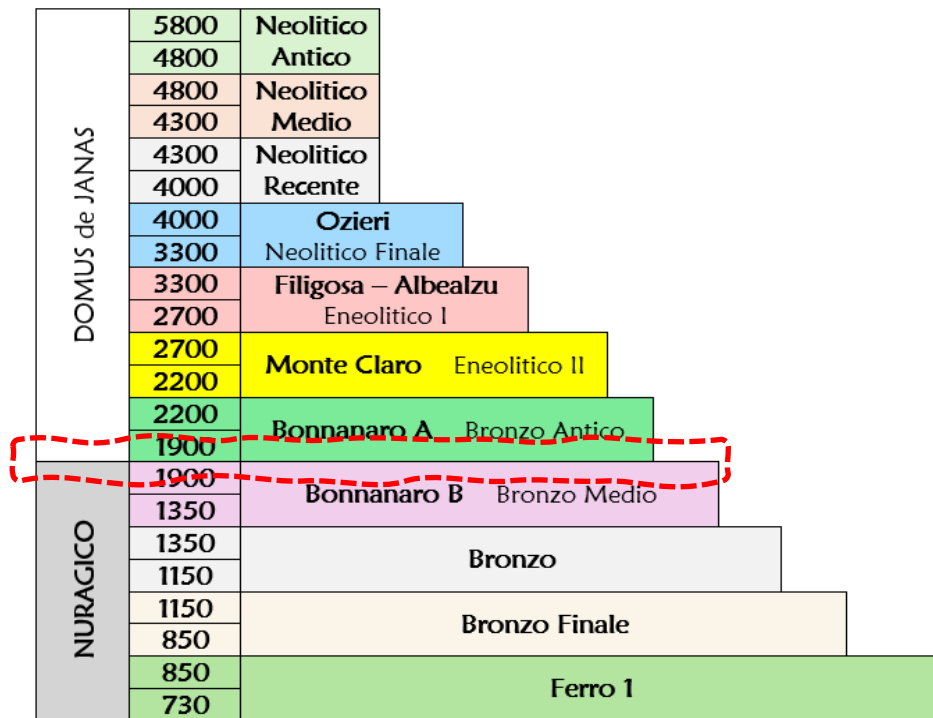
La scala raggiunge un pianerottolo dal quale si ottiene l'accesso ai due ambienti superiori: un vano sulla sinistra ed uno sulla destra. Quest'ultimo è simile al primo ma con uno spessore murario più consistente. Nessuno dei due vani conserva l'originale, molto probabile, copertura.

Dal vano di destra si sviluppa un ulteriore ambiente prolungato, forse un corridoio, sostanzialmente disposto sullo stesso asse dell'ingresso principale. La funzione e persino la configurazione di alcuni settori di questo protonuraghe rimangono tuttavia da chiarire, in quanto lo stato di conservazione delle murature rende problematica la ricostruzione completa dell'originaria organizzazione.



G. Lilliu, 1962 - Ipotesi ricostruttiva dell'originale (Bronzo Antico; 2200-1900 a.C.).

In base all'analisi radiocarbonica effettuata durante la prima campagna di scavi, su alcune lastre di sughero carbonizzate rinvenute in una delle camere dell'edificio, la datazione viene riportata al 1850 $\pm$ 250 a.C.. Nel lavoro di G. Lilliu è sostenuta l'esistenza dell'edificio già agli inizi del II millennio a.C., ma l'ampio margine di errore della datazione al radiocarbonio, sulla quale possono influire molteplici fattori, deve essere fortemente considerata.



Indicazione di massima del periodo di edificazione della struttura.

Durante uno studio di riesame della struttura, proposto da U. Badas nel 2016, l'architettura del protonuraghe viene modificata, con l'assenza delle capanne superiori.



U. Badas, 2016 - Ipotesi ricostruttiva dell'originale (Bronzo Medio; 1900-1350 a.C.).

Ad un centinaio di metri dalla struttura principale si estende il complesso abitativo, costituito da diversi agglomerati di capanne, ai quali si aggiungono costruzioni apparentemente isolate. Le rovine più vicine all'edificio principale risultano relativamente modeste, mentre quelle poste a maggiore distanza sono più consistenti e numerose.



Bruncu Màdugui, veduta aerea dei resti del villaggio.

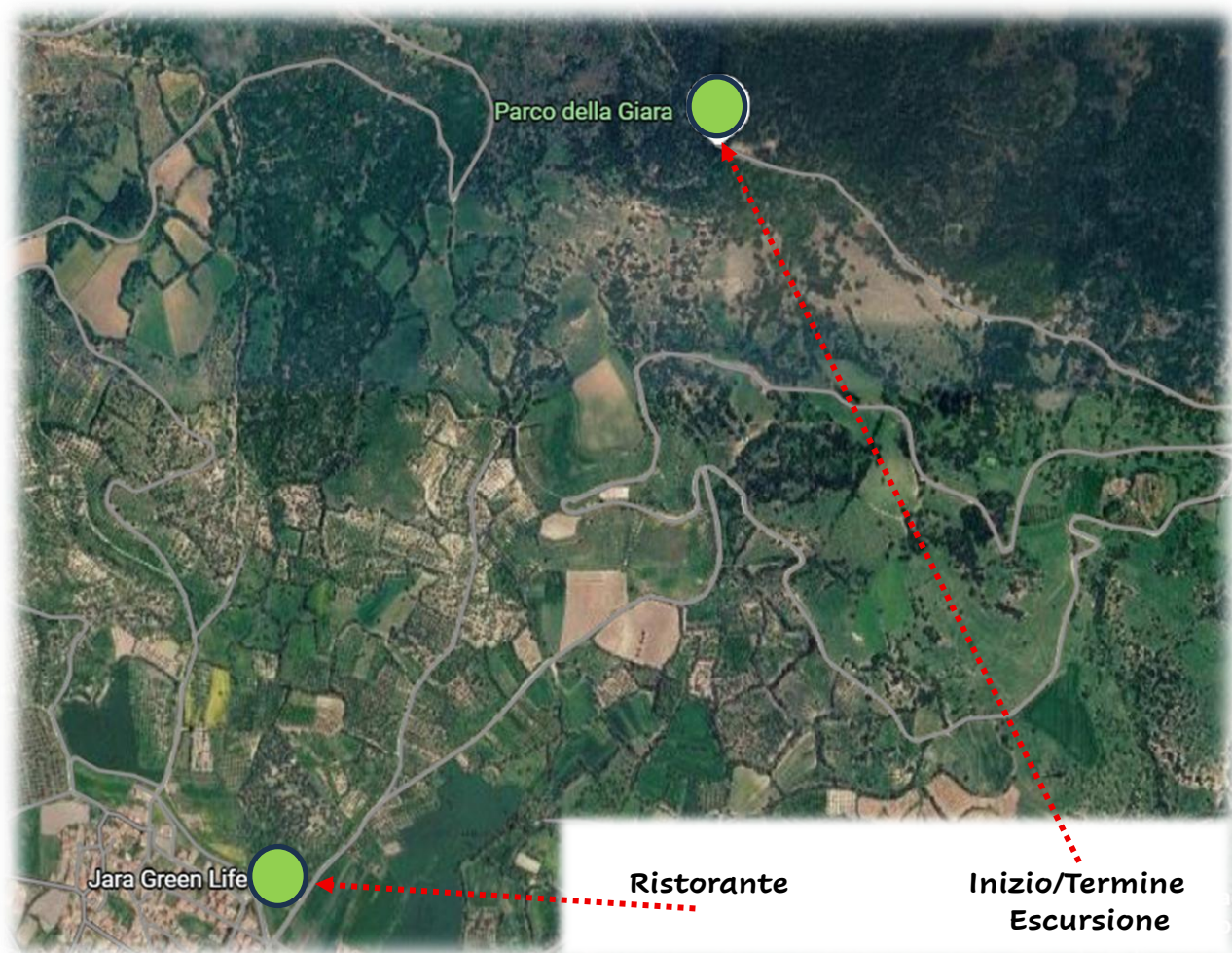
Le indagini archeologiche hanno permesso di riconoscere almeno due grandi raggruppamenti e le informazioni provenienti dagli scavi evidenziano che questi due complessi non furono costruiti necessariamente secondo un progetto unitario: la loro configurazione finale deriva da aggiunte e ristrutturazioni che coinvolsero capanne preesistenti.

Durante le diverse campagne di scavo non sono stati recuperati materiali riferibili ai periodi fenicio/punico/romano, indicazione che supporta l'ipotesi di un abbandono dell'intero complesso prima del VII-VI secolo a.C., diversamente da altri insediamenti (quali Bruncu Suergiu) che continuarono ad essere frequentati sino all'età romana imperiale e vandala.

In definitiva, come evidenziato in precedenza, l'intero complesso risulta molto importante in quanto consente di osservare due situazioni strettamente connesse tra loro: un monumento antico, ancora non pienamente definito nello sviluppo della classica architettura nuragica e, al tempo stesso, la progressiva riorganizzazione dell'adiacente villaggio. Queste caratteristiche, associate all'indicativa datazione radiocarbonica, ne fanno un riferimento significativo per lo studio evolutivo dell'arcaica architettura nuragica.

Il... “Pranzo Sociale”)

Al termine dell'escursione, indicativamente prevista per le ore 13, è organizzato un pranzo c/o la struttura Jara Green Life, un piccolo ristorante (alcuni prodotti a km zero) situato all'inizio della strada che dal paese sale in quota, sino al Parco della Giara di Tuili. Per ragioni organizzative, la partecipazione al pranzo risulta necessariamente legata all'escursione: non è quindi possibile partecipare all'escursione e non al pranzo.



Il locale “che strizza l’occhio all’agriturismo” ma ancora non lo è, si trova in una struttura di proprietà comunale, ed è gestito da Luca Spada, un giovane tuilese innamorato della sua terra e con la passione per la cucina, in particolare quella tradizionale. Per ragioni organizzative è stato previsto un unico menù, composto da: antipasti misti (salumi e formaggi locali, bruschette con pomodoro-basilico-olio locale, frittatine miste, tortine salate), 2 primi (Malloreddus alla campidanese + Ravioli artigianali con ragù a cottura lenta), dessert (Carapigna artigianale di Tuili), acqua (0,5L a persona), vino (rosso/bianco a scelta, 0,25L a persona), caffè, amaro, coperto, al prezzo di 27,00 euro.

Per aderire a questa proposta, una volta ottenuto il benestare alla partecipazione (WhatsApp al 338 4062733, max 30 partecipanti) è necessaria l'esecuzione del bonifico bancario di 30,00 euro sul c/c della sede CAI Cagliari (IBAN: IT84P0200804810000104928288) entro le ore 12 di venerdì 30 ottobre. La cifra indicata per il bonifico è comprensiva del pranzo e della quota di 3 euro per la partecipazione all'escursione. Nella causale del versamento, oltre il proprio NOME e COGNOME, occorre indicare il codice JARAMANNA2026. È possibile anche effettuare unico bonifico per più persone, indicandone ovviamente i rispettivi nominativi.

Per eventuali disdette che dovessero avvenire dopo la chiusura delle iscrizioni, qualora non fosse possibile la sostituzione con altri soci in lista d'attesa, per ragioni organizzative non sarà possibile il rimborso di quanto versato.

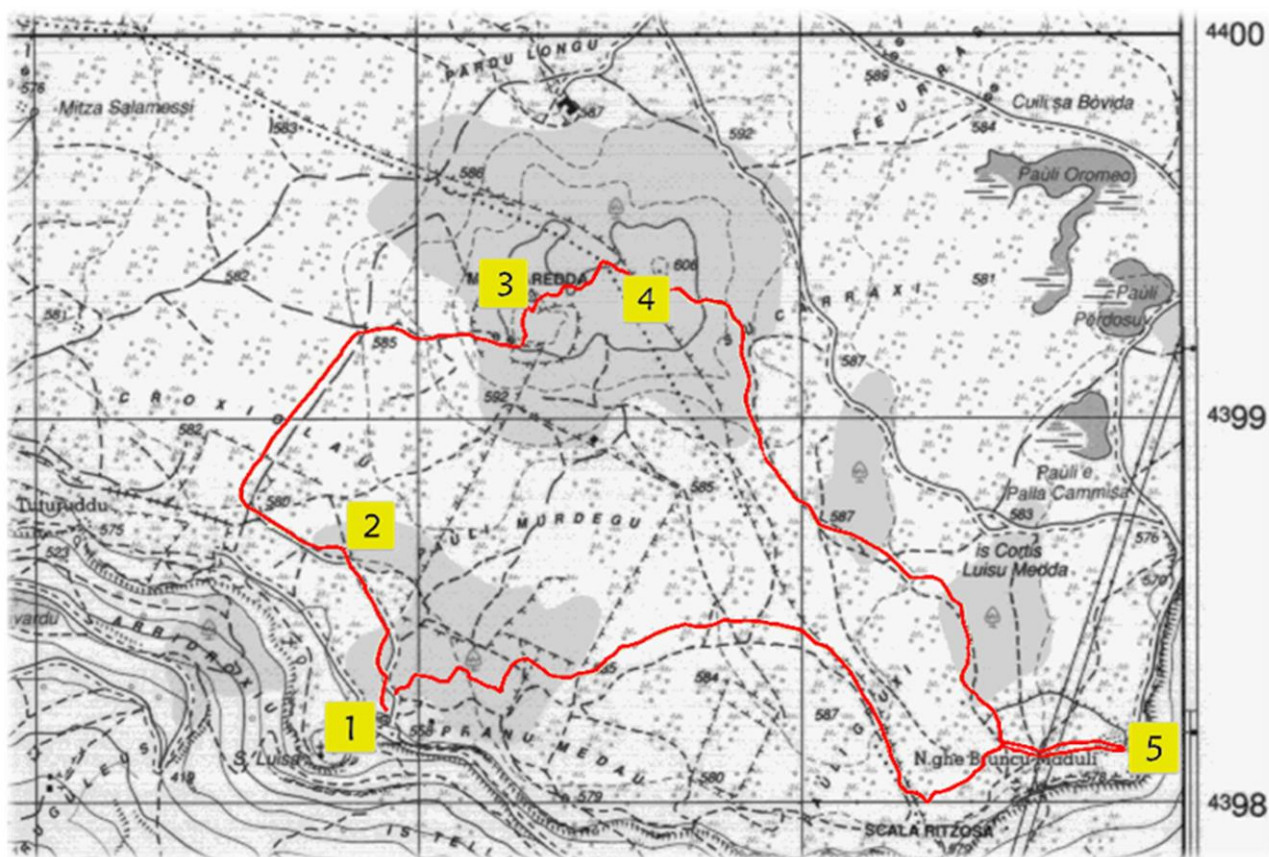
COME SI ARRIVA

Il tragitto si svolgerà con auto proprie. Il primo ritrovo è previsto presso il parcheggio Mediaworld di Sestu, alle ore 07:30. Dopo aver organizzato gli equipaggi (come dalle indicazioni presenti nella chat dell'escursione) e imboccata la SS131 in direzione Nord, proseguiamo sino all'uscita per la zona industriale di Villasanta, poco prima del km38, dove imbocchiamo la viabilità complanare in direzione Nord. Dopo aver superato, sulla nostra destra, il ristorante "Egisto & Simone", alla rotonda seguiamo le indicazioni per la SS197 in direzione Furtei e Barumini.

Oltrepassiamo la deviazione per Furtei, superiamo l'abitato di Villamar e, poco prima di Las Plassas, imbocchiamo a sinistra la deviazione per Tuili, costeggiando il colle con i resti del castello edificato nel X secolo dagli Arborea. Una volta raggiunto il centro abitato di Tuili, troviamo sulla nostra sinistra la tettoia/colonnato dove è previsto il secondo punto di incontro (<https://maps.app.goo.gl/ANnpp6HGvPUXwNcy7>).

Una volta ricompattato il gruppo delle auto, continuiamo per alcune decine di metri e alla prima deviazione sulla destra imbocchiamo via IV Novembre che, dopo poche centinaia di metri ci porterà alla deviazione su via Sa Giarra per la salita all'altopiano. Dopo pochi chilometri raggiungiamo il piazzale del Parco della Giarra di Tuili, dove parcheggeremo le auto.

TRACCIA DEL PERCORSO



PROFILO ALTIMETRICO



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.

Inoltre, considerando che per ragioni inerenti le caratteristiche del percorso, la pausa pranzo non potrà essere effettuata prima delle ore 13, si consiglia l'utilizzo di piccole integrazioni alimentari da consumarsi, durante il percorso, antecedentemente al pranzo.

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, 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 RESPONSABILITA'

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:

A - 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;

B - aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI – Sezione di Cagliari;

C - ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione;

D - 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

Werther Bertoloni (AE) – Claudio Simbula (ASE) – Stefano Piredda (ORTAM)

Chat Whatsapp Escursionismo CAI Cagliari

Si ricorda che i soci che volessero ricevere informazioni sull'attività escursionistica, possono richiedere l'iscrizione nella chat inviando un messaggio di adesione al Presidente del Gruppo Escursionistico GEsCAI (Claudio Simbula) al numero 339/63.09.631 .

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 Presidente del Gruppo Escursionistico GEsCAI (Claudio Simbula) al numero 339/63.09.631 .

Sarà direttamente il Presidente a ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.