Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2026

Sabato 28 novembre 44.a escursione sociale

Duna di San Nicolo'

Tragitto	**in auto proprie**
Ritrovo	**Cagliari – Piazzale dei Centomila - ore 08.45 – partenza puntuali**
Comuni interessati	**Buggerru**
Lunghezza	**6,5 km circa**
Dislivello in salita e discesa	**240 m circa**
Tempo di percorrenza	**2,00 ore circa (pause escluse)**
Difficoltà	**E - escursionistica**
Tipo di terreno	**Carrareccia, sentieri sulla sabbia**
Interesse	**Paesaggio, Geologia, Natura**
Segnaletica	**Una parte con dei segnavia**
Attrezzatura	**scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione**
Pranzo	**al sacco a cura dei partecipanti**
Acqua	**Scorta adeguata alla stagione**
Rientro previsto a Cagliari	**Nel pomeriggio**
Prenotazioni	**al n. 3461030000 (Marco) - solo messaggi WhatsApp o Sms a partire dalle ore 09.00 di lunedì 23 novembre ed entro le ore 12.00 di venerdì 27 novembre**

Escursione riservata ai soci; max n. 25 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 presso piazza dei centomila tra la lato viale colombo. Attraverso viale la plaia, la ss 130 e la litoranea di Nebida, Masua, Buggerru raggiungeremo il parcheggio di San Nicolò. Parcheggiate le auto presso la casetta forestale. daremo inizio a questa breve ma suggestiva escursione ad anello.



Itinerario a piedi

Dalla provinciale Buggerru San Nicolò, superato il cancello dell'azienda forestale. cammineremo in un ambiente ombreggiato su dei vecchi tratturi e piste forestali, questa foresta è caratterizzata dalla presenza di un folto bosco a pini, che il frutto di una intensa bonifica della fine degli anni cinquanta, il percorso in salita su un suolo morbido e sabbioso, ci permetterà di ammirare alcuni interessanti alberi monumentali in particolare dei ginepri secolari, percorreremo antichi tratturi e nel punto piu elevato del percorso calpesteremo della antiche rocce dell'ordoviciano, cambieremo direzione per proseguire in direzione ovest, per poi raggiungere la grande duna di Compinxeddus, alta circa 200 metri e larga diversi chilometri. Dalla grande duna è possibile ammirare il mare e tutto l'ambiente circostante, caratterizzato dalle antichissime montagne del Fluminese, con Monte Gennargentu, Piscina Morta, punta su Guardianu e Capo pecora. Il percorso in discesa lungo linee di sentiero sulla sabbia e sulla duna, a tratti costeggia la pineta per poi trasformarsi in macchia mediterranea, in questo tratto sono presenti alcune deviazioni che ci permettono di ammirare numerose fortificazioni belliche della seconda guerra mondiale, allora costruite pienamente in questo affascinante ambiente dunale, successivamente sostituito da questa vasta foresta a pini marittimo. Proseguiremo l'escursione per poi rientrare pienamente in foresta e chiudere ad anello questo affascinante seppur breve percorso. Rientro nel primo pomeriggio.

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 effettuale 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 (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)