



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



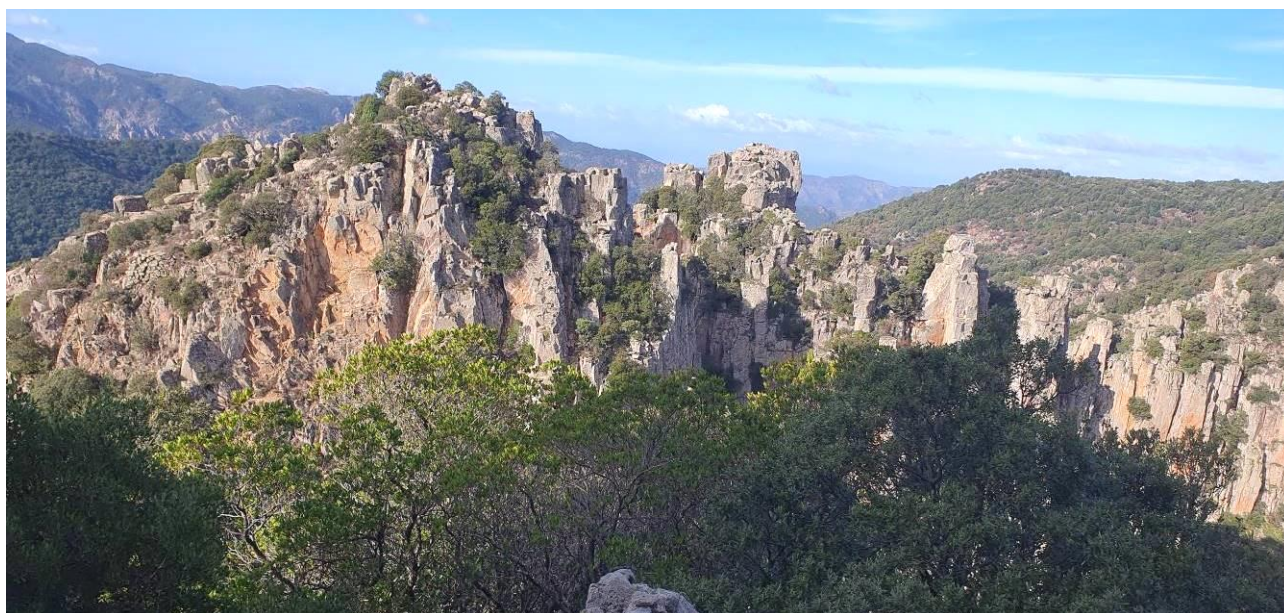
domenica 21 gennaio

3.a Escursione Sociale

Punta Sebera - Gola Calamixi

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Cagliari Park comunale Viale La Plaia - ore 07,30
Ritrovo2	ingresso Domus de Maria - ore 08.20 https://maps.app.goo.gl/TEzCaMPizAQHGAYP7
	Si raccomanda la max puntualità: arrivare almeno 5 minuti prima dei suddetti orari – non si attendono i ritardatari
Comuni interessati	Pula
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Tipo di terreno	Sterrata, sentiero, tracce di sentiero;
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms
	entro le ore 12.00 di venerdì 19 gennaio

Escursione riservata ai soci per max 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro



Panoramica escursione non molto impegnativa, con ampi panorami da Punta Sebera e una vista suggestiva sull'incantevole orrido di Calamixi.

Descrizione generale

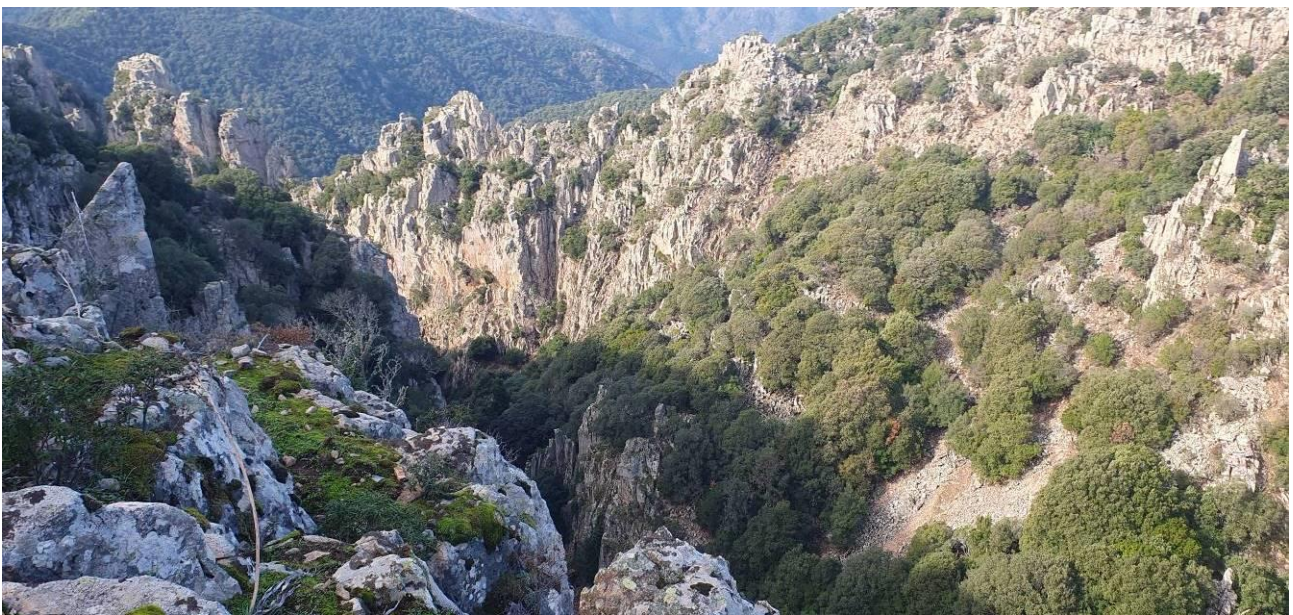
Il compendio forestale di Is Cannoneris si estende per circa 4800 ettari nel territorio di Domus de Maria, Pula, Teulada e Villa san Pietro. Con le limitrofe Foreste demaniali di Pantaleo, Pula, Monti Nieddu, Gutturu Mannu e Tamara Tiriccu costituisce un complesso accorpato che supera i 22.000 ettari e che rappresenta il cuore del Parco Regionale di Gutturu Mannu.

La foresta è oasi faunistica protetta: dopo la restituzione al demanio, è stata ripopolata con esemplari di cervo sardo e daino, che la abitano insieme a cinghiali, donnole, ghiri e volpi. Sono altresì presenti l'aquila reale, corvo imperiale, falco pellegrino e gheppio.

La complessa articolazione geologica dell' area si esprime con la presenza di rocce di differente natura e formazione cronologica. La forma del rilievo è per lo più dovuta all'intrusione del batolite leucogranitico di epoca post-ercinica all'interno delle metamorfite paleozoiche.

Come si arriva

Il punto di ritrovo è previsto alle ore 07.30 presso il parcheggio comunale in viale La Plaia. Dal Parcheggio usciamo da Cagliari con direzione SS.195, che percorriamo fino a Domus De Maria. All'ingresso del paese è previsto un secondo punto di ritrovo alle ore 08.20. Da Domus de Maria si prende la strada asfaltata con indicazioni Is Cannoneris. Dopo circa 12 km finisce il tratto asfaltato e la strada diventa a fondo naturale (in buone condizioni). La percorriamo per circa 3 km fino alla Casina Forestale, nei cui pressi inizia la nostra escursione a piedi. Distanza totale da Cagliari circa 67 km.



Itinerario

Lasciate le auto (pto 1 - quota m 635) percorriamo per un breve tratto la strada forestale, ci immettiamo quindi su una vecchia mulattiera che si inoltra nel bosco, fino ad intercettare la fascia frangifuoco.

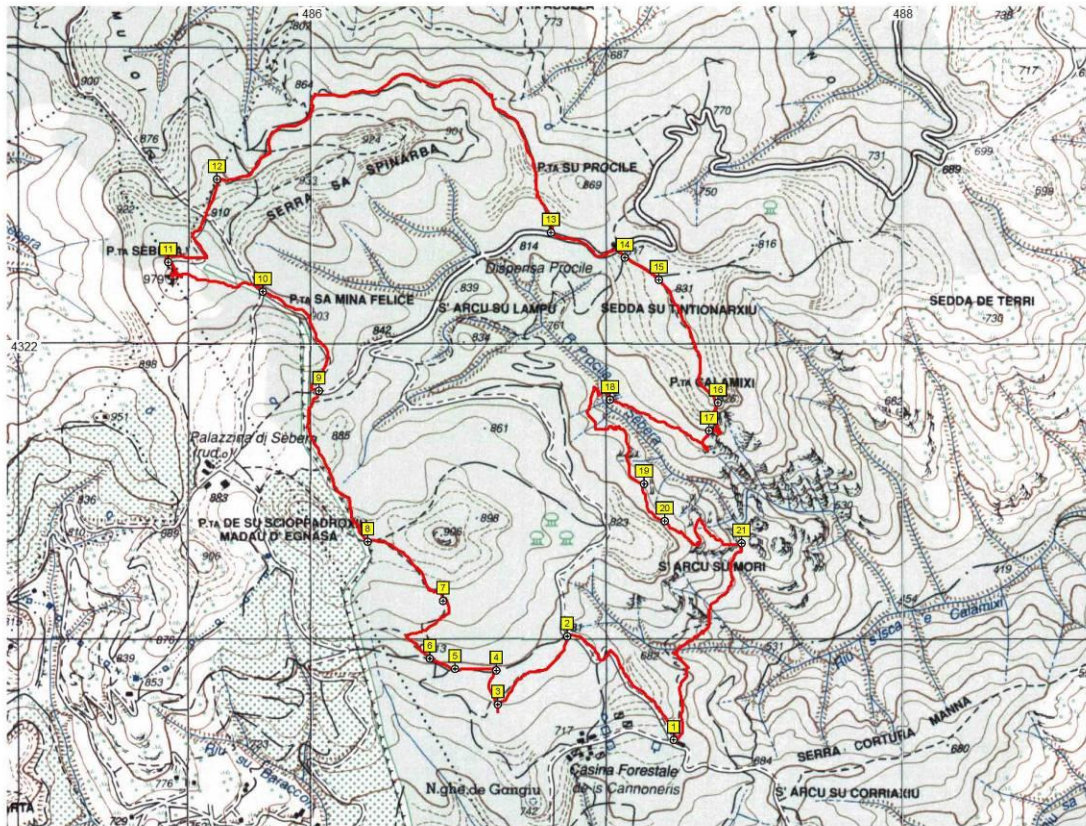
Percorriamo quindi la fascia frangifuoco fino ad incontrare la strada forestale che lasciamo poco dopo per raggiungere, su tracce di sentiero, Punta Sebera (979 m). Dalla vetta possiamo godere di un eccezionale panorama che domina tutto il compendio forestale. La distesa verde si perde all'orizzonte: boschi di lecci, macchia mediterranea e conifere, la vegetazione è dappertutto molto rigogliosa. La vista si estende sulle montagne circostanti, per giungere ed abbracciare buona parte del golfo di Cagliari e la costa sud-occidentale sino a Portoscuso.

Riprendiamo quindi il nostro cammino lungo una bella mulattiera che si inoltra nel bosco, fino a intercettare la pista forestale nei pressi della Dispensa Procile.

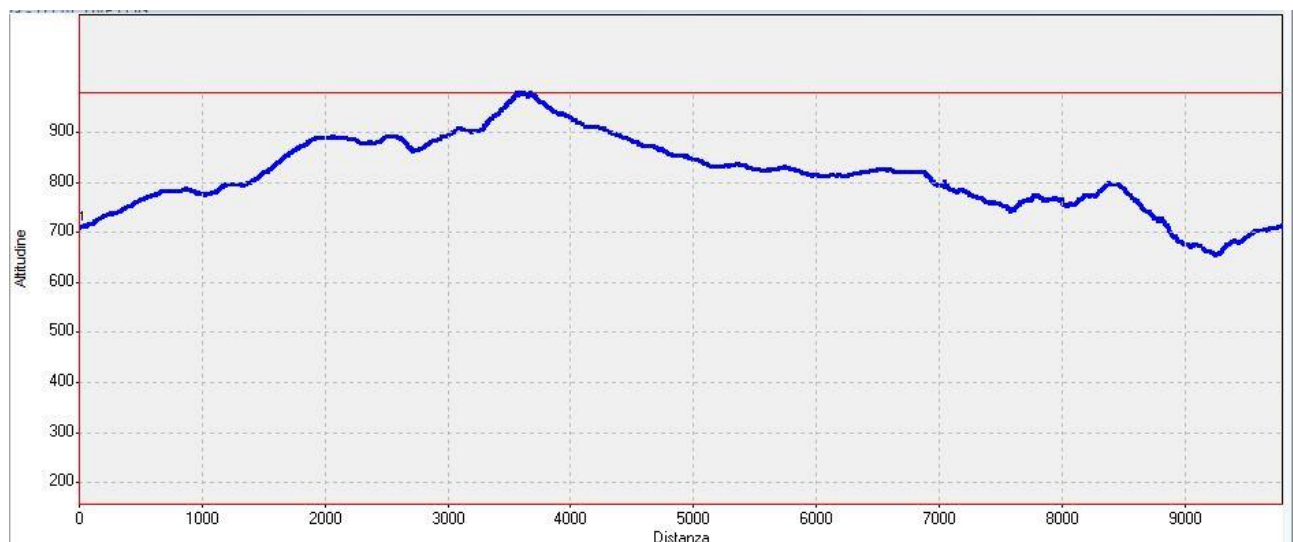
Ci immettiamo quindi in un bel sentiero sotto il bosco che in poco tempo ci porta a Punta Calamixi (pto 16 - 826 m).

Da qui il cammino si fa più impegnativo, con qualche tratto che richiede attenzione e passo fermo. Il percorso ci permette ora di ammirare uno dei più straordinari orridi della Sardegna Meridionale. E' l'orrido di Calamixi, luogo selvaggio e leggendario, ai piedi dell'omonima punta. La vista del baratro e della gola nella quale scorre il Rio è motivo di assoluto interesse, fra un caos di guglie e di rocce, formazioni rocciose suggestive, pareti a strapiombo.

Il sentiero segnato man mano che si prosegue diventa più agibile e permette di avanzare e progredire senza difficoltà. Arriviamo quindi a Arcu su Mori (pto 21 - 690 m) e da qui dopo poco tempo ritorniamo al nostro punto di partenza.



Profilo altimetrico



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

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)