



Programma Annuale Escursioni 2012



domenica 19 febbraio

5^a ESCURSIONE SOCIALE

Monte Santu Padre

DATA	19 febbraio
RITROVO	Stazione FS CAGLIARI ORE 5:15 PUNTUALI !!
TRAGITTO	in treno
CARTOGRAFIA	IGMI Serie 25 scala 1:25 000
COMUNI INTERESSATI	BORTIGALI - MACOMER
LUNGHEZZA	12 km circa
DISLIVELLO IN SALITA	500 m
DISLIVELLO IN DISCESA	500 m
TEMPO DI PERCORRENZA	6 ore circa
DIFFICOLTA'	T - E
SEGNALETICA	NO
TIPO DI TERRENO	sterrata, carrareccia, sentiero: nessun tratto esposto
INTERESSE	paesaggistico, naturalistico
ATTREZZATURA	vestiario adeguato alla stagione, scarponi, pila frontale
PRANZO	al sacco
ACQUA	NO
RIENTRO	19:30 circa
ACCOMPAGNATORI	P. Selis - C. Serra - G. P. Muscas

Una escursione di modesta difficoltà adatta a tutti, che si svolge in modalità insolita; si tratta infatti di **TRENOTREKKING**.

I partecipanti provvedono **in proprio** all'acquisto del biglietto del treno per la tratta Cagliari - Macomer e ritorno.

Attenzione: è meglio provvedere in anticipo perché prima della partenza il biglietto può essere fatto solo alla macchinetta automatica.

Descrizione generale

Monte Santu Padre è una delle cime più elevate della catena del Marghine, con i suoi 1.025 metri sul livello del mare. Si trova in territorio di Bortigali, nella provincia di Nuoro. Si tratta di un antico vulcano le cui rocce costituenti sono basalto, trachite rosa e verde, andesite e riolite. Dalla vetta si osserva buona parte della Sardegna centrale e sud-occidentale, dal massiccio del Gennargentu ai monti del Sulcis, dalle colline del Logudoro ai monti delle Baronie, sino al mare di Oristano e Bosa. Il suo nome deriva dall'antico toponimo Santu Antipatre, citato nel Condaghe di San Nicolò di Trullas.

Come si arriva

Il ritrovo è previsto per le ore 06.15 al Binario 6 della Stazione FS di Cagliari per il treno delle ore 6.30; l'arrivo a Macomer sarà alle ore 8,27.

L'acquisto del biglietto è a cura dei partecipanti; non dimenticate, prima di partire, di obliterare il biglietto!

Si scende alla Stazione di Macomer alle ore 8.27 e troveremo ad attenderci il pullman che porta a Bortigali, il costo del pullman sarà di circa 10 Euro a persona, a seconda del numero dei partecipanti.

Si percorre la strada principale in salita e presso il Bar Salaris si svolta a destra; da lì comincia l'escursione.

Il ritorno si effettua col treno che parte da Macomer alle 17,25 ed arriva a Cagliari alle 19,50.

Itinerario a piedi

Lasciata la strada principale si prende una carrareccia che in circa 1 h porta alla base della salita del gradone su cui sta la vetta di Monte S. Padre (q. 780 circa) e da lì si prosegue fino alla cima. Ridiscesi dalla cima ci si dirige verso Nuraghe Aidu Entos e quindi verso Nuraghe Orolo (ore 3,30 circa)

Da qui, si riparte verso Mulargia dove se il tempo lo consentirà potremo fare il nostro pranzo al sacco. Riprendiamo la strada verso Macomer, dove si giunge dopo circa 2 h. Tempo totale 6 h circa (pausa pranzo esclusa).

Raccomandazioni e avvertenze

Il terreno anche se non difficile, richiede l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche.

Si raccomanda una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni (pane, fette biscottate) e/o barrette energetiche. Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e di assumere bevande alcoliche.

Sarà utile disporre di almeno 1 lt. d'acqua.

Notizie utili

Si raccomanda vivamente di tener presente che:

- le prenotazioni alle escursioni vanno effettuate SALVO AVVISO CONTRARIO pubblicato nell'apposita pagina di questo sito rivolgendosi al responsabile delle prenotazioni, al:

347-5946125

- le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili ed è possibile disdire entro il venerdì precedente;

- non si attendono i ritardatari; al massimo cinque minuti dopo l'ora fissata, si parte.

Comportamento da tenere durante le escursioni

Ogni componente del gruppo durante l'escursione starà sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni.

Chi va avanti al Direttore di Escursione sappia che sta rinunciando al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI.

Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.

Non si fuma durante l'escursione.

Non si lasciano rifiuti di alcun tipo; i rifiuti si riportano a casa.

Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione dalla partecipazione.

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.