



Club Alpino Italiano

Sottosezione di Vimodrone

LEGENDA

“ET” escursione turistica - “E” escursione facile - “EE” escursionisti esperti -
“EEA” escursionisti esperti attrezzati

Organizza:

DAL 28 settembre AL 7 ottobre 2012

L'ALTRA SARDEGNA

“segreti da scoprire”

CALA GONONE - TREKKING ED ALTRO

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 580,00

COMPRENDE:

- viaggio di a/r in nave, cabine 2° classe, quadruple,
- mezza pensione per 7 giorni (**esclusi extra**),
- escursione **Goroppu dalla Valle di Odoene** (difficoltà “E”)
- escursione **Tiscali o Voragine di Tiscali dalle Valle di Lanaitu**.(difficoltà “E”)
- escursione **Codula di Fuili** , (difficoltà “E” e “EEA”)
- escursione **Cala Goloritzè** (difficoltà “E”)
- escursione **Nuraghe Goroppu, Mereu, Foresta Montes, S' iscalone de Simone** (diffic. “E e EEA”)
- escursione **S'istrada longa, pasu Marinau Cala Sisine** (difficoltà “EE”)
- escursione **Monte Bardia Cala Gonone** (difficoltà “E e EEA”)
- escursione **Grotte Nettuno** (difficoltà “ET”)

N.B macchine a disposizione, esclusa benzina, autostrade e quanto non specificato

PACCHETTI AGGIUNTIVI:

- **ESCURSIONI** (difficoltà “EEA”) (minimo 8 partecipanti)
 - **MATERIALE INDIVIDUALE:** CASCO, IMBRACO, CORDINO DI SICURA, DISCENSORE, 3 MOSCHETTONI, PILA FRONTALE, SET DA FERRATA.
1. **BACU PADENTE e GROTTA DEL FICO** con corde doppie **COSTO € 20,00**
andata/ritorno con mezzi propri + guida
 2. **FERRATA DI PENTUMAS** con set di ferrata - **COSTO € 20,00**
andata/ritorno con mezzi propri + guida
 3. **FERRATA CABIROL CAPO CACCIA** set da ferrata - **COSTO € 20,00**
andata/ritorno con mezzi propri + guida
 4. **GROTTA SU BENTU** con corde doppie+ set ferrata – **COSTO € 30,00**
andata/ritorno con mezzi propri + 2 guide

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI: C.A.I. – VIA CADORNA, 23 – Vimodrone

MARTEDI' – GIOVEDI' dalle ore 21,00 alle ore 22,50 (Pietro cell 347-5155574)

ISCRIZIONI ENTRO IL 30/06/12 - CAPARRA DI EURO 300,00 SALDO ENTRO 13/09/2012

N.B - il programma e di conseguenza i costi potranno essere modificati, da parte dell'organizzazione o per problemi tecnici.

INFORMAZIONI ESCURSIONI

programma per tutte le aspettative, escursioni impegnative con possibilità di scelta, escursioni di defaticamento e trekking naturalistici.

SABATO 29 SETTEMBRE 2012

Codula di Fuili (difficoltà “ E “ e “EEA”)

- **PERCORSO:** per difficoltà “E”, risalita della gola partendo dalla omonima cala in una codula di oleandri; ricongiungimento con quelli del percorso “EEA” che scendono la gola con salti in corda doppia; poi tutti in spiaggia a cala Fuili per bagno rilassante.
- **DISLIVELLO:** per chi scende mt. 310 c.ca, per chi sale mt.100 c.ca.
- **TEMPO DI PERCORRENZA:** 4/5 ore per la discesa, 2 ore c.ca per la salita e la discesa a cala Fuili.
- **CARATTERISTICHE:** codula di breve estensione, con salti di roccia, anse, strettoie e alte pareti. Tratto finale tra oleandri e ornelli dentro un ampio canalone.

DOMENICA 30 SETTEMBRE 2012

1° Gruppo

Bacu Padente e Grotta del Fico e ritorno (difficoltà “ EEA”)

- **PERCORSO:** molto impegnativo e tecnico che necessita di molta attenzione e assenza di vertigini. Si parte con un passaggio in cresta molto esposto sia a destra che a sinistra e poi in cinque salti in corda doppia di diverse altezze dai 10 ai 35 metri, passando per due grotte (portare pile ideali quelle frontali), una a metà di Bacu Padente “**Sa Ruta De Su Tentorgiu**” e l'altra, una volta fatta l'ultima calata in doppia di Bacu Padente per arrivare al traverso che ci porta alla grotta del Fico ed un passaggio su “**Scala Fustes**”, passaggi attrezzati dai pastori, abbastanza impegnativo, ci porta a livello del mare, dove il traverso attrezzato “**Su Feilau**” ci porta al sentiero di risalita.
- **DISLIVELLO:** 400 mt. c.ca sia in discesa che in salita.
- **TEMPO DI PERCORRENZA:** tra salita e discesa c.ca 5/6 ore
- **CARATTERISTICHE:** l'escursione si svolge in luoghi dove ancora tutto sembra intatto dai tempi che furono, panorami su cale e golfi imperdibili, in un ambiente selvaggio dove si scoprono, se attraversate attentamente, le tracce della dura vita dei pastori che per necessita qui hanno dovuto vivere con il proprio bestiame e si sono dovuti inventare passaggi aerei (scala e fustes) per spostarsi da un posto all'altro.

La Grotta del Fico, sarà la terza grotta che visiteremo in giornata. E' stata aperta al pubblico nel 2003 ed è stata subito annoverata tra le più belle e importanti della Sardegna. Si sviluppa per 1200 mt circa ed è stata l'ultima dimora delle foca monaca nel golfo di Orosei.

2° gruppo

Cala Goloritzè (difficoltà “ E”)

- **PERCORSO :** trattasi di percorso semplice, percorribile da chiunque, dopo un tratto di salita c.ca 50 metri, inizia una lunga discesa tra lecci centenari e macchia mediterranea con vista sul pinnacolo della Guglia.
- **DISLIVELLO :** di circa 450 prima da percorrere in discesa poi in salita.

- **TEMPO DI PERCORRENZA:** percorrenza in andata circa un'ora e dieci minuti, mentre in ritorno, in salita, ci vorrà c.ca un'ora e quaranta minuti
- **CARATTERISTICHE:** la spiaggia è stata nominata nel 1995 "Monumento nazionale italiano". Il fondale trasparentissimo raggiunge i 30 metri di profondità. L'acqua ha una temperatura più fresca delle altre cale, perché da sotto l'arco naturale a mare, si trovano delle sorgenti di acqua dolce. La spiaggia è formata da una miriade di sassolini bianchi che la rendono unica nel suo genere; è severamente proibito raccogliarli. E' sicuramente la spiaggia più fotografata dell'Ogliastra con la sua spettacolare guglia che spunta dalla spiaggia e s'innalza per 145 mt c.ca.

LUNEDI 01 OTTOBRE 2012

Bacu su Orruargiu S'Istrada longa pasu Marinau cala Sisine (difficoltà " EE")

- **PERCORSO:** Si tratta di passaggi in cengia (es. passu de su Marinau e s'istrada longa) e su aeree iscala e fustes e discese su ghiaione, sulla parete destra orografica di bacu s'Orruargiu, che i pastori della zona utilizzavano per raggiungere la fonte di bacu sa Ena e Sisine. In alcuni tratti il passaggio è veramente "aereo", si cammina su un terrazzino a metà di una parete di calcare, perfettamente verticale, alta 300 mt.
- **DISLIVELLO:** 470 mt c.ca tutti in discesa
- **TEMPO DI PERCORRENZA:** del percorso ad anello è di 6/7 ore
- **CARATTERISTICHE:** un sentiero che è tra i più affascinanti e audaci dell'intero supramonte, s'Istrada Longa. con uno scenario di estrema e selvaggia bellezza: bacu s'Orruargiu, antico testimone delle immani forze che milioni di anni fa hanno piegato, ribaltato e fratturato banchi di calcare spessi centinaia di metri. Si potranno notare piante secolari in particolare un fico e un grosso tasso, sopra il quale si trova una delle cose più preziose di questa zona, una fonte d'acqua. Si prosegue per la codula di Sisine e poi dalla codula, rientro in gommone.

MARTEDI 02 OTTOBRE 2012

1° gruppo

Grotta di Su Bentu (il vento) (difficoltà " EEA")

- **PERCORSO:** Trattasi di percorso speleologico, molto impegnativo, si incontrano passaggi in corda doppia (entrata), si percorre, all'interno della grotta, una ferrata di c.ca 300 mt, si incontrano laghetti e dune di sabbia tipo deserto, e si esce in arrampicata, il tutto in sicurezza accompagnati, proprio per questo motivo, da due guide come richiesto dagli esperti. (PARTECIPANTI MAX 8/9)
- **TEMPO DI PERCORRENZA:** durata dell'escursione 5/6 ore compreso il breve tempo di avvicinamento
- **CARATTERISTICHE:** è una grotta immensa collegata attraverso un gigantesco sifone naturale con la grotta di "Sa oche" (la voce). Noi visiteremo in parte la grotta, che si estende per quasi 20 km di gallerie, saloni (in particolare la sala Piredda dove il fascio delle lampade elettriche si perde nell'immensità facendo perdere le reali dimensioni), canyon, laghi, acqua cristallina ed infinite concrezioni.

2° gruppo

Gorropu basso dalla Valle di Oddoene (difficoltà " E")

- **PERCORSO** : si percorre la sterrata parzialmente distrutta nell'alluvione del 2004 che corre lungo il Flumineddu, mentre all'interno della gola percorso su massi enormi di calcare levigato dalle acque, passaggi in anfratti e buchi, arrampicando e scivolando sui massi stessi.
- **DISLIVELLO** : di percorrenza tra saliscenti c.ca 250 metri
- **TEMPO DI PERCORRENZA**: per arrivare all'inboccatura della gola un'ora e quindici minuti, idem per il ritorno, per percorrere la Gola tra salire e scendere altre due ore.
- **CARATTERISTICHE**: Il vasto complesso calcareo composto dai vari "Supramontes", ascrivibili a svariati paesi come Baunei e Urzulei, comprende numerosi fenomeni tipici del carsismo quali, ad esempio, la rinomata Gola di Goroppu . Questa, il più profondo canyon d'Europa con pareti alte fino a quattrocento metri, è stata formata nel corso dei millenni dal Rio Flumineddu.

MERCOLEDI' 03 OTTOBRE 2012

1° gruppo

Ferrata di Pentumas (difficoltà "EEA")

- **PERCORSO** : si risale la gola di Pentumas, anche in arrampicata facile con l'aiuto di sicure, si arriva alla cengia dove inizia la vera e propria ferrata. Si svolge su cenge che in certi punti scompaiono e si risalgono in verticale un paio di spigoli alti 8 e 5 metri, per arrivare nel punto più alto della gola.
- **DISLIVELLO** : sia in salita che in discesa 150 metri
- **TEMPO DI PERCORRENZA**: per percorrere la ferra e il rientro attraverso un sentiero di campi solcati c.ca 6 ore.
- **CARATTERISTICHE**: La ferrata non è lunga ma è molto esposta, in compenso si può ammirare un panorama spettacolare sull'anfiteatro roccioso dove c'è il percorso da fare con corde doppie, (13 salti)

2° gruppo

Villaggio nuragico Tiscali dalla Valle Lanaito e Doloverve (difficoltà "E")

- **PERCORSO**: ad anello, si sale dalla valle di Lanaito e si scende verso la scala di Surtana per poi deviare nel canalone di Doloverve. Sentiero che si percorre in un bosco di lecci e poi attraverso un passaggio "segreto" (una fessura tra due rocce) si arriva all'ingresso del villaggio
- **DISLIVELLO**: di circa 300 metri sia in salita che in discesa
- **TEMPO DI PERCORRENZA** : per la salita e la discesa da Doloverve c.ca 5 ore esclusa visita al villaggio
- **CARATTERISTICHE**: Il villaggio nuragico è costruito all'interno di un'immensa dolina di origine carsica sulla cima del monte Tiscali. Le capanne, circa 40, in maggioranza circolari, ma anche rettangolari, sono divise in due quartieri e sono addossate alle pareti della dolina, esse sono in parte crollate, ma si possono notare ancora le fondamenta. Le origini del villaggio sono ancora misteriose, infatti la tecnica costruttiva differisce da quella degli altri villaggi nuragici, comunque si pensa che la sua costruzione potrebbe coincidere con la conquista romana dell'isola. E' certo comunque che il sito fu frequentato a lungo, come testimoniano ritrovamenti riferibili ad epoca medievale. Al centro della cavità circolare trova posto un'antico bosco di lecci e lentischi filiree.

GIOVEDI' 04 OTTOBRE 2012

Campo Bargios-nuraghe Gorropu-Mereu-foresta Montes per su Scalone di Simone (difficoltà "E" e "EEA")

- **PERCORSO:** giro ad anello, si parte da Sedda Arbacas e si scende percorrendo una stretta cresta rocciosa (S'Ischina e S'Arraigia), si raggiunge sa Giuntura, punto d'incontro di tre fiumi che poi si gettano nella Gola di Gorropu. Si comincia a salire attraversando una radura, da questo punto il trekking prosegue a vista non essendoci un sentiero ben marcato, si prosegue per foresta di Montes e Sas Baddes, arrivando al nuraghe Gorropu. Dal nuraghe si scorge, immerso nella foresta di Montes, il nuraghe Mereu, per raggiungerlo bisogna inoltrarsi nella foresta, non essendoci sentieri segnati, se non si è pratici della zona, e molto facile perdersi. Attraversato la foresta Montes si arriva al nuraghe.
VARIANTE "EEA" scesi dalla cresta si risale per il Flumineddu sino ad arrivare Su Scalone di Simone, passaggio attrezzato che ci porta subito in quota.
- **DISLIVELLO:** tra saliscendi in totale sono 550 metri.
- **TEMPO DI PERCORRENZA:** il sentiero si percorre in c.ca 6 ore, per chi passa da su Scalone di Simone, risparmia circa 40 minuti.
- **CARATTERISTICHE:** percorso particolarmente aspro e selvaggio molto panoramico sul supramente e sulla gola di Gorropu, si attraversa La Foresta demaniale di Montes e Sas Baddes, è un'area di grande interesse naturalistico, si attraversa la foresta morta, ginepri scheletrici a causa di un incendio. L'elemento principale d'interesse legato a quest'area protetta è la presenza di una delle ultime leccete primarie, probabilmente la più estesa in Europa. Questa formazione boschiva si presenta come una foresta colonnare a volta chiusa, alta intorno ai 20-25 metri, composta per lo più da lecci plurisecolari ai quali si associano le filliree, il tasso, l'agrifoglio, l'acero trilobo e nei siti più degradati il corbezzolo. Fra le specie del sottobosco, alquanto povero, è di particolare interesse la presenza diffusa della peonia, comunemente chiamata *Rosa del Gennargentu*.
Il nuraghe Mereu, interamente costruito in bianco calcare, con pietre ben squadrate di medie dimensioni, è situato su un'altura che domina il territorio circostante: verso nord-est è ben visibile il nuraghe Gorropu, e dietro di esso la Gola omonima. Si può entrare nella torre principale, caratterizzata dalla classica copertura a tholos, ancora perfettamente conservata. Molto ben conservato e molto bello dal punto di vista architettonico è invece il bastione rettilineo che caratterizza il lato ovest del complesso nuragico.

VENEDI' 05 OTTOBRE 2012

Monte Bardia (difficoltà "E" e "EEA")

- **PERCORSO:** salita su sentiero sassoso tra lecci e macchia mediterranea, discesa percorso trekking in canalone e ghiaione poi su sentiero sino a Cala Gonone. Discesa in doppie 5 salti tra i 20 e gli 8 metri, intervallati da tratti di sentiero in canalone ghiaioso.
- **DISLIVELLO:** percorso trekking in salita 200 metri, in discesa c.ca 250 metri per il percorso con corde doppie, 4000 metri per la discesa a Cala Gonone.
- **TEMPO DI PERCORRENZA:** salita e discesa percorso trekking 3 ore c.ca, percorso discesa in corde doppie dipende dal numero dei partecipanti valutabile c.ca 4 ore.
- **CARATTERISTICHE:** è un massiccio di natura calcarea, ubicato sulla costa centro-orientale della Sardegna, all'interno del territorio del comune di Dorgali. Ai suoi piedi

si stende l'abitato di Dorgali, che viene così separato dal litorale del Golfo di Orosei e dalla sua frazione Cala Gonone. Due gallerie attraversano monte Bardia assicurando il collegamento tra i due centri abitati

SABATO 06 OTTOBRE 2012

1° gruppo

Ferrata del Cabirol capo Caccia (difficoltà " EEA")

- **PERCORSO:** la ferrata si sviluppa in orizzontale ad una altezza media di 120 metri dal livello del mare. Il percorso si sviluppa interamente lungo una serie di enormi cenge naturali che talvolta si restringono fin quasi a scomparire. La ferrata è percorribile indifferentemente partendo dalla cengia bassa come da quella alta. Generalmente si passa prima dalla bassa in modo di risalire e non scendere, passando uno spigolo a quella alta
- **DISLIVELLO:** il dislivello in salita e discesa è di 80 metri, di cui c.ca 30 metri in ferrata per salire dalla cengia bassa a quella alta del rientro.
- **TEMPO DI PERCORRENZA :** tra avvicinamento e la ferrata e rientro c.ca 4 ore
- **CARATTERISTICHE:** Capo Caccia, lungo le pareti che guardano a ovest, in quella porzione di costa che si eleva tra il belvedere della Foradada e le Grotte di Nettuno, da diversi anni esiste ormai un percorso attrezzato che permette di inoltrarsi in un ambiente incontaminato. Questo itinerario, esposto su esili cenge rocciose, viene definito Via Ferrata ma in realtà di ferro ve ne è ben poco, ovvero solo il necessario per percorrere in sicurezza e in punta di piedi questo meraviglioso ed incontaminato ambiente naturale.

2° gruppo

Visita Alghero e Grotte di Nettuno (difficoltà " T")

- **PERCORSO:** a parte la visita ad Alghero città, Dalla piazzola terminale di Capo Caccia, dove si parcheggia la macchina, si discende nel lato occidentale lungo la Escala del Cabirol, una pittoresca scalinata costruita sugli aerei e orridi strapiombi nel 1954. Sono c.ca 650 gradini che ci portano a livello del mare, dove si trova l'ingresso alla grotta.
- **DISLIVELLO:** 110 metri sia in discesa che in salita. Possibilità di visitare la grotta via mare con un servio barche in partenza da Alghero o Porto Conte.
- **TEMPO DI PERCORRENZA :** tre ore per la visita a piedi.
- **CARATTERISTICHE:** La grotta situata sulla costa, scavata in milioni di anni dall'acqua dolce, si compone di diverse sale, ciascuna dotata di splendide stalattiti e stalagmiti che raggiungono anche i 20 metri di altezza. Il tragitto si snoda lungo la sponda di un bellissimo lago salato dalle acque straordinariamente limpide e poi in ambienti superiori riccamente ornati di concrezioni. Particolarmente suggestivo è l'ambiente chiamato "Tribuna della Musica": una balconata che consente di affacciarsi sul laghetto interno Lamarmora.