

PROGRAMMA delle ATTIVITA' SOCIALI - Anno 2023
PROGRAMMA ESCURSIONI SOCIALI GUIDATE 2023

GENNAIO

22.01.23– ESCURSIONE n°01 –
–NUORO: "Jacu Piu, tra paesaggi e storia"-
Durata: circa ore 6.30 - Difficoltà: (E) –
Dislivello: 250 m in salita e in discesa. Lunghezza 9 Km
Direttori: T.Ladu, A.L.Mereu, C.Melis, S.Succu, M..Zichi, M.L.Sanna, M.Marteddu.
Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro
alle ore 8,00 presso Jacu Piu.
(trasferimento con mezzi propri)

FEBBRAIO

05.02.23– ESCURSIONE n°02 - CAI Ogliastro -
Luogo: GAIRO – Marina di Gairo–
Durata: ore 7:00 (comprese le soste). - Difficoltà: E –
Dislivello: 350 m in salita ed in discesa. - Sviluppo: circa 13 Km, percorso ad anello.
Direttori: E.Podda, L.Gillone, E. Caredda.
Ritrovo dei Soci: alle ore 7:00 presso Piazza Veneto a Nuoro
alle ore 8:30 presso Parcheggio Coccorroci antistante il campeggio (lato mare, non ingresso).
(trasferimento con mezzi propri)

26.02.23– ESCURSIONE n°03 - CAI Ogliastro -
-TALANA : "Munduge"
Durata: ore 7:00 circa (compresa la sosta) - Difficoltà (E) –
Dislivello: totale 600 m circa.
Direttori: M.Arzu, L.Perino, E.Caredda
Ritrovo dei Soci: alle ore 7:30 presso Piazza Veneto a Nuoro
alle ore 8:30 presso la piazza di Talana. Inizio escursione ore 9,00 sulla SP56
Talana-Lotzorai
(trasferimento con mezzi propri)

MARZO

05.03.23– ESCURSIONE n°04

- BOLOTANA: “Da MularzaNoa a Punta Palai “ e ritorno

Durata: circa 6.00 ore - Difficoltà: (EE)

Dislivello totale: 300 m circa – Lunghezza: 10 Km circa

Direttori: (ASE) A.Corrias, D.Corrias; D.Carzedda; R.Sannia; (AE) G.Attardi e L.Sanna.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro
alle ore 8,30 a Pabude (Km 39 circa della SP 17) Bolotana Campeda.
(trasferimento con mezzi propri)

12.03.23 – ESCURSIONE n°05

– SUPRAMONTE di BAUNEI: “S’Arcada ‘e S’Orruargiu da BacuUrutzò ”e ritorno.

Durata: circa ore 6,00 - Difficoltà: (EE)

Dislivello: circa 450 m – Lunghezza: circa 7 Km

Direttori: (AE) L.Sanna, G.Attardi;

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro
alle ore 8,00 presso il Km 172 della SS125 (Orientale Sarda)
(trasferimento con mezzi propri)

19.03.23– ESCURSIONE n°06

-MONTRESTA : Silva Manna-

Durata (comprese le soste): 7ore - Difficoltà: E

Dislivello 400 m in salita e in discesa. – Lunghezza 10 Km.

Direttori: S.Ledda, L. Fresi, A. Prina (AE)

Ritrovo: ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro.
(trasferimento con mezzi propri)

26.03.23– ESCURSIONE n°07

-LULA ” Montalbo – Nudorra - Uselia”

Durata: circa ore 7.00 - Difficoltà: (E)

Dislivello: 500 m in salita e in discesa – Lunghezza: 9 Km.

Direttori: M. Marteddu, A. Contu, N. Lunesu, G. Santus, L.Vargiu,
DoruPotoroaca N.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro
alle ore 8,00 a Lula
(trasferimento: con mezzi propri)

APRILE

02.04.23– ESCURSIONE n°08

- OLZAI- OLLOLAI: “da Su hantaru a su hovile de ziuDiegu”-

Durata (comprese le soste): circa ore 7,00 - Difficoltà: (E)

Dislivello: 780 m in salita e 350 m in discesa – Lunghezza: 6,5 Km

Direttori: T.Ladu, L.Vilia, M.R.Lostia, N.Gali, M.Peddone.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8.00 presso P.zza Su Nodu Mannu a Olzai.

(trasferimento con mezzi propri)

16.04.23– ESCURSIONE n°09

-GAIRO TAQUISARA: “Escursione fra i tacchi d’Ogliastra – Sentiero 102”

Durata: circa ore 6.30 - Difficoltà: (E) -

Dislivello: totale 350 m in salita e in discesa. Lunghezza: 16 Km

Direttori: L.Sanna e G.Attardi

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,30 presso la Caserma di Forestas di Gairo Taquisara.

(trasferimento: con mezzi propri)

23.04.2023 - ESCURSIONE n°10

–BENETUTTI: “dall’Orto Botanico di Monte Sisine a Sant’Arvara”

La storia e la cultura nell’insediamento preistorico di Monte Pitighe e tomba dei giganti Iscorrae.

Durata: (comprese le soste) circa 7.00 ore - Difficoltà (E), faticosa.

Dislivello: 570 m in salita e in discesa - Lunghezza: 13 Km.

Direttori: A.Mulas, M.G.Tanda, Mariella Chelo, G. Mavuli, A.P.Mura(AE),
G.Murgia(ASE), T.Arru,

Ritrovo dei soci: alle ore 7,30 presso il parcheggio di piazza Veneto a Nuoro;

alle ore 8,30 presso via San Michele, Benetutti.

(trasferimento: con mezzi propri)

Sabato 29.04.23– ESCURSIONE n°11 - CAI Ogliastra -

– VILLAGRANDE STRISAILI: Parco Naturale di Santa Barbara - “il CAI coinvolge i giovani”

(Escursione rivolta ai giovani di età compresa dai 6 ai13 anni e a tutti i soci che vorranno partecipare)

Durata: (comprese le soste) circa 6,00 ore - Difficoltà: (T/E)

Dislivello: circa 200 m in salita e in discesa – Lunghezza: circa 5 Km

Direttori: Cecilia Staffa, Nicola Secchi...

Ritrovo dei Soci: alle ore 8,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 9,00 presso l’ingresso del Parco Naturale Santa Barbara.

(trasferimento: con mezzi propri)

30.04.23– ESCURSIONE n°12 - CAI Ogliastro -

– ULASSAI: “Tacchi di Ulassai”

Durata: (comprese le soste) circa 7,00 ore - Difficoltà: (E)

Dislivello: circa 400 m in salita e in discesa – Lunghezza: circa 5 Km

Direttori: E.Podda, L.Perinu, L. Gillone

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,30 presso Piazzale Barigadu a Ulassai.

(trasferimento: con mezzi propri)

MAGGIO

07.05.23– ESCURSIONE n°13

– SUPRAMONTE di OLIENA: “Da S’istrada ‘e Puligheddu ai Cuili di Pala Grussa a Duavidda ”.

Durata: circa ore 7,00 - Difficoltà: (EE)

Dislivello: circa 650 m – Lunghezza: circa 11 Km

Direttori: (AE) L.Sanna, G.Attardi;....

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,00 presso il Parcheggio di Su Gologone

alle ore 8,30 presso il Parcheggio di ElichesArtas

(trasferimento: con mezzi propri)

14.05.23 ESCURSIONE n°14

-21a MANIFESTAZIONE Escursionistica: “La Montagna che unisce”

- “Sentiero Stellare Beato Frassati”: Punta Lamarmora (1834 mt)

Durata: circa ore 6.30 - Difficoltà: (E) - Direttori: Vari e tutti gli AE e ASE.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7.00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

Orari e località di partenza da definire a parte con apposito programma

21.05.23– ESCURSIONE n°15

- VILLANOVA MONTELEONE: “Sa Rocca Pinta”

Durata: (comprese le soste) circa 7.00 ore - Difficoltà: (E)

Dislivello: 500 m in salita e in discesa – Lunghezza 10 Km

Direttori: L.Fresi, S.Ledda, A.Prina.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,30 presso ingresso strada Bosa-Alghero

(trasferimento: con mezzi propri)

28.05.23– ESCURSIONE n°16

–TONARA: “Da Tonara a Intr’errios e ritorno” –

Durata: (comprese le soste) circa ore 7.00 - Difficoltà: (E)

Dislivello: 400 m in salita e in discesa

Direttori: L.Pala, (AE) S. Cambedda, C. Sau, M. Peddone.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8.30 presso la Chiesa di Sant’Antonio a Tonara.

(trasferimento: con mezzi propri)

GIUGNO

04.06.23– ESCURSIONE n°17 - CAI Ogliastro -

- TALANA: “Su accu ‘e sa figu”

Durata: (comprese le soste) circa 7.00 ore - Difficoltà: (E)

Dislivello: 800 m in totale – Lunghezza ...

Direttori: F.Cabiddu, L.Perino, G.Staffa,

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,30 presso la Piazza di Talana.

alle ore 9,00 in Località “Coe Serra” inizio escursione.

(trasferimento: con mezzi propri)

10/11.06.2023– ESCURSIONE n°18 e n°19

due giorni sezionale – SUPRAMONTE DI BAUNEI: “S’Istrada Longa – Cala Sisine”

1°giorno 10/06: “Località Margine: S’Istrada Longa – Bacu sa Ena – Cala Sisine”

Durata: ore 6,00, escluse le soste- Difficoltà: (EE) – Dislivello: circa 900 m in discesa.

2°giorno 11/06, “Cala Sisine - Bacu sa Ena – S’Orruargiu – BacuUrutzò -Margine”

Durata: ore 6,00 - Difficoltà: (EE) – Dislivello circa 900 m in salita 0 m in discesa.

Direttori: (AE) S. Cambedda, P. Cicalò (ANE); A. Prina, P.Soru (AE); C. Melis

Ritrovo dei Soci: alle ore 6,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro.

alle ore 8,00 località Margine.

Prenotazione obbligatoria entro e non oltre il 26 maggio2023. Escursione riservata ai soli soci C.A.I.

LUGLIO / AGOSTO: Libera attività individuale e/o impegni sezionali.

Possibilità di programmare 2-3 escursioni di difficoltà E ed EE, per un numero massimo di 30-40 soci, da

effettuarsi in Veneto o in Trentino alla fine di giugno-primi di luglio, se le condizioni del manto nevoso, gli

sviluppi e le previsioni nivologiche lo consentiranno. La proposta è di Salvatore Cheri.

SETTEMBRE

10.09.23– ESCURSIONE n°20 - CAI Ogliastro -

– BAUNEI: “Punta Salinas – Goloritzé”

Durata: circa ore 8.00 (comprese le soste) - Difficoltà: (EE)

Dislivello: 700 m in salita e in discesa – Lunghezza:11Km

Direttori. M.Loi, L.Perino, M. Marteddu, A.Contu.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8.30 presso Località Su Porteddu-Golgo

(trasferimento: con mezzi propri)

17.09.23– ESCURSIONE n°21 - CAI Ogliastro -

-URZULEI: “Trekking dei Cuiles”

Durata: circa ore 7.30 - Difficoltà: (E) , faticosa.

Dislivello: 630 m in salita e altrettanti in discesa. - Lunghezza 13 Km.

Direttori: E.Podda, L. Gillone;

Ritrovo dei Soci: alle ore 7, 00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,00 presso Caserma Forestale Silana.

(trasferimento con mezzi propri)

24.09.23– ESCURSIONE n° 22

-SUPRAMONTE DI OLIENA: “Tuones, Preda ‘e Littu, Selletta di Sovana, CuileVilitzi, Scala ‘e Prados, Tuones”

Durata: circa ore 7.30 - Difficoltà: (EE) –

Dislivello: 900 m in salita e altrettanti in discesa. – Lunghezza: 12 km circa, percorso ad anello.

Direttori: (AE-EAI) S. Cambedda, (ANE) P. Cicalò; C. Melis, A. Prina (AE);

Ritrovo dei Soci: alle ore 7, 00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

(trasferimento con mezzi propri)

OTTOBRE

01.10.23– ESCURSIONE n°23

–ONIFAI: “Monte Gai”-

Durata: circa ore 6.00 - Difficoltà: (E)

Dislivello: altitudine minima 120 m, max 550 m - Lunghezza: 12 Km circa, percorso ad anello.

Direttori: S. Succu, S. Corraïne, P. Chessa, P. Masala, G. Rodriguez, G. Puddu.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,30 presso campo sportivo di Onifai (di fronte alla Cooperativa La Rinascita - strada da Irgoli a Onifai)

(trasferimento: con mezzi propr

08.10.23– ESCURSIONE n°24

– SUPRAMONTE URZULEI: “Da PlanuCampuOddeu a PischinaUrtaddala a Sa Giuntura.

Durata: circa ore 6,50 - Difficoltà: (EE)

Dislivello: quota max 940 m, quota min 480 m - Lunghezza: 13 Km. Percorso in parte ad anello.

Direttori: (ASE) R.Demartis, G.Roccu;

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 9,00 presso Ghenna ‘e Rughe al Km 177,500 della SS 125 Orientale Sarda.

(trasferimento con mezzi propri)

15.10.23 – ESCURSIONE n°24

- SUPRAMONTE DORGALI-URZULEI :“Cantoniera Bidicolai – CuileTilimba- Sa Portiscra”

Durata: ore 6.00 circa. Difficoltà (EE)

Dislivello: circa 400 m – Lunghezza: circa 11Km

Direttori: (AE) L.Sanna e G. Attardi .

Ritrovo dei Soci: alle ore 7:30 presso Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8:00 presso la circonvallazione Sud Dorgali

alle ore 8,30 presso il Km 189,500 della SS125(Orientale Sarda)

(trasferimento con mezzi propri)

22.10.23– ESCURSIONE n°25

–OLIENA: “Per Roberto..” Escursione in memoria di Roberto D’Amico su un percorso a lui molto caro.

Da Budurrai per Bilighinzos, Doloverre, Cucuttos , su Praicargiu, Tiscali, Doloverre.

Durata: circa ore 7.00 (comprese le soste) - Difficoltà: (E)

Dislivello: 280 m in salita e in discesa – Lunghezza: 9,5 Km

Direttori: L. Pala, T. Ledda, M. Serra,

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,30 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8.00 presso Su Gologone

(trasferimento con mezzi propri)

NOVEMBRE

12.11.23– ESCURSIONE n°27 - CAI Ogliastro -

-BAUNEI: “Sullò ” . Da Surrele a Pedra Longa vista mare e ritorno.

Durata: circa ore 6.00 (comprese le soste) - Difficoltà: (E/T)

Dislivello: totale 200 m , percorso ad anello

Direttori: F.Cabiddu, L. Perino, A. Arzu.

Ritrovo dei Soci: alle ore 7,00 presso il Parcheggio di Piazza Veneto a Nuoro

alle ore 8,30 Santa Maria Navarrese

(trasferimento con mezzi propri)

..... DICEMBRE 2023 PRANZO SOCIALE