

	In montagna con il CAI Scuola Club Alpino Italiano Progetto ERMES 2026 Educazione e Responsabilità per la Montagna attraverso l'Escursionismo Scolastico Regione Sardegna Sezione Cai Cagliari	
---	---	---

PROGETTO <i>“Attività sportive in ambiente: sicurezza, etica e sostenibilità”</i>	
SOGGETTI COINVOLTI	1. CAI (Club Alpino Italiano) sezione di Cagliari 2. Corso di Studio di Scienze Motorie UniCA
PREMESSA E OBIETTIVI GENERALI	Il sito interessato dall'attività outdoor ricade all'interno del SIC Costa di Nebida (ITB040029), un'area naturale situata nella Sardegna sud-occidentale in territorio di Iglesias. Zona Speciale di Conservazione (ZSC), il sito tutela un ecosistema dove sono presenti elementi significativi delle morfologie costiere sarde: falesie calcaree paleozoiche, spiagge sabbiose e ciottolose, affioramenti di scisti di età cambriana (soprattutto nelle aree più basse della valle del Rio S. Giorgio) e il complesso delle puddinghe rosso-violacee dell'ordoviciano (formazione caratteristica dell'Iglesiente). I substrati carbonatici ospitano una flora specializzata caratterizzata da endemismi legati agli ambienti rupestri. L'attività mineraria ha segnato questi territori, all'interno del perimetro del SIC le discariche minerarie sono diffuse quasi capillarmente. Da un lato la loro presenza è causa di un forte impatto sul territorio e sottrae spazi alle formazioni vegetali naturali, dall'altro, in alcuni casi, ospitano un ricco contingente di specie endemiche che hanno trovato sui substrati contaminati un terreno idoneo a formare ampi popolamenti, come il <i>Limonium merxmulleri</i>, specie esclusiva di questi ambienti. Il sito, dal punto di vista faunistico, ospita numerose specie di uccelli di interesse comunitario, alcune delle quali prioritarie e tra queste, il Falco pellegrino. Le specie prioritarie sono legate a tipologie ambientali differenti: marini, lacuali o forestali, ad indicare l'elevata eterogeneità paesaggistica del sito. Dal punto di vista vegetazionale l'area deve la sua importanza alla presenza di formazioni vegetali uniche in tutta Europa, riconducibili a numerosi habitat di interesse comunitario. L'area assume anche un particolare valore floristico per la presenza di diverse specie di importanza conservazionistica: <i>Linum muelleri</i>, <i>Brassica insularis</i> (all.II DIR. Habitat), <i>Bellium crassifolium</i> var. <i>canescens</i>, <i>Limonium merxmulleri</i>, <i>Sesleria insularis</i> ssp. <i>morisiana</i> e <i>Verbascum plantagineum</i> (esclusive del Sulcis-Iglesiente), <i>Galium schmidii</i>, <i>Genista sardoa</i>, <i>Helichrysum saxatile</i> ssp. <i>Morisianum</i>, <i>Hyoseris taurina</i>, <i>Iberis integerrima</i>, <i>Limonium sulcitanum</i>, <i>Plagius flosculosus</i> e <i>Seseli praecox</i> (endemiche), <i>Cosentinia vellea</i> ssp. <i>bivalens</i> e <i>Lavatera maritima</i> (rare in Sardegna). Oltre all'alto valore di biodiversità il SIC ha una valenza storico-paesaggistica, dovuta alla bellezza delle sue coste, formate da falesie a picco sul mare e isolotti più o meno grandi (Pan dizuccheru). Numerose le testimonianze delle attività estrattive, dai centri minerari sorti per ospitare i minatori alle evidenze legate alla lavorazione e al trasporto dei minerali (Porto Flavia). L'attività programmata sarà un'esperienza di apprendimento multidisciplinare. Il percorso permetterà di confrontarsi con le peculiari formazioni geologiche, con ecosistemi diversi e connessi, dalla montagna al sistema dunale di Cala Domestica. Di scoprire le testimonianze di archeologia industriale, analizzando l'impatto delle attività antropiche sul territorio (gallerie, laverie, ferrovie dismesse) e come la natura si stia riappropriando di questi spazi. L'ambiente teatro della attività outdoor permetterà lo sviluppo di abilità quali orientamento (leggere una carta

	topografica e approccio all'uso degli strumenti digitali), valutare i rischi legati al meteo o all'esposizione del terreno, gestire lo sforzo fisico in un ambiente naturale e isolato promuovendo il rispetto per il silenzio e l'integrità del luogo e la consapevolezza di come muoversi in sicurezza.
OBIETTIVI SPECIFICI	Gli obiettivi perseguibili dal progetto sono: 1. SICUREZZA: a. Conoscere i principali rischi legati alle attività outdoor. b. Saper pianificare un'attività in modo sicuro (itinerario, meteo, attrezzatura); c. Acquisire competenze base di prevenzione e gestione delle emergenze; d. Nozioni su cui sviluppare autonomia e capacità decisionale. 2. ETICA: a. Sviluppare consapevolezza dei propri limiti fisici e tecnici; b. Promuovere comportamenti corretti e collaborativi in ambiente naturale; c. Rafforzare il lavoro di gruppo e la cooperazione. 3. SOSTENIBILITÀ a. Promuovere la comprensione e cultura del rispetto di un ecosistema naturale; b. Adottare comportamenti a basso impatto ambientale; c. Migliorare la consapevolezza ambientale e civica.
ATTIVITA' PREVISTE E MODALITA' DI REALIZZAZIONE	Elenco e descrizione attività: 1. 03/11/2026 ore 11:00 – 13:00 incontro indoor inerente i seguenti argomenti: a) breve presentazione delle attività; b) equipaggiamento e materiali base per le attività escursionistiche; c) sentieri e relativa segnaletica: la realtà della Sardegna. 2. 10/11/2026 ore 17:00 – 19:00 incontro indoor inerente i seguenti argomenti: a) tipologie d'escursione e relativa organizzazione; b) pericoli legati all'attività escursionistica, prevenzione e comportamento corretto in escursione; c) Emergenza: CNSAS (corpo nazionale soccorso alpino e speleologico), le chiamate al 112/118, comunicare la posizione, gestione dell'attesa e segnali convenzionali, GeoResQ; d) presentazione e approfondimento dell'attività escursionistica prevista; 3. 13/11/2026 ore 8:00 attività in ambiente: escursione Cala Domestica - Canal Grande (si allega descrizione dell'escursione) 4. Momento di debriefing e riflessione sulle attività, c/o spiaggia di Cala Domestica; 5. Divulgazione delle attività svolte utilizzando i canali social dell'università (sito web istituzionale e eventuale pagina FB) e della sezione CAI di Cagliari (sito web sezionale, Lo Scarpone, Gennargentu) - Nov/Dic2026;
RISORSE UMANE COINVOLTE	Nel progetto verranno coinvolti: 1. Alcuni soci della sezione di Cagliari, con pregressa esperienza di attività didattiche, realizzate nell'ambito del CAI scuola in precedenti annualità; 2. Uno o due docenti/referenti del Corso di Studio di scienze motorie in accompagnamento degli studenti durante le attività.
ATTIVITÀ COORDINATE	Il Corso di Studio di scienze motorie di UniCa: 1. coinvolgerà nel progetto 20/25 studenti e metterà a disposizione gli spazi

	didattici per lo svolgimento delle attività indoor; 2. Garantisce adeguata copertura assicurativa ai partecipanti all'attività escursionistica; Il CAI sez. Cagliari: 1. Condurrà le attività didattiche/informative e escursionistiche con soci esperti; 2. Sosterrà i costi legati al nolo autobus necessario per la trasferta relativa allo svolgimento dell'attività in ambiente
REFERENTE DEL PROGETTO	Nome Cognome: Stefano PIREDDA E-mail: stefanopiredda15@gmail.com Cellulare: 3471739756 Sezione CAI di: Cagliari
PRESIDENTE SEZIONE CAI	Nome Cognome: Giovanni COTZA E-mail: gicotza@tiscali.it Cellulare. 3355748052

Cagliari, 27/09/2026