



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni

2017



Sabato 11 Novembre 2017

14° Cicloescursione

### L'oasi di Assai e Sa Crabarissa in MTB



#### Descrizione (di Fabio Pau)

La nostra quattordicesima ciclo escursione annuale ci porterà a scoprire i tesori dell'*oasi naturalistica di Assai*, ricompresa nel *complesso Forestale di Barigadu*, uno splendido ambiente naturale, caratterizzato da graniti, sughere, lecci e macchia mediterranea, con al suo interno anche un'area di ripopolamento del cervo e del daino.

È facile imbattersi lungo i sentieri con qualche cervo, daino o cinghiale, che essendo in parte alimentati e curati dal personale dell'ente foreste, non esiteranno ad avvicinarsi. Inoltre, con un po' più di fortuna, si potrà avvistare anche il gatto selvatico o la martora. Qui nidificano anche lo sparviere, il picchio rosso maggiore, la cincia mora, lo zigolo nero. Sono presenti anche il raro ed esclusivo passero solitario, la ghiandaia, il corvo imperiale, la pernice sarda, il colombaccio. Recentemente, dopo tanti anni di assenza, è tornata a nidificare nell'area l'aquila reale.



La nostra ciclo escursione partirà dal Km 6,5 della SP 31 (540 m), in località "S'Araighinos", su un ingresso secondario del complesso forestale di "Barigadu", appartenente alla sezione di Neoneli. Allestite le bici



inizieremo su buona sterrata in leggera salita, per poi deviare su una sterrata secondaria dove la vegetazione timidamente cerca di riprenderne il possesso. Dopo poco un chilometro dalla partenza le pendenze iniziano a farsi più importanti, sino a sfiorare il 18%, anche se i tratti non sono mai troppo lunghi. Arriviamo così a quota 670 m, dove una leggera discesa ci permetterà di riprendere fiato, prima di intraprendere la salita che ci porterà alla vedetta *Pranu Santa Vittoria* (810 m), circa 1,5 km, con una pendenza media dell'11%. Con un breve "portage" tra le rocce ci innesteremo ad una vecchia

mulattiera in precarie condizioni, che scende in picchiata sino a 580 m, con pendenza media del 15%, ma chi possiede discrete basi tecniche riuscirà a fare tutto in sella. Usciremo dall'oasi e torneremo su un'ottima sterrata, prima in leggera discesa e poi in leggera salita che ci farà rientrare nel parco, attraverso i cancelli che delimitano la sezione di *Nugheddu Santa Vittoria*.

Dopo una breve discesa ci fermeremo ad ammirare lo splendido *museo della montagna di Alamoju*, dove vi sono esposti, in un unico ambiente, esemplari impagliati di fauna sarda, una xiloteca con sezioni longitudinali e trasversali di numerosi alberi della macchia mediterranea ed una collezione di minerali e fossili di provenienza isolana, classificati con il loro nome comune, nome scientifico e nome sardo. All'esterno del museo possiamo vedere una carbonaia ed una pinnetta pastorale costruite secondo le tecniche tradizionali. Riprendiamo a pedalare dentro l'oasi tra



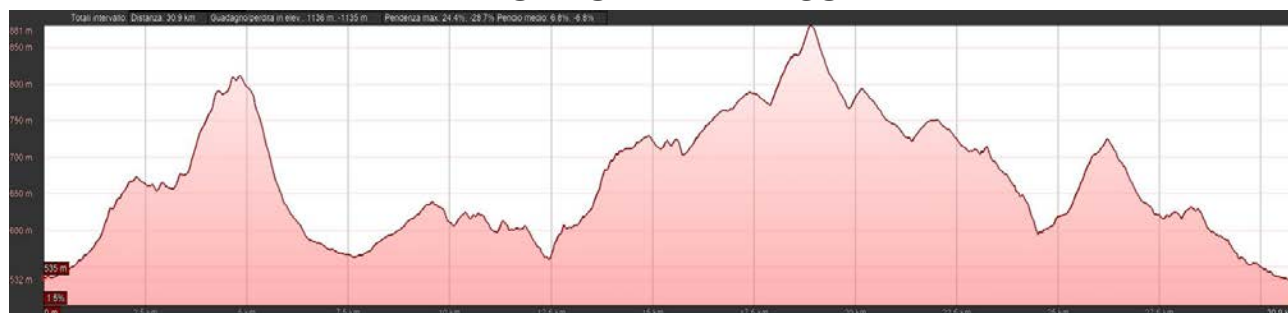
punti di avvistamento o aree attrezzate in continui sali scendi, per poi immetterci in una mulattiera in salita, in precarie condizioni ed immersa nel folto della foresta, che passa tra *Conca Ziu Paulu* e *Sa Mela* per poi fiancheggiare *Sa Pentuma*. Arriviamo a *S'Ena de Assai* (715 m), con le bici in spalla superiamo la recinzione tramite una scala ed usciamo dall'oasi. Ora il percorso si snoda su strade comunali sterrate e carrarecce per giungere dopo una salita di circa 1 Km e pendenza media dell'11% al punto panoramico della vedetta di *Punta Borta Melone* (880 m), per poi ridiscendere, sempre su sterrate in forte pendenza. Dopo aver visitato il piccolo laghetto artificiale di *S'Ena Nostalai* (720 m), ci addentriamo in un single track (710 m) inizialmente



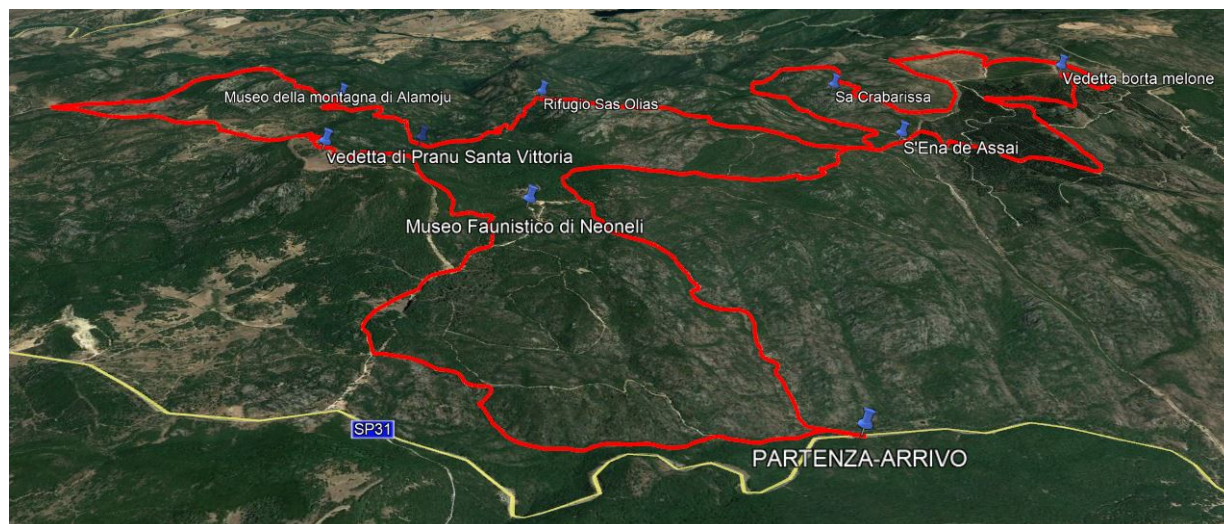
molto semplice, che con piccoli sali scendi ci porterà al monumento naturale di "Sa Crabarissa". *Sa Crabarissa* (710 m) è un grosso blocco di granito alto oltre 50 metri, che nell'insieme assume le sembianze di una ragazza in costume tradizionale. La leggenda popolare narra si tratti di una fanciulla originaria di Cabras, (*Crabarissa* = Donna di Cabras), che si innamorò di un pastore di Austis e con cui si scambiarono promesse di matrimonio. Quando il pastore andò via da Cabras, la ragazza attese invano il suo ritorno, così intraprese il lungo viaggio verso Austis, ma aimè qui trovò il pastore sposato con un'altra donna e nel ritorno verso casa, la giovane rimase pietrificata dal dolore.

Da qui il single track procede in discesa, ma si fa più tecnico, ed in alcuni punti si dovrà scendere dalla bici. Rientriamo nell'oasi (660 m) e risaliamo verso *S'Ena de Assai* (715 m) su buona sterrata, per poi proseguire nella lunga discesa (circa 4,5 km) che ci farà scenderà sino a quota 530 m, nei pressi delle nostre auto. Durante la discesa fiancheggeremo il recinto per il ripopolamento del cervo sardo e del daino e diversi punti attrezzati.

## PROFILO ALTIMETRICO



## PERCORSO



## TABELLA RIASSUNTIVA

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Tragitto</b>                      | <b>Auto proprie</b>   |
| <b>Ritrovo</b>                       | Ore 6:30 presso i parcheggi Mediaworld di Sestu<br>In alternativa alle 8:15 presso l'ingresso della sezione di Neoneli del complesso forestale di "Barigadu".<br>(Giungendo da Cagliari, si percorre la SS. 131 e si svolta sulla 131 Bis direzione Nuoro sino al Km 4,8 dove svoltiamo a destra per percorrere la SP15 direzione Boroneddu, entrare a Tadasuni, attraversare il lago Omodeo e proseguire in direzione Nughedu S. Vittoria, superarla ed al bivio per Austis proseguire lungo la SP 31 direzione Austis e al km 6,5 parcheggiare sugli ampi spazi a destra e sinistra.) |
| <b>Partenza escursione</b>           | Ore 8:30 presso l'ingresso secondario della sezione di Neoneli del complesso forestale di "Barigadu", al km 6,5 della SP 31 .<br>Coordinate 40° 4'4.55"N 9° 1'20.49"E   |
| <b>Comuni interessati</b>            | Neoneli, Nugheddu Santa Vittoria, Austis  |
| <b>Percorso</b>                      | Circolare   |
| <b>Lunghezza</b>                     | 32 Km   |
| <b>Dislivello cumulato in salita</b> | 1000 metri  |
| <b>Località</b>                      | Complesso Forestale di Barigadu, Monte Santu, Monte Santa Vittoria, Sa Serra Archillai, Monte Intrecrastos, Sas Olias, Sennoredda, Sa Crabarissa, Borta Melone, Canale Toscozzo, Su Pessighe  |
| <b>Terreno</b>                       | Carrareccia, single track.  |
| <b>Sorgenti</b>                      | Diverse sorgente o punti di approvvigionamento  |
| <b>Pedalabilità</b>                  | 99%   |
| <b>Grado di difficoltà</b>           | MC+/MC+ Salita/discesa  |
| <b>Attrezzatura obbligatoria</b>     | Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.  |
| <b>Attrezzatura consigliata</b>      | Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way.   |
| <b>Pranzo</b>                        | Al Sacco da portare nello zainetto personale  |
| <b>Partecipanti</b>                  | Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 4 novembre, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione   |
| <b>Quote</b>                         | 2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.   |
| <b>Info e Prenotazioni</b>           | Fabio Pau – mail: <a href="mailto:pau.fabio@tiscali.it">pau.fabio@tiscali.it</a> oppure: <a href="mailto:uap1970@gmail.com">uap1970@gmail.com</a> SMS o WhatsApp: 3389812672  |

## **Avvertenze:**

L'escursione presenta un alto impegno, non tanto per le difficoltà tecniche, ma per le lunghe salite con pendenze importanti.

- Si richiede una buona preparazione fisica e tecnica e l'utilizzo di un appropriato equipaggiamento, in particolare di una Mountain Bike adatta e in ottime condizioni di funzionamento.
- Il Direttore di Escursione potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio il partecipante non adeguatamente equipaggiato e/o preparato.
- Il Direttore di Escursione può variare il percorso della ciclo escursione se e quando lo riterrà opportuno.
- Le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili (fino ad un **massimo di 20 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 9 novembre 2017**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 4 novembre, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
- Non si attenderanno i ritardatari; si partirà non oltre cinque minuti dall'ora fissata;
- Non sono consentite iniziative personali durante lo svolgimento della ciclo escursione; devono essere seguite le indicazioni e le disposizioni date dal Direttore di Escursione, in modo particolare non precedendo mai l'accompagnatore che apre;
- Non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione; tutti partecipano a loro rischio e pericolo;
- L'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive;
- L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

## **Dichiarazione di esonero di responsabilità**

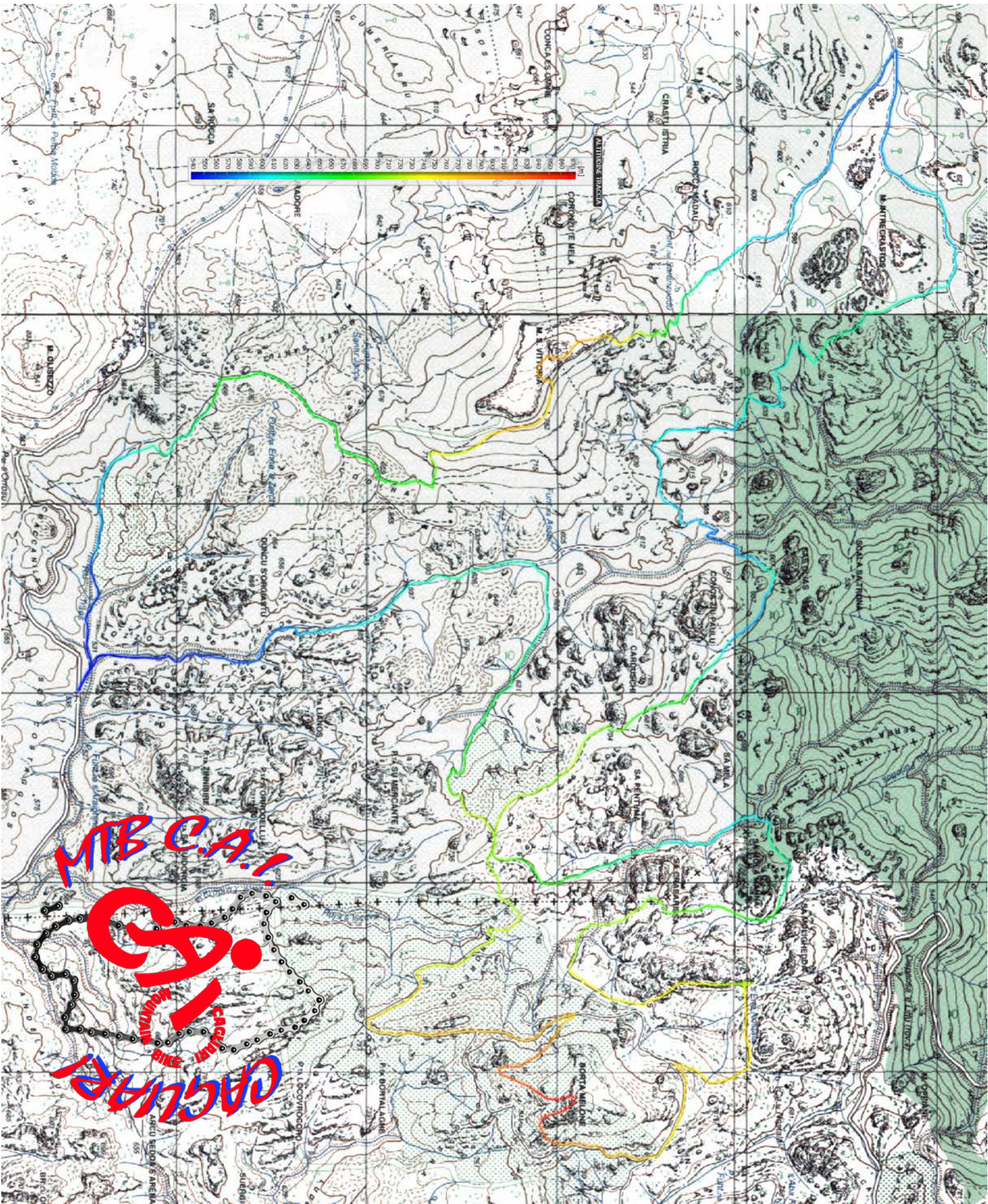
**(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)**

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 aver letto la descrizione della ciclo escursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della ciclo escursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica e tecnica adeguata alla difficoltà della cicloescursione;
- di possedere l'attrezzatura obbligatoria indicata nella tabella allegata alla descrizione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI-Sezione di Cagliari;
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione alla cicloescursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

**Direttore di Escursione: Fabio Pau.**

**Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu.**



**MTB C.A.I.!**  
**SA. I. S. I.**  
**CAGLIARI**  
CAGLIARI  
BIKE  
KOVITIA