



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2018



Sabato 13 Gennaio 2018

1° Cicloescursione

# Lungo i campi del Campidano in MTB



### Descrizione (di Fabio Pau)

La nostra prima ciclo escursione per l'anno 2018 ci porta a pedalare tra le campagne del campidano e più precisamente nei territori di competenza di *Assemini, Uta, Siliqua e Villaspeciosa*. Il percorso è quasi privo di difficoltà tecniche, (le poche presenti si possono bypassare) e si snoda tra comode strade sterrate, piccoli tratti di asfalto e qualche breve single track. Purtroppo, oltre le bellezze dei posti, troveremo lungo tutto il percorso grossi ammassi di rifiuti, a dimostrazione che molte persone siano ancora tanto incivili e ignoranti!!!

Si partirà da *Assemini* e più precisamente da un ampio parcheggio sterrato posto all'angolo tra *via Coghe* e *via Cavour*. Dopo un primo tratto d'asfalto, scenderemo dal "*Su ponti nou*" ed inizieremo la sterrata, fiancheggiando le sponde artificiali del "*Flumini Mannu*" dove tra i canneti è facile scorgere qualche esemplare dell'abbondante avifauna palustre. Dopo circa 3 Km percorreremo un tratto d'asfalto (circa 2,5 km) abbastanza insignificante, paesaggisticamente parlando, per poi rimetterci in sterrate e attraversare il

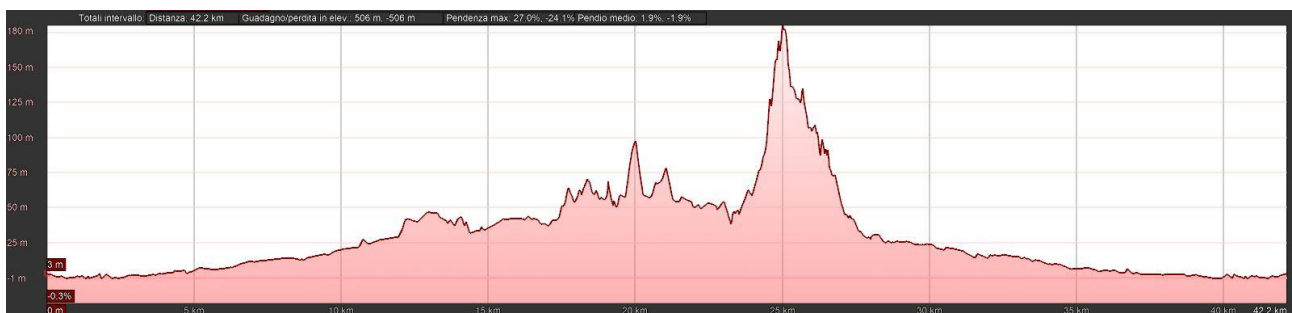




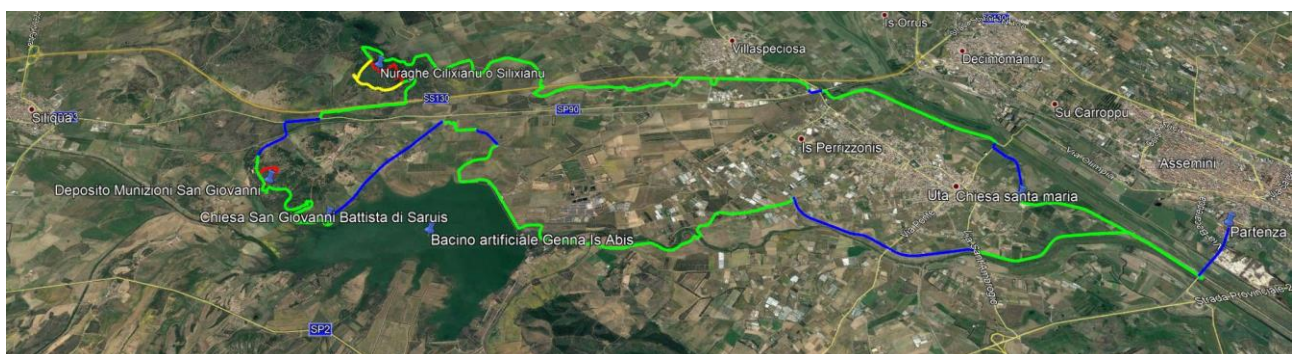
“Riu Cixerri” su un artigianale e improvvisato ponte. Da qui giungiamo al bacino artificiale di “Genna Is Abis” per poi riprendere l’asfalto sino a giungere ai ruderi della chiesa dedicata a *San Giovanni Battista di Saruis*. Poche pedalate e raggiungiamo l’ex polveriera della marina militare di *San Giovanni*, una città militare con un’area di circa 80 ettari, utilizzata come deposito armi e munizioni, dismessa negli anni 70, ed ora in totale stato di abbandono. Ripreso a pedalare, superiamo la *SS130* ed andiamo incontro all’unico punto tecnico dell’escursione, infatti saliamo sul monte *Su Silixianu*, una piccola collina che non supera i 200 metri d’altezza, dove su single track percorreremo poco meno di 1 km di salita abbastanza tecnica con pendenza media del 12%, ma che in alcuni punti arriva al 20%. La discesa è anche peggio, infatti percorreremo poco più di 200 metri, con pendenza media del 19%, ma si arriva in alcuni tratti anche al 30%; a peggiorare il tutto un grosso solco al centro del single. **Chi non vuole affrontare questo tratto tecnico lo può bypassare passando in una comoda sterrata.** Tra brevi single inizialmente e sterrate in seguito riprendiamo la via del

rientro. Fiancheggiamo il “*rio Spinosu*” prima e la *SS130* poi, fino a raggiungere nuovamente il “*Flumini Mannu*” che fiancheggeremo sino alla chiesetta romanica del XII secolo di *Santa Maria ad Uta*. Da qui riprendiamo a fiancheggiare il “*Flumini Mannu*” ripercorrendo il tratto fatto ad inizio escursione fino a raggiungere le nostre auto.

## PROFILO ALTIMETRICO



## PERCORSO



- STRADA ASFALTATA
- STRADA STERRATA
- PEZZO TECNICO
- VARIANTE SEMPLIFICATA AL PEZZO TECNICO

## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8:15 presso il parcheggio sterrato posto tra via Coghe e via Cavour in Assemini
Partenza escursione	Ore 8:30 presso il parcheggio sterrato posto tra via Coghe e via Cavour in Assemini Coordinate 39°16'57.38"N - 8°59'58.70"E
Comuni interessati	Assemini, Uta, Siliqua e Villaspeciosa
Percorso	Circolare
Lunghezza	42 Km
Dislivello cumulato in salita	250 metri (100 metri evitando i tratti tecnici)
Località	S'Isca de Foras, Riu Cixerri, Flumini Mannu, Gibba Manna, Spolla Camisa, Su Fenu, Sa Matta de sa Carruba, Corte Marroccu, Pranu Matias Altas, San Giovanni, Monte Arcedda, Sa Guardia Manna, Su Silixianu, Cuccuru de Caboni, Riu Spinosu, Fraigheddas, Bascu Sargiu, Is Arridelis, Sa Turri, Santa Maria,
Terreno	Strada asfaltata, strada sterrata, carrareccia, single track.
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC Salita/discesa (qualche breve tratto evitabile MC+/MC+)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	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.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 40 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 6 gennaio, 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
Quote	2 euro per i soci CAI. 10 euro per i non soci CAI nelle prime 2 cicloescursioni cui parteciperanno. 15 euro per i non soci CAI dalla 3° partecipazione in poi.
Info e Prenotazioni	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 non presenta un grande impegno e tantomeno servono buone capacità tecniche.

- 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 40 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 11 gennaio 2018**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 6 gennaio, 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.**