



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2018



Sabato 20 Gennaio 2018

2° Cicloescursione

### Suelli in MTB tra natura e storia.



#### **Descrizione** (di Salvatore Cossu)

La nostra seconda cicloescursione del 2018 parte da Suelli, ridente paesino della Trexenta abitato da poco più di 1000 anime. Suelli conosce la sua notorietà nel periodo basso medievale, dall'XI al XV secolo, quando diventa sede vescovile, del quale fu primo vescovo Giorgio, oggi San Giorgio di Suelli.

Prima di iniziare a pedalare, visiteremo la chiesa di S. Pietro (ex cattedrale della diocesi di Suelli) con annesso santuario dedicato appunto a San Giorgio di Suelli. Al suo interno è presente sopra l'altare un retablo proveniente dalla bottega stampacina dei Cavaro risalente al 1535 e altri due sono presenti nel santuario.

Con l'intercessione di San Giorgio o meglio dei proprietari i fratelli Tordelli, potremmo visitare anche la "Casa Ruda", un'antica casa patrizia risalente al 1600, che fiancheggeremo proprio all'inizio della pedalata.

Completata la visita della chiesa, iniziamo a pedalare e abbandoniamo il paese salendo su sterrata per l'altopiano di "Pranu Siara" (m 361), dove è stata scoperta una tomba "ipogeica" datata tra il 1800 e il 1600 a.c., unica per la sua forma e monumentalità.



Percorriamo l'altopiano e poi riscendiamo per

chiudere un primo piccolo circolare sfiorando nuovamente Suelli. Iniziamo un altro circolare e imbocchiamo una sterrata in leggera salita. Con una piccola deviazione saliremo verso il "Nuraghe de su Piscu" (Nuraghe del vescovo) (m 358). Proseguiamo con qualche sali e scendi fino alla frazione di Sisini. Lungo la strada troveremo una fonte, che, narra la leggenda, iniziò a sgorgare a



seguito di un calcio di in cavallo del vescovo Giorgio, il quale dovendo dissetare la sua scorta e, non avendo acqua, fece appunto scalciare il suo cavallo.

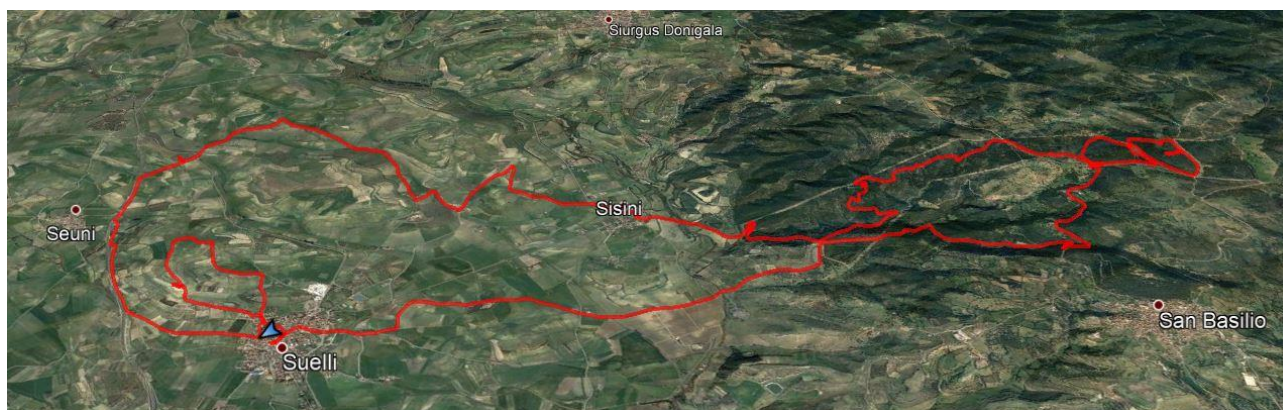
Passando per "Sa matt'e S'arroi" entriamo nel rimboschimento della forestale e saliamo verso la località "mudregu in tres bias" conosciuto dagli abitanti di Suelli come "Monti de Sueddi" (m 329) dove è presente un presidio della forestale. Dopo una piccola salita nella fascia tagliafuoco, prenderemo bel "single" in discesa che richiede un po' di attenzione. Con una piccola discesa arriviamo fino al ruscello di "mitza de isu", per poi risalire per circa 3 km fino ad attraversare la strada che da Siurgus Donigala porta alla provinciale per S. Basilio e termina poi Goni). Continuiamo a pedalare nel rimboschimento fino a "Cuccuru Funtana" (m 620) dove è stata costruita una vedetta antincendio.

Da qui riscendiamo sulla sterrata per San Basilio che, lasceremo dopo circa due km per un single che ci riporta in località "mudregu in tres bias". Lasciamo il single per un lunga discesa fino alle nostre auto.

## PROFILO ALTIMETRICO



## PERCORSO



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	Auto proprie	
<b>Ritrovo</b>	1 Ritrovo ore 7:30 presso parcheggio Mediaworld Cagliari 2 Ritrovo ore 8:45 presso il parcheggio in vico I Brotzu Suelli	
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:00 presso il parcheggio in vico I Brotzu Suelli - Coordinate 39°33'44.71"N - 9° 7'44.65"E	
<b>Comuni interessati</b>	Suelli, Selegas, Siurgus Donigala, San Basilio	
<b>Percorso</b>	Circolare	
<b>Lunghezza</b>	35 Km	
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	750 metri	
<b>Località</b>	Suelli, Pranu Siara, costa Molino, Costa Baugodi, Zinniga, Pauli Mannu, Sorigina, Ruina Figus, San Giorgio, Casaspu, Sisini, S' Arenazzu, Pranu Mesa, Monte Turri, Monte Eranu, Cuccuru Fontana, Pizzu Pranu, Pascasi, Angialis, Santu Perdu, Pauli Mela	
<b>Terreno</b>	Strada asfaltata, strada sterrata, carrareccia, single track.	
<b>Sorgenti</b>	Nessuna	
<b>Pedalabilità</b>	100%	
<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>	Solo soci CAI	
<b>Quote</b>	2 euro per i soci CAI.	
<b>Info e Prenotazioni</b>	Salvatore Cossu – mail: <a href="mailto:tore.cossu9@gmail.com">tore.cossu9@gmail.com</a>	Telefono: <a href="tel:3497794510">3497794510</a>

## **Avvertenze:**

L'escursione presenta un medio-alto impegno fisico e 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.
- E' possibile prenotare o disdire entro **giovedì 18 gennaio 2018**
- 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: Salvatore Cossu.**

**Accompagnatori: Salvatore Cossu, Ignazio Atzeni.**