



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2015



Domenica 13 Dicembre 2015

11° Cicloescursione

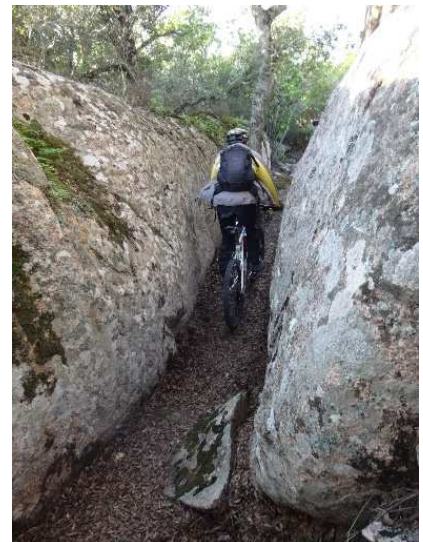
Vedetta di Monte Truba Manna in MTB



Descrizione (di Fabio Pau)

La nostra undicesima cicloescursione annuale, nonché l'ultima del 2015, ci porterà a scoprire i tesori naturali della foresta demaniale di *Pixinamanna*, in gran parte oasi permanente di protezione e cattura ed inclusa nel proposto Parco Naturale Regionale del Sulcis. Nell'Ottocento è stata oggetto di un'intensa azione antropica. Assegnata prima alla Compagnia Reale delle Ferrovie Sarde e poi ai privati, venne utilizzata per ricavarne legna, carbone e altri prodotti forestali (sono tutt'oggi visibili le piazzole utilizzate per le carbonaie). Nel 1905 il fondo tornò allo Stato per poi passare nel 1951 alla Regione Sardegna. L'attuale gestione forestale ha contribuito a ricostituire e conservare il patrimonio boschivo. La fauna presente è molto ricca ed è abbastanza facile avvistare il cervo sardo o il daino. La vegetazione è quella tipicamente mediterranea, con prevalenza di leccete e sugherete, con la presenza di numerose specie endemiche.

La nostra escursione partirà dal polo scientifico "*Polaris*", nei pressi del fabbricato n° 1 (70m s.l.m.), da dove inizieremo il riscaldamento pedalando per circa 2,5 km tra strade prima sterrate e poi cementate con una leggera pendenza in salita quasi impercettibile. Un km dopo aver superato la Caserma della Forestale di *Pixinamanna* (100m s.l.m.), inizia la prima dura prova della giornata, una salita su ottima sterrata, lunga poco più di 1,6 km con una pendenza media del 10%, ma con alcuni punti superiore al 18%. Arrivati a quota 280 metri affronteremo un bel single



track immerso nel verde della rigogliosa vegetazione, composto da tanti piccoli sali scendi e con diversi tratti tecnici, dove in almeno due punti saremo costretti a scendere dalle nostre bici. Il single finisce nei pressi della vecchia *dispensa Tonietti* (230m s.l.m.), rimodernata e utilizzata per diversi anni come agriturismo, conosciuto come "*S'Atra Sardigna*", purtroppo ora in stato di abbandono. Riprendiamo la sterrata, sempre in ottimo stato, e continuiamo a salire sino a "*S'Arcu S'Arena*" (375m s.l.m.), dove finalmente potremo distendere un po' i muscoli in una piacevole discesa sino a ridiscendere alla quota 220m s.l.m.. Se le salite



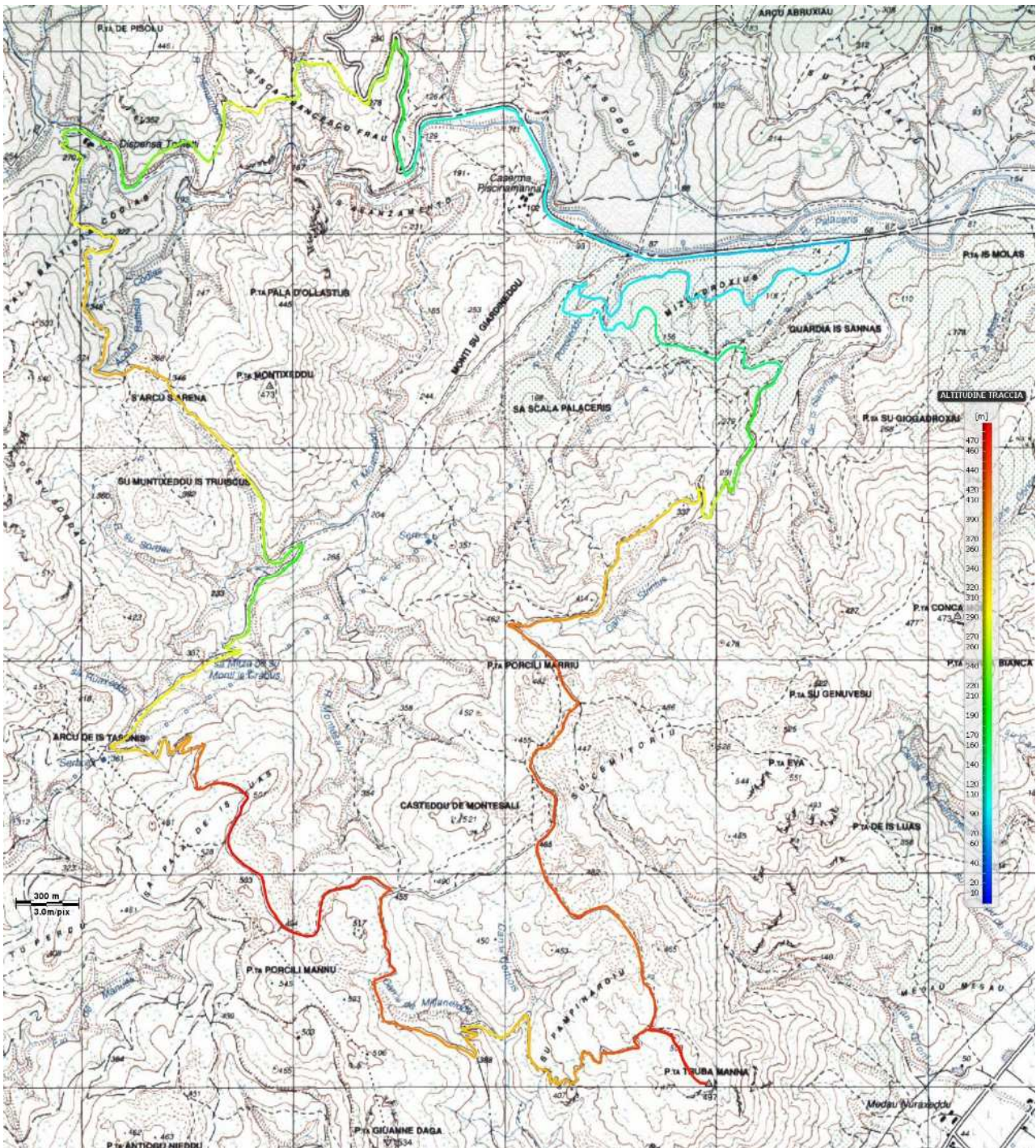
fatte sinora ci sembravano pesanti, ora in pochissime pedalate ci ricrederemo, infatti da qui parte una lunga scalata che ci porterà al punto più alto della nostra escursione, nei pressi di *Punta Porcili Mannu* a soli 500m s.l.m.. Sono circa 3 km di dura salita, sempre su ottima sterrata, con pendenze che arrivano all'ordine del 20% ed una pendenza media superiore allo 11%. Dalla vetta proseguiamo in leggera discesa nel folto della vegetazione per poi riprendere l'ultima salita, non impegnativa come le precedenti, che ci porterà alla meta della nostra escursione, la vedetta di *Truba Manna* (497m s.l.m.). Se la giornata è limpida, da qui potremo osservare

un vasto panorama della nostra costa, che spazia da Teulada sino a Villasimius. Risaliti in bici, dopo un iniziale sali e scendi, inizieremo la lunga e adrenalinica discesa di oltre 3 km con pendenza media del 10%. La sterrata è per la maggior parte in ottime condizioni, ma comunque bisogna prestare attenzione per il fondo leggermente scivoloso a causa di alcuni accumuli di graniglia e sabbione. Saremo comunque costretti spesso a rallentare se non addirittura fermarci per ammirare gli splendidi scorci proiettati sul mare. Giunti a quota 160m, lasceremo la comoda sterrata per percorrere un semplice single track incastonato nel verde e quindi finire la nostra escursione lungo un distensivo sentiero cementato immerso nella pineta, tutto a quota 100m.

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Giungendo da Cagliari, si percorre la SS. 195 e si svolta a destra nel bivio di Is Molas; proseguendo lungo la strada principale si giunge sino al centro Sardegna Ricerche (Polaris). Il punto d'incontro sarà il primo stabilimento che incontreremo sulla sinistra con una grossa scultura rappresentante il numero "1"
Partenza escursione	Ore 8:30 presso lo stabilimento n°1 del centro Sardegna Ricerche (Polaris). Coordinate 38°59'24.96"N 8°56'12.26"E
Comuni interessati	Pula
Percorso	Circolare
Lunghezza	27 Km
Dislivello cumulato in salita	900 metri
Località	Foresta demaniale di Pixinamanna, Guardia Is Sannas, Mizzadroxius, S'Avanzamento, S'Isca Francesco Frau, Dispensa Tonietti, Sa Pala Battista Codias, S'Arcu S'Arena, Arcu De Is Tasonis, Sa Pala De Is Luas, Monte Porcili Mannu, Su Pampinargiu, Monte Truba Manna, Monte Porcili Marriu
Terreno	Strada cementata, carrareccia, single track.
Sorgenti	Nessuna sorgente
Pedalabilità	99,9%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/discesa
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 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 6 dicembre, 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, 8 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure: uap1970@gmail.com

PERCORSO



PROFILO ALTIMETRICO



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 10 dicembre 2015**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 6 dicembre, 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 cicloescursione; 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.