

Sabato 16 Dicembre 2016

1° cicloescursione

Monte Nieddu e la gola di is Cioffus in MTB



Descrizione *(di Alessio Mereu)*

Iniziamo il 2016 con una Cicloescursione che ci riporta ancora una volta nei boschi del Sulcis, siamo nel settore centro orientale del complesso montuoso, la parte più rocciosa dell'intera area che tra metamorfiti e graniti, ci condurrà nelle boschive valli di Monte Nieddu e Bidda 'e Mores alla scoperta di alcuni bellissimi sentieri (single track) e ammirare poi, il piccolo canyon nella gola di is cioffus .

La ciclo escursione parte sulla pedemontana all'imbocco della valle del rio monte Nieddu , dove sorgerà la diga omonima, la località è interessata attualmente dai lavori di costruzione degli uffici e altre pertinenze della diga, percorreremo la sterrata in salita per un chilometro, per arrivare al punto più alto del futuro vaso, da qui prendiamo la cosiddetta strada "circumlacuale" una sterrata di 9,5 chilometri, che con molti Sali-scendi e qualche breve strappo(400 metri con pendenze del 10%) ci fa percorrere prima il canale sa stiddosa, e poi il canale spagnolu, arrivati al medau spagnolu guadiamo il canale di Bidda e mores_e riprendiamo in salita una sterrata con fondo dissestato in alcuni tratti, la salita è lunga 800 metri e ci permette di valicare sullo spartiacque dei rii monte nieddu e spagnolu, continuando dal valico in località "sa perda e medau" ci buttiamo in discesa verso la carrareccia di monte nieddu che è l'unica via di accesso al complesso forestale di monte nieddu percorribile in auto, per questo motivo la sterrata è in ottime condizioni, e le pendenze sono quasi inesistenti in questo tratto, proseguiremo attraversando diversi guadi

fino alla località Porcileddu, superati due brevi tornanti in salita la strada si biforca e noi prenderemo a destra il vecchio tracciato ormai in disuso che portava alla caserma di monte nieddu , la sterrata qui si fa di nuovo più sporca con qualche “strappo” (una rampa di una cinquantina di metri con il fondo in cemento) superata questa piccola salita la sterrata si fa in piano e poi in lieve discesa, tra le liane di un bosco di ontani arriveremo così alla località medau monte nieddu, sede di una delle sei stazioni dell’ente foreste, superato il complesso proseguiamo la sterrata e poco oltre a sinistra ci dirigiamo verso il sentiero natura che ci permetterà di costeggiare le pendici del Montilongu e raggiungere così il punto più elevato dell’intera escursione, (384 m) il sentiero inizia perciò a salire (per 400 metri) e la parte sommitale, con pendenze che superano il 25%, si farà a piedi, si tratta comunque di poco più di cento metri, arrivati alla fine della salita possiamo ammirare il panorama lungo tutte le vallate e un pannello illustrativo ci darà anche indicazione dei nomi delle vette che vediamo.



Dal punto panoramico il sentiero natura inizia a scendere dapprima in modo dolce poi in modo deciso, tanto che in un punto le pendenze sono tali che è consigliabile scendere dalla bici a proseguire a piedi, superato questo ostacolo ci possiamo rilanciare nella piacevole discesa attraverso le gallerie di corbezzolo misto a lecci, fino ad intercettare nuovamente la sterrata principale attraversata la quale il sentiero riprende nel suo ultimo tratto costeggiato da una staccionata che termina con un ponticello. Torneremo così alla caserma forestale chiudendo il primo anello.

Dalla caserma superando una sbarra, prenderemo un’altra sterrata che sale per circa mezzo chilometro fino ad un bivio a destra dal quale ci tufferemo dentro il sentiero che ci porterà a Bidda e Mores, il sentiero guarda più volte alcuni ruscelli e in altri tratti ne percorre proprio l’alveo sabbioso, usciti dalle gallerie di bosco un altro bivio a destra ci porta a prendere il sentiero in salita (1 km) fino ad arrivare al secondo punto panoramico, siamo proprio sopra la gola del rio is Cioffus e da questo punto possiamo ammirare lo stretto canyon e l’anfiteatro roccioso con le sue colorate pareti , dopo le foto di rito, riprendiamo lo stesso sentiero che da qui in poi si allarga e diventa una sterrata ma si fa più tecnico perché le piogge di fine settembre hanno rovinato il fondo, scendiamo con attenzione il tracciato in località su Pinneddu Mannu fino ad intercettare la sterrata principale e chiudere così anche il secondo anello.



Ora non ci resta che tornare indietro lungo la sterrata fino all’area della diga dove ci attende l’ultima salita di un chilometro prima della discesa che ci condurrà alle macchine.

PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO

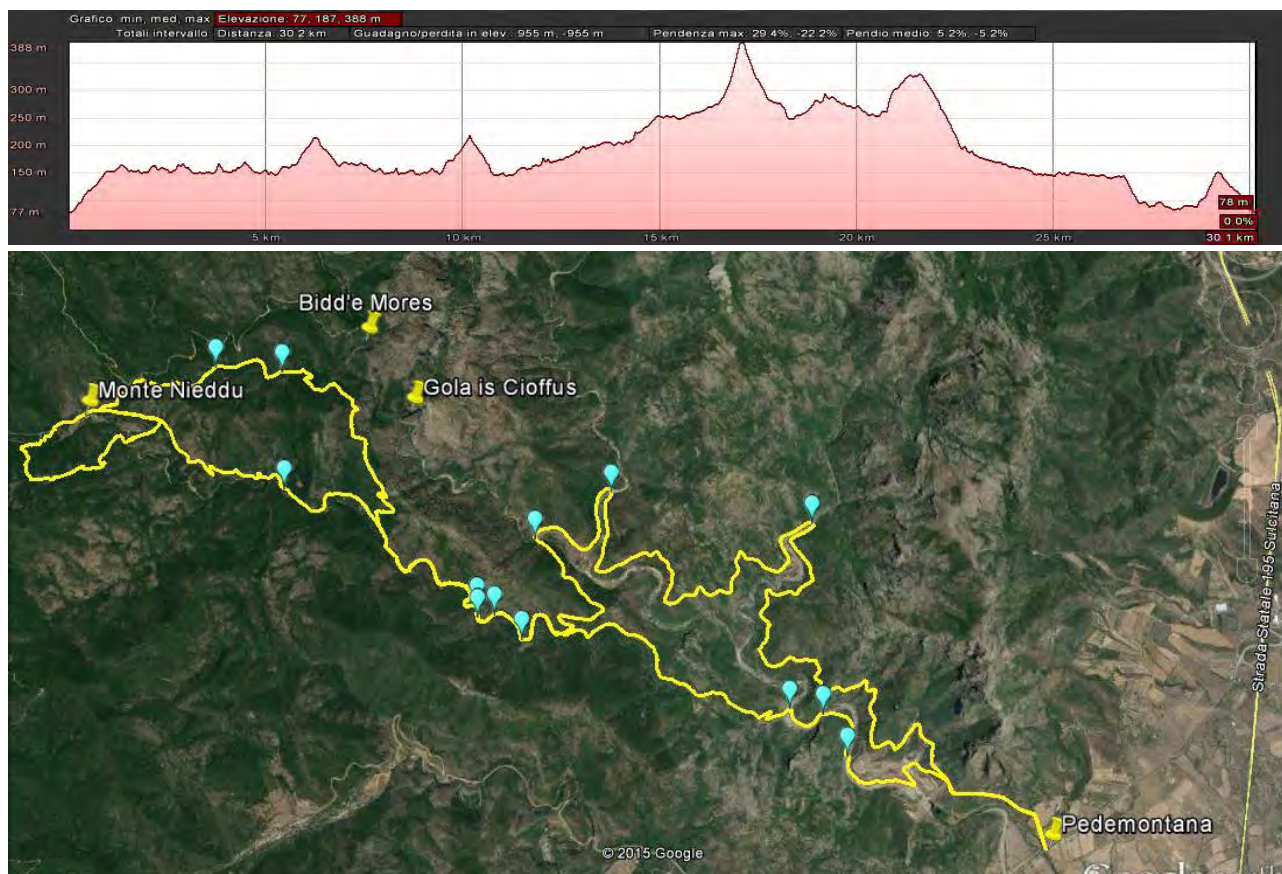


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo e Partenza escursione	Strada pedemontana Sarroch – Villa S.Pietro, ingresso diga sa stria ore 8:00 con partenza ore 8:20
Comuni interessati	Sarroch
Percorso	Circolare misto
Lunghezza	31 km
Dislivello cumulato in salita	650 m
Località	C.Stiddiosa, Medau de Spagnolu, Dispensa Procileddu, Medau di Monte Nieddu, Is cioffus, Bidda 'e Mores, Su Pinneddu Mannu, Rio de Monte Nieddu
Guadi	17
Terreno	Sterrata, Sentiero (single track) Numerosi Guadi con fondo sconnesso
Pedalabilità	98%
Grado di difficoltà (Salita/Discesa)	MC+/MC+ (brevi tratti BC+/BC+) tabelle su http://www.caicagliari.it/582-Scala_delle_difficolt%C3%A0.html
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camere d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking basse, pantaloncini con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1,5l d'acqua eventuale cambio calze (presenza di guadi)
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti
Prenotazioni e informazioni	toshi78@tiscali.it o in lista MTB
Quote	2 euro soci CAI , 8 euro non soci

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno.

- 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 20partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire **entro giovedì 14 Gennaio 2016**
- **I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 10 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 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: Alessio Mereu

Accompagnatori: Alessio Mereu, Stefano Argiolas