



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2017



Sabato 11 Marzo 2017

4° Cicloescursione

### Le tre chiese e i due laghi salati in MTB



#### Descrizione (di Fabio Pau)

Questa cicloescursione ci porterà a pedalare lungo le campagne del Campidano di Cagliari e del Parteolla, tra oliveti, vigne e campi coltivati, ma non mancheranno le vecchie chiesette campestri, laghi salati, domus de janas e castello. Un percorso per lo più senza dislivelli o difficoltà tecniche, tranne quando arriveremo nei territori di Monastir, dove faremo qualche tratto tecnico e qualche dislivello impegnativo.

Partiremo dalla periferia nord di *Sestu* e percorrendo strade asfaltate secondarie e sterrate arriveremo dopo 5 km allo splendido *Staini Saliu*, un bacino endoreico di limitata ampiezza e profondità massima di circa 1



metro, caratterizzato dalle acque e suoli ricchi di sali. Il sale di questo stagno è stato usato, nel passato, per la concia delle pelli. Inoltre questo piccolo stagno ospita un patrimonio naturalistico unico, infatti qui possiamo trovare individui di *Tamarix (su tramatzu)* e altre specie vegetali di notevole interesse. Risaliamo in sella e dopo poco più di 7 km di tranquilla pedalata raggiungiamo l'altro lago salato, *Su Stani Saliu di Serdiana*, molto più grande di quello di Sestu, ma soffre maggiormente dell'evaporazione. Il fondo è composto da un substrato di origine inorganica impermeabile, ricco di sali minerali aventi origine nel periodo Miocenico, per cui

con l'evaporazione, soprattutto nel periodo estivo, viene favorita la formazione di strati di sale. Molte le specie che vi soggiornano, tra le quali il rospo smeraldino e il cavaliere d'Italia, ma è anche frequentato come stagno satellite da "sa genti arrubia", così i locali chiamano i fenicotteri rosa, che qui si procacciano il cibo. Poco distante troviamo la *Chiesa campestre di S. Maria di Sibiola*, un capolavoro dell'arte romanica in Sardegna edificata tra la fine dell'XI e i primi anni del XII secolo. Intorno alla chiesa un bel parco attrezzato con diversi tavoli, giochi per bambini e attrezzi



per



allenamento fisico. Risaliamo in bici e continuiamo a pedalare tra splendide vigne e oliveti sino a giungere al punto più alto della nostra escursione, siamo a *Bruncu Arrubiu* (200m), nei territori di Monastir, nei pressi di una cava d'argilla. Da qui parte un single track in leggera discesa, con il primissimo tratto con qualche pietra smossa per poi pulirsi completamente. Il single ci fa scendere sino a quota 140m, quindi con delle buone sterrate saliamo nuovamente sino a guadagnare la quota 180m per

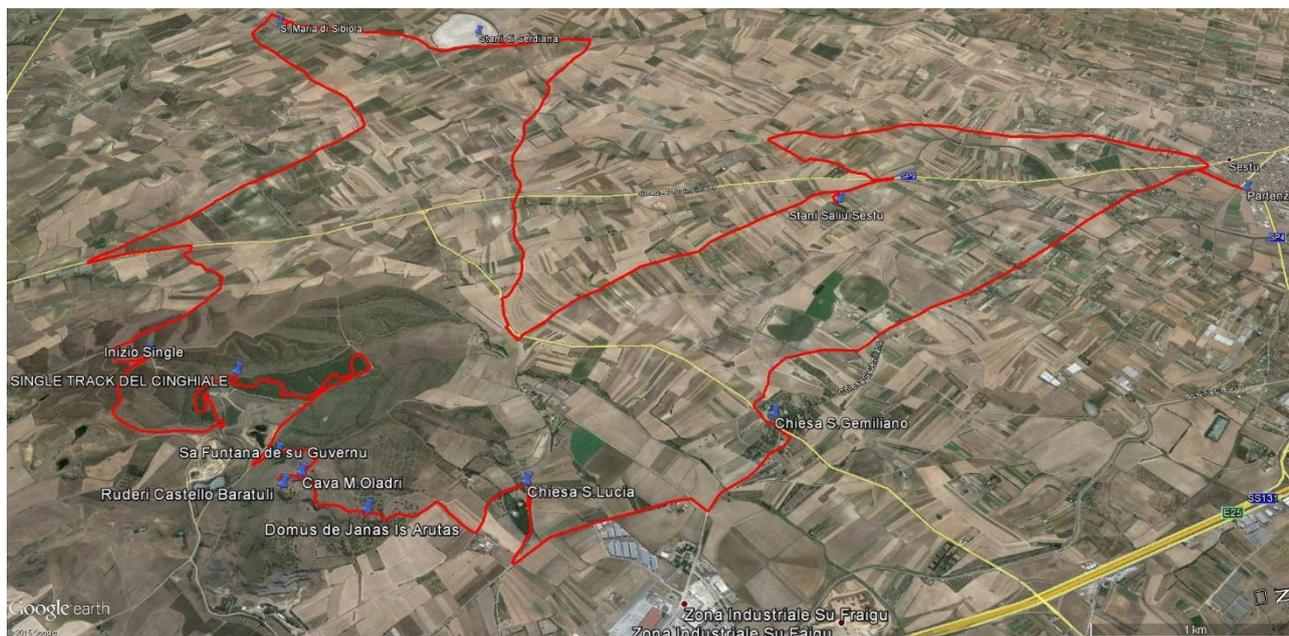
immetterci in uno splendido single track immerso nel bosco, abbastanza tecnico, chiamato *single del cinghiale*, lungo poco più di un chilometro. Riprendiamo la sterrata e al di sotto del colle di *Monte Oladri* visitiamo *Sa Funtana de su Governu*, un esempio di architettura del periodo fascista, come si può desumere anche dalla sua denominazione. Ma è possibile che questa fonte sia stata utilizzata tra il XII e il XIV secolo per l'approvvigionamento idrico del *castello di Baratuli*, ma non si esclude neanche l'ipotesi che il primo impianto della fonte possa risalire ad età preistorica, vista la notevole vicinanza con il sito prenuragico risalente al neolitico finale (3100-2900 a.C.). Una brevissima pedalata in una bella salita per poi fermare le bici nei pressi di una cava di pietre e con un piccolissimo trekking avvicinarci alle rovine del *castello di Baratuli* risalente al XII sec. d.C, qui dalla vetta del *monte Oladri* (235m) si domina gran parte del campidano. Risaliti in sella, passiamo affianco alle 5 *domus de Janas di Is Aruttas*, una necropoli risalente al 3200-2800 a.C. per poi scendere sino alla chiesa campestre in stile romanico di *Santa Lucia*, edificata intorno al XIII secolo d.C., a navata unica e sormontata da un caratteristico campanile a vela. Continuiamo la pedalata e dopo circa 2,6 km troviamo anche la chiesa di *San Gemiliano*, edificata nella seconda metà del XIII secolo, per poi proseguire per altri 4,5 km tra le campagne di Sestu prima di terminare il nostro giro e giungere al nostro punto di partenza.



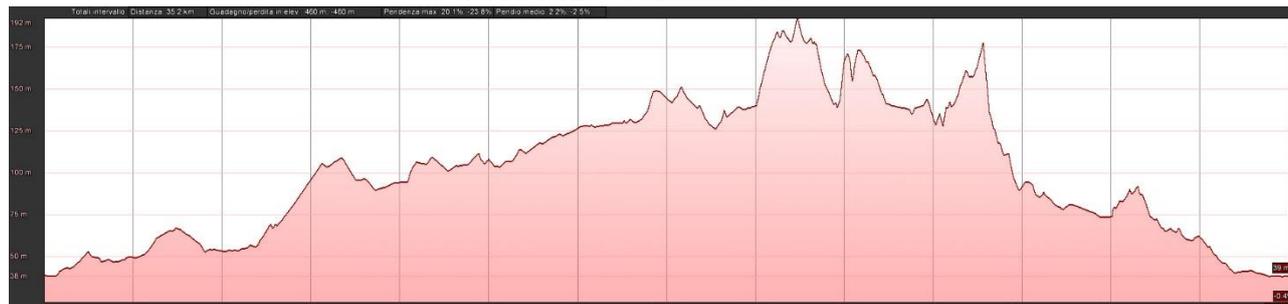
## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	<b>Auto proprie</b>
<b>Ritrovo</b>	Ore 8:45 a Sestu, nella via Andrea Costa, nell'ampio parcheggio sterrato di fronte ai numeri civici 61/63 Coordinate: 39°18'25.79"N 9° 5'13.55"E
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:00
<b>Comuni interessati</b>	Sestu, Serdiana, Ussana, Monastir
<b>Percorso</b>	Circolare
<b>Lunghezza</b>	35 Km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	250 metri
<b>Località</b>	Sazicchiria, S. Geminiano, Mizzapudexia, Is Cuccureddus, Campu Su Gureu, Gavino Atzeni, S.Maria di Sibiola, Costa Is Arangius, S'Utturu de Bachis, Codinaxiu, Bruncu Arrubiu, Gora de S'Utturu Mannu, Monte Oladri, Su Fraigu, Sa Matta Manna, Su Pauli Mannu
<b>Terreno</b>	Asfalto, sterrata, single track.
<b>Sorgenti</b>	Nessuna sorgente
<b>Pedalabilità</b>	100%
<b>Grado di difficoltà</b>	TC (qualche tratto MC)/TC (qualche tratto 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 per un totale di 25 partecipanti
<b>Quote</b>	2 euro
<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>

## PERCORSO



## PROFILO ALTIMETRICO



## **Avvertenze:**

L'escursione non presenta grande impegno, ne fisico e ne tecnico.

- 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 25 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **venerdì 10 marzo 2017**
- 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.**