

Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2014

Domenica 21 Settembre

8° cicloescursione

Tra Portoscuso e Porto Paglia in MTB



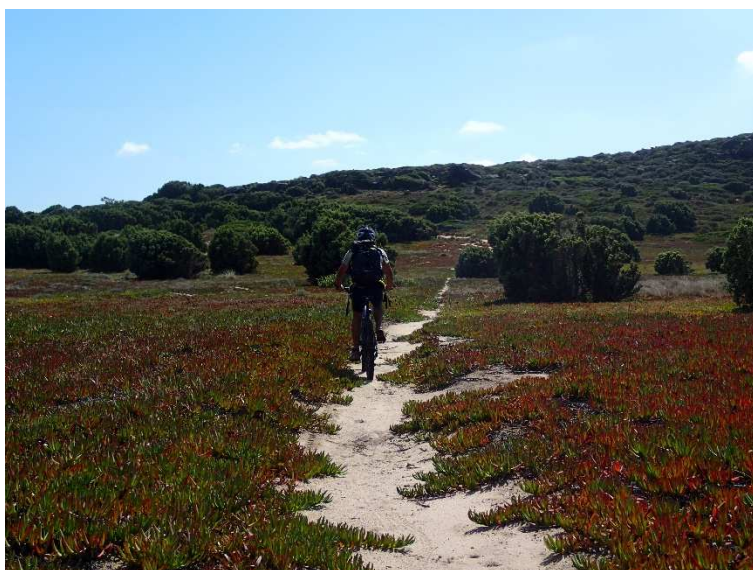
Descrizione (di Fabio Pau)

Dopo la pausa estiva, risaliamo in sella per percorrere un sentiero abbastanza semplice, senza grandi dislivelli e pochissime difficoltà tecniche, ma con la costante presenza del mare a farci compagnia.

La nostra cicloescursione partirà dal porto turistico di Portoscuso, attraverseremo il paese per poi prendere delle strade periferiche, per lo più sterrate, che ci faranno giungere sino all'ombreggiatissima *Pineta di Guroneddu*. Da qui attraverseremo la Strada Provinciale 108 per salire sul *monte Cirfini* (132 m), dove costeggeremo gli affluenti del *rio Bucca de Flumini* per poi affrontare una brevissima salita sabbiosa che ci costringerà a scendere dalle nostre bici. Dall'alto godremo di un pregevole panorama con lo sfondo sul *Pan di Zuccheru*, dopodiché fiancheggeremo una cava di pietrisco con annesso impianto di betonaggio, quindi una dolce discesa ci accompagnerà fino a svoltare in una stradina abbandonata e quasi completamente nascosta dalla vegetazione, che ci porterà all'ex *miniera di carbone di Seruci*, dismessa ormai da parecchi anni (resiste ancora la teleferica che portava il carbone direttamente a Portovesme). La strada prosegue in salita, sino ad arrivare al punto più alto dell'escursione, 172 metri, dove troviamo il *complesso nuragico di Seruci*. Il sito è di notevole interesse, è infatti stato attrezzato come centro turistico, comprensivo di biglietteria e area picnic, purtroppo ora in completo stato di abbandono. Il complesso nuragico, merita comunque una visita, per



quanto breve, per apprezzarne la sua struttura complessa, forse pentalobata, con annesso un esteso villaggio di capanne, sulla collina prospiciente è invece ubicata almeno una tomba di giganti. Si riprende per una discesa lungo una stradina lastricata che ci porterà ad attraversare nuovamente la SP 108 per poi risalire ed arrivare ad una vedetta panoramica posta nei pressi di quel che rimane del *Nuraghe Punta Sa Intilla*. Brevissima discesa tecnica fino al *caposaldo Il Cerignola*, un insieme di bunker e postazioni di tiro a difesa della costa, risalenti alla Seconda Guerra Mondiale. Riprendiamo la strada asfaltata e lungo una ripidissima discesa arriviamo a *Porto Paglia*, un villaggio nato e attrezzato per ospitare pescatori di tonno, ora trasformato in un villaggio vacanze. Qui possiamo sostare nella splendida spiaggia, prima di ripartire a ritroso lungo la strada asfaltata, ora meno divertente di prima. Finiamo la salita e svoltiamo sulla destra, lungo la SP 108, stando bene incolonnati per evitare qualsiasi tipo d'intoppo con i pochi automobilisti che vi transitano, percorrendo in discesa circa 4,5 km per poi riprendere lo sterrato. Intercettiamo il sentiero 307 del CAI ma non lo seguiremo perché poco pedalabile e attraverseremo invece il campo, lungo la linea a noi più congeniale, dove occorre un po' di abilità tecnica nell'affrontarlo. Arriviamo a guardare il *rio Bucca de Flumini*, dove ci fermeremo per ammirare le sue splendide cascatelle sul mare. Ora il sentiero diventa sabbioso, ma il



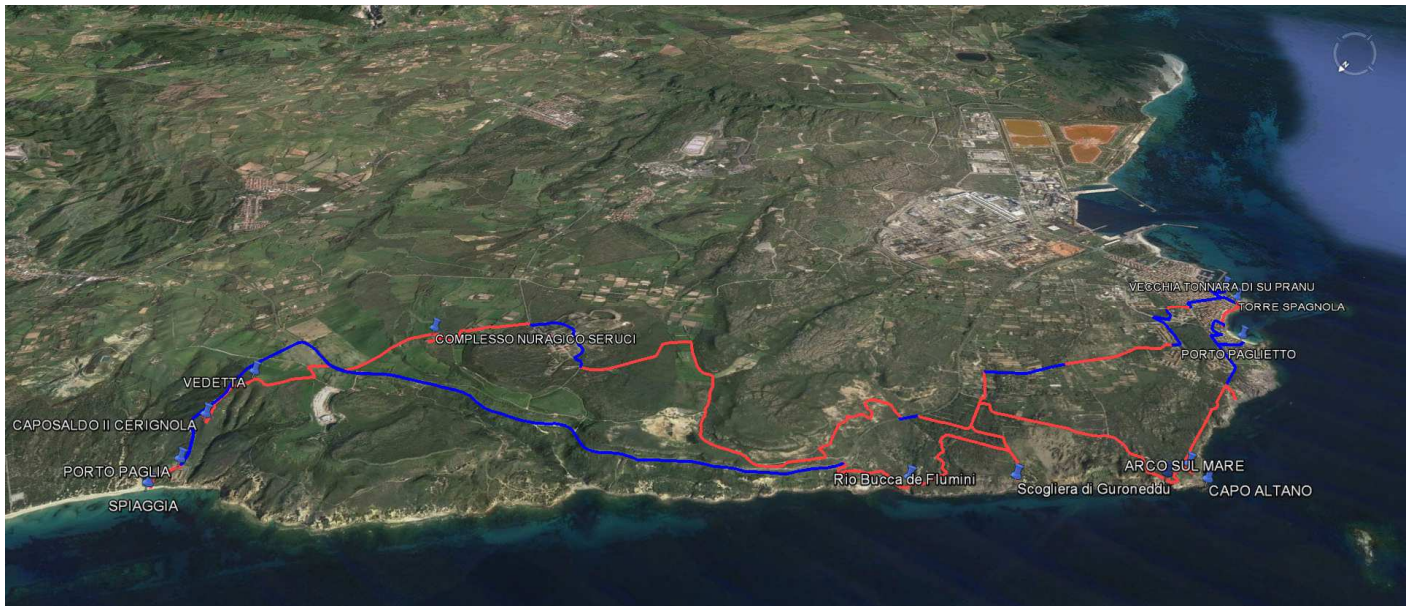
terreno è abbastanza compatto e quasi tutto pedalabile, siamo circondati da un enorme distesa di *fico degli Ottentotti*. Torniamo nuovamente nella *Pineta di Guroneddu*, e dopo una breve deviazione per ammirare la omonima scogliera, riprenderemo una sterrata in buono stato e poi una vecchia strada militare lastricata che ci porterà ad altre postazioni militari. Le rocce sono modellate dal forte maestrone e qui nei dintorni ci sono diverse grotte utilizzate nel neolitico come riparo. Siamo ormai giunti a *Capo Altano*, di fronte a noi *l'Isola dei Meli o Scogliu Mannu*, facciamo un'altra brevissima deviazione

per attraversare il tunnel dell'amore, così chiamato perché molte coppie scelgono di stare in intimità sotto la sua volta di mattoni rossi, si tratta di una breve galleria ad arco facente parte del complesso di difesa costruito dall'esercito italiano durante la Seconda Guerra Mondiale. Si scende nuovamente lungo una buona sterrata che fiancheggia la costa sino a raggiungere nuovamente Portoscuso. Breve visita a *Porto Paglietto* e poi lungo una passerella lungomare giungiamo alla *torre spagnola del XVII secolo*, per poi concludere la nostra escursione nel porto turistico dove potremmo ammirare la vecchia *tonnara di Su Pranu* risalente alla fine del XVII secolo.

Profilo Altimetrico



Il nostro sentiero



— Sterrate e sentieri

— Strade Asfaltate

Tabella riassuntiva

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Iper Pan – Ex K2 Assemini – Domenica 21 Settembre 2014 - ore 7:15
Partenza escursione	Parcheggi porto turistico di Portofino, Via Marco Polo 21 - ore 8:30
Comuni interessati	Portofino, Genua
Percorso	Circolare, ad otto
Lunghezza	31 Km
Dislivello cumulato in salita	350 metri
Località	Guroneddu, monte Cirfini, Seruci, Porto Paglia, Bucca de Flumini, Crobottana, Capo Altano, Punta Niedda, Porto Paglietto
Terreno	Sterrata 75%, asfalto 20%, Singol track 5%
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC/MC Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1l d'acqua, costume da bagno, asciugamano.
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale massimo di 20 partecipanti
Quote	2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.
Prenotazioni	Pau Fabio – Mail: pau.fabio@tiscali.it - sms: 3389812672
Informazioni	Pau Fabio – Mail: pau.fabio@tiscali.it - sms: 3389812672

Avvertenze

L'escursione presenta un medio impegno e la maggior parte del sentiero è esposto al sole e maestrale.

Si richiede una discreta preparazione fisica e l'utilizzo di un appropriato equipaggiamento.

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 18 settembre

- non si attenderanno i ritardatari; si partirà non oltre cinque minuti dall'ora fissata;

- le indicazioni previste per l'attrezzatura sono obbligatorie e il Direttore di Escursione potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio il

partecipante non adeguatamente equipaggiato.

- non sono consentite iniziative personali durante lo svolgimento dell'escursione; devono essere seguite le indicazioni e le

disposizioni date dal Direttore di Escursione, in modo particolare non precedendolo mai.

- 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 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

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 non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di

avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione;

- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI-Sezione di Cagliari;

- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione;

- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione all'escursione e pertanto

di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Direttore di Escursione: Pau Fabio