



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Tramonto sul golfo di Cagliari

Venerdì 5 Luglio 2019



Km 27,000 Dislivello 500 m



### Descrizione *(Fabio Pau)*

Per cercare di sfuggire alla calura estiva, questa volta inizieremo a pedalare nel tardo pomeriggio per dirigerci verso *Bruncu De Su Soli*, da dove attenderemo il tramonto sullo splendido scenario del golfo di Cagliari.

Partiremo intorno alle 18:30 dalla caserma forestale “Noci” (0,0 km – 440 m slm) per percorrere subito la strada sterrata in ottime condizioni del parco di *Maidopis*. La primissima parte sarà in discesa per poi iniziare una lunga salita, con qualche rampa abbastanza pendente, specialmente nell’ultima parte. Incontreremo dapprima un enorme monolito (3,9 km – 530 m slm) chiamato “*Sa rocca de sa pippia*”, in cui è presente anche una sorgente d’acqua. Poco più distante fiancheggeremo il Giardino botanico (5,0 km – 550 m slm), dove troveremo un altro punto d’approvvigionamento idrico. Da qui inizia la salita più pesante della giornata che finirà nei pressi del tagliafuoco di *Arcu Curadori* (6,2 km – 690 m slm), con una pendenza media del 12% con alcuni tratti in cui si avvicina al 20%. Tra piccoli sali e scendi, pedaleremo al limite della linea tagliafuoco, sino a superare *Bau arrexini* e arrivare nei pressi della strada asfaltata (8,5 km – 650 m slm) che lasceremo per prendere una sterrata che le corre parallela sino ai pressi del *nuraghe Sa Fraigada* (10,6 km – 750 m slm). Prenderemo l’asfalto per dirigerci ad *Arcu Sa Ruinedda* (11,2 km – 720 m slm) e riconquistare lo sterrato, non sempre in ottime condizioni e con alcune parti abbastanza insidiose per la loro scivolosità. Stiamo attraversando la piana di *Codoleddu*, chiamata



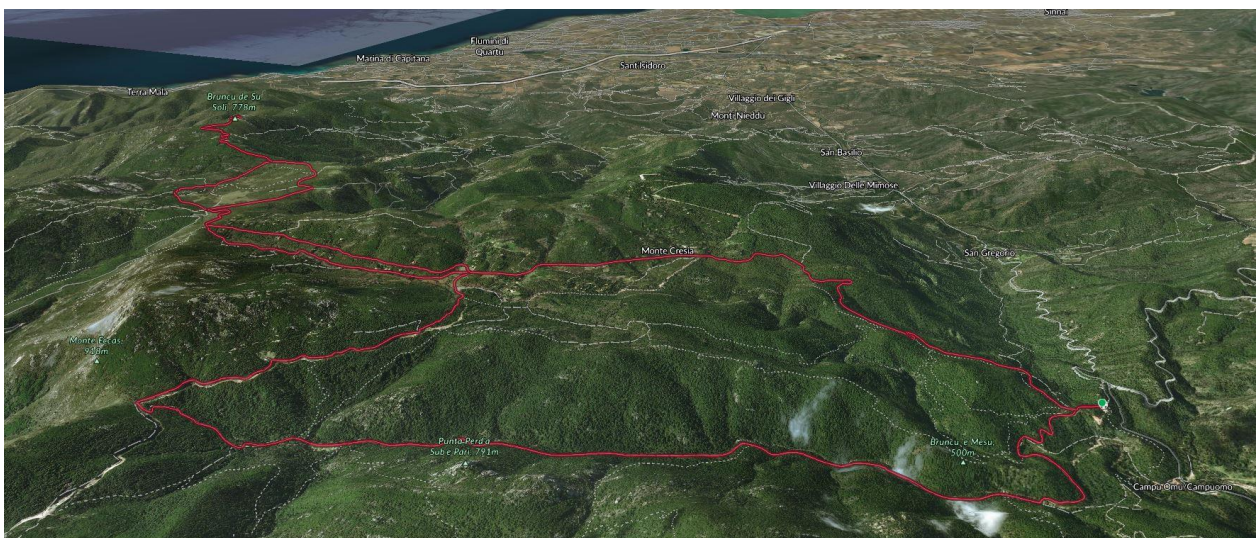
comunemente la piana dei cavalli per la facilità di individuarli in branco allo stato brado. Passeremo affianco ai ruderi dell'incompiuta casa di riposo *Palincioni* (12,8 km – 700 m slm) per poi intraprendere due brevi salite che con un piccolo sforzo ci faranno giungere alla vedetta di *Bruncu De Su Soli* (14,7 km – 770 m slm), che si affaccia al maestoso panorama sul golfo di Cagliari. Qui attenderemo il tramonto, previsto per le 20:53, prima di intraprendere la strada per il rientro. Percorreremo a ritroso una piccola parte di tracciato appena fatto per poi dirigerci al monolito fungiforme di *Codoleddu* (17,2 km – 740 m slm), qualche foto di rito e poi su asfalto percorreremo tutta la piana di *Codoleddu* per poi intraprendere la lunga discesa che ci porterà sino alle nostre auto (27,0 km – 440 m slm).



## PROFILO ALTIMETRICO



## PERCORSO



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 17:30 parcheggio Iper pan Assemini, secondo appuntamento alle 18:15 presso la Caserma Forestale "Noci" (al km 30 della SS125 svoltare verso il Parco dei 7 Fratelli, dopo circa 300 metri si trova la caserma Noci)
Partenza escursione	Ore 18:30 presso la Caserma Forestale "Noci" Coordinate 39°18'19.02"Nord / 9°23'37.16"Est
Comuni interessati	Sinnai
Percorso	Circolare
Lunghezza	27,000 Km
Dislivello cumulato in salita	500 metri
Conclusione escursione	Ore 22:00 circa
Località	Arcu e Tidu, Bruncu e Mesu, Gionpau, Monte Arrubiu, Maidopis, Burroni, Arco Curadori, Arco Sa Spina, Monte Cresia, Arco Sa Ruinedda, Codoleddu, Bruncu Palincioni, Bruncu de su Soli.
Terreno	Sterrata, mulattiera, strada asfaltata
Sorgenti	Alla partenza, ed altre 2 nei primi 5 km del percorso
Pedalabilità	100%
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, un buon impianto luci da MTB .
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, lampada frontale.
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a <b>martedì 2 luglio</b> , i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se dopo il 2 luglio ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	Gratis per i soci CAI, 10 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it - SMS o WhatsApp: 3389812672

### Avvertenze

L'escursione presenta un medio impegno fisico e 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 cicloescursione 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 le **12:00 di giovedì 4 luglio 2019**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **martedì 2 luglio**, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se dopo il 2 luglio 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 cicloescursione e le annesse avvertenze;**
- **di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;**
- **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***