



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2017



Sabato 14 Ottobre 2017

12° cicloescursione

### MTB, Sale Carignano e Fenicotteri

Alla scoperta dei sentieri del Sulcis



### Descrizione *(di Alessio Caddeo e Michela Manca)*

Inizieremo l'escursione dal borgo di Tratalias vecchio (16 m), completamente restaurato, in cui si trova la cattedrale di Ns Signora di Monserrato.





Pedaleremo quindi in direzione sud su comode sterrate, senza grossi dislivelli per arrivare dopo circa 3km all'area di Palmas Vecchio, con il castello medioevale, la chiesa romanica, il caposaldo della II guerra mondiale e il cimitero vecchio (13m).

Percorreremo altri 4km verso ponente su sterrate e poi asfalto per raggiungere l'ingresso delle saline di Sant'Antioco, il percorso prevede il transito in salina, sino ad arrivare alla foce del rio Palmas.

Da qui inizia l'area Sic, una zona umida di particolare pregio, in cui sarà possibile avvistare numerose specie di volatili, e spesso si transiterà vicino ai loro nidi, è pertanto necessario osservare un comportamento rispettoso.

Si continuerà a pedalare lungo la linea di costa, su comoda sterrata, per arrivare a Porto Botte, in cui è presente la vecchia stazione ferroviaria in cui arrivava il treno da Pantaleo.

Continueremo a pedalare verso sud, su una lingua di terra sabbiosa che si insinua tra il mare aperto e gli stagni, bacini di evaporazione dell'acqua delle saline, sino alla spiaggia di Is Solinas.

Qui la sterrata finisce (18,2km, 18m) e si trasforma in un divertente single track, a tratti tecnico, prima in salita(19,5km, 85m) e quindi una sassosa discesa ci condurrà alla spiaggia di Su Portu e Su Trigu (21km,0m).



Lasciata alle spalle la parte più tecnica dell'escursione (tratti MC/MC), ripartiamo dalla spiaggia verso sud-est, in leggera salita, su sterrate immerse nei vigneti di carignano, voltandoci, il panorama abbraccia tutto il golfo di Palmas.

Sempre su comode sterrate arriveremo alla Spiaggia dei Francesi, quindi prenderemo un sentiero che ci consente di passare lungo una bellissima linea di costa, sino ad arrivare, con brevi tratti di portage, alla spiaggia di Porto Pinetto (25km,0m).

Qui si continuerà a pedalare su una traccia costiera, con qualche breve tratto di portage, sino ad arrivare all'avamposto della II guerra mondiale di Candiani (26km, 35m).

L'escursione prosegue prima su sterrata, quindi su sentiero, sino ad arrivare a punta Tonnara, in cui la Grotta dei Baci offrirà l'occasione per un vertiginoso tuffo per i più intrepidi.

Si prosegue su sentiero lungo la scogliera, con tratti di portage, sino ad arrivare al porto canale di Portopino, attraversandolo, arriveremo alla spiaggia (28km, 0m).



Pedaleremo quindi in fila indiana sul bagnasciuga per circa 3km, sino ad arrivare alle meravigliose dune.

Continueremo l'escursione con una sterrata che si insinua tra gli stagni, a breve distanza dal poligono militare di capo Teulada, sino ad intercettare la strada asfaltata che conduce a Portopino.



Imboccheremo quindi la sterrata che costeggia ancora gli stagni di evaporazione delle saline, sino ad arrivare al furriadroxiu di "Su Cambuxiu" (39km, 0m).

Da qui si continuerà su sterrata, poi su asfalto in leggera salita sulla strada che porta a su Portu e Su Trigu, che abbandoneremo per una sterrata in salita ma in buone condizioni. Scollinando scenderemo nuovamente verso gli stagni di Is Solinas.

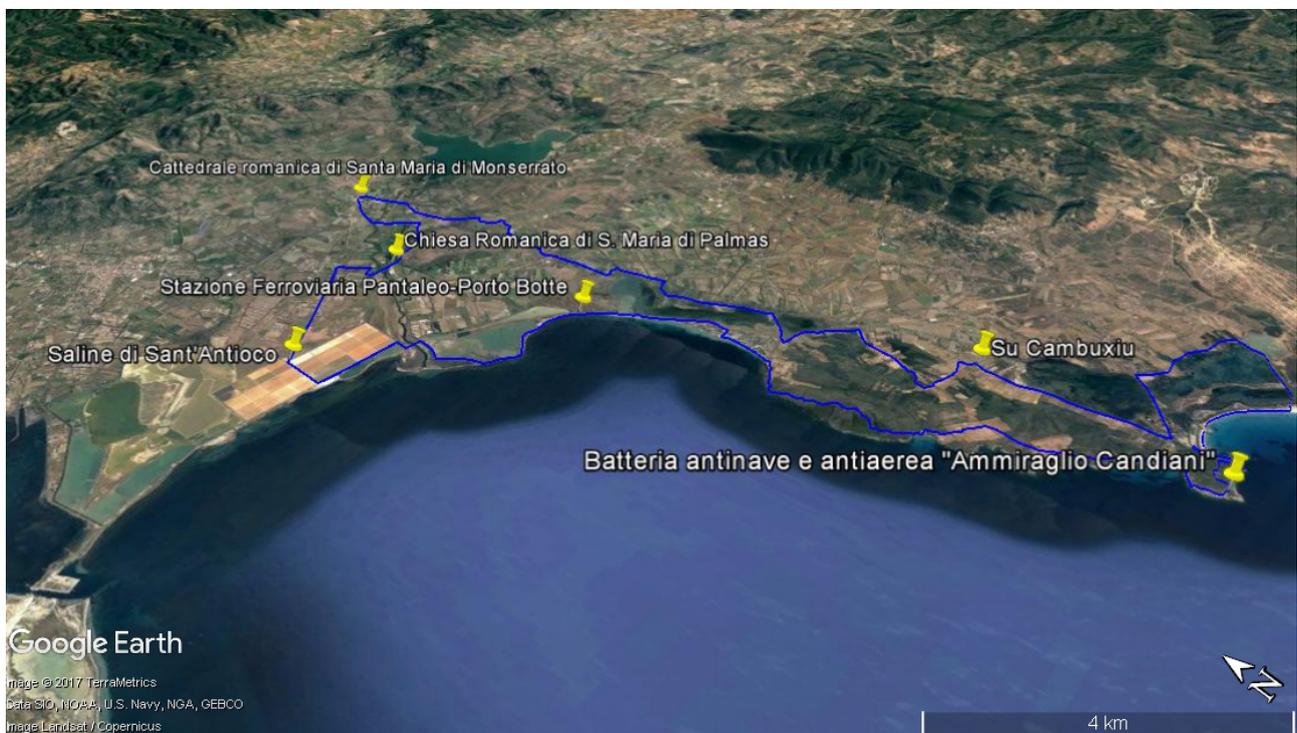
Intercetteremo quindi i sentieri ciclabili sistemati dal Comune di Masainas, per prendere poi una sterrata a

pochi metri dallo stagno, in direzione nord, sino ad arrivare all'altezza di Porto Botte (46,4km, 0M). Da qui continueremo in direzione nord, su sterrate di penetrazione agraria, sino ad arrivare alla zona di Villarios Vecchia, in cui sarà possibile vedere il vecchio cimitero(50km, 26m).

Proseguiremo quindi su sterrate di penetrazione agraria, sino alla zona di Santa Lucia, quindi un breve tratto di asfalto ci riporterà al borgo di Tratalias Vecchio (55km, 16m).



### PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso antiorario)



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 6.30 Parcheggio ex k2 Assemini, ore 07.30 parcheggio borgo Tratalias.
Partenza escursione	ore 8.00 Piazza borgo Tratalias
Comuni interessati	Tratalias, San Giovanni Suergiu, Giba, Masainas, Sant'Arresi, Teulada, Villarios.
Percorso	Circolare
Lunghezza	55 km (Obbligatorie)
Dislivello cumulato in salita	300m
Località	Tratalias, Palmas Vecchio, Saline di Sant'Antioco, Foce Riu Mannu, Porto Botte, Is Solinas, Monte Serri, Su portu e su trigu, Cussorgia is murronis, Spiaggia dei Francesi, Porto Pinetto, Punta Sa Menga, Punta Tonnara, Porto Pino, Is Arenas biancas, su Cambuxiu, nuraghe Serri, Santa Lucia.
Terreno	Sterrata (50 km), Asfalto (2 km) , Sentiero (3 km).
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC/MC Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, illuminazione da mtb (frontale e posteriore).
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1,5 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci CAI per un totale di 20 partecipanti.
Quote	2 euro per i soci CAI.
Info e Prenotazioni	Alessio Caddeo, <a href="mailto:alessio.caddeo@gmail.com">alessio.caddeo@gmail.com</a> , 3491925751

### 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 20 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 12 ottobre 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.
- Secondo quanto indicato al punto 16 del bidacalogo: "Gli escursionisti, durante l'attività, si impegneranno a non abbandonare i sentieri tracciati, ad evitare i rumori inutili, in particolare nell'attraversamento di aree protette o biotopi."
- Il transito nelle saline è stato autorizzato dal direttore, in quest'area sarà imprescindibile il rispetto delle indicazioni impartite, qualsiasi danno riconducibile alla presenza degli escursionisti all'interno dell'area, sarà considerato responsabilità dei singoli escursionisti.
- 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.

- L'escursione potrebbe terminare oltre il tramonto, per cui è indispensabile avere un impianto di illuminazione adeguato (frontale e posteriore!)

## **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, i Direttori di Escursione e la società AtiSale, da qualunque responsabilità.

**Direttore di Escursione: Alessio Caddeo.**

**Accompagnatori:. Maurizio Caddemi, Francesco De Lorenzo**