

Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2015

Sabato 10 Gennaio 2015

1° cicloescursione

L'oasi WWF di Monte Arcosu in MTB

Cicloescursione Inaugurale stagione 2015



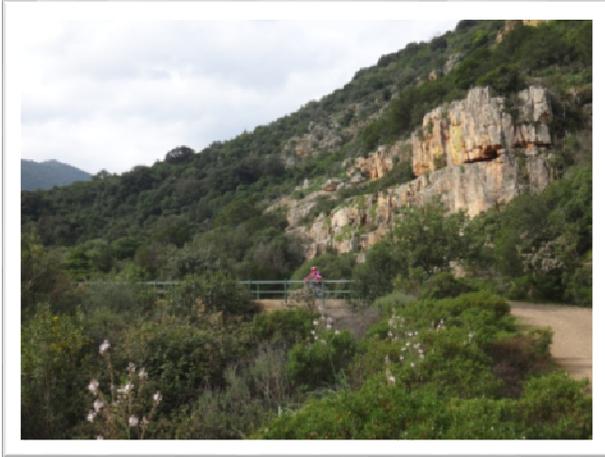
Descrizione *(di Fabio Pau)*

Inauguriamo l'anno cicloescursionistico 2015 con un classico per i biker cagliaritari e paesi limitrofi, un percorso che si addentra nell'oasi naturale del WWF di Monte Arcosu, dove potremo avere un incontro fortuito con qualche esemplare di cervo o cinghiale in libertà. Infatti la finalità prioritaria della riserva è la salvaguardia del Cervo sardo e del suo habitat naturale. L'oasi di Monte Arcosu associata al complesso di Piscinamanna, costituisce la foresta di macchia mediterranea più estesa dell'intero bacino del Mediterraneo.

Partiremo dalla chiesetta campestre di Santa Lucia (50m) e dopo un iniziale tratto d'asfalto, proseguiremo lungo una buona sterrata che fiancheggia il Riu Gutturreddu, sino a giungere all'ingresso del parco del WWF (100 m) in località Sa Canna, si supera una sbarra e dopo pochi metri troveremo un recinto dove potremo ammirare e fotografare daini e cinghiali. Da qui ci aspettano circa 7 km da percorrere in leggera salita, con qualche piccolo strappo più ripido, che ci porterà sino al centro servizi Perdu Melis (300 m); il Riu Gutturreddu ci farà compagnia lungo questo tratto, prima sulla nostra sinistra, poi sulla destra per poi



tornare sulla nostra sinistra. Arrivati al centro servizi potremo riflettere nel vedere “l’albero della vergogna”, una scultura costituita da un tronco ricoperto di lacci metallici recuperati dalle guardie dell’Oasi a testimonianza di quanto il problema del bracconaggio sia ancora tristemente attuale. Riprendiamo a pedalare, superiamo un piccolo guado e subito dopo la sorgente “Mitza Su Suergiu”, dove vale la pena rinfrescarsi prima di affrontare la parte più impegnativa dell’escursione. Ci aspetta una salita lunga circa 1,4 km con pendenza media del 10%, e alcuni strappi con pendenze che sfiorano il 20%, ma sempre in una buona sterrata, sino ad arrivare ad Arcu Su Suergiu (487 m). Dopo un iniziale falsopiano, ci aspetta una discesa lunga circa 400 metri con detriti che richiede un po’ di tecnica per stare in sella. Superata l’ennesima sbarra che



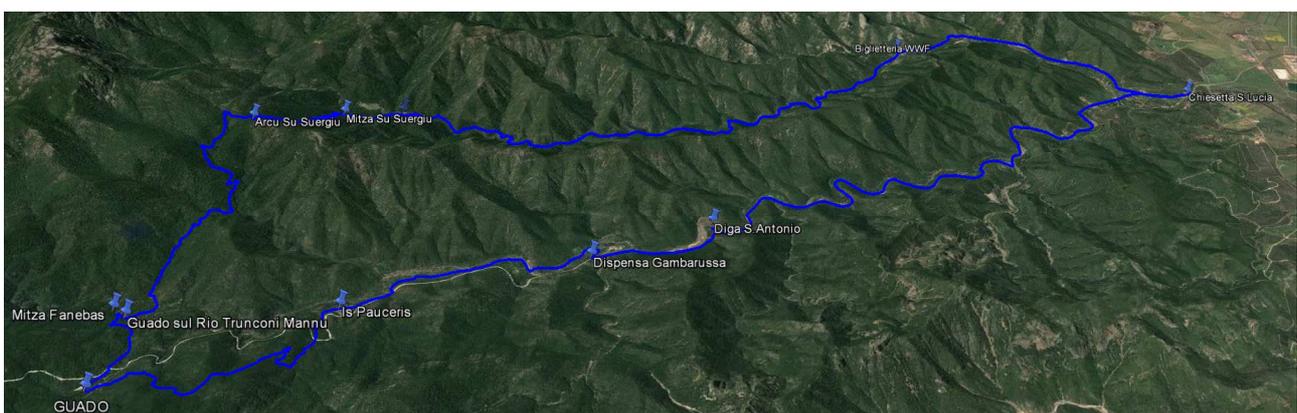
segnala la fine dell’oasi del WWF, affrontiamo una lunghissima e divertente discesa, mai troppo pendente, in ottima sterrata fino al guado sul Rio Trunconi Mannu, superato il quale saremo all’area Pic-nic di Is Fanebas (240 m), dove potremo fermarci per mangiare qualcosa e dissetarci nella fresca sorgente di Mitza Fanebas. Risaliti in sella, attraversiamo la strada provinciale 1, guadiamo il rio Is Antiogus e percorriamo un comodo, e a tratti tecnico single track immerso nel folto della macchia mediterranea in località Is Antiogus. Si intercetta nuovamente la SP1, e a questo punto ci sono due alternative, rientrare proseguendo la provinciale o

percorrere uno stretto single track, abbastanza tecnico, che attraversa la località Is Paucaris e fiancheggiando Il Riu Gutturu Mannu percorriamo una parte del vecchio tracciato della Ferrovia Decauville che serviva la miniera di San Leone (la più antica ferrovia della Sardegna, trasportava i minerali della miniera fino all’imbarco nel molo presso la Maddalena (Capoterra), mentre la sua prosecuzione, che aveva come capolinea le "case Is Paucaris" e come fermata intermedia la Dispensa Gambarussa, serviva per il trasporto del legname e del carbone prodotti nelle foreste della zona), arrivando fino a quella che un tempo era la dispensa Gambarussa, ora occupata dalla caserma forestale di Gutturu Mannu. In base al numero dei partecipanti e alle condizioni climatiche decideremo quale via intraprendere o addirittura intraprendere entrambi con due gruppi distinti. La strada provinciale 1 è una sterrata in buone condizioni che percorreremo in leggera discesa, con il rio Gutturu Mannu sempre presente al nostro fianco, sino all’arrivo alle auto. Subito dopo la caserma di Gutturu Mannu troveremo la diga di Sant’Antonio, in completo abbandono e poi le miniere di San Leone, dove purtroppo i divieti d’accesso ne impediscono la visita.

ATTENZIONE !!!

Per la presenza di diversi guadi impone la massima prudenza nell’attraversamento e in base alla loro portata potrebbe esserci l’eventualità di guada a piedi.

PERCORSO



ALTIMETRIA

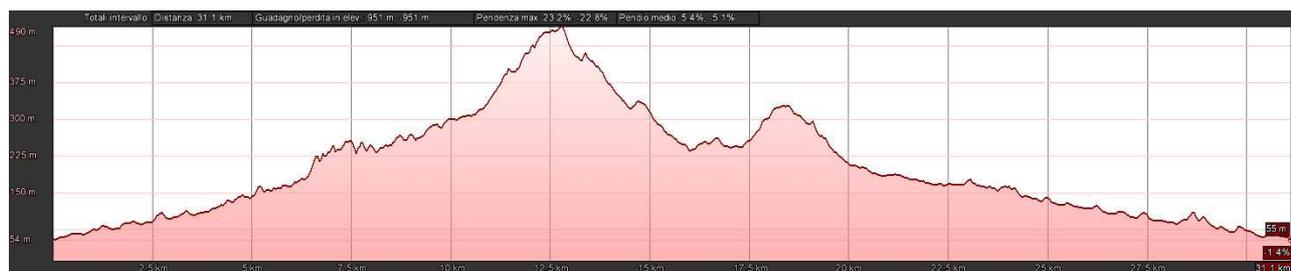


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8:30 Chiesa di Santa Lucia, sulla stada provinciale 1, Capoterra
Partenza escursione	Ore 9:00 Chiesa di Santa Lucia
Comuni interessati	Uta, Assemini
Percorso	Circolare
Lunghezza	31 Km
Dislivello cumulato in salita	600 metri
Località	Sa Canna, Perdu Melis, Su Suergiu, Is Fanebas, Is Antiogus, Is Pauceris, Dispensa Gambarussa, Gutturu Mannu.
Terreno	Sterrata, Single Track
Pedalabilità	100%
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 invernali da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, cambio completo.
Pranzo	Al sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti
Quote	Gratis per i soci CAI, 5,60 euro per i non soci CAI.
Prenotazioni	pau.fabio@tiscali.it oppure sms al 3389812672
Informazioni	pau.fabio@tiscali.it oppure sms al 3389812672

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno.

Si richiede una buona 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 mercoledì 7 Gennaio 2015

- 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: Fabio Pau