



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2015



Domenica 19 Aprile 2015

5° Cicloescursione

Il castello di Medusa ed il regno delle orchidee



Descrizione (di Fabio Pau)

La nostra cicloescursione ci porterà a scoprire un territorio che appartiene a una regione minore e poco nota della Sardegna, la *Brabaxana*, che letteralmente significa porta della Barbagia e si estende a cavallo dei territori di Asuni, Samugheo, Laconi e Meana Sardo.

L'escursione partirà da Asuni (200m), un piccolo Comune di 350 abitanti appartenente alla provincia di Oristano del quale ne scopriremo la vita agropastorale, la storia e la natura. Passeremo lungo sentieri costeggiati da una grande varietà di orchidee e già dopo le primissime pedalate potremo ammirare i menhir di Corongiu, testimoni di grande attività preneuragica. Risaliti in sella, dopo un breve tratto su asfalto riprenderemo la sterrata e superiamo anche la Necropoli a *domus de janas di S'Utturu de is Forros o S'Utture is Xorrus*, non ci fermeremo perché il sito sta all'interno di un terreno privato, ma proseguiamo verso la vecchia miniera di *Pixina de Procus*, lungo delle sterrate non sempre in buono stato, ma mai troppo tecniche. Ormai abbandonata, questa miniera di fluorite e galena mostra dinanzi a se un ammasso di ferro, il rimanente della passerella sopraelevata dei vagoni e una grossa pozza formata da una chiusa lungo il corso di *Bau Adrussi* (135m). Da questo punto in poi avremo un nuovo compagno nella nostra escursione, il castello di Medusa,



infatti la sua presenza sarà quasi una costante. Per certi versi si può parlare di un castello anomalo, non essendo stato costruito su un luogo di avvistamento o propriamente di "difesa", ma si trova al contrario in un punto molto basso, nel fondo di una valle, quasi a volersi nascondere. Da *Pixina de Procus* inizia la salita, inizialmente su asfalto, per circa 1,5 km lungo una stradina secondaria con quasi a traffico zero, per poi svoltare su una sterrata in buone condizioni (240m) che in meno di 3 km ci porterà sulla *vedetta forestale Modighina* (580m), dotata di webcam (<http://www.monteualla.it/meteo/meteomodighina/>). La pendenza media è del 12% e in alcuni punti supera il 20%, una dura salita che dopo aver conquistata la cima ci



permetterà di godere di un panorama a 360 gradi che spazia dalla catena del Marghine ai monti del Sarrabus, dal Gennargentu al Golfo di Oristano. Chi non ha abbastanza allenamento per affrontare la salita, può attenderci e ristorarsi nei pressi della sorgente "*Sa Stiddiosa*" (260m), mentre chi è salito si ricongiungerà al gruppo dopo una divertentissima discesa, passando questa volta dal versante orientale del monte Perdedu. Dalla sorgente scendiamo lungo un sentiero sino alle pendici del castello di

Medusa per ammirare la parete rocciosa che sorregge il castello. Ripartiamo e percorrendo una vecchia mulattiera andremo a visitare i ruderi dell'ex miniera "*Molinu de jossu*" per poi scendere nuovamente sul letto del corso di *Bau Adrussi*, guardarlo e dirigerci verso la necropoli a *domus de janas di Burdaga* dove faremo una sosta. Si riparte verso monte Molas (220m), attraversando prima i campi dedicati al pascolo e coltivazione per poi addentrarci nel folto della foresta dove dominano i Lecci e il Viburno, accompagnati da Roverella nei punti meno scoscesi. Aggireremo il monte Molas percorrendo prima una mulattiera in discrete condizioni per poi passare ad un tecnicissimo single track con un lato strapiombante che non permette errori, lungo il fitto della macchia mediterranea su un lato e sotto, sul lato opposto, il *riu Maiori*. A volte necessita il portage, anche se per brevissimi tratti e alla fine del single faremo una breve sosta sul ponte *Arriu de Murtas*, un vecchio passaggio che permetteva di superare il Riu Maiori, ormai in precarie condizioni; una tentazione superarlo perché sarebbe la via più breve per arrivare al castello di Medusa. Chi non ha abbastanza allenamento o non si sente in condizione per affrontare il single track potrà



attenderci direttamente al ponte *Arriu de Murtas* passando per una comoda sterrata. Una breve visita all'area picnic di *Bauluffu* sul letto del fiume, anche qui arriveremo percorrendo un brevissimo single track abbastanza tecnico per poi riprendere un'ottima sterrata forestale che ci fa salire dai 100 metri del fiume sino ad un punto panoramico sito a 300 metri del monte Bingias, con diversi strappi particolarmente pendenti, anche se molto brevi. Una piacevole discesa lungo i campi coltivati ci porterà nuovamente al piccolo paesino di Asuni, facendo però prima una piccola deviazione per vedere i ruderi della chiesa di San Daniele.

Percorso e profilo altimetrico

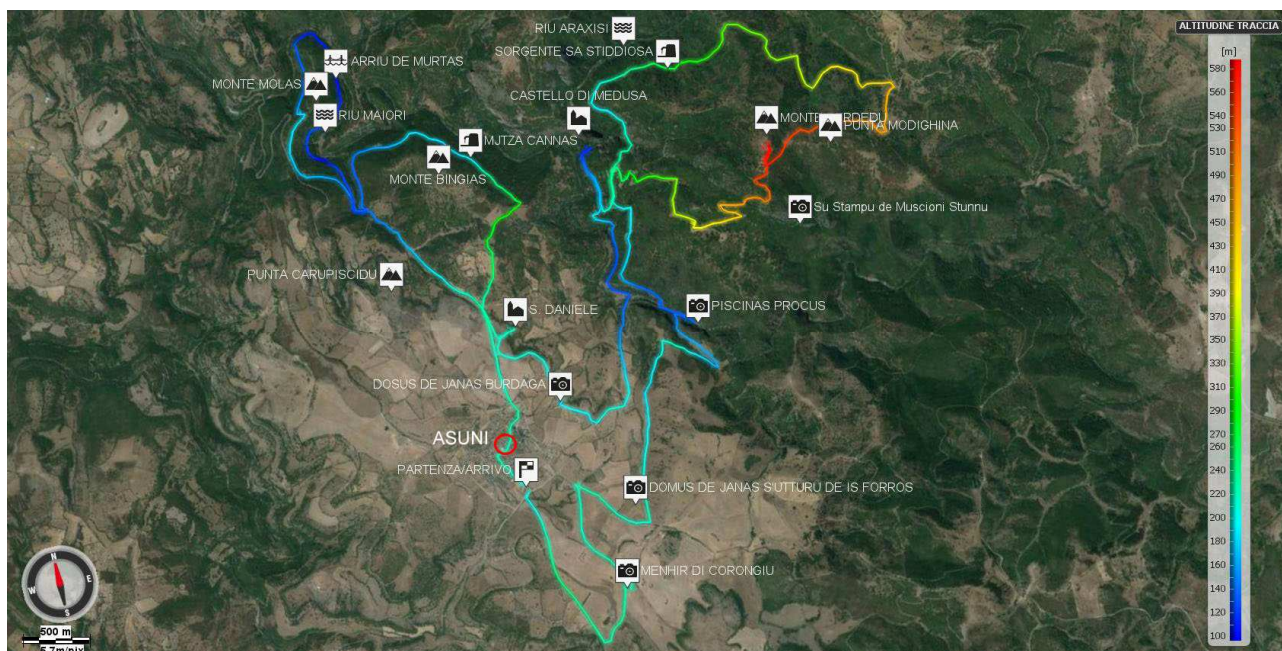


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Parcheggio di Mediaworld a Sestu alle ore 8:00, ingresso Asuni alle ore 9:15
Partenza escursione	Dalla SP 38 che porta ad Asuni, a poche centinaia di metri dall'ingresso del paese, svoltiamo nella circonvallazione (strada sterrata) che porta alla SP40 e parcheggiamo nei pressi di un abbeveratoio per animali
Comuni interessati	Asuni
Percorso	Circolare (in realtà quattro circolari distinti con possibilità di rientro in paese alla fine di ogni circolare)
Lunghezza	32 Km
Dislivello cumulato in salita	900 metri
Località	Abitato di Asuni, Corongiu, Pranu Murdegu, Bau Adrussi, Piscina de Procus, Costa Ualla, vedetta Modighina, monte Perdedu, Corongiu Preidi, Monte Molas, Riu Maiori, Monte Bingias
Terreno	Sterrata, asfalto, carrareccia, sentiero.
Sorgenti	Presenza di 2 sorgenti d'acqua, una a metà escursione ed una al 90% dell'escursione
Pedalabilità	99%
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.
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, asciugamano.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 12 Aprile, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it

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 16 Aprile 2015**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 12 Aprile, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione 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 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.