



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2015



Sabato 5 Settembre 2015

7° Cicloescursione

Sant'Antioco Centro Sud in MTB



Descrizione *(di Fabio Pau)*

L'isola di Sant'Antioco, collegata all'isola madre grazie a un istmo artificiale lungo circa 3 Km, è la maggiore delle isole sarde e con i suoi 109 km² è la quarta d'Italia per estensione dopo la Sicilia, la Sardegna e l'Isola d'Elba. La storia di quest'isola vanta insediamenti permanenti già in epoca preistorica, tanti sono i nuraghi, domus de Janas e tombe dei giganti, come tanti sono i siti fenici, cartaginesi, romani e bizantini.

La nostra cicloescursione partirà proprio dalla cittadina di *Sant'Antioco*, che secondo diversi storici sarebbe la città più antica della Sardegna e addirittura il centro urbano più antico d'Italia. Iniziamo a pedalare dal *Porto Ponte Romano* per proseguire sul porto turistico e addentrarci nella cittadina dove potremo visitare alcune aree archeologiche di diverse epoche storiche (anfiteatro romano, acropoli punica, il forte Sabauda etc), per poi allontanarci dal centro lungo una

stradina secondaria asfaltata in leggera salita lungo i campi coltivati. In prossimità della *Corona de Marroccus* lasceremo la comoda strada asfaltata per prendere una buona sterrata, che in prossimità di *Perdas Stufara* ci farà arrivare al punto più alto della nostra escursione, solo 225 m s.l.m.. Ora in leggera discesa arriviamo sino al *cuile Bullegas* (100 m), dove prenderemo una vecchia mulattiera, a tratti abbastanza distrutta dalle acque piovane, per questa ragione in alcuni punti saremo costretti a superarli con la bici in spalla, che ci porterà al primo gioiello naturale dell'isola, la bellissima *Cala Lunga*. Da qui ci aspetta una salita lunga 500 metri con pendenza media del 10%, dove faremo del portage per le pessime condizioni della sterrata. Fiancheggeremo le



pendici del *monte Mercuri* con una splendida vista mare, tra la spiaggia di *cala Lunga* e le maestose scogliere, fino ad arrivare ad un discutibile residence sulla costa. Ci addentriamo in un single track, mai troppo tecnico, che ci porterà ad ammirare le maestose concrezioni rocciose della *Cala della Signora* per poi proseguire sino alla spiaggetta di *Cala Sapone*. Un altro breve tratto su asfalto e superato il campeggio riprendiamo la sterrata per andare ad ammirare le scogliere di *Is Praneddas* con la sua bellissima piscina naturale con arco di roccia annesso. Proseguendo la nostra

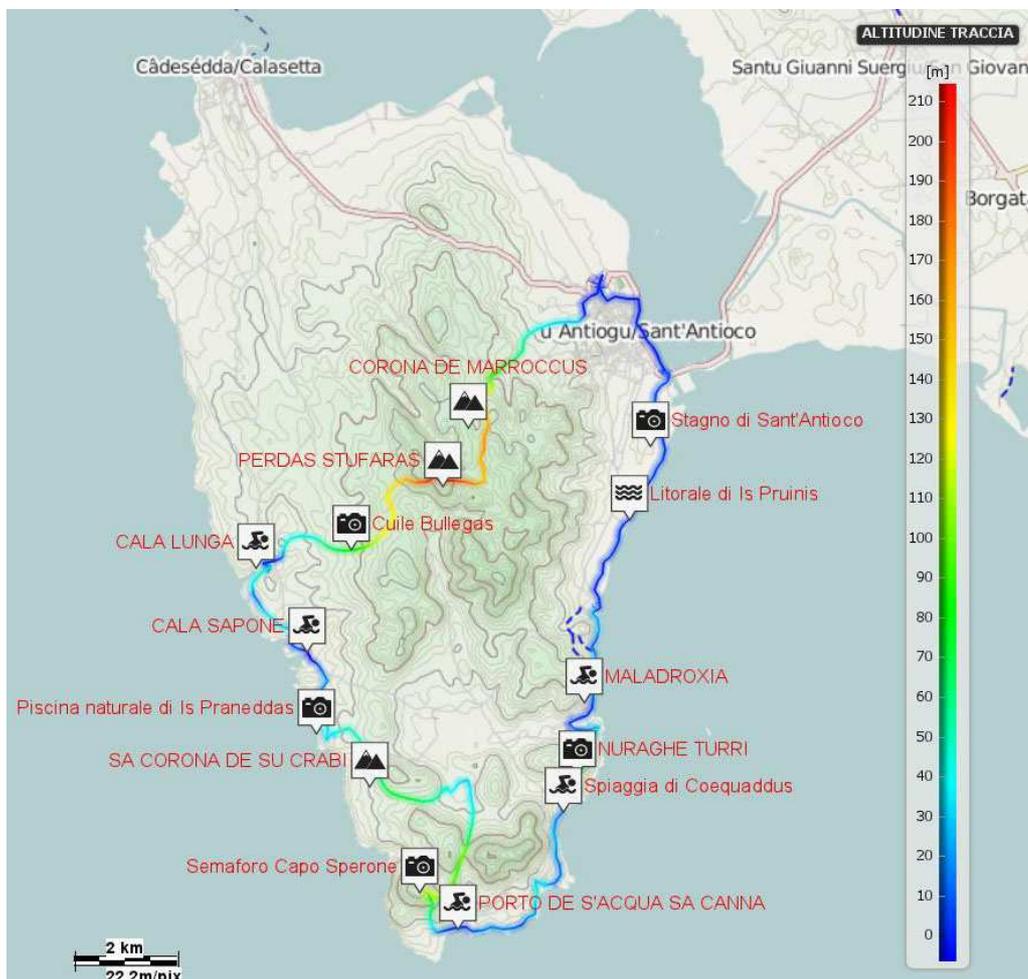
pedalata faremo una breve visita alla Tomba dei Giganti *Su Niu de su Crobu*, sullo sfondo la particolarissima cresta rocciosa di *Sa Corona de su Crabi*. Ci aspettano ora quasi 6 Km di sterrata, abbastanza insignificanti dal punto di vista paesaggistico, per arrivare ai ruderi dell'ottocentesco *semaforo di Capo Sperone*, ubicato sulla sommità del promontorio, a circa 175 m s.l.m., in località denominata "*Su Monti de Su Semaforu*". Breve discesa molto tecnica, sconsigliata ai più per la possibilità di rovinose cadute, ed eccoci arrivati all'incantevole caletta di *Porto S'Acqua sa Canna*, da dove proseguiremo la nostra pedalata lungo la costa in un suggestivo e molto panoramico single track. Riguadagneremo l'asfalto, ma per poco, infatti ci ributteremo in un piccolo single un po' tecnico che ci porterà alla *torre spagnola di Cannai*, ora ristrutturata ed adibita ad uso privato. Riprendiamo la strada asfaltata e dopo aver superato la spiaggia di *Coaquaddus* ci buttiamo



su una sterrata in salita che ci porta al poco visibile *nuraghe Turri* perché coperto da una folta vegetazione, poi scendiamo lungo un divertente single track sino alla splendida *spiaggia di Maladroxia*. Pedaliamo ancora un po' lungo la strada asfaltata per poi buttarci lungo il litorale di *Is Pruinis*, dove pedaleremo lungo la stretta spiaggia con fondo abbastanza compatto, prima di addentrarci lungo le rive dello stagno di Sant'Antioco, dove incontreremo una grande varietà di uccelli palustri, tra i quali gli splendidi fenicotteri rosa. Purtroppo andando via dallo stagno e dirigendoci verso le nostre auto, saremo costretti ad attraversare un'area interessata da una discarica abusiva a cielo aperto, speranzosi che nel frattempo

l'amministrazione comunale abbia provveduto alla sua bonifica.

Percorso con altitudine della traccia



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Presso il Porto Ponte Romano alle ore 8:30 (superato il ponte che unisce la Sardegna con Sant'Antioco svoltiamo nella prima traversa a destra e parcheggiamo nell'ampio parcheggio sul porto)
Partenza escursione	Porto Ponte Romano
Comuni interessati	Sant'Antioco
Percorso	Circolare
Lunghezza	48 Km
Dislivello cumulato in salita	550 metri
Località	Abitato di Sant'Antioco, Su De Piredda, Piano di Crabu, Cala Lunga, Monte Mercuri, Porto della Signora, Cala Sapone, Triga, Is Praneddas, Sa Corona de su Crabi, Crisionis, S'Arcu sa Canna, Su Monti de Su Semafuru, S'Acqua sa Canna, Cannai, Coquaddus, Serra Is Tres Portus, Maladroxia, Sedda Sa Murta, Is Pruinis, Stagno di Sant'Antioco
Terreno	Sterrata, asfalto, carrareccia, single track.
Sorgenti	Nessuna sorgente, diversi bar lungo il percorso
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, integratori energetico-salini, almeno 2 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, costume da bagno, 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 30 Agosto, 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 oppure: uap1970@gmail.com

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno, non tanto per le difficoltà tecniche, ma per il caldo del periodo, la quasi assenza totale di percorsi ombreggiati e per i quasi 50 km di escursione.

- 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 30 Agosto 2015**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 13 Settembre, 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.