



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2016



Domenica 7 Febbraio 2016

2° Cicloescursione

Scalata del Monte Nieddu di Nuxis



Descrizione (di Fabio Pau)

Questa ciclo escursione ci porta nel *Sulcis* ed esattamente nei pressi del centro abitato di *Nuxis*, lungo un percorso impegnativo sia fisicamente che tecnicamente, per scoprire la storia di questi luoghi, addentrarsi nella natura incontaminata e godere di viste mozzafiato dai diversi punti panoramici che incontreremo.

La nostra partenza sarà da un ampio parcheggio (225m), in località *Tattinu*, nei pressi della chiesetta bizantina di *Sant'Elia* a pianta cruciforme (250m), che visiteremo subito dopo aver allestito le nostre bici. Già da subito una vecchia mulattiera ci farà capire il livello dell'escursione, una bella salita con qualche tratto tecnico e una pendenza media del 15% metterà alla prova il nostro fiato, ma fortunatamente sono solo circa 600 metri prima di immetterci in un tranquillissimo single track in leggera discesa che ci permetterà di riprendere un po' di fiato. Riprendiamo nuovamente una



vecchia mulattiera, sempre in buone condizioni, salvo diversi punti abbastanza tecnici, in costante salita con pendenza media del 10% che ci porterà a fiancheggiare la granitica punta *Sa Masenzia* (421m) e ammirare uno splendido panorama che spazia sino a *Sant'Antioco* e l'isola di *San Pietro*. Proseguiamo l'incessante salita lungo un suggestivo e stretto single track, dove verremo accarezzati non sempre dolcemente dalle frasche del cisto e lentischio che pian pianino cercano di





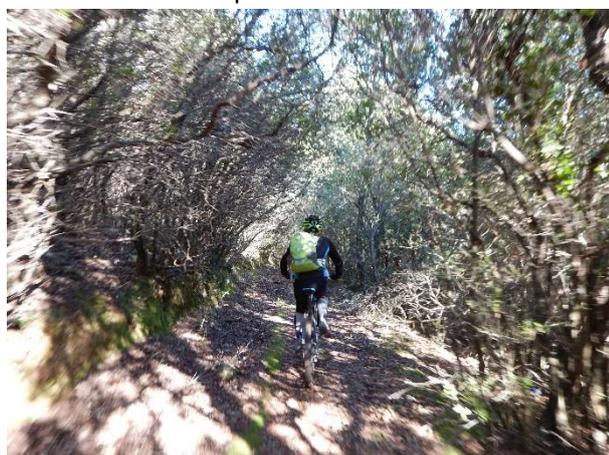
riassorbire il sentiero. Anche qui diversi sono i tratti tecnici prima d'immergerci nella lussureggiante foresta, sino ad incrociare una sterrata della forestale (670m) che percorreremo sino ad immetterci nell'ottima sterrata che porta quasi alla sommità di *monte Nieddu* (1040). Dovremmo percorrere circa 1,5 km di questa sterrata, con pendenza media del 10% e massima che sfiora il 20%, prima di giungere alla sorgente di *Monte Nieddu* (820m) per poterci rinfrescare e riposare un po'. Ma le salite fatte sinora sono niente rispetto a quello che ci aspetta per arrivare alla vedetta panoramica di *Monte Nieddu* (940m). Mancano solo 800 metri, ma la

pendenza media, che supera il 15% e una pendenza massima che sfiora il 30%, metteranno a dura prova le nostre gambe e solo quelle più allenate riusciranno ad arrivare alla vedetta senza mai scendere dai pedali.

Qui un comodo capanno ci permetterà di riprenderci un po' ammirando lo splendido panorama della nostra Sardegna Sud occidentale. Ci ributtiamo in senso opposto nella sterrata appena percorsa per circa 3 km, sino a superare "*S'Arcu de Sa Bella*", tenendo ben presente che la strada è aperta al traffico e dobbiamo frenare l'istinto di lanciare le nostre mtb in quella splendida discesa. Imbuchiamo una mulattiera non certo in buone condizioni che procede in direzione nord-est fiancheggiando le pendici della *Punta Sa Bella*, con il primo tratto in leggera salita, per poi buttarsi in discese da brivido, in alcuni punti tecniche, con



pendenze che possono superare il 25%. Pian piano la mulattiera ritorna in buono stato, e con qualche sali e scendi riprendiamo la sterrata che porta a *Monti Nieddu*, che percorriamo in direzione vetta per poche centinaia di metri prima di reimmetterci in un'altra mulattiera, dove troviamo il primo tratto abbastanza



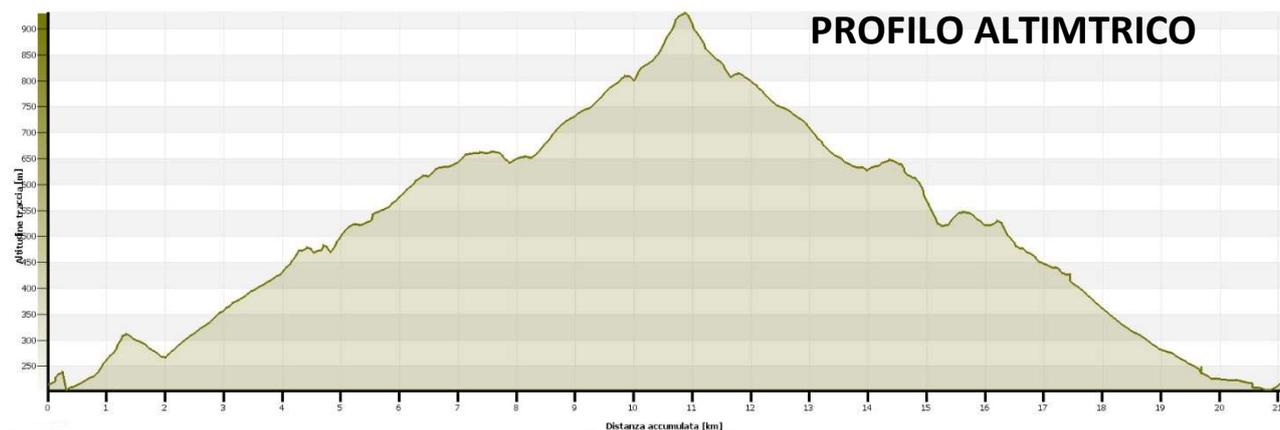
distrutto per poi tornare in discrete condizioni. Giungiamo quindi ad un crocevia, qui abbiamo tre opzioni: una è quella di intraprendere la strada del rientro, le altre due, di fare dei percorsi a bastone. Uno ci porta alla ex miniera di *monte Tamara*, circa 1,5 km, con pendenza media oltre il 10% e terreno con pietrisco smosso, l'altro ci porta all'area picnic "*Su Tippu*" con l'omonima sorgente, tavoli e barbecue, ma anche qui ci aspetta circa 1 km con pendenze medie del 12%, ma in buona sterrata. Ora come si suol dire, il rientro è tutto in discesa, una stretta strada di campagna su asfalto che fiancheggia il *riu Tattinu* ci porta a visitare il *pozzo sacro*

di Tattinu, risalente all'epoca nuragica, per poi risalire in sella e raggiungere le nostre auto. Riposte le bici, voglia e orario permettendo, potremo, muniti di lampada frontale, fare una breve visita alla "*Grutta Sa Cava Romana*".



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Alle 8:30 nella via Dante a Nuxis. Giungendo da Cagliari, si percorre la SS. 293 e arrivati a Nuxis, appena superato il km 53,5 si svolta a sinistra nella via Dante (ci sono dei segnali direzionali per monte Nieddu e per la zona archeologica di Tattinu) e qui attenderemo tutto il gruppo
Partenza escursione	Ore 9:00 presso il parcheggio per la grotta La Cava Romana e per la chiesa di Sant'Elia Coordinate 39° 7'31.55"N 8°44'15.82"E
Comuni interessati	Nuxis
Percorso	Circolare
Lunghezza	22 Km, con alcune varianti si può arrivare a 27 Km
Dislivello cumulato in salita	1000 metri
Località	Tattinu, Punta Is Suergius, Punta Sa Masenzia, Conca di Bacchixeddu, Monti Nieddu, Punta Sa Bella, Arcu de Sa Bella, Conca De Cerbu, Monte Tamara,
Terreno	Carrareccia, single track, sterrata, asfalto
Sorgenti	Una sorgente sul monte Nieddu
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC+(alcuni tratti BC)/MC+ (alcuni tratti BC) 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 lunghi con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 15 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 31 gennaio, 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 alto impegno fisico e tecnico con pendenze importanti.

- 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 15 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 4 febbraio 2016**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a domenica 31 gennaio, 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 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.



Carta IGM del nostro percorso con evidenziata l'altimetria

