



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2016



Domenica 13 Marzo 2016

5° Cicloescursione

Pranzo di primavera a Perdasdefogu in MTB



Descrizione (di Fabio Pau)

Questa cicloescursione ci porta a Perdasdefogu e più esattamente nel parco di Santa Barbara. Si tratta di una breve escursione, in quanto visiteremo un'area molto ristretta di questo splendido territorio, ma soprattutto perché finalizzata a fare un pranzo in compagnia di tutti gli amici del CAI e simpatizzanti. Inoltre sarà l'occasione di far conoscere la nostra disciplina a tutti quelli che ancora non la conoscono e allo stesso modo noi conosceremo le altre discipline che il CAI pratica e promuove.

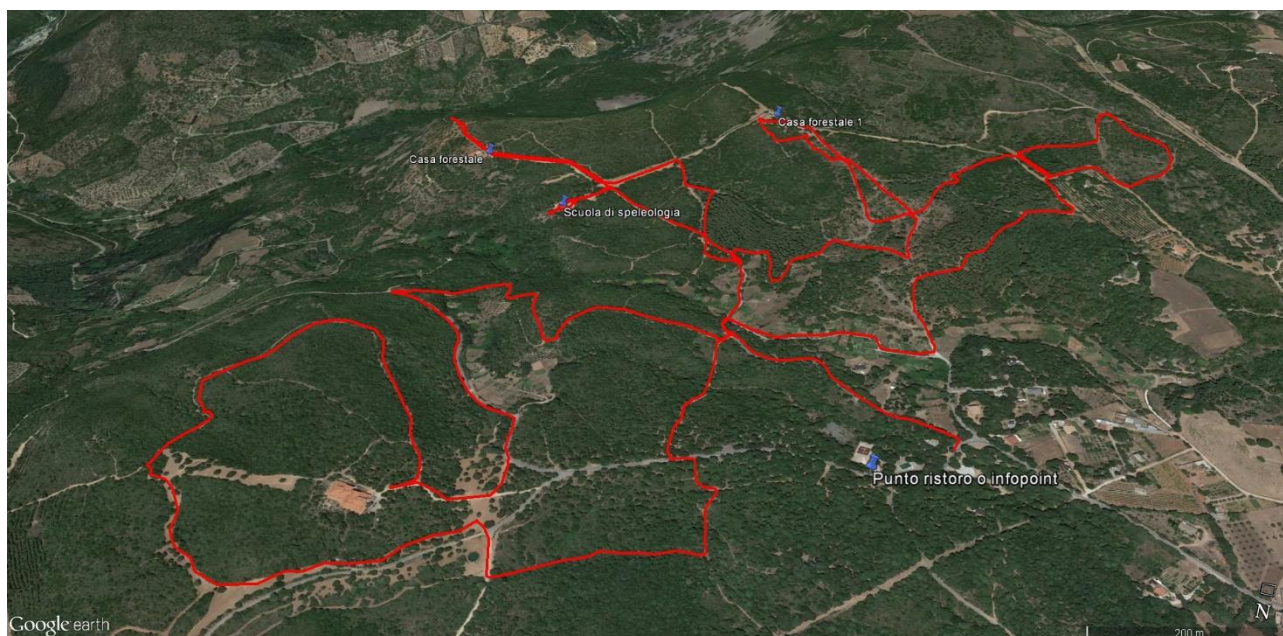
Partiremo dalla chiesetta campestre di Santa Barbara (575m) e dopo un piccolissimo tratto d'asfalto prenderemo una sterrata in discesa che in poco si trasforma in un breve single track in discesa con il fondo abbastanza smosso che richiederà una buona padronanza del mezzo. Sbuchiamo sulla strada asfaltata (500m) ed in salita procediamo verso la caserma forestale di Su Sarmentagiu (554m), da qui prenderemo un altro single track sempre smosso e un po' tecnico, prima in discesa e poi in salita che c'innesterà in una sorta di striscia tagliafuoco (535m), che percorreremo per un breve tratto. Riprenderemo delle sterrate che ci riporteranno in prossimità delle nostre auto, ma noi procederemo in salita, mai troppo pendente, sino alla



sommità di Bruncu Giuanni Vuddu (636m). Da qui dei simpatici e semplici single track ci faranno divertire e ci faranno prendere maggiore padronanza del mezzo nel percorrerli e perché no, potremmo ripeterli più volte. Lasciato il “parco giochi”, prenderemo un altro single, brevissimo, ma con diversi gradini che faranno scendere dalla sella quasi tutti. Arriviamo così ad un forno della calce (600m), per poi continuare sempre su single sino a riprendere la strada asfaltata che ci porterà ad una caserma forestale (530m) in zona Tapparas. Un altro single ci porterà a visitare un cuile ormai in precarie condizioni, e proseguire sempre in un susseguirsi di single, sterrate e strade asfaltate all’altra caserma forestale sempre in zona Tapparas (530m), dove lasciate le bici, con un piccolo trekking potremo visitare “Sa Brecca”, una caratteristica diaclasi, una sorta di "grotta a cielo aperto". Di rientro una breve visita alla scuola di speleologia e alla sua parete d’arrampicata (530m) per poi ridirigerci alle nostre auto, riporre le bici e dedicarci al protagonista della giornata, il “*pranzo di primavera*”.

La nostra cicloescursione è aperta ai soli soci CAI, ma al pranzo ed a altre attività proposte dalla sezione del CAI possono partecipare anche i nostri amici e parenti non iscritti.

PERCORSO



PROFILO ALTIMETRICO

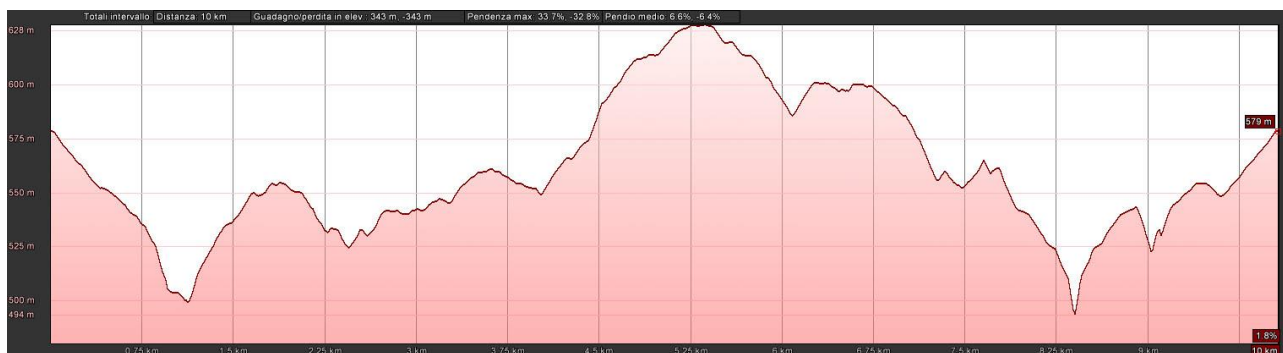


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Alle 9:00 nel parco di Santa Barbara a Perdasdefogu Partendo da Cagliari, si percorre la S.S. 554 fino al secondo bivio per Monserrato, si svolta a sinistra e ci si immette nella S.S. 387 in direzione Sant'Andrea Frius. Raggiunto San Nicolò Gerrei e poi Ballao si prosegue sulla S.P. 22 in direzione Escalaplano e successivamente sulla S.P. 13 fino ad arrivare a Perdasdefogu. Da qui si seguono le indicazioni per il parco di S. Barbara
Partenza escursione	Ore 9:30 di fronte alla chiesetta di Santa Barbara Coordinate 39°41'18.06"N 9°25'42.17"E
Comuni interessati	Perdasdefogu
Percorso	Circolare
Lunghezza	10 Km, ma alcuni pezzi si potrebbero ripetere aumentandone il chilometraggio
Dislivello cumulato in salita	300 metri
Località	Santa Barbara, Su Sarmentagiu, Bruncu Giuanni Vuddu, Tapparas
Terreno	Carrareccia, single track, sterrata, asfalto
Sorgenti	Funtana Abbamessi
Pedalabilità	100%
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 lunghi con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1/2 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way.
Pranzo	Al sacco al termine dell'escursione, insieme agli altri amici del CAI
Partecipanti	Solo soci CAI, conferma obbligatoria entro sabato 12 marzo alle ore 12:00
Quote	Gratis
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure: uap1970@gmail.com

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio/basso impegno fisico ed una discreta preparazione tecnica.

- 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.
- L'escursione è riservata ai soli soci CAI
- Le prenotazioni vanno effettuate entro **sabato 12 marzo 2016 alle ore 12:00**
- 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.

Direttore di Escursione: Fabio Pau.

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu.

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.



Carta IGM del nostro percorso a Perdasefogu

