



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2016



Domenica 17 Aprile 2016

7° cicloescursione

# Supramonte di Orgosolo in MTB

Monte Novo San Giovanni, S'Illighe de Tureddu, Su Disterru, Nuraghe Mereu



## Descrizione *(di Francesco Pia)*

La settima ciclo escursione stagionale del MTB CAI Cagliari si svolgerà nel territorio di Orgosolo, tra il tacco del Monte Novo San Giovanni e la zolla carbonatica del Supramonte, dove in un'intensa giornata visiteremo monumenti naturali di straordinaria importanza, come s' Illighe de Tureddu (l'albero nella Roccia) e la voragine di su Disterru orgolesu. Pedaleremo immersi nella foresta primaria di Sas Vaddes, tra distese di peonie in fiore. Andremo alla scoperta dei numerosi pinnettos, della tomba dei giganti di Sa Senepida e dell'affascinante Nuraghe Mereu. La MTB ci permetterà di percorrere lunghe distanze immersi in un ambiente unico, un circolare fisicamente impegnativo ma dal grande fascino.

Il Punto di partenza sarà il piazzale antistante la caserma forestale di Montes (1000m) e la primissima parte dell'escursione ci vedrà salire gradualmente, al fresco di un bel bosco di lecci e successivamente dentro un discutibile rimboscimento, su per una strada sterrata in ottime condizioni, lungo la quale incontreremo un'area di sosta e la sorgente di Untana Vona, lì dove nasce il Cedrino. Attraverseremo quindi Sos Caos e valicheremo (3,0 km, 1187m) ai piedi del Monte Novu Santu Juvanne, dove faremo una deviazione in decisa pendenza positiva per raggiungere la base del tacco e conquistare la vetta (1316m) con un breve trekking. Dalla sommità si potrà apprezzare il vasto panorama su tutto il supramonte e il versante orientale del Gennargentu.



Riprese le bici, e ridiscesi al valico, proseguiremo sulla strada principale che perde quota sino a gutturu Nioi, per poi attraversare il canale di Vadde de s'Ospile (1008m), dove risalendo una mulattiera inizialmente in pessime condizioni che raggiunge il cuile ben conservato di Vadu de s'Eni.

Proseguendo sulla vecchia e bella massicciata, attraverseremo quindi il bellissimo bosco di lecci secolari nei pressi di Truculiai, tra Monte su Biu e le sorgenti di Sas Venas, per poi tuffarci in una discesa tecnica con fondo molto rovinato che termina nel Vadde de Tureddu (8,5km, 870m), un'affluente del Flumineddu (Sa 'Hodula Manna).

Poco prima del guado faremo la seconda deviazione della giornata, su single track, per visitare s'elihe de Tureddu: un'enorme leccio, cresciuto, non si capisce bene come, dentro un'altrettanto enorme cubo di roccia.

Fatta la doverosa visita al monumento naturale, ritorneremo sui nostri passi per attraversare il greto del torrente e risalire sulla mulattiera nei



pressi di Sa Senepida, un vecchio pinnetto riadattato e noto agli speleologi della nostra sezione, per essere stata la base logistica di numerosi campi di esplorazione.

Dal cuile, la sterrata passa per una fontana, disegna una curva parabolica nei pressi di una tomba dei giganti, e attraversato il greto in secca del Vadde Mattosa, risale il crinale di Sos Campidanesos, immergendosi nel folto del bosco secolare. Dove la pendenza si fa più decisa e il fondo instabile e gradonato metterà a dura prova le capacità tecniche dei biker.

L'ascesa termina (12,0 km, 1007m) nei pressi di punta Arzane, regalandoci un paesaggio mozzafiato, che ci accompagnerà anche nella discesa successiva e lungo l'attraversamento di Hampu de su Mudelhu (950m), un bel polje frequentato da numerosi animali al pascolo.

Qui una terza deviazione, in discesa, sarà il bastone che ci condurrà a su Disterru Orgolesu (14,2km, 915m), sito nei pressi dell'omonimo pianoro, un'importante voragine, profonda 250m e con un ingresso molto suggestivo.

Ritornati poi nel Hampu su Muldelhu, proseguiremo in leggera discesa per arrivare in località Grughes (16,0km, 930m), dentro il bosco si Sas Vaddes, da dove, se non saremo troppo in ritardo nella tabella di marcia, si potrà continuare a scendere verso il Nurahe de Intro de Padente (Il nuraghe nel bosco), più comunemente conosciuto con il nome di Nuraghe Mereu (18,0km, 830m).

Un sito di notevole interesse paesaggistico e storico che si



raggiunge con un percorso di un'ora mezza in sella (con un buon passo), dapprima su pista sterrata poi su sentiero a tratti tecnico.

Rientrati a Grughes (20km, 930m) proseguiremo sulla strada sterrata, uscendo dalla grande lecceta primaria e risalendo su una pietraia particolarmente impegnativa (il tratto più faticoso dell'escursione) dove si dovrà letteralmente galleggiare sui ciottoli. Siamo nella zona di Su Praidargiu (22,7km, 1110m) , caratterizzato da nude placche di candido calcare che si proiettano a OVEST verso Sos Cuzos e l'alta catena di creste che separa il supramonte dalla Valle del Cedrino. Dal Valico scenderemo tra Punta de Gantinarvu e Punta Cabaddaris, su una pietraia che si tuffa



nella zona di Uttulu (24km, 1036m), con la sua importantissima fontana, e da lì riprenderemo a salire su buona sterrata verso Ianna Sas Taulas e quindi Ianna Filae, pedalando circondati da distese di bassa macchia, sino a Ianna su Truncone (27km, 1080m).

Nell'ultima parte una velocissima discesa, passando per sos Porcargios ci catapulterà nella valle del Cedrino, che attraverseremo (29,3km, 920) e risaliremo non senza soffrire sino a far ritorno alla caserma foresta e chiudere l'anello (32km, 1000m).

### **PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso antiorario)**



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Caserma Forestale Montes, ore 08.00
Partenza escursione	Caserma Forestale Montes, ore 08.30
Comuni interessati	Orgosolo
Percorso	Circolare
Lunghezza	32 Km
Dislivello cumulato in salita	850 metri
Località	Funtana Bona, Sos Caos, Monte Novo San Giovanni, Badde s'Ospile, Badu e s'Eni, Badde Tureddu, Sa Senepida, Sos Campidanesos, Punta Arzane, Campu su Mudregu, Campu su Disterru, Grughes, Su Praidargiu, Uttulu, Ianna Sas Taulas, Ianna Filae, Ianna su Truncone, Sos Porcargios, Cedrino.
Terreno	Sterrata, mulattiera, sentiero.
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC/MC Salita/discesa ( brevi tratti BC sia in salita che in discesa)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, illuminazione da mtb.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti
Quote	2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Francesco Pia, snarcy2005@gmail.com

### Avvertenze:

L'escursione presenta un alto 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 14 Aprile 2016**

- 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: Francesco Pia.**

**Accompagnatori: Francesco Pia, Daniela Maccioni.**