Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2016

Domenica 12 Giugno 2016 — 9° Cicloescursione

Descrizione (di Fabio Pau)

La nostra nona cicloescursione annuale è rivolta prevalentemente al mondo dei più piccoli, un breve itinerario con dislivelli quasi nulli che ci permetterà di pedalare in completa tranquillità nel verde della foresta di pixinamanna. Saranno nostri graditi ospiti i membri dell'Alpine Baby Club (ABC) e tutti quei bambini che vogliono affacciarsi a questo affascinante mondo delle escursioni in mountain bike.

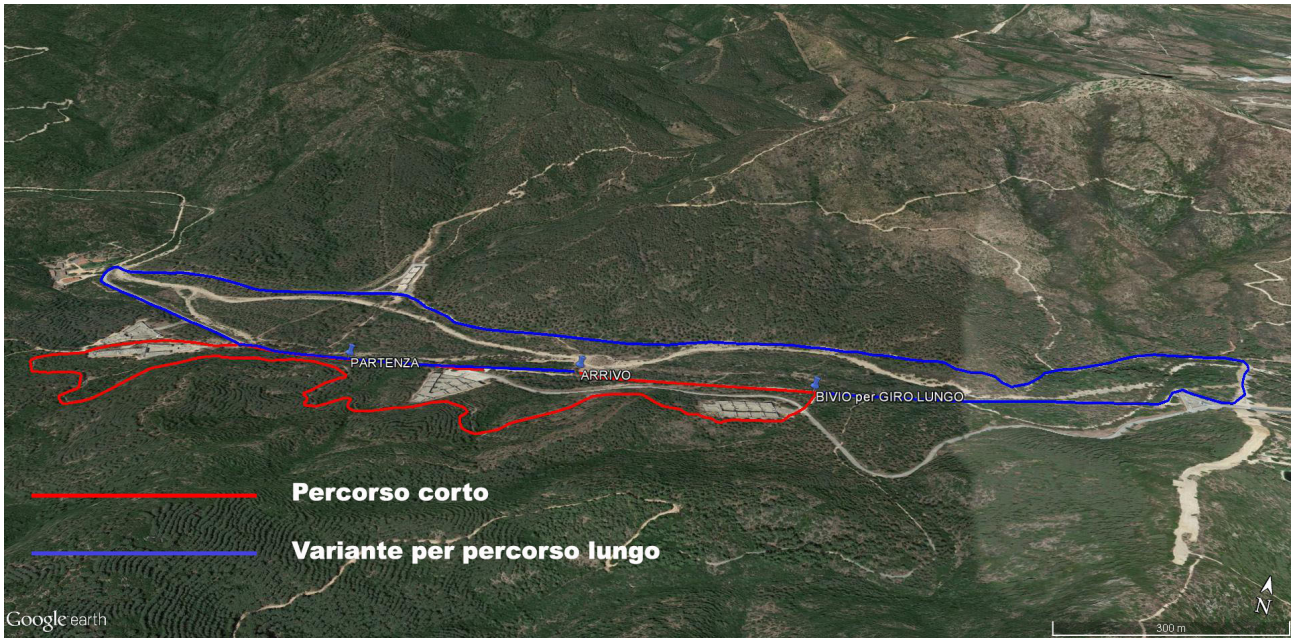
Ogni bambino deve essere accompagnato per l'intera escursione da almeno un adulto, inoltre è obbligatorio l'uso del casco per tutti i partecipanti, senza del quale non si potrà prender parte all'escursione.

In sella alle nostre bici, partiremo dai pressi dell'edificio n°2 del Parco tecnologico della Sardegna (Polaris) e dopo aver percorso un brevissimo tratto sulla strada principale la lasceremo per percorrere un brevissimo tratto in leggera salita, sempre su strada cementata. Finita la salita, ci immettiamo in uno splendido sentiero lastricato chiamato "quota 100", proprio perché si sviluppa tutto a quest'altitudine dal livello del mare. Saremmo immersi nel folto della macchia mediterranea e ogni tanto si aprirà qualche scorcio sulla vallata

sottostante. Dopo aver percorso circa 1,5 km di questo sentiero, ci fermeremmo in un punto panoramico, dove potremo sederci ad ammirare il panorama e fare la meritata merenda. Finita la merenda proseguiremo per un brevissimo sentiero in discesa da fare rigorosamente a piedi (circa 50 metri), in quanto diverse radici e pietre potrebbero far cadere diversi partecipanti (molto probabilmente gli accompagnatori dovranno farsi carico di trascinare oltre la propria bici anche quella del proprio piccolo biker). Sopraggiungiamo così ad un bivio, dove i bimbi più stanchi potranno con soli altri 400 metri di pedalata andare al punto di ritrovo, mentre i bimbi più audaci potranno proseguire il giro, quasi altri 4 km lungo delle bellissime sterrate. Queste sterrate sono per lo più in buone condizione, quasi tutte pianeggianti e solo con qualche piccola salita e discesa, ma occorre prestare attenzione, soprattutto perché potremo trovare dei tratti dove ci potrebbero essere dei ciottoli o sabbione, che ai più distratti potrebbe far sbandare la bici con la conseguente caduta. Fiancheggeremo sempre il rio Palaceris, in questo periodo ormai in secca, nella prima parte del percorso sulla sua sinistra orografica per poi passare nella seconda parte del percorso sulla destra orografica.
Arriveremo così alla fine del nostro percorso ad un campo di basket ormai in disuso, dove ci fermeremo e faremo tutti insieme uno splendido picnic sotto un gigantesco carrubo, per poi improvvisare una sorta di circuito dove testeremo le doti ciclistiche dei nostri piccoli bikers.

PROFILO ALTIMTRICO

PERCORSO



Direttore di Escursione: Fabio Pau.

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	**Auto proprie**
Ritrovo	**Giungendo da Cagliari, si percorre la SS. 195 e appena superato il Km 30 si svolta a destra nel bivio di "Is Molas"; proseguendo lungo la strada principale si giunge sino al centro Sardegna Ricerche (Polaris). Il punto d'incontro sarà di fronte al secondo stabilimento che incontreremo sulla sinistra con una grossa scultura rappresentante il numero "2".**
Partenza escursione	**Ore 9:10 presso lo stabilimento n°2 del centro Sardegna Ricerche (Polaris).** Coordinate **38°59'25.70"N 8°55'49.59"E**
Comuni interessati	**Pula**
Percorso	**Circolare**
Lunghezza	**3,2 Km il giro corto – 7,2 km il giro lungo**
Dislivello cumulato in salita	**80 metri**
Località	**Foresta demaniale di Pixinamanna, Mizzadroxius, rio Palaceris**
Terreno	**Strada cementata, sentiero lastricato, carrareccia.**
Sorgenti	**Nessuna sorgente**
Pedalabilità	**100%**
Grado di difficoltà	**TC/TC Salita/discesa**
Attrezzatura obbligatoria	**Casco, bici in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.**
Attrezzatura consigliata	**Scarpe da trekking basse o da ginnastica, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, crema solare.**
Pranzo	**Merenda al sacco da portare nello zainetto personale, mentre il pranzo, sempre al sacco, si può lasciare nelle auto per prenderlo al momento opportuno**
Partecipanti	**Soci e non soci CAI. Il termine ultimo per le prenotazioni è fissato per giovedì 9 giugno**
Quote	**Gratis per i soci CAI, 6 euro per i bimbi non soci CAI occorrenti per l'assicurazione (obbligatoria) e 6 euro per gli accompagnatori non soci CAI che volessero stipulare la copertura assicurativa (opzionale).**
Notizie utili	**I bimbi devono obbligatoriamente pagare la quota di 6 euro affinché si stipuli un'assicurazione giornaliera per la durata dell'evento, mentre gli adulti accompagnatori possono decidere se assicurarsi pagando anche loro la quota o non pagare firmando una dichiarazione in cui si prendono loro le responsabilità in caso di un eventuale infortunio.** **Normalmente durante le cicloescursioni CAI vengono fatte delle foto e dei filmati che poi vengono pubblicati in diversi canali web. Quindi vi verrà chiesto, se siete d'accordo con la divulgazione del materiale video/fotografico, di compilare e firmare una liberatoria sia per i bimbi che per gli accompagnatori**
Info e Prenotazioni	**Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure: uap1970@gmail.com sms o WhatsApp: 3389812672**

Avvertenze:

L'escursione presenta un basso impegno fisico, anche se non sempre il fondo delle carrarecce si presenta in buono stato.

- Non si richiede una buona preparazione fisica e tecnica, l'importante è avere coscienza che si pedalerà per alcuni tratti su sterrate sconnesse e a volte sabbiose.
- E' doveroso avere una bici buone condizioni di funzionamento.
- Il Direttore di Escursione potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio il partecipante non adeguatamente equipaggiato.
- Il Direttore di Escursione può variare il percorso della ciclo escursione se e quando lo riterrà opportuno.
- E' possibile prenotare entro **giovedì 9 Giugno 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.

Nome in stampatello:_____

Firma:_____

- LIBERATORIA PER LA PUBBLICAZIONE DELLE PROPRIE IMMAGINI - FOTOGRAFIE O VIDEO

Con la presente AUTORIZZO la pubblicazione delle proprie immagini fatte durante questa cicloescursione, per uso di divulgazione e resoconto dell'attività del gruppo. Ne vieto altresì l'uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro. La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.

Nome in stampatello:_____

Firma:_____

Liberatoria Video/Fotografica per soggetti minorenni

_____/_____

(Luogo, data) Il/La

sottoscritt_

(nome e cognome dell'esercente patria potestà)

Abitante in via.....Città..... Prov .....

Nat_ a ..... il .....

Quale titolare ed esercente la potestà sul minore.....
(nome e cognome del minore)

Nat_ a ..... il .....

con la presente AUTORIZZA

la pubblicazione dei video e delle immagini del suddetto minore riprese dal gruppo cicloescursionistico CAI di Cagliari, il giorno 12 giugno 2016 durante la manifestazione “MTB in Family con l’ABC”, nella località di Pixinamanna a Pula, per uso di divulgazione delle attività di gruppo.

Ne vieta altresì l'uso in tutti i casi che ne pregiudichino l'onore, la reputazione ed il decoro della propria persona, ai sensi dell'art. 97 legge n° 633/41 ed art. 10 del Codice Civile.

Ai sensi dell'art. 98 legge n° 633/41 ed in conformità alla sentenza della Corte di Cassazione n. 4094 del 28/6/1980, le immagini in originale (files digitali sorgenti e/o negativi su pellicola) si intendono di proprietà del gruppo cicloescursionistico CAI di Cagliari.

La posa e l'utilizzo dei video e delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.

INFORMATIVA SULLA PRIVACY

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs 196/2003, i dati personali che la riguardano saranno trattati dal Gruppo cicloescursionistico CAI di Cagliari per lo svolgimento del contratto e non saranno comunicati a terzi.

Il titolare la patria potestà (firma leggibile) ……..