



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari



Programma Annuale Escursioni

2016

Sabato 17 Settembre 2016

10 °cicloescursione

Punta La Marmora (Perdas Crapàs)



Descrizione (di Alessio Mereu)

Dopo la pausa estiva il calendario MTB riprende la sua proposta di ciclo escursioni .

Ci spostiamo nel cuore dell'isola, andremo sui monti del Gennargentu e affronteremo la scalata al "tetto" della Sardegna, toccheremo infatti la vetta di Perdas Crapias - Punta La Marmora e poco oltre, il vero punto geografico più alto.

Un grande anello che ci permetterà di dare uno sguardo dall'alto a tutta la nostra terra.

Il punto di partenza è il passo di Tascusì posto a 1246 metri slm, si parte dal valico stradale più alto della Sardegna lungo la striscia di asfalto in salita che conduce dopo circa sei chilometri al rifugio s'Arena, raggiunto il rifugio lasciamo l'asfalto e pedaleremo sui sentieri ben tracciati, il primo è il sentiero 721, prima largo, poi man mano che sale si restringe sino a raggiungere il valico di Arcu Artilai a 1660, metri siamo su una bella sella che domina la vallata appena risalita ma che affaccia anche sulla valle opposta.



Da arcu Artilai tralasciando i sentieri che salgono verso il Bruncu Spina, proseguiamo il percorso con una bella discesa tecnica con rampe scoscese e gradoni, superata la sorgente di funtana is bidilleddos , arriviamo ai ruderi del rifugio La Marmora, qui una sosta è d'obbligo.

proseguiamo il sentiero che ora riprende a salire sino al prossimo valico, siamo arrivati ad Arcu Gennargentu 1659 metri.

Ora ci attende la parte più impegnativa della ciclo escursione perché da 1659 metri dobbiamo passare bruscamente a 1834 in poco più di un chilometro attraversando la salita di su Sciusciu ,



questa è una grande pietraia pedalabile solo a tratti, la maggior parte del sentiero si fa a piedi fino al valico di Genna Orisa, dove finalmente la salita spiana e siamo in vista della famosa croce che segna il nostro traguardo. Da qui faremo un breve tratto di sentiero non molto largo e finalmente saremo a Punta La Marmora, poco

oltre abbastanza evidente si nota un cumulo di pietre, un segna cima, che indica il vero punto più alto della Sardegna, e ci faremo un salto (a piedi)

Dopo la pausa pranzo, riprendiamo il percorso a ritroso sino ai ruderi del rifugio La Marmora e da qui intercettiamo il sentiero 722 che conduce a Girgini, ma al bivio indicato da un cartello inizieremo la sterrata 723 per il valico di Guddetorgiu, sarà una piacevole discesa su sterrata pulita fino al cuile Meriagus, poi affronteremo gli ultimi strappi in salita per riprendere la larga sterrata in discesa per il valico di Guddetorgiu posto a 1122 metri, da qui faremo gli ultimi 5 chilometri su strada asfaltata per chiudere il circolare e tornare a Tascusi.

Percorso e Profilo Altimetrico

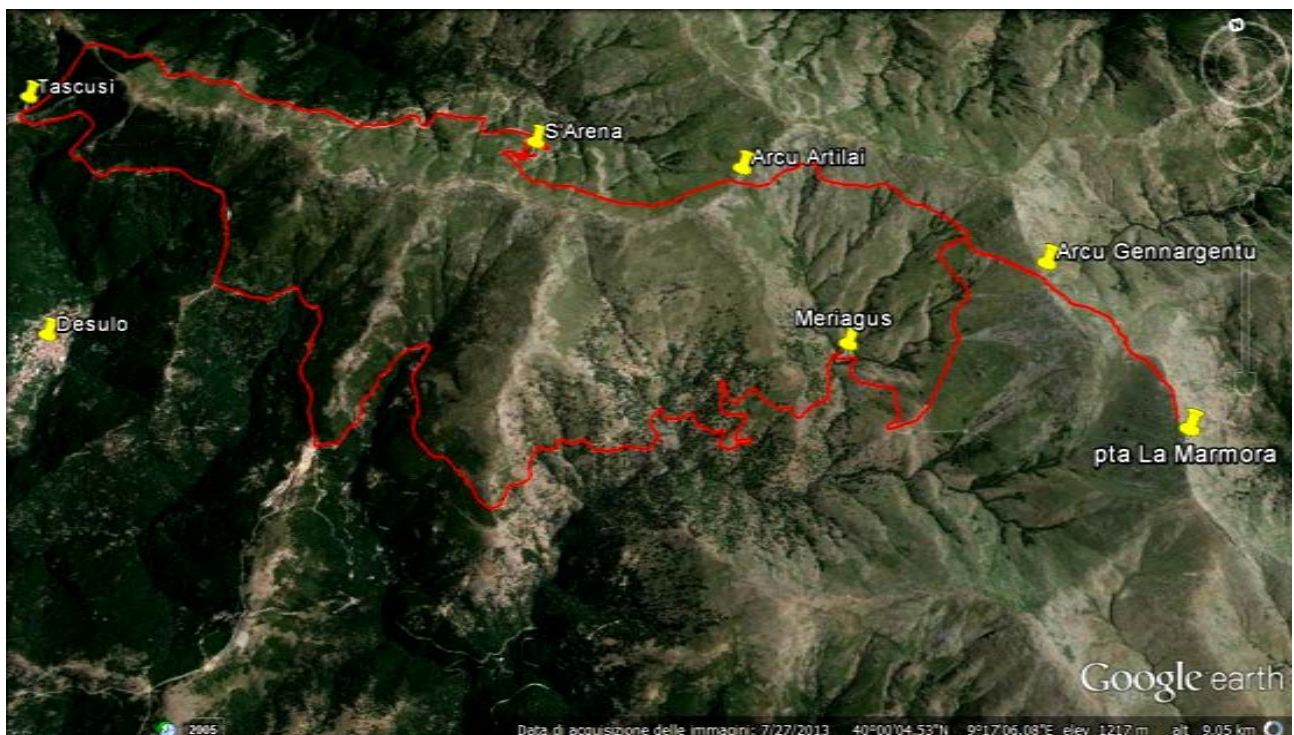




Tabella Riassuntiva

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo e Partenza escursione	Passo di Tascusì Desulo ore 9:30
Comuni interessati	Desulo Arzana
Percorso	Circolare
Lunghezza	33 km
Dislivello cumulato	1100 m
Località	Tascusì S'arena, Arcu Artilai Arcu Gennargentu, su Sciuscu, Punta La Marmora, Meriagus, Guddetorgiu
Terreno	Asfalto, Sterrata, Sentiero
Grado di difficoltà	MC/MC+ Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking basse, pantaloncini con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1,5l d'acqua, adeguato impianto di illuminazione
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci CAI per un totale di 15 partecipanti
Prenotazioni e informazioni	In lista mtb oppure alespeleo78@gmail.com
Quote	2 euro soci CAI

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio 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 cicloescursione 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 **15 settembre 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.
- L'abbigliamento dovrà essere previsto in funzione del percorso, in particolare per l'attraversamento di numerosi guadi (eventuale cambio)

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: Alessio Mereu

Accompagnatori: Alessio Mereu, Francesco Pia