

Domenica 16 Ottobre 2016

11° cicloescursione

Capo Ferrato e Monte Liuru in MTB

Tra mare e montagna, nella terra dei nuraghi



Descrizione *(di Maurizio Caddemi)*

L'undicesima cicloescursione stagionale si svolgerà per la prima volta nel pregiato contesto ambientale e paesaggistico costiero della "Foresta Demaniale di Capo Ferrato" situata nella zona sud-orientale della Sardegna denominata Sarrabus.

Partiremo dal km 9 della S.P. 97 in località Capo Ferrato dirigendoci subito a sud verso la spiaggia di Porto Pirastu, da dove seguendo un sentiero costiero inizieremo la risalita del promontorio di Capo Ferrato lungo



una agevole strada sterrata. Dopo circa 3 km sempre poco sopra il livello del mare raggiungeremo il primo punto d'interesse, il faro della Marina Militare di Capo Ferrato con la sua torre di 11 metri ed il suo caseggiato recentemente ristrutturato ma non presidiato.

Ripresa la sterrata ci addenteremo all'interno della rigogliosa macchia mediterranea del promontorio scoprendo pian piano le sue meravigliose insenature dai colori intensi e mutevoli sia delle acque cristalline che delle rocce di origine vulcanica

dalle tante sfumature. Superata la sbarra dell'Ente Foreste la strada si farà sentiero con alcuni piacevoli single track dal fondo impegnativo. I continui saliscendi ci condurranno sino alle spiagge principali del promontorio, Portu de s'Illixi e Cala Sa Figu, due calette incorniciate da scogliere ricche di vegetazione e caratterizzate dalla acqua dal colore verde smeraldo.

Concluderemo la nostra parte costiera avvicinandoci all'estremità meridionale della lunga spiaggia di Feraxi, da lì risaliremo in direzione nord ovest lungo

un'ampia strada dapprima sterrata e poi asfaltata che ci consentirà di costeggiare il vasto omonimo stagno, ricco di specie animali e sede della peschiera con sbocco a mare, muovendoci sempre in piano.



Addentrando verso est in zona Coile Santa Suia troveremo un bivio che piega nettamente a sud e consente di raggiungere la principale vetta della giornata, il nostro caro Monte Liuru. La strada è una sterrata in ottime condizioni, ma con i suoi ripidi tornanti dalle pendenze impossibili (sino al 25/30%) in



meno di 4 km ci farà sudare per poter godere di un panorama unico dai suoi appena 420 m di altezza. In cima troveremo il fabbricato della vedetta antincendio ed un colpo d'occhio a 360° su tutto il Sarrabus. Ridiscenderemo lungo la stessa via per andare a visitare un monumento naturale unico nella zona, la roccia detta La Piramide; dopo aver percorso a piedi un breve sentiero, ammireremo questa formazione granitica di forma tronco conica scavata al suo interno e frequentata sin dall'epoca nuragica. Ci godremo poi il resto della discesa sino a tornare quasi a livello del mare per riprendere la strada sterrata che ci consentirà di aggirare in senso antiorario il Monte Liuru in zona Tierra costeggiando la nuova SS 125 Var in una zona fittamente popolata da nuraghi. Procederemo



quindi addentrandoci lungo una vecchia strada vicinale e successivamente su sentieri in leggera salita in direzione sud-est sino a valicare Arcu Su Cruccuri 187 m s.l.m. per poi scendere in località Bau Arena nuovamente sulla SP 97. In caso di abbondanza di tempo e gambe potremo anche effettuare una deviazione per ammirare i due complessi megalitici di Nuraghe Scalas e Cuile Piras con i loro magici menhirs. Faremo poi ritorno alle auto lungo la comoda strada asfaltata per chiudere il nostro circolare.

PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso antiorario)

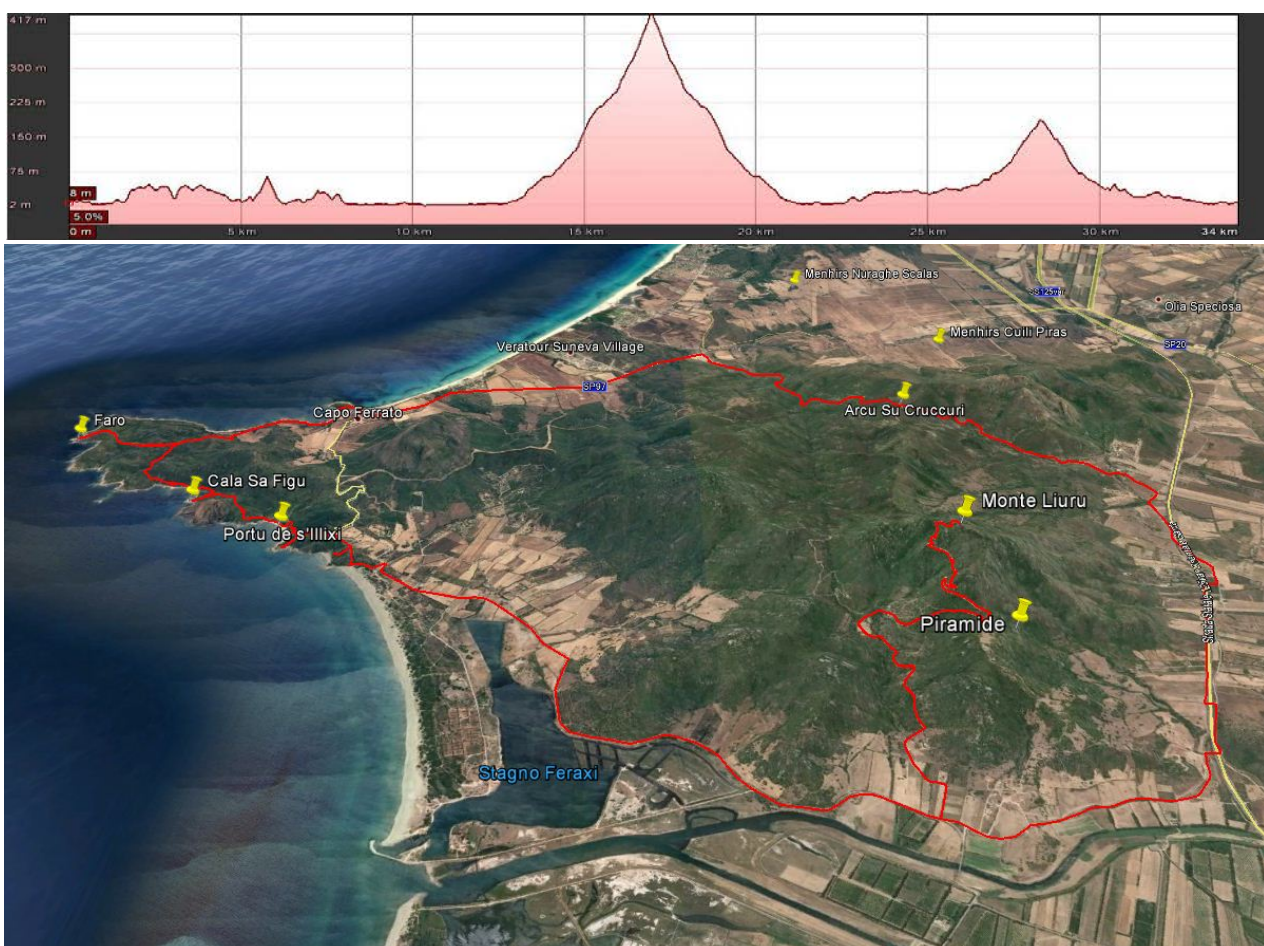


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Parcheggio Hotel Mediterraneo Cagliari, ore 07.30
Partenza escursione	Parcheggio Bar Pizzeria Capo Ferrato SP 97 km 9 ore 08.30
Comuni interessati	Muravera
Percorso	Circolare
Lunghezza	34 Km
Dislivello cumulato in salita	750 metri
Località	Porto Pirastu, Capo Ferrato, Faro, Portu de s'Illixi, Cala Sa Figu, Feraxi, Stagno di Feraxi, La Piramide, Monte Liuru, Cuile Santa Suia, Tierra, Arcu Su Cruccuri, Bau Arena (eventualmente Cuile Piras e Nuraghe Scalas).
Terreno	Sterrata, mulattiera, sentiero e asfalto.
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 2 l d'acqua, telo mare e costume da bagno.
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	Maurizio Caddemi briofederico@gmail.com

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio/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 **venerdì 14 Ottobre 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: Maurizio Caddemi.

Accompagnatori: Maurizio Caddemi e Francesco Pia.