Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2017

Sabato 14 Gennaio 2017 1° Cicloescursione

Un viaggio in MTB tra storia e natura nel parco di Pantaleo

Descrizione (di Fabio Pau)

La nostra prima cicloescursione annuale ci porterà a scoprire i tesori naturali e storici nei territori di *Santadi* e più precisamente nella foresta demaniale di Pantaleo, che si estende per 4.231 ettari, comprendendo anche il territorio di *Nuxis*. Fu chiamata foresta di Pantaleo per la presenza dell'antica chiesa intitolata proprio a San Pantaleo. Il vecchio borgo di Pantaleo fu sede dal 1881 al 1951 della società francese Petin & Gaudetche che si occupava di trasportare, attraverso una ferrovia che arrivava sino al mare, il carbone vegetale prodotto in loco. A testimonianza di ciò, si trovano nella foresta di Pantaleo, numerosi edifici alcuni ormai ridotti a ruderi e altri invece ancora in buono stato di conservazione. Ora molti di questi antichi edifici sono stati restaurati e ristrutturati e sono utilizzati sia come sede operativa di cantiere, sia come centro visite per fini didattici e turistico-ricettivi. Orgoglio dell'Ente Foreste e fiore all'occhiello del cantiere e dei suoi operatori, l'allevamento della lepre sarda (*lepus capensis mediterraneus W*.) dove sono mediamente presenti 150/200 individui.

La nostra cicloescursione partirà sotto le pendici di *Punta Rosmarino*, dall'area attrezzata di *Is Figueras* (300 m slm), con l'omonima sorgente, così detta per le

numerosissime piante di fico che vi crescono attorno, infatti *figueras* in spagnolo significa fichi. Partiremo in discesa lungo una comoda sterrata attraversando una lecceta che vanta di essere la più estesa al mondo. Scendiamo di poco (0,7 Km – 280 m slm) fino ad arrivare alle antiche terme romane, che con ogni probabilità furono costruite per soddisfare le esigenze igieniche della guarnigione militare con sede in quest'area. Si prosegue la discesa (1,6 Km – 230 m slm) per poi intraprendere una breve salita (1,9 Km – 270 m slm) e poi un brevissimo single track in ripidissima discesa e con tanti solchi che costringerà i più a percorrerlo in portage (2,0 Km – 250 m slm). Attraversiamo la strada provinciale 1 e ci immettiamo in un comodissimo single track in leggera salita, quasi impercettibile, immerso nella lussureggiante foresta mediterranea. Supereremo un piccolo guado sul riu Maxias per poi arrivare all'ovile Bau S'Ascova (3,8 Km – 265 m slm). Da qui il single si allarga e aumentano anche le pendenze, mai troppo gravose, ma il fondo diventa più ostico per via di lunghi solchi causati dall'acqua piovana e sassi disseminati qua e là, ostacoli che molte volte ci faranno scendere dalla bici. Arriviamo quindi ad un crocevia (5,0 Km – 320 m slm) in località *Peppi Manca*, dove ripasseremo anche in un secondo momento della nostra escursione. Ora su buona sterrata proseguiamo la salita sino ad intercettare la strada provinciale 1 e percorrerla sino al limite del confine di Santadi (8,0 Km – 490 m slm), nei pressi di *S'Arcu Su Schisorgiu*. Ci innestiamo in uno splendido single track immerso nel folto della vegetazione, in leggera discesa e mai troppo tecnico, fatta eccezione per qualche tratto di percorso distrutto dalle acque piovane e per l'insidiosa graniglia di granito che ogni tanto farà sbandare le nostre bici (non a caso questo single viene chiamato dai locali "*la granitosa"*). Arriviamo così nuovamente in località *Peppi Manca* (10,4 Km – 320 m slm). Lungo una sterrata saliamo in direzione nord verso la località *Is*

Antiogus, una buona strada che sale costantemente (pendenza media del 11%) con diversi strappi sino ad innestarci ad un altro single che i locali chiamano *PS8Trail o su niu de s'achili* (12,8 Km – 555 m slm). Il single inizierà zigzagando tra gli alberi per poi farci scendere con tratti abbastanza tecnici e pendenti sino al cantiere forestale di Pantaleo (16,4 Km – 225 m slm). Qui potremo ammirare i vecchi edifici restaurati o alcune vecchie testimonianze come *Su Murinu* o la vecchia cappella di San Pantaleo, ma qui è presente anche il più imponente albero di eucalipto della Sardegna con oltre 5,6 mt. di circonferenza e 27 metri d'altezza, piantato a fine

del XIX secolo. Proseguiamo per single e strette sterrate in buono stato in continui sali scendi, a volte fisicamente impegnativi sino ad arrivare ad uno stretto sentiero (20,7 Km – 200 m slm), dove lasciate le bici, intraprenderemo un breve trekking. Dopo 500 metri di cammino arriviamo alla tomba dei giganti di *Sa Tuerredda* sita in località *Barrancu Mannu* e la splendida scultura naturale di roccia chiamata *Sa Rocca Fraigada.* Risaliti in bici proseguiamo tra ottime sterrate sino ad intercettare la SP1, dove faremo una piccola pausa per rinfrescarci a *Sa Spindua*, un piccolo laghetto formatosi nelle anse granitiche del *rio Mannu* (25 Km – 200 m slm). Un brevissimo tratto su asfalto per poi tornare sul versante opposto e percorrendo l'affascinante sentiero Natura predisposto dall'ente foreste attraversiamo la maestosa lecceta, trovando sul nostro percorso alcune rovine dell'antica tratta ferroviaria francese, per poi rientrare alle nostre auto e rinfrescarci nella sorgente di *Is Figueras* (27,5 Km - 300 m slm).

PROFILO ALTIMTRICO

PERCORSO

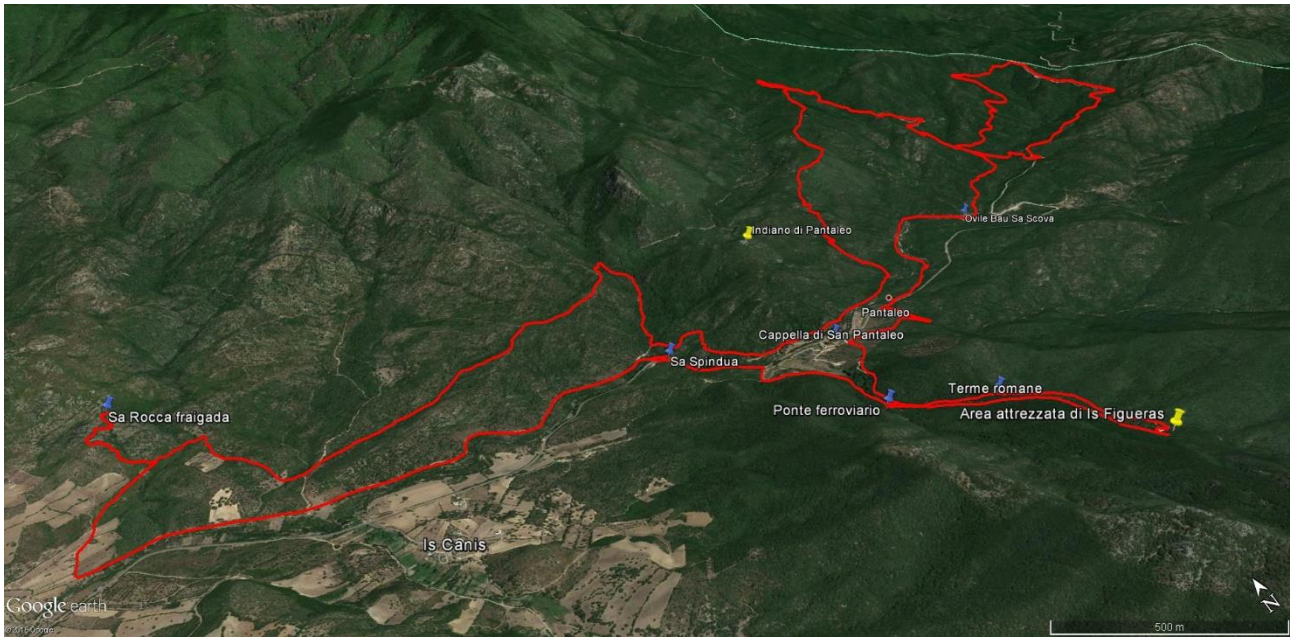


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	**Auto proprie**
Ritrovo	**Ore 7:20 presso i parcheggi del supermercato IperPan di Assemini (ex discoteca K2)** **Oppure alle ore 8:30 sulla S.P.1 di fronte al cantiere forestale di Pantaleo (coordinate: 39° 5'25.21"N - 8°47'50.72"E). Si può arrivare in auto passando dalla parte di Capoterra, superando la chiesa di Santa Lucia e percorrendo la SP1 per circa 25 Km (strada bianca, circa un'ora di tragitto) o per la strada statale 293, superando Nuxis e a Santadi seguire le indicazioni per la foresta di Pantaleo. Questa seconda opzione prevede circa il doppio dei chilometri, ma tutto su asfalto e con lo stesso tempo di percorrenza.**
Partenza escursione	**Ore 9:00 presso l'area attrezzata di Is Figueras.** Coordinate **39° 4'43.10"N - 8°48'4.64"E**
Comuni interessati	**Santadi**
Percorso	**Circolare**
Lunghezza	**27,5 Km**
Dislivello cumulato in salita	**1000 metri**
Località	**Pantaleo, Is Figueras, Is Concas De Pantaleo, Guardia Is Murteras, Bau S'Ascova, S'Aremitanu, Peppi Manca, Truba Manna, S'Ega Longa, Barrancu Mannu, Tuerredda, Arcu Su Caminu, Is Cararettus**
Terreno	**Carrareccia, single track.**
Sorgenti	**Solo alla Partenza/Arrivo**
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 con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta,k-way.**
Pranzo	**Al Sacco da portare nello zainetto personale**
Partecipanti	**Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 7 gennaio, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione**
Quote	**2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.**
Info e Prenotazioni	**Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure: uap1970@gmail.com**

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno fisico, con qualche strappo in salita e qualche tratto tecnico.

- 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 12 gennaio 2017**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 7 gennaio, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
- 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.

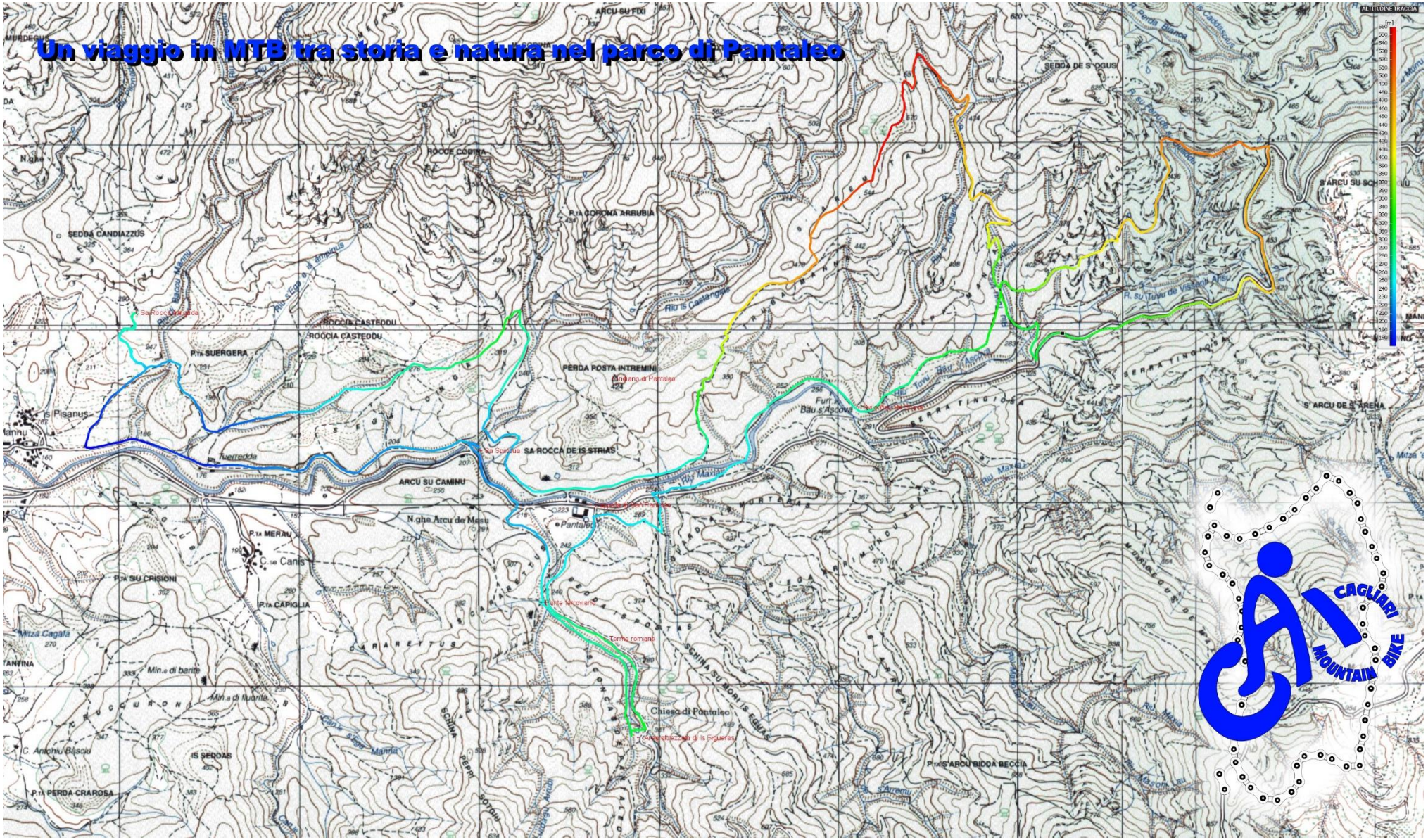
Dichiarazione di esonero di responsabilità

(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: Fabio Pau.

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu.

Un viaggio in MTB tra storia e natura nel parco di Pantaleo