ClubAlpino Italiano-SezionediCagliari

Programma Annuale Escursioni
2017

Domenica 5 Febbraio 2017 **2° Cicloescursione**

PISCINA LECIS E LE VIE DELL'ARGENTO DI S.VITO

(CICLOESCURSIONE IN ELICOTTERO SUL SARRABUS)

DIRETTORE: MONICA MELIS
CODIRETTORE: ENRICO FADDA

DESCRIZIONE

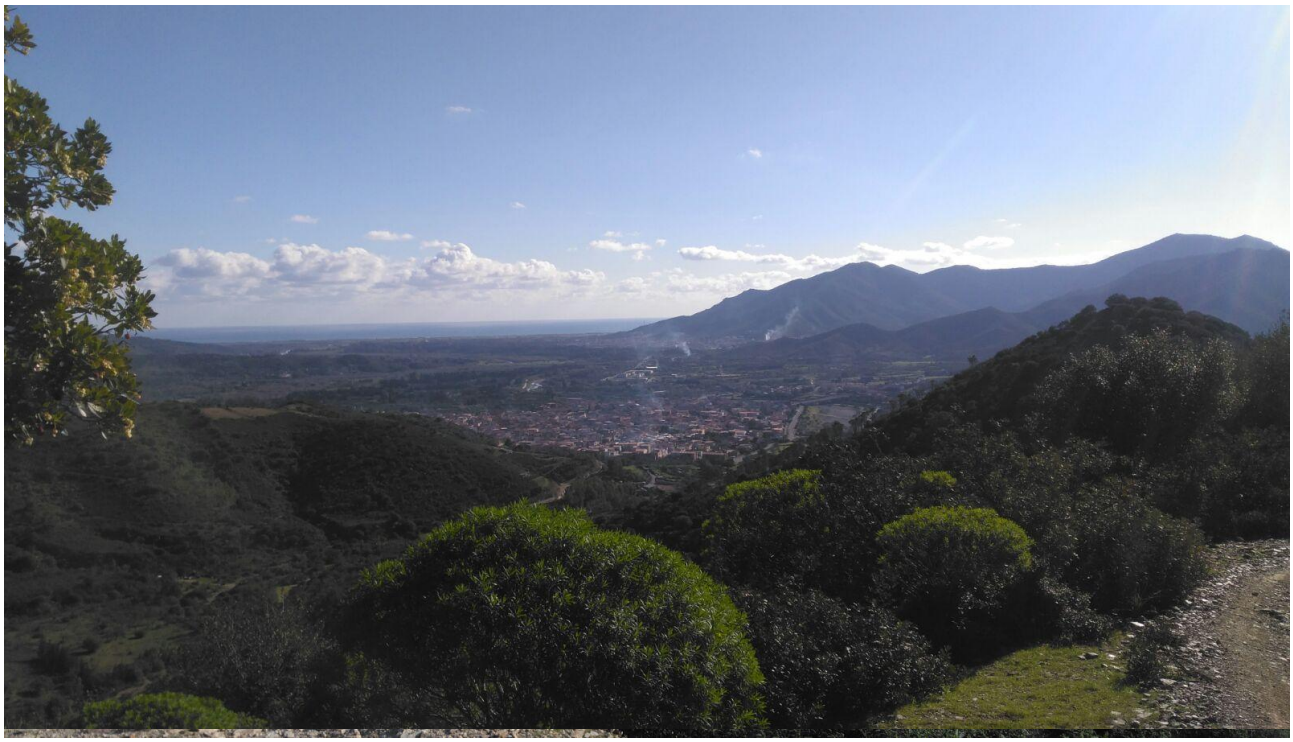
Prima della descrizione vi devo ricordare che il termine elicottero è puramente virtuale e sta a significare che per l'altimetria sviluppata nel percorso, si consiglia questa cicloescursione solo a bikers esperti con gambe in acciaio.
Il percorso inizia dal parcheggio all'entrata di S.Vito e si dirige verso l'ovile Girolimo (80 m. slm) seguendo controcorrente il rio Flumini Uri.Da qui ha inizio la prima grande salita che ci porterà a Arcu Battesarra (388m. Slm)
e poi una ripida discesa con vista sulla cascata di sa sca'a e s'acca ci conduce al bivio per il simpatico laghetto montano di Piscina Lecis che raggiungeremo dopo una salita importante e una discesa scalda freni. Il lago sarà
un'ottima scusa per fare una sosta rigeneratrice, tenedosi leggeri, prima della seconda grande salita che dall'ovile Camboni e dagli sterili della miniera abbandonata di Bruncu Molentinu (barite,fluorite,piombo,argento) ci porterà verso arcu Pirasteddu alla raguardevole quota di 560m. Ancora un ultimo strappo sotto Monte Arrubiu (680m) e la salita sarà terminata.Qui, effettueremo una seconda sosta ristoratrice doverosa per i fortunati che saranno riusciti a salire, i quali inizieranno un lunghissimo e panoramico volo radente (che conterrà qualche altro strappetto in salita tosto tosto)che ci riporterà a S.Vito tra visioni memorabili che vanno dalla vallata del flumendosa a sinistra(Villasalto, M.Cardiga, M.Ferru di Tertenia) al mare di Muravera e Villaputzu di fronte, fino alle alture di genna Argiolas e Rocca Arricelli a destra. Si raccomanda, nella distrazione di un tale spettaccolo, di dare ogni tanto un'occhiata al percorso stradale ,che in alcuni punti può risultare molto sdrucciolevole. Altro avvertimento riguarda i freni, conviene farli raffreddare ogni tanto se si vuole atterrare incolumi. Tornati a San Vito ci delizierà la birretta finale accompagnata da qualche stuzzichino (o magari ci facciamo la cioccolata calda?)

Decollo

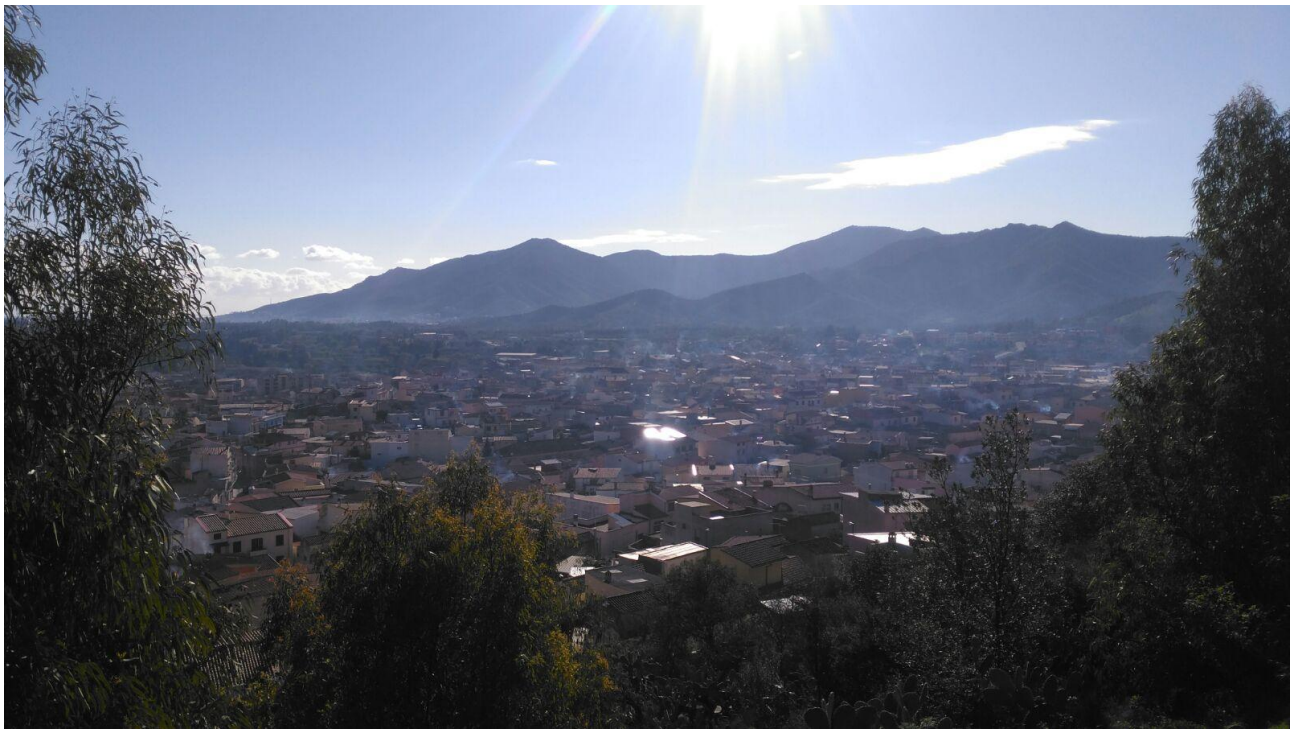
Piscina Lecis

Durante il volo

Pista di atterraggio



Inizio atterraggio



PERCORSO E PROFILO ELEVAZIONE

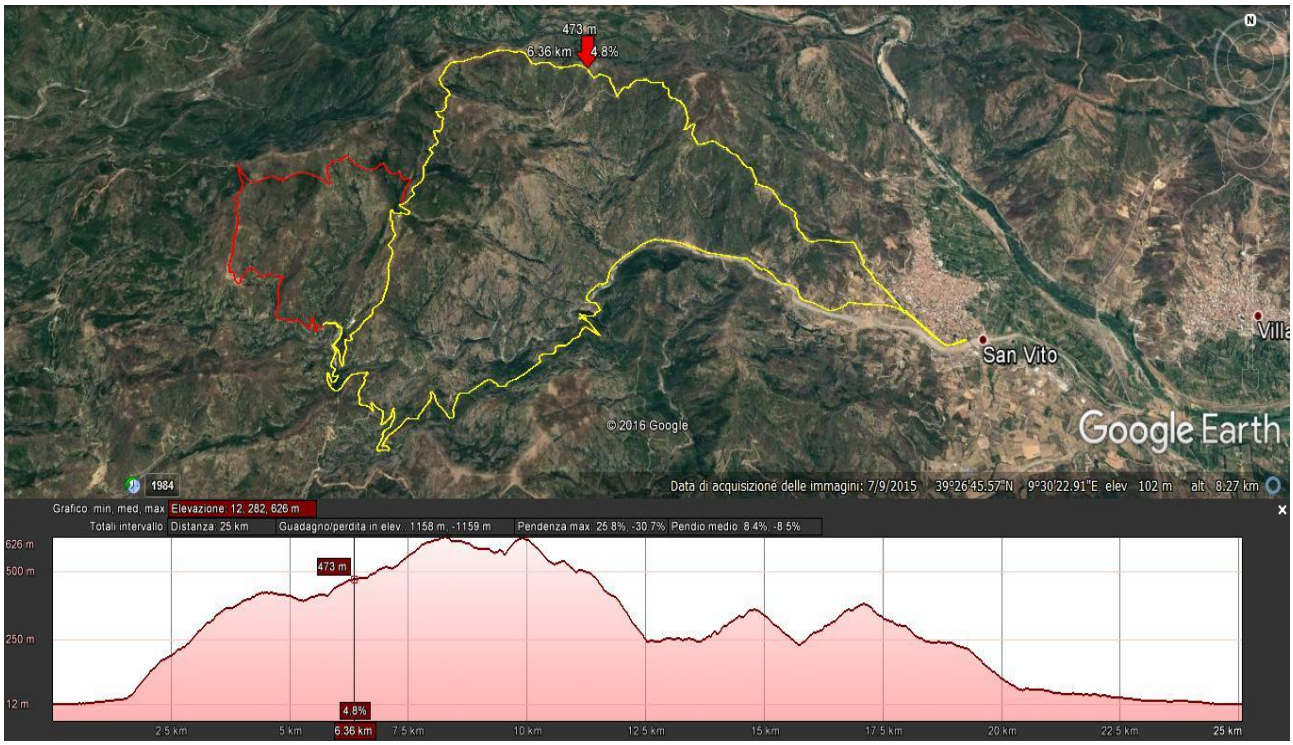


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	**Auto proprie**
Ritrovo	**Ore 8,45 presso posteggio a sx entrata S.Vito dopo il ponte sul Flumini Uri**
Partenza escursione	**Ore 9:00**
Comuni interessati	San Vito
Percorso	Circolare
Lunghezza	31 km
Dislivello cumulato in salita	1200 metri
Località	S.Vito, Gerolimo, Piscina Lecis ,Bruncu Molentinu ,M.Arrubiu
Terreno	Carrareccia
Sorgenti	Lungo il percorso (cascata)
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/Discesa e in alcuni punti MC++/MC++
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 litro d'acqua, abbigliamento a strati, K-way.
Pranzo	**Al sacco suddiviso in piccoli spuntini nello zainetto personale**
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 15 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a lunedì 30 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 peri soci Cai, 8 per i non soci Cai
Info e Prenotazioni	monicamelis58@gmail.com, Tel. 3496692778

Avvertenze:
L'escursione presenta un importante impegno fisico, con lunghe salite e strappi 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 15 partecipanti)
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a lunedi 30 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 CAISezione 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 Escursione: Monica Melis

Accompagnatori: Monica Melis, Enrico Fadda