Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2017

Sabato 25 Febbraio 2017 3° cicloescursione

Monte Tamara

Tra i boschi e le sorgenti del Sulcis

Descrizione (*di Alessio Caddeo*)

Una escursione caratterizzata da impegnative salite ma sempre su fondo ottimo e da veloci single tracks in discesa.

Si parte dall'abitato di Nuxis (190m slm), e si inizia a salire verso parte alta del paese, sino ad arrivare alla chiesetta di San Pietro Apostolo, inaugurata nel 1853.

Da qui si inizia la ripida salita verso le antenne dei ripetitori Rai, che in 2km ci porta a quota 345, con pendenze sino al 15%, ma su fondo sempre buono.

Arrivati a poca distanza dai ripetitori si scende sul primo single track del percorso, un po' chiuso dalla vegetazione, che ci riporta a quota 270, sulla strada forestale di Tamara-Tiriccu.

Da qui inizia l'interminabile salita verso **monte Tamara**, dapprima **costeggiando bacu Arrosu**, e quindi su per tornanti su strada forestale chiusa al traffico, con pendenze che a tratti arrivano a sfiorare il 20%, avremmo la possibilità di recuperare acqua alla sorgente "**S'Acqua e su Muntoni**", per poi continuare sino ad un cantiere di tagli dell'ente foreste, a quota 834 (circa 5km).

Dal punto panoramico nei pressi della croce, avremmo la possibilità di ammirare tutto il Sulcis.

Ripartiamo su un single track nel bosco che ci riporta nella strada fatta precedentemente, ma che lasceremo subito per continuare verso il **rifugio Macciocco**, di proprietà dell'ente foreste, ma purtroppo chiuso. Anche qui è presente una sorgente attiva, con dell'ottima acqua.

Seguiamo quindi una pista forestale con alcuni saliscendi, sino ad intercettare l'inizio di un altro single track (quota 858), che scende veloce nel bosco per 2,5 km, e che ogni tanto regala bellissimi scorci sulla **valle del Riu Mannu**. Nella parte più bassa il la pista è stata un po rovinata dalle piogge, ma è comunque tutta pedalabile.

Con l'adrenalina a mille per la discesa, si intercetta la sterrata del Riu Mannu (quota 480), la si segue sino ad arrivare ad un bivio, a cui andremmo a destra, sino ad arrivare **all'ovile Giradroxiu**.

Da qui si riparte in salita, si pedala su una mulattiera che porta nella strada più alta, che seguiremo sino a **s'arcu e sa mossa**.

Da qui percorreremo il sentiero **CAI 221**, un bellissimo single track in leggera discesa tra la macchia mediterranea, che ci riporta in meno di un kilometro sulla strada sterrata, che percorreremo con una veloce discesa.

Intercetteremo quindi un altro single track che dopo un breve tratto in salita, diventa un veloce percorso in discesa che seguendo la linea di cresta ci porterà in località "**sa corti de sa perda**". Da qui si intercetta una sterrata che ci riporterà sulla strada provinciale in località **Crabì**. Un ultimo sforzo su asfalto ci riporterà quindi alle macchine a Nuxis.

PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso antiorario)

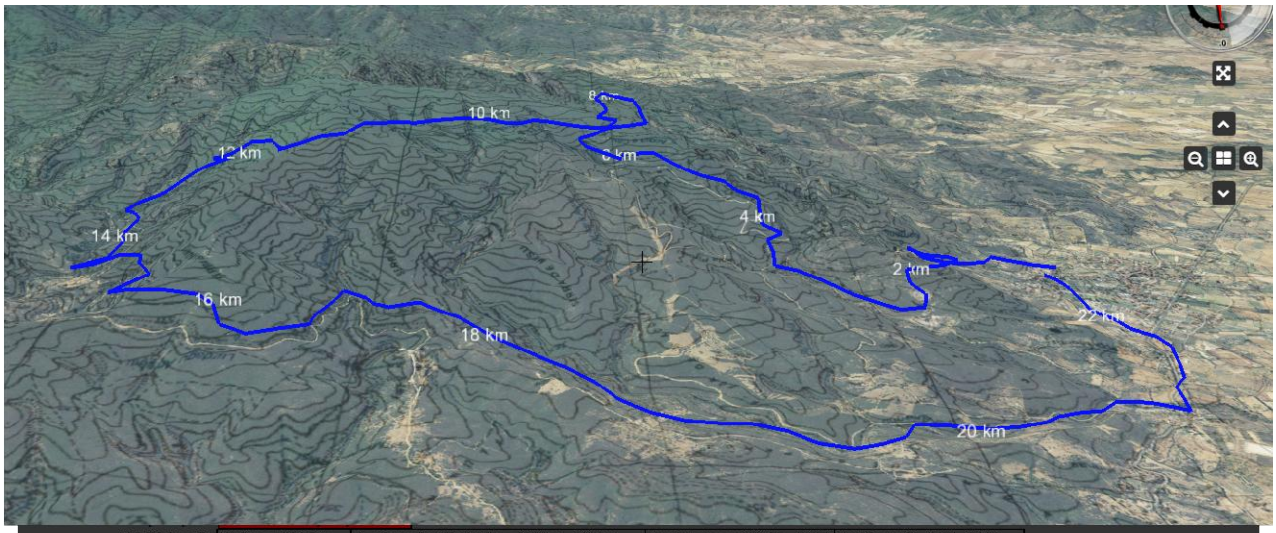

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	**Auto proprie**
Ritrovo	**Ore 7.30 Piazzale Centomila Cagliari, ore 09.00 Via Indipendenza 1, Nuxis.**
Partenza escursione	**ore 9.15 Parcheggio inizio sterrata per Montimannu**
Comuni interessati	**Nuxis**
Percorso	**Circolare**
Lunghezza	**22 km**
Dislivello cumulato in salita	**1000m**
Località	**Nuxis, Bacu Arrpsu, Monte Tamara, Riu Mannu, Giradroxiu, S'arcu e sa Mossa**
Terreno	**Sterrata (11,8 km), Asfalto (4 km) , Sentiero (6,2 km).**
Pedalabilità	**100%**
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, illuminazione da mtb, almeno mezzo litro d'acqua**
Attrezzatura consigliata	**scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, ulteriore camera d'aria di scorta.**
Pranzo	**al Sacco da portare 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 20 febbraio, 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	**Alessio Caddeo, alessio.caddeo@gmail.com 3491925751**

Avvertenze:

L'escursione presenta un **alto impegno fisico**, e un medio impegno 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**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 23 febbraio 2017.**
I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **lunedì 20 febbraio**, 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.
Sono presenti numerose sorgenti attive, per cui è sufficiente mezzo litro d'acqua (ed eventualmente 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: Alessio Caddeo.

Accompagnatori: Francesco Pia, Fabio Pau.