



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2017



Sabato 29 Aprile 2017

9° cicloescursione

Il Montiferru in MTB

Alla scoperta delle meraviglie naturali nella regione degli antichi vulcani



Descrizione (di Francesco De Lorenzo)

Il Montiferru ospiterà la nona cicloescursione del 2017, impegneremo i comuni di Santu Lussurgiu, Seneghe e seppur in piccola parte, Cuglieri.

Il percorso si sviluppa sul circolare (ed un bastone) che richiede un buon impegno fisico perché pur essendo breve (27km. circa) si sviluppa su un'altimetria di più di 880 m. su fondo spesso imperfetto. Partiremo, col circolare percorso in senso antiorario nel comune di Santu Lussurgiu, da una strada consortile male in arnese che percorreremo per un breve tratto (poco meno di un km.) sino ad imboccare un cancello verde che ci immetterà sulla prima salita in sterrato sconnesso sino a portarci alla quota 900 in località "Bau de Mela"; da lì continueremo con un giuoco di saliscendi un percorso molto panoramico che, girando attorno alla cima del Monte Urtigu ci vedrà spaziare con lo sguardo ad est la piana del Marghine e Guilger sino alla catena del Gennargentu. ad ovest, da Capo Caccia a Capo Pecora passando per la penisola del



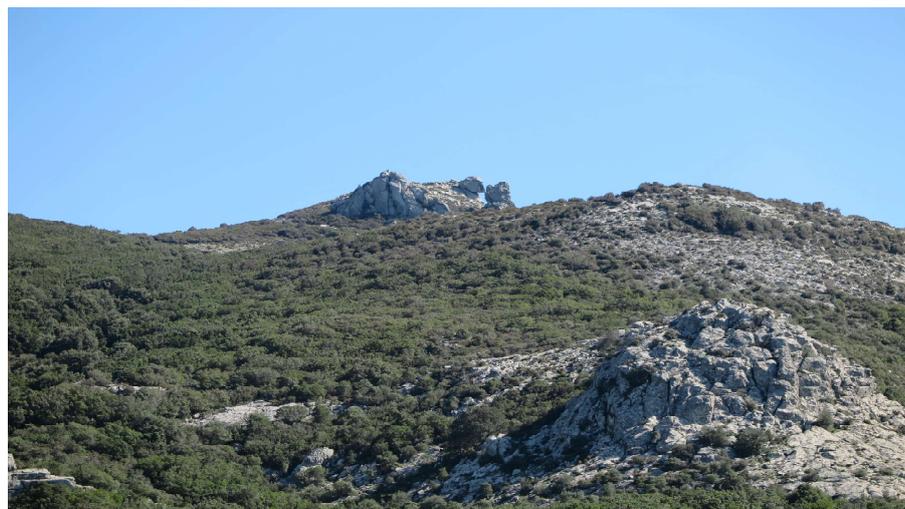
Sinis abbracciando il golfo di Oristano. Percorrendo questo sommitale se saremo silenziosi potremo incrociare i mufloni e se fortunati scorgere il volteggiare dell'aquila. Lasceremo poi la carrareccia per immetterci in un breve single trek "comodo" che ci permetterà di vedere la fonte Elighes Uttiosos, una fonte molto particolare visto che l'acqua fuoriesce dalle radici di un leccio (elighe).



Al termine della visita al Leccio Gocciolante imbrocheremo una carrareccia in decorose condizioni che ci farà perdere quota rapidamente portandoci al cancello d'ingresso dell'Agricampeggio Elighes Uttiosos. Per gentile concessione del titolare, attraverseremo l'agricampeggio per raggiungere una carrareccia, sempre in discesa, questa invece mal tenuta, tanto

che le numerose canalette di scolo per l'acqua piovana, trasversali rispetto alla carreggiata sono poco visibili perché dello stesso colore del terreno e quindi pericolose per un'eventuale impuntamento della ruota anteriore. Questa carrareccia ci porterà alla cascata del Rio Bia Josso in località "Muros"; A questo punto ritorniamo sui nostri passi e risalendo brevemente la carrareccia giriamo in un'altra che, stavolta in salita, ci porterà al di sopra del Rio Tumbarino ove, tempi di percorrenza permettendo, faremo la sosta pranzo ammirando le formazioni rilasciate da antiche eruzioni vulcaniche.

Da Tumbarino (e qui il bastone della giornata) indietreggeremo e con un costante dislivello positivo ci addentreremo nel bosco (siamo in quel di Seneghe) dove piante plurisecolari ci accompagneranno alla



visione del gigantesco seppur diroccato, nuraghe Codinazza e poco più avanti, il maestoso nuraghe Ruiu, un nuraghe ancora custode dei suoi tesori. Dopo questo tuffo fra le edificazioni dei nostri avi, imperterriti proseguiremo nel fitto bosco sino all'ultimo strappo in salita, neppur tanto pendente ma sconnesso, che ci

permetterà di ricongiungerci alle auto.

PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DELLA CICLOESCURSIONE



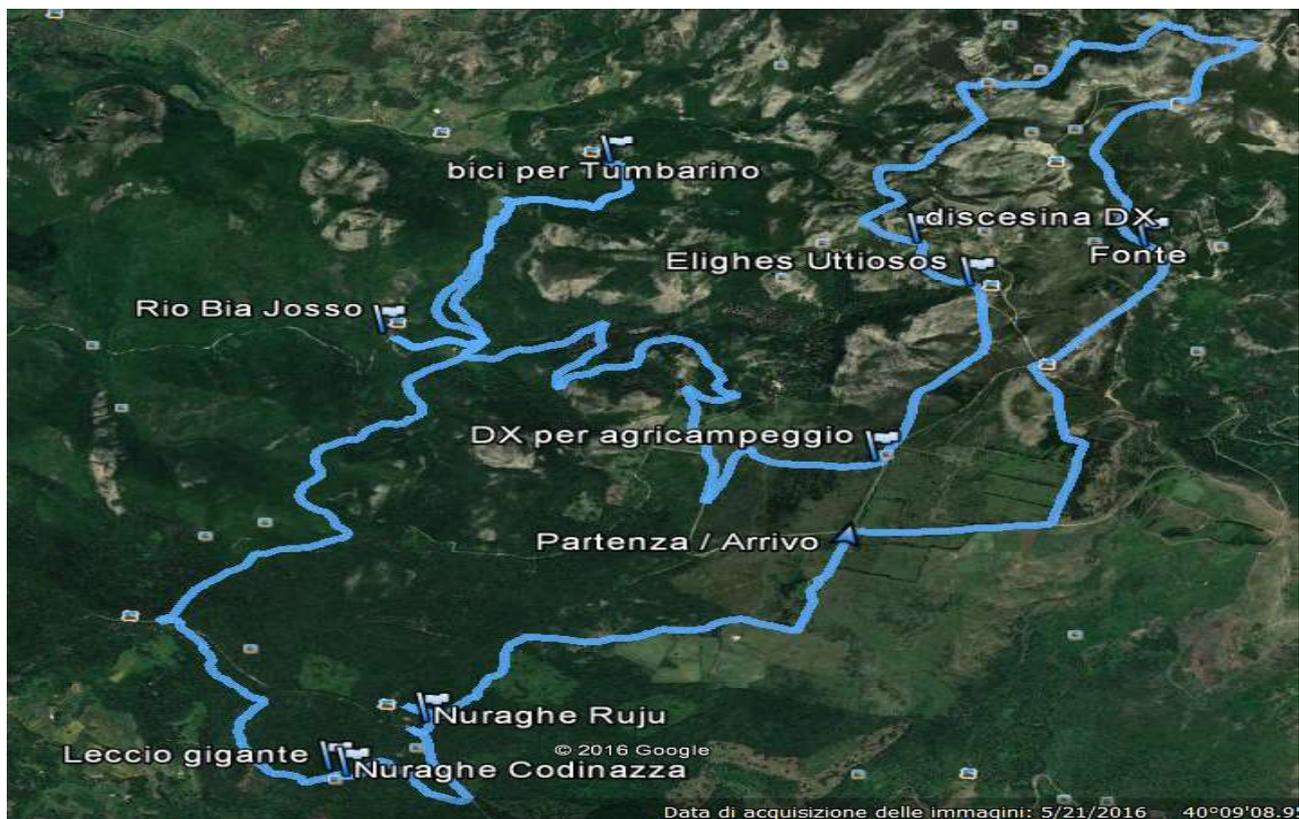


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 7.00 Cagliari, ore 09.00 ingresso paese di Santulussurgiu. Come si arriva: Dal punto d'incontro a Cagliari ci innestiamo sulla SS131 che percorreremo sino al 119km. dove gireremo all'uscita per Paulilatino, Santu Lussurgiu e seguiremo le indicazioni per Santu Lussurgiu muovendoci sulla SP65 per circa 10km. Quindi si arriva ad un bivio (indicazione a sx per Santu Lussurgiu 1km) e seguiremo la segnaletica innestandoci sulla SP15 che ci porterà in paese. Qui ci compatteremo al distributore "Tamoil" presente sulla sinistra subito dopo esser entrati in paese. Dopo la compattazione si riprende la strada principale (che coincide con la SP15) e uscendo da Santu Lussurgiu si prosegue per circa un chilometro incrociando, sulla nostra destra, una strada confortata dall'indicazione, incisa sulla pietra, "Agricampeggio" che su un asfalto molto deteriorato s'inerpica per circa 6 km portandoci al punto di posteggio delle auto che coincide con l'inizio ed il termine di un circolare alquanto disarticolato qual'è il nostro odierno percorso.
Partenza escursione	Ore 9.30 posteggio auto
Comuni interessati	Santulussurgiu, Seneghe, Cuglieri
Percorso	Doppio Circolare
Lunghezza	27 km
Dislivello cumulato in salita	900m
Località	Badde Urbara; Tumbarino; Bia Josso: Sos Paris; Muros; Pala Sos Rues; Codinazza;
Terreno	Sterrata (21 km) , Carrareccia (6 km).
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC+/MC (brevi tratti BC+/BC) 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 1 l d'acqua.
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 mercoledì 5 Aprile , 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 (contributo assicurativo).
Info e Prenotazioni	Francesco De Lorenzo vonlorentz64@alice.it cell. 3408788933

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 **giovedì 27 aprile 2017**.

I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **mercoledì 26 aprile**, 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: Francesco De Lorenzo.

Accompagnatori: Francesco Pia, Gilberta Lai, Francesco De Lorenzo.