



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2017



Sabato 17 Giugno 2017

10° cicloescursione

Villagrande in MTB

Una pedalata nel fresco della foresta di S.Barbara



Descrizione (di Enrico Fadda)

Siamo arrivati a giugno e ormai il caldo si fa sentire, dunque niente di meglio che fare una pedalata al fresco in una delle foreste più alte della Sardegna nel territorio di Villagrande Strisaili.

La partenza è fissata nel parcheggio di un bellissimo resort che sarà lieto di ospitare chi, dopo la cicloescursione, si vorrà trattenere per fare un bagno riposante nella sua splendida piscina e dormire nelle sue eleganti camere. Ci troviamo nel territorio dell'alta ogliastra, famoso per la sua aria salubre e per la longevità dei suoi abitanti. Tutta la zona è circondata da estesi boschi di foresta primaria di leccio, rovere e quercia da sughero. Piante tipiche di questo territorio sono il ginepro, il ginepro nano, l'ontano, il salice, l'agrifoglio, il tasso, oltre a piante officinali come la digitale, la genziana, e di piante aromatiche come il timo, l'elicriso, il rosmarino.

La macchia mediterranea è costituita essenzialmente da corbezzolo, erica, cisto, mirto, lentisco, fillirea. Vi è poi una grande abbondanza di sorgenti perenni di acqua purissima. La fauna principale del bosco è costituita da animali di natura selvatica come cinghiali, mufloni, aquile e altre specie rare. Dentro il bosco di Santa Barbara s'incontrano testimonianze archeologiche che partono dal periodo prenuragico, con la presenza di una tomba megalitica, per finire con vari siti nuragici di cui S'Arcu'e Forros è un valido esempio con le sue capanne, un tempio a Megaron e due templi a pozzo.

Il nostro percorso inizia dal parcheggio dell'albergo Orlando Resort che si trova proprio dentro il parco.



Siamo a un'altezza di 900 metri e imboccando una strada bianca in leggera salita ci dirigiamo verso Genna Ruperi. Qui, superato il cancello della forestale, continuiamo sulla strada principale e iniziamo la salita verso il monte Idolo. Arrivati in cima a 1240 metri, un grande arcangelo che domina l'immenso panorama ci servirà il benvenuto.

Dopo le foto di rito, potremo finalmente buttarci a capofitto su una discesa interminabile che ci porterà a ristorarci con le fresche acque della fonte di Acqua Frida

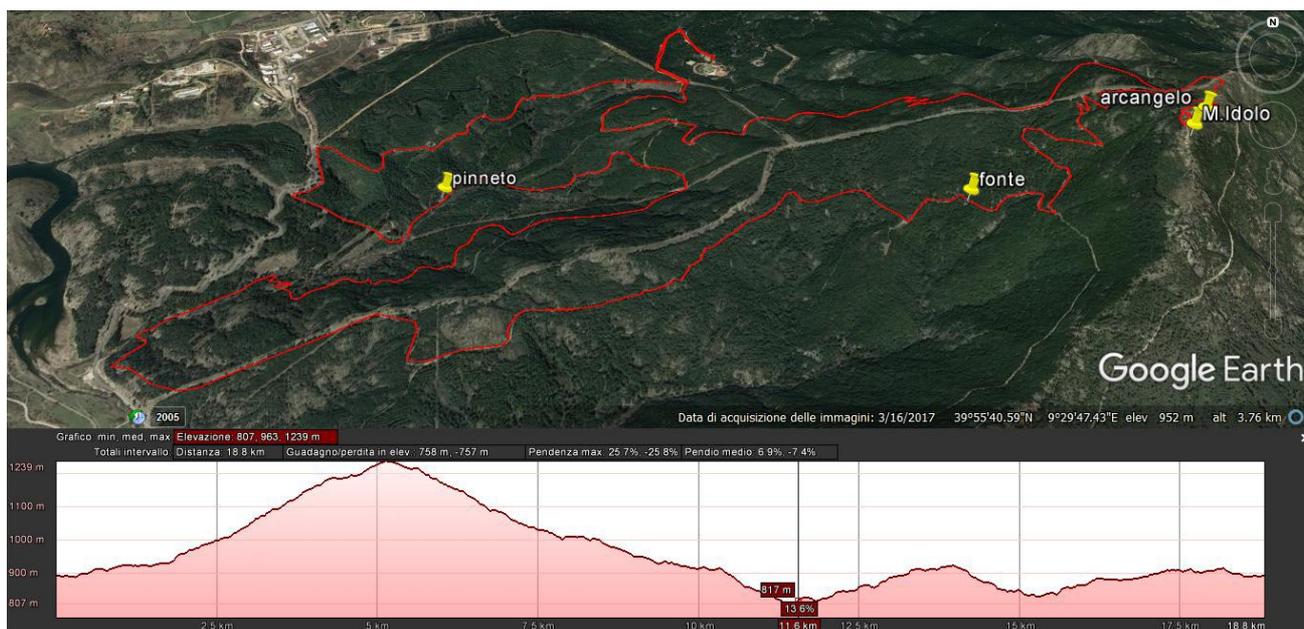


Dopo un bel single di aghi di pino, giungeremo a un magnifico pinneto presso bacu Gerdilis, dove mangeremo con tanto di tavoli all'ombra. Continuando lungo la stradina verso il fondo valle, inizieremo la via del ritorno con la risalita di una striscia tagliafuoco che ci condurrà al confine ovest del parco lungo la S.S. 389 nuoro- lanusei. Ci sarà poi un percorso alberato in leggera pendenza che giungerà alla chiusura dell'anello presso genna ruperi. La strada per il ritorno al parcheggio non sarà così pesante, respirando quell'aria di montagna così ricca di essenze.





PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso orario)



E qui potremmo dormire....



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie.Percorso consigliato:Vecchia 125 con immissione nella nuova 125 poco prima di S.Priamo.Prosecuzione sino a secondo bivio per Tortoli, indicato come Tortoli Lanusei.Prendere per Lanusei e subito dopo per Villagrande (SP27) All'entrata di Villagrande girare a sinistra(circonvallazione nuoro-lanusei)per evitare il paese e salire verso il bosco sino al bivio a sinistra per Orlando Resort. Durata:2,5 ore
Ritrovo	Ore 9,30 presso Orlando Resort foresta S, Barbara- Villagrande
Partenza escursione	Ore 10:00 presso parcheggio albergo.
Comuni interessati	Villagrande-Arzana
Percorso	Circolare
Lunghezza	27,5 Km
Dislivello cumulato in salita	1000 metri
Località	Genna Roperi, bacu gerdilis, funtana abba frida, monte idolo-
Terreno	Carrareccia, single track.
Sorgenti	Lungo il percorso
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 10 giugno, 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	Enrico Fadda - mail: kifadda@tiscali.it

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)

→ I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 10 giugno, 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.

Chi volesse dormire la notte seguente presso l'Orlando Resort deve prenotare per tempo.

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 Escursione: Enrico Fadda

Accompagnatori: Enrico Fadda