

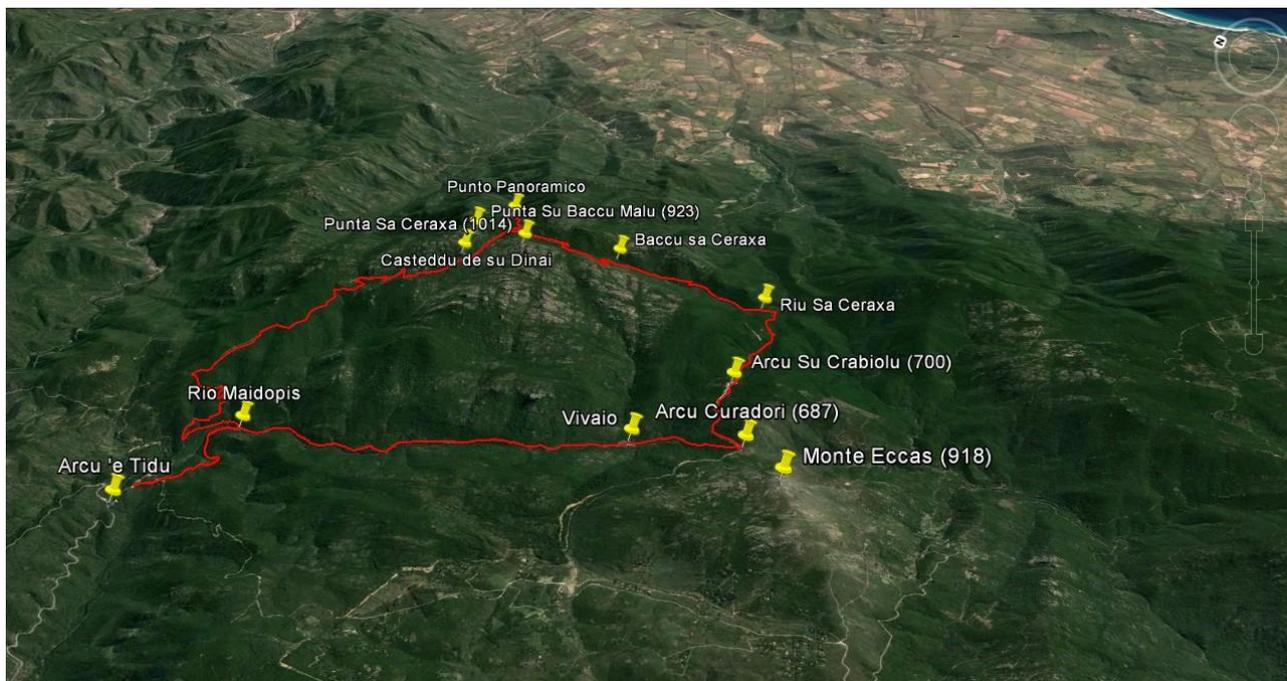
Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2014**

Domenica 05 Gennaio 2014

1° cicloescursione

# Sui monti dei Sette Fratelli in MTB

Cicloescursione Inaugurale stagione 2014



## DESCRIZIONE

L'escursione inaugurale della stagione escursionistica viene organizzata da qualche anno sui monti dei Sette Fratelli, quest'anno per la prima volta all'escursione a piedi si aggiunge l'escursione in MTB, con un percorso affascinante che ci farà apprezzare in maniera diversa un territorio immerso nel verde a pochi chilometri da Cagliari!

La nostra escursione parte dal piazzale antistante la caserma forestale di Arcu 'e Tidu (445m), da lì, dopo un breve passaggio su asfalto, ci dirigeremo su un'ottima sterrata in discesa verso il rio Maidopis, attraversato il ponte siamo nel punto più basso della nostra escursione (400m), da qui comincia una salita senza particolari difficoltà che segue il torrente sino al vivaio della forestale (550m), da questo punto l'escursione si fa più impegnativa, la strada sempre in ottime condizioni arriva ad una pendenza del 20%, la lecceta che sino ad ora ci aveva accompagnato sui bordi della strada, a questo punto abbraccia la carrareccia tanto che i raggi del sole hanno difficoltà a penetrarvi. La breve ma intensa salita termina ad Arcu Curadori (687m) e da lì seguiremo la pista sulla striscia tagliafuoco che con qualche saliscendi ci porta ad Arcu su Crabiolu (700m), si pedala sempre su comode sterrate in un contesto da cartolina, in lontananza la nostra meta, le cime granitiche dei Sette fratelli.

Da Arcu su Crabiolu prenderemo una sterrata in discesa, 150 metri di dislivello mediamente tecnici, con qualche gradino di roccia e qualche solco in più da superare. Alla quota di 550m fermeremo la nostra divertente discesa per imboccare una mulattiera semi nascosta, siamo nei pressi di Arcu de Buddui , da qui comincia la faticosa salita di Baccu sa Ceraxa, la strada semi distrutta dall'alluvione di qualche anno fa ci costringerà a spingere la bici per qualche centinaio di metri. Il percorso lungo il rio Sa Ceraxa è magico, l'acqua, il granito e il verde ci accompagnano nella faticosa risalita sino alla quota di 860 metri, 300 metri di dislivello tosti che ci portano in prossimità della Punta su Baccu Malu, qui proseguiamo a destra ancora in salita per raggiungere un punto panoramico che, meteo permettendo, ci regalerà una vista indescrivibile sulla costa di Castiadas.

Tornati sui nostri passi per poco più di un chilometro, proseguiamo nella strada in quota tra le cime dei Sette Fratelli, in mezzo ad enormi massi di granito, di fronte alla Grotta Fra Conti e alla roccia caratteristica di Casteddu de Su Dinai, è qui che incontreremo il gruppo degli escursionisti a piedi, ed è qui con loro che prevediamo di mangiare.

Finita la pausa pranzo, di fronte a noi una lunga discesa, la strada in ottime condizioni passa dapprima in prossimità del bivio per Nuraghe Sa Gattu, poi incontra la strada per Su Cunventu, ma noi continueremo a scendere immersi nel bosco sino ad incontrare una sbarra e poco dopo il ponte sul Rio Maidopis. Dal ponte arriviamo al parcheggio delle macchine ripercorrendo lo stesso tratto di strada pedalato la mattina!



## ALTIMETRIA



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Caserma forestale Arcu 'e Tidu (ingresso parco Sette Fratelli), ore 08:30
Partenza escursione	Arcu 'e Tidu ore 09:00
Comuni interessati	Sinnai
Percorso	Circolare
Lunghezza	21 Km
Dislivello cumulato in salita	700 metri
Località	Arcu 'e Tidu, Riu Maidopis, Sa Grutta de sa Pippia, Arcu Curadori, Arcu su Crabiolu, Arcu Straderis, Baccu Sa Ceraxa, Grotta Fra Conti, Casteddu de su Dinai, Su Zubbu, Arcu su Ludu.
Terreno	Sterrata, Mulattiera
Pedalabilità	95%
Grado di difficoltà	MC+/MC Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti invernali 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
Quote	Gratis per i soci CAI, 5 euro per i non soci CAI.
Prenotazioni	<a href="mailto:Snarcy2005@gmail.com">Snarcy2005@gmail.com</a>
Informazioni	<a href="mailto:Snarcy2005@gmail.com">Snarcy2005@gmail.com</a>

## **Avvertenze**

L'escursione presenta un medio impegno.

Si richiede una buona preparazione fisica e l'utilizzo di un appropriato equipaggiamento.

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 2 Dicembre 2014

- non si attenderanno i ritardatari; si partirà non oltre cinque minuti dall'ora fissata;
- le indicazioni previste per l'attrezzatura sono obbligatorie e il Direttore di Escursione potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio il partecipante non adeguatamente equipaggiato.
- non sono consentite iniziative personali durante lo svolgimento dell'escursione; devono essere seguite le indicazioni e le disposizioni date dal Direttore di Escursione, in modo particolare non precedendolo mai.
- 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 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**

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 non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI-Sezione di Cagliari;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione;
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

**Direttori di Escursione: Francesco Pia, Daniela Maccioni, Alessio Mereu**