Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2014

Domenica 23 Febbraio 2014 3° cicloescursione

IL PARCO DI GENTILIS IN MTB (Giro Lungo)

Giro panoramico tra l'Arcuentu, la Costa Verde e il Golfo di Oristano

Descrizione (*di Francesco Pia*)

Il *Parco di Gentilis*, in agro di Guspini, è il punto di partenza per la nostra escursione, siamo al confine tra la provincia di Oristano e quella del Medio Campidano, tra le formazioni basaltiche dell'*Arcuentu* e *Capo Frasca*. Dal cancello del parco (125m), noto per ospitare una ormai storica gara di MTB, attraverseremo il piccolo guado sul *rio Gutturu Ortigu*, per intercettare alcuni divertenti sentieri all'interno del bosco di lecci, un breve saliscendi che ci porta velocemente su un'ottima sterrata in salita, chiamata dai biker locali *"sa Panoramica"* . La percorreremo per un breve tratto e la lasceremo per un'altra ottima sterrata che ci porterà ad attraversare il *rio Gutturu Orbadas* ed aggirare il *monte Nurecci*, devastato dagli incendi e rigenerato da una rigogliosa pineta. Un breve sentiero non pedalabile ci porta ad una deserta strada asfaltata che finisce nel nulla, noi la risaliamo per raggiungere il borgo di *Pardu Atzei* (fraz. di Gonnosfanadiga – 153m), l'*Arcuentu* in lontananza ci fa compagnia già da qualche chilometro ed è qui che comincia una lunga sterrata in salita, a tratti tecnica, che ci porterà a valicare a *Genna Arritzola* (410m), pedalando sotto le impervie creste basaltiche dalle forme più fantasiose e le infinite distese di Cisto del *Monti Nieddu*. Una brevissima discesa tecnica ci porta ad un mulattiera in salita, dove la pendenza estrema

metterà a dura prova le gambe di chi cercherà di farla in sella, un muro di 400m con 100m di dislivello da fare bici in spalla e siamo sulla striscia tagliafuoco che percorre la cresta di *monte Fonnesu* (554m), alle nostre spalle l'*Arcuentu* e le sue creste, le dune di *Piscinas* e tutta la *Costa Verde* da *Capo Frasca* a *Capo Pecora,* di fronte a noi il Campidano di Oristano, tutto il golfo e la *penisola del Sinis*, un panorama privilegiato che non ha eguali in questo territorio. Passeremo per *Su Coddu è sa Zuaddia* con la sua vedetta dell'antincendio, quì mangeremo un boccone con gli amici del giro corto e poi giù su un'ottima sterrata che guarda sullo *stagno di San Giovanni* e quel che rimane della città romana di *Neapolis.* La discesa termina a *Genna Niedda* (194m) dove ci concederemo un piccolo circuito sotto *punta Sa Mena* e tornati sui nostri passi, percorreremo "sa Panoramica" per rientrare nel bosco del Parco e divertirci con altre brevi sezioni tecniche in un fresco sottobosco.

ALTIMETRIA

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	**Auto proprie**
Ritrovo	**Parcheggio Mediaworld ore 08.00**
Partenza escursione	**Ingresso parco di Gentilis ore 09.30**
Comuni interessati	**Guspini, Gonnosfanadiga, Arbus**
Percorso	**Circolare**
Lunghezza	**30 Km**
Dislivello cumulato in salita	**800 metri**
Località	**Parco di Gentilis, rio Gutturu Ortigu, rio Gutturo Orbadas, Monte Nurecci, Pardu Atzei, Genna Arritzola, Punta di Genna Arritzola, Monte Nieddu, Monte Fonnesu, Su Coddu 'e Sa Zuaddia, Genna Niedda, Punta sa Mena.**
Terreno	**Sterrata, asfalto, sentiero, 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 15 partecipanti**
Quote	**2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.**
Prenotazioni	**Francesco Pia, Snarcy2005@gmail.com**
Informazioni	**Francesco Pia, Snarcy2005@gmail.com**

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 15 partecipanti) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì 20 Febbraio 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.

Direttore di Escursione: Francesco Pia