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

Domenica 11 Maggio 2014

6° ciclo escursione

La Vecchia Strada Romana di Chia

Giro nell'incantevole costa del Sulcis, da Pinus village fino alle cale di Perda longa



Descrizione

L'escursione proposta percorre un tratto della costa Sulcitana molto bello e panoramico, tra calette poco conosciute fino alle note e finissime, bianche spiagge di Chia, percorreremo all'andata (e anche al ritorno)il residuo della strada consolare che collegava la città di Nora a quella di Bithia.

Lasciate le auto all'ingresso del villaggio di Pinus Village si parte da un vialetto in sterrato che in poco tempo ci conduce all'inizio della strada Romana, purtroppo ciò che resta della strada è un vero e proprio single track che presenta alcuni tratti davvero tecnici, sia in salita che in discesa ma che ci permetterà di godere di un panorama bellissimo,



Una delle numerose calette lungo il percorso

Arrivati ad un bivio sulla destra a quota 70 metri, una salita ci invita alla scalata del colle di Punta sa figu de Arega (204 metri), il punto più alto dell'intera escursione dal quale potremo ammirare tutto il resto del nostro percorso. Rientrati nella strada romana si prosegue sino alla spiaggia di torre Chia, e su fino alla torre.

Ridiscesi, se la spiaggia di Baia Chia non è troppo affollata l'attraverseremo (per evitare di percorrere un tratto di asfalto) fino ad intercettare la sterrata che costeggia lo stagno di Chia e rimetterci cosi nella strada che conduce alle famose spiagge di su Giudeu e Spartivento, in prossimità di una curva in località s'Acqua Dulci riprenderemo una sterrata in salita che ci porta in un paio di chilometri alla vetta di Monte sa Guardia Manna (176 mt) scesi dal monte proseguiamo il percorso con alcune salite e discese molto tecniche fino alla sterrata per cala Antoni Areddu in località Perda longa, alla sua sinistra inizia un bel single track che però ci costringerà spesso a prendere la bici in spalla, è il prezzo da pagare per poter ammirare le

cale e gli isolotti di Ferraglione prima e i Padiglioni dopo, e ancora su fino al faro di Capo Spartivento,



Arrivo al faro di Capo Spartivento

da qui in poi il single track lascia spazio alla comoda sterrata per cala Cipolla e prosegue fino alla strada per le spiagge più famose, dove torneremo a pedalare sulla traccia dell'andata.

il rientro è previsto quindi sulla stessa strada fatta all'andata con alcune piccole varianti di asfalto fino a intercettare nuovamente la strada romana che rifaremo a ritroso, con una luce diversa.

Tabella Riassuntiva

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Bivio di Pinus Village SS 195 km 41,900 ore 8:30
Partenza escursione	Ingresso villaggio ore 8:50
Comuni interessati	Pula Domus de Maria Teulada
Località	Pinus Village, Baia di Chia, Perda Longa, Capo Spartivento, Cala Cipolla
Percorso	Circolare misto
Lunghezza	31 Km
Dislivello cumulato in salita	500 metri
Terreno	Sterrata, Single Track, Asfalto, Spiaggia
Pedalabilità	90%
Grado di difficoltà cicloescursionistico	MC+/MC+ (con tratti OC)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, 2 camere d'aria di scorta
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking basse, pantaloncini con fondello, guanti da MTB, k-way, costume da bagno e asciugamano
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Quote di partecipazione	2 euro soci
Prenotazioni e informazioni	Scrivere in lista Mtb oppure alla mia mail toshi78@tiscali.it, o cell. 3498704979

Percorso



Profilo altimetrico



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 8 Maggio 2014**

- 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.
- <u>non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione; tutti partecipano a loro rischio e pericolo;</u>
- 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 Alessio Mereu