



Sabato 03 Ottobre 2015

8° cicloescursione

Tramonto sul Golfo di Oristano in MTB

Giro panoramico con la scalata a Su Coddu 'e sa Zuaddia, tra l'Arcuentu e la Costa Verde



Descrizione (di Francesco Pia)

Su Coddu 'e sa Zuaddia (il colle della poiana) è una verde cresta ricoperta di bassa macchia mediterranea che fa da confine ai territori di Arbus, Guspini e Gonnosfanadiga. Siamo all'estremità nord-occidentale dei rilievi che dall'Arcuentu degradano dolcemente sino alla costa verde e al golfo di Oristano, una montagna che regala magnifici panorami sul mare, sullo stesso Arcuentu, il Linas e il Campidano. Una cornice ideale per godere di uno dei tramonti più affascinanti della Sardegna.

L'escursione si svolgerà di sera, in due parti distinte e in due ambienti molto diversi, anche se il punto di partenza sarà lo stesso, l'ingresso del Parco di Gentilis, in agro di Guspini. Nel primo pomeriggio, con chi avrà voglia e capacità, ci dedicheremo alla scoperta dei sentieri naturalistici immersi nel bel bosco di lecci, in un percorso nervoso e tecnico che metterà alla prova le abilità di guida dei partecipanti senza mai allontanarci troppo dal parcheggio. Il livello di difficoltà sarà mediamente un' MC+/MC+, ma non mancheranno brevi tratti BC ed OC. Un ottimo allenamento in un bellissimo contesto.

Nella seconda parte dell'escursione, sempre con partenza dal parco, ce ne allontaneremo per affrontare una breve discesa su asfalto, per poi immetterci a sinistra (73m), sempre su asfalto ma in leggera salita, su una strada che mostra degli scorci in netto contrasto, a sinistra la scura macchia mediterranea, mentre a destra la faranno da padrone le basse e aspre creste di *Su Monti 'e sa Perda*, generate da profonde frammentazioni del mantello terrestre e conseguenti emissioni laviche che modellarono il territorio quando questa regione (con il Monte Arci, l'Arcuentu, il Montiferru) era tra le più attive della Sardegna. Un

ambiente particolare che oggi l'erosione ci restituisce ricoperto di piccole caverne (tafoni) e che costituivano l'habitat ideale per s'Intruxiu, l'avvoltoio grifone che popolava queste montagne sino a qualche decina di anni fa.

Continuando con la nostra escursione, la lingua d'asfalto salirà con una pendenza sempre più decisa passando in prossimità di una piccola sughereta, e superato un ovile, continuerà su sterrata per scollinare a *Genna Niedda* (194m), un varco che si farà conquistare non senza fatica, ma che regalerà un anticipo di panorama, su Marceddì e sullo stagno di san Giovanni, lì dove sorgeva l'antica città shardana di Nabui.

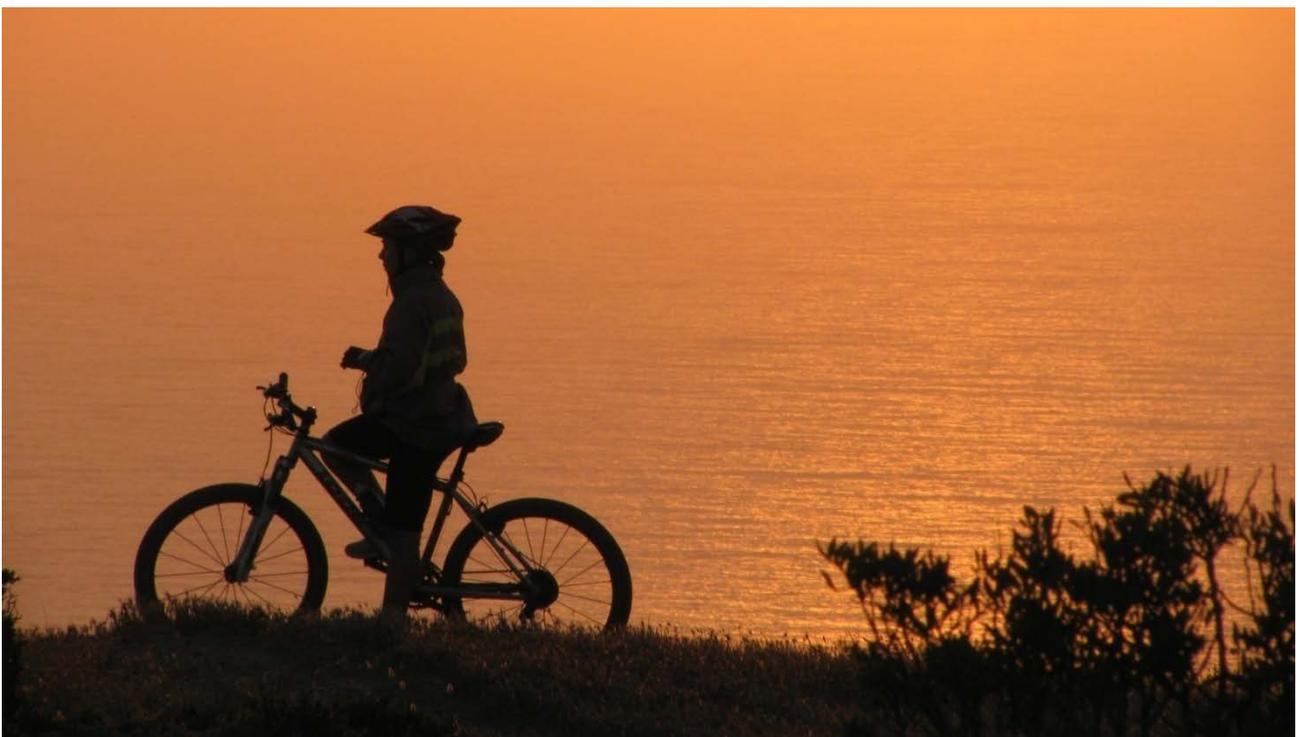
Da *Genna Niedda* si prenderà la sterrata all'estrema sinistra, una strada in ottime condizioni e chiamata dai locali '*Sa Panoramica*', che si farà pedalare senza grosse difficoltà sino a un crocevia(250m), dove il nostro percorso seguirà un'altra sterrata in salita per 2,5km con una pendenza media del 10%, ma che a tratti sfiorerà il 15%. Sarà il duro prezzo da pagare per conquistare la piccola vetta di *Su Coddu 'e sa Zuaddia* (526m), dal nome sardo della poiana, regina incontrastata di queste montagne.

La salita regala scorci sul golfo di Oristano che si faranno sempre più maestosi e sarà un piacere fermarsi per rifatare, attorno a noi la macchia mediterranea sino ai 400m di quota, per poi lasciare spazio a un bel rimboschimento di conifere per arrivare infine alla cresta, costituita da una striscia tagliafuoco che con un saliscendi ci porterà alla vedetta antincendio e quindi a Punta Laus de Biaxi, dove godremo di un panorama che non ha pari in questo territorio, da *Capo Pecora* a *Capo San Marco*, *il Linas*, *il monte Arci*, le infinite distese di cisto della *Costa Verde*, *gli stagni di San Giovanni*, *Neapolis* e le tante altre icone di un territorio che avrò il piacere di mostrarvi e di raccontarvi aspettando il tramonto, che colorerà il mare e sfumerà di rosso l'Arcuentu.

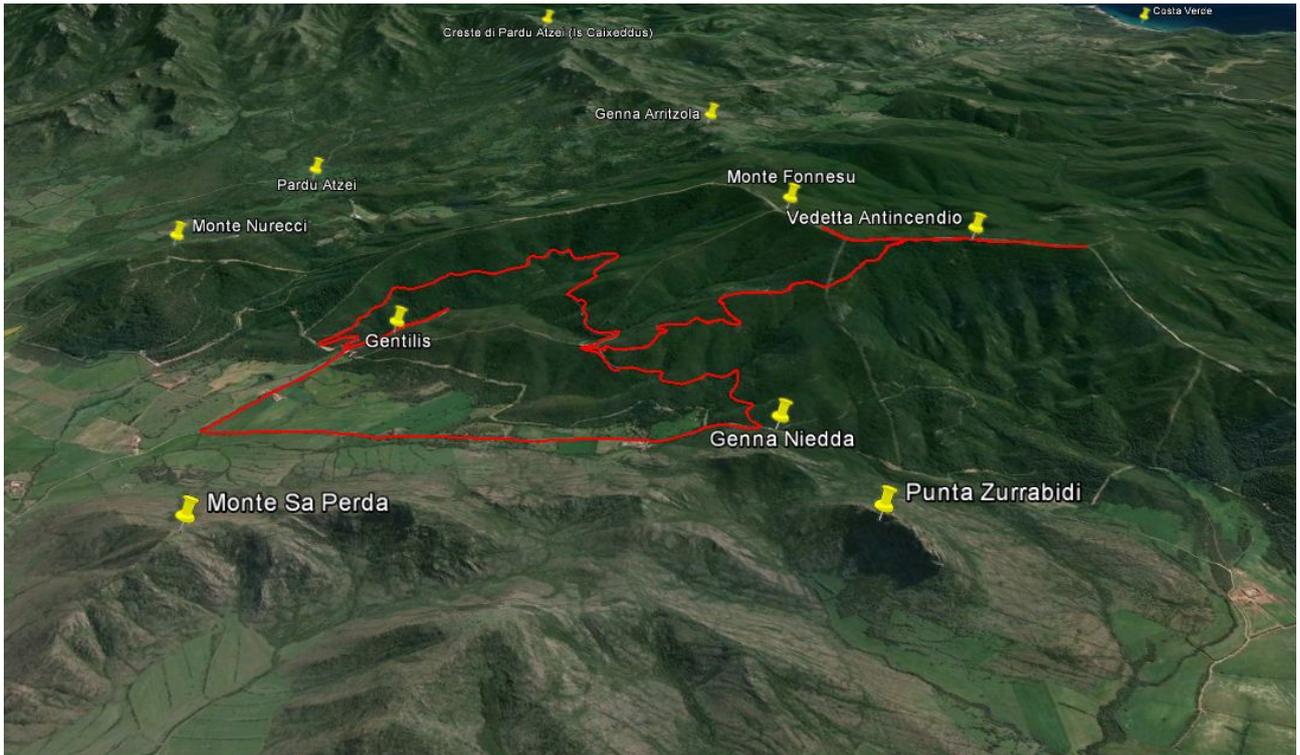
A questo punto, montati i fari alle nostre mtb, e ancora con la tenue luce del crepuscolo, appagati si rientrerà scendendo per la stessa strada percorsa in salita sino ad incrociare nuovamente "sa panoramica", e da qui al parcheggio sempre sull'ottima sterrata in discesa senza ulteriori difficoltà.

L'escursione è strutturata in maniera tale che chi vuole farà una prima parte nei sentieri del parco a partire dalle 14.30 e si finirà intorno alle 16. Alle 16.30 invece partiremo per la scalata alla vetta, dove sarà obbligatorio dotarsi di una buona illuminazione. Il rientro alle macchine è previsto per le 19.30/20.00.

L'escursione è Aperta ai SOLI SOCI CAI.



PERCORSO (seconda parte)



ALTIMETRIA (seconda parte)



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Parcheeggio Mediaworld ore 13.00
Partenza escursione	Ingresso parco di Gentilis ore 14.30 (prima parte) , 16.30 (seconda parte).
Comuni interessati	Guspini
Percorso	Misto Circolare/Bastone
Lunghezza	Prima parte (circa 10Km) - Seconda parte (17 Km)
Dislivello cumulato in salita	Prima parte (circa 200m) Seconda parte (450 m)
Località	Parco di Gentilis, rio Gutturu Ortigu, rio Gentilis, , Genna Niedda, Cuccuru Tiriargiu, Su Coddu 'e Sa Zuaddia, Monte Laus de Biagi.
Terreno	Prima parte (sterrata, sentiero) - Seconda parte (Sterrata, asfalto)
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/discesa (nella prima parte brevi tratti BC+ e OC+)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, un buon impianto luci da MTB.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB (preferibilmente lunghi per la prima parte), k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua
Partecipanti	Solamente Soci CAI per un massimo di 15 partecipanti
Quote	Gratuita
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 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 15 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 01 Ottobre 2015**

- 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 Pia.

Accompagnatori: Francesco Pia, Daniela Maccioni.