



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2016



Domenica 15 Maggio 2016

8^a cicloescursione

Isola di S. Pietro in MTB

Carloforte, Capo Sandalo, Cala Fico, Cala Vinagra, Spiaggia Spalmatore, le Colonne



Descrizione *(di Pierfrancesco Boy)*

La ciclo escursione si svolgerà nella affascinante Isola di S. Pietro, al largo della costa Sud occidentale della nostra Isola. In particolare visiteremo la parte occidentale e meridionale dell'Isola, dopo averla attraversata dalla costa Est alla costa Ovest, lungo la strada provinciale 104, e dalla costa Nord alla costa Sud lungo strade sterrate che, in alcuni tratti in pessime condizioni, ci costringeranno a mettere qualche piede a terra.

L'interesse del percorso è paesaggistico e geologico, come segnalato nei numerosi pannelli descrittivi delle caratteristiche geologico – naturalistiche dell'isola che incontreremo lungo il percorso.

Il Punto di partenza sarà il porto di Carloforte, dove arriveremo col traghetto da Portovesme (o eventualmente da Calasetta, a seconda delle condizioni meteomarine). La primissima parte dell'escursione sarà pianeggiante, lungo il margine occidentale delle saline, sulla Strada provinciale 102. Arrivati all'incrocio con la SP 104, gireremo a destra in direzione Capo Sandalo che raggiungeremo dopo circa 11 Km di strada asfaltata con lunghe salite e qualche veloce discesa.

Dopo aver ammirato lo spettacolare panorama che si gode da Capo Sandalo, dominato dall'omonimo faro, e dalle scogliere regno del Falco Eleonora (Falco della Regina: un falco migratore che qui giunge in primavera per nidificare e, in autunno, riprende la via del ritorno verso l'Africa, fino al Madagascar dove trascorre l'inverno), torneremo indietro di circa un chilometro, per andare a visitare Cala Fico, un bel fiordo che si apre sul mare occidentale. Tornando quindi indietro di altri 2,5 km circa, imbrocceremo una strada cementata sulla sinistra, in prossimità della cava di Patella, con destinazione Cala Vinagra (sentiero n. 354, km 2,5). Il cemento lascia presto spazio al fondo naturale, con punti di fondo pietroso e di roccia viva che metterà a dura prova la nostra capacità di pedalare e guidare la bici su tratti sconnessi. Opteremo per la visita della cala dall'alto del pianoro che la chiude a Est, in quanto la discesa al mare, pur fattibile su strada interamente cementata (ma con pendenze terribili da fare in salita) risulta essere piuttosto deludente per le condizioni in cui si





trova la spiaggia (sporcizia portata dal mare, incluse meduse e altri organismi marini che, una volta scaraventati sulla spiaggia vanno in decomposizione, con conseguenti odori sgradevoli). Dal pianoro invece godremo di una bellissima vista sulla Cala (si tratta anche in questo caso di una sorta di fiordo, chiuso all'imboccatura dall'isolotto di Cala Vinagra) e sulla parte settentrionale dell'Isola, con vedute su Punta delle Oche, Nasca, sino al Bricco di Guardia Mori, mentre sul lontano orizzonte si vedranno i profili della costa sarda da Capo Pecora a Capo Frasca.

A seconda dell'orario, potremo fermarci a mangiare un boccone, ammirando il panorama dall'alto.

Ritourneremo quindi indietro sulla strada sterrata e quindi sulla strada asfaltata che ripercorreremo in direzione Carloforte per circa

1,5 Km, imboccando quindi a destra, in località Paradiso, una strada carrabile sterrata che ci porterà in zona "La Croce" (sentiero n. 360, km 3). Alcuni tratti dal fondo molto pietroso metteranno a prova le nostre capacità di guida.

Dalla Croce, imbrocheremo una strada sterrata alla nostra destra (sentiero n. 359), in direzione SO, e dopo un centinaio di metri alla biforcazione terremo ancora la destra in direzione O. La carrabile, che per lunghi tratti ha ancora l'antico fondo selciato su cui sarà impegnativo pedalare, ci porterà dopo poco più di 1,5 km a sboccare sulla SP 102 a circa 500 metri dalla bellissima spiaggia della Caletta, a Cala Spalmatore. Percorreremo quindi questo breve tratto in discesa per raggiungere la spiaggia, dove se ci sarà il tempo potremmo fare un tuffo.

Il ritorno verso Carloforte si farà lungo le Strade Provinciali 102 e 103, ma prima della conclusione della nostra cicloescursione avremo ancora tempo per visitare le famose Colonne ed eventualmente le spiagge della Bobba e/o di Punta Nera.



PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Parcheggio Mediaworld, ore 07:00
Partenza traghetto/escursione	Banchina Portovesme, ore 08:40 /Banchina Calasetta, ore 08:55 Carloforte, ore 09:30
Comuni interessati	Carloforte
Percorso	Circolare con deviazioni a bastone
Lunghezza	47 Km
Dislivello cumulato in salita	800 metri
Località	Carloforte, Capo Sandalo, Cala Fico, Cala Vinagra, Paradiso, La Caletta – Spalmatore, Le Colonne.
Terreno	Asfalto, sterrata, selciato.
Pedalabilità	98%
Grado di difficoltà	MC/MC Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, illuminazione da mtb.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 2 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti
Quote	2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Pierfrancesco Boy, pierfrancesco.boy@gmail.com

Avvertenze:

L'escursione presenta un alto 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 20 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **venerdì 13 maggio 2016**

- 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.

Direttore di Escursione: Pierfrancesco Boy.

Accompagnatori: Pierfrancesco Boy, Maurizio Caddemi