



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2017



Sabato 8 Aprile 2017

6° cicloescursione

Il Circolare del Monte Genis in MTB

Alla scoperta della storia del sarrabus-gerrei



Descrizione *(di Francesco Pia)*

La sesta cicloescursione stagionale del MTB CAI Cagliari si svolge nel Gerrei e più precisamente nel Monte GENIS, in un'area ricca di storia, pedaleremo lì dove 2000 anni fa si svolsero violente battaglie tra i Patulcenses e la tribù guerriera dei Galillenses. Andremo alla scoperta delle numerose testimonianze dal neolitico ai giorni nostri, il tutto immersi in una natura che si mostra nei suoi contrasti più forti, da una parte il granito ercinico del Monte Genis, con le superfici boscate e le straordinarie figure disegnate nelle sue rocce tafonate, regno dei cervi e dei mufloni, e per contro le spoglie colline che lo circondano, segnate da secoli di pascoli, sfruttamento e incendi.

Il nostro percorso partirà da Genna Arasili (595m), per imboccare da subito un'ottima pista forestale in salita, che ci porterà a raggiungere, senza strappi, una vecchia casermetta forestale e una bella vedetta antincendio (870m) incastonata nel rosso granito, sarà questa la prima tappa del nostro viaggio e se il tempo ce lo consentirà potremo concederci anche una breve digressione sommitale per ammirare il favoloso paesaggio a ridosso della foresta di Sa Tuppa Padenti. Da qui si potrà godere di un panorama fantastico che spazia su



tutto il sarrabus-gerrei, l'inconfondibile Monte Cardiga e in lontananza il tacco di Perda Liana e il Gennergentu. Una scalata mai troppo impegnativa, così come non sarà difficile la discesa, sulla stessa via dell'andata sino alla quota di 680m, dove ci innesteremo sempre su sterrata in piano e poi in leggera discesa, per seguire il versante nord-orientale del Massiccio. Attraverseremo quindi un cancelletto per uscire dal cantiere della forestale e continueremo per intercettare il SENTIERO ITALIA e quindi l'asfalto dopo aver attraversato un'area interessata da scavi e dove a un occhio attento non potranno sfuggire le numerose tracce di ossidiana sparse sotto le nostre ruote, legate molto probabilmente al sovrastante nuraghe complesso Sa Conca 'e sa Tuppa.

Giunti all'asfalto (11km, 615m), in località GAVAU, seguiremo la strada semideserta costeggiando i prati con numerosi perastri in fiore, dapprima in veloce discesa sino alla quota di 550m e successivamente in salita, sino alla sorgente Mitza Zippuledda (15km, 680m) dove prevediamo di fare la pausa pranzo dentro un bel giardino di rocce.

La successiva salita (sterrata) non sarà per niente semplice e ci porterà a superare un dislivello di 100m decisamente intensi per valicare sull'altopiano nei pressi di Bruncu Berritta (770m), in una zona indicata su IGM come Sa Domu de sa Ni, dove visiteremo le antichissime neviere, semi nascoste, necessariamente esposte a nord e costruite in tempi remoti per la conservazione del prezioso elemento.



Dopo la visita alle vecchie costruzioni scenderemo, costeggiando sempre il Monte Genis, su un sentiero dal fondo sconnesso (difficoltà BC), sino a raggiungere e attraversare l'ovile Corte Bombeddu (18km, 600m), il cui nome è legato alla presenza nella zona, in tempi antichissimi, di edifici ciclopici quali enormi mura e torri di pietra.

Superato il Rio Leunaxi passando per un ponte costruito con Guard Rail, scaleremo una rampa (150m) in forte pendenza e dal fondo in pessime condizioni (BC+) che costringerà molti a mettere i piedi a terra.

Arrivati quindi al valico (660m), con una bella vista su Serpeddi e la Foresta primaria di Tuvionis, la strada migliorerà decisamente le sue condizioni e una veloce discesa ci porterà a intercettare nuovamente il Rio Leunaxi, da qui chiamato Rio Ollastu, nei pressi del Cuili S'Angassua (24km, 400m).

Guadato il torrente ci aspetterà l'ultima fatica della giornata, una ripida salita (MC+) che ci riporterà a Genna Arasili (27km, 600m), per completare il periplo del MONTE GENIS.

Un circolare che non presenta grosse difficoltà tecniche, svolgendosi quasi completamente su buone sterrate, ma esigente fisicamente per i 900m di dislivello cumulati, con pendenze spesso a doppia cifra.

PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso antiorario)

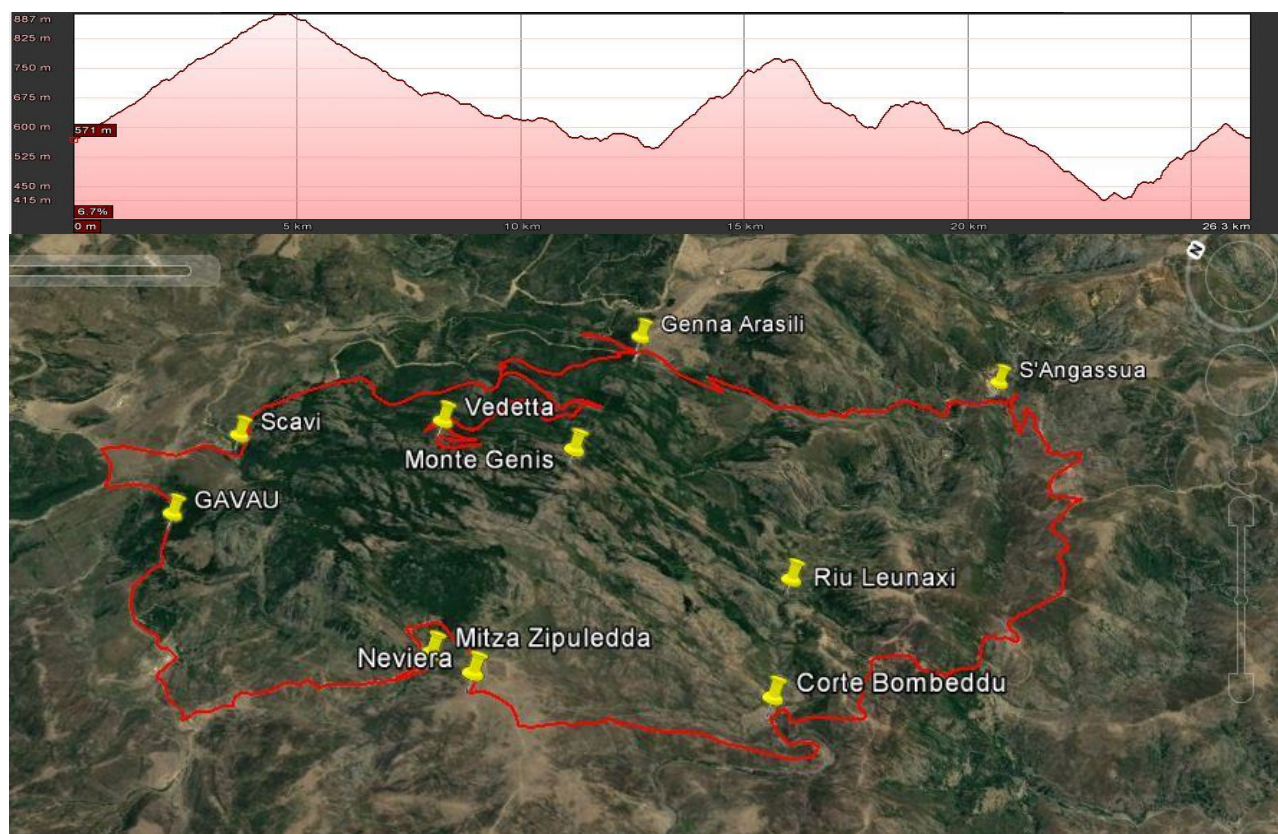


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8.00 Cagliari, ore 09.00 ingresso paese di San Nicolò Gerrei.
Partenza escursione	Ore 9.20 Genna Arasili.
Comuni interessati	Villasalto, Sinnai, Burcei.
Percorso	Circolare
Lunghezza	27 km
Dislivello cumulato in salita	900m
Località	Genna Arasili, Monte Genis, Sa Tuppa Padenti, Sa Conca 'e sa Tuppa, Gavau, Mitza Zipuledda, Sa Domu 'e sa Nì, Bruncu berritta, Corte Bombeddu, Pala Manna, S'Angassua.
Terreno	Sterrata (21 km), Asfalto (3,5 km) , Carrareccia (2,5 km).
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC+/MC (brevi tratti BC+/BC) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti 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, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a mercoledì 5 Aprile , i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione.
Quote	2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Francesco Pia, snarcy2005@gmail.com

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio-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 **giovedì 6 aprile 2017**.

I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **mercoledì 5 aprile**, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione

- 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, Maurizio Caddemi.