



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2017



Sabato 20 Maggio 2017

9° cicloescursione

Caprera in MTB

Alla scoperta dell'isola di Garibaldi



Descrizione *(di Francesco Pia)*

La nona ciclo escursione del 2017 completa un ciclo di itinerari che il MTB CAI Cagliari ha condotto alla scoperta delle Isole ciclabili della Sardegna (Asinara, S. Antioco, San Pietro). Un percorso che stavolta ci porterà a visitare Caprera, conosciuta principalmente per essere stata l'ultima dimora dell'eroe dei due mondi, Giuseppe Garibaldi, ma che nasconde dei gioielli naturalistici e storici di grande pregio nel bel mezzo del Parco Nazionale dell'arcipelago della Maddalena.

Il nostro viaggio in sella partirà dal porto di La Maddalena, nell'omonima isola, e la prima parte sarà un semplice trasferimento su strade asfaltate mediamente trafficate che ci permetteranno di raggiungere quel tratto di mare, chiamato Passo della Moneta, dove un ponte lungo circa 600m, dal 1958, collega le due isole. Ci lasceremo quindi alle spalle La Maddalena con la sua antropizzazione per catapultarci nella quasi disabitata Caprera.



Da subito un facile sentiero ci condurrà nel golfo di Stagnali, che come suggerisce il nome presenta delle caratteristiche lagunari, attraverseremo quindi un piccolo tratto di pineta, per poi affrontare un nuovo sentiero, leggermente più tecnico del precedente, che si proietta sulla costa e sulle belle calette non lontane da Punta Stagnali. Si percorrerà

quindi un breve tratto a bastone per intercettare la strada asfaltata che con facili saliscendi arriva a costeggiare Porto Palma e l'omonima spiaggia, quindi lo stretto istmo tra la spiaggia dei due Mari e Cala Portese, dove l'asfalto lascia il posto allo sterrato e conclude il nostro percorso nel sud dell'isola, con la visita della spiaggia del Relitto e di Cala Andreana, non lontano dalle fortificazioni militari di Punta Rossa, di fronte all'isola del Porco.



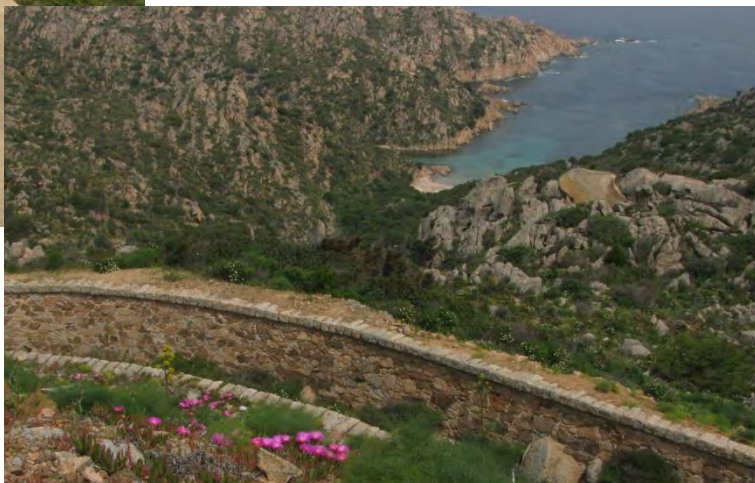
La vista dal fortino è straordinaria e domina la sottostante cala Brigantino. Continueremo quindi ancora per strade asfaltate e qualche tratto su sterrato a ovest di punta Teialone e poggio Stefano, circondati da bellissime rocce granitiche tafonate, che rendono l'ambiente particolarmente affascinante.

La strada asfaltata terminerà nei pressi del forte Arbuticci (105m) per catapultarci su una sterrata e successivamente su un single track che scende alla splendida Cala Caprese, raggiungibile con un breve tratto a piedi.

Il giro dell'isola si concluderà quindi con una visita a Cala Garibaldi, di fronte alle Isole degli Italiani, e superato nuovamente il ponte della Moneta, rientreremo al porto per l'imbarco, ma se

ci sarà ancora del tempo ci concederemo una divagazione verso la piccola e graziosa isola di Giardinelli, collegata anch'essa con un piccolo ponte all'isola di La Maddalena.

Un tratto a bastone ci riporterà ancora una volta nella zona di Stagnali, per poi imboccare, sempre su asfalto, la strada che sale alle fortificazioni militari di Poggio Rasu (80m), risalenti al 1888, quello Inferiore con le sue postazioni di cannoni e quello Superiore, con il ponte levatoio ormai crollato e le postazioni per 4 obici Krupp da 280 mm e 2 per cannoni da 57 Hotchkiss.



PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso antiorario)



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 5.00 Cagliari, ore 8.30 Porto di Palau, ore 9.30 Porto di La Maddalena. (traghetto delle 9.10)
Partenza escursione	Ore 9.30 Porto di La Maddalena
Comuni interessati	La Maddalena
Percorso	Misto Circolare/Bastone
Lunghezza	36 km
Dislivello cumulato in salita	300m
Località	La Maddalena, Ponte della Moneta, Golfo di Stagnali, Stagnali, Porto Palma, Cala Portese, Cala del Relitto, Cala Andreana, Capo Rosso, Poggio Rasu, Becco di Vela, Monte Arbuticci, Cala Caprese, Cala Garibaldi.
Terreno	Sterrata, Asfalto, Sentiero.
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC (brevi tratti MC/MC) 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, telo mare, costume da bagno.
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Esclusivamente soci CAI per un totale di 20 partecipanti.
Quote	2 euro
Info e Prenotazioni	Francesco Pia, snarcy2005@gmail.com

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno.

Si richiede una discreta 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 18 maggio 2017**.

- 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.