



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2017



Domenica 8 Ottobre 2017

11° Cicloescursione

Circolare della foresta di Bellicai



Descrizione (di Fabio Pau)

In occasione della giornata "CAMMINA CAI 2017" (iniziativa dedicata al tema dei percorsi storici e devozionali con l'obiettivo di far conoscere, attraverso la loro fruizione, lo straordinario patrimonio di percorsi con valenza storica, culturale e antropologica esistenti sull'intero territorio sardo) il gruppo cicloescursionistico CAI di Cagliari propone un'escursione che partendo da Nebida ci porterà in un viaggio che ci porterà a ritroso nel tempo, visitando vecchie postazioni militari, miniere in disuso con i loro villaggi, pozzi sacri e tanto altro.



Appuntamento alle 8:30 in piazza Belvedere a Nebida (140 m s.l.m.), punto di ritrovo anche degli amici del gruppo trekking, da dove dopo aver allestito le nostre bici, partiremo per la nostra escursione, non prima di aver salutato i trekker con la promessa di rivederci per pranzo. Promessa non tanto facile da mantenere in quanto nel nostro percorso ci sono tante cose da vedere, ma soprattutto i grandi dislivelli e parti tecniche ci faranno rallentare parecchio. Inizieremo in leggera salita su una comoda sterrata, passando poco sotto le voragini e sinkhole delle miniere di Nebida, ed in breve arriveremo su una strada asfaltata (1 Km, 185m s.l.m.).

Già da subito scorgeremo i ruderi delle vecchie case minerarie e dopo poco anche i fortini del Caposaldo 12 "Anagni" (Caposaldo "Quota 211"), della seconda guerra mondiale (2,3 Km, 185m s.l.m.). Finita la strada asfaltata prenderemo una strada cementata, nella quale la presenza del ghiaione dovuta all'erosione del fondo stradale potrebbe pregiudicare la stabilità e la traiettoria della bici. Attraversiamo le rovine del villaggio minerario di Monte Scorra (4,7 Km, 240m s.l.m.) per poi arrivare alla periferia del villaggio di Monte Agruxiau (7,3 Km, 141m s.l.m.). D'ora in poi saremo quasi sempre in salita sino ad



arrivare nei pressi della cima di monte San Pietro (20Km, 590m s.l.m.). Inizieremo subito con un piccolo single track che ci farà passare sopra la nuova Laveria di Agruxiau per poi attraversare l'ingresso del Pozzo Vittoria (7,8 Km, 180m s.l.m.), superato il quale dovremo innestarci e percorrere per circa 1 km la SP84. Ripresa la sterrata (9,7 Km, 275m s.l.m.) ci addentreremo nella foresta imcantata di Bellicai, dove potremo ammirare delle bellissime sugherete secolari. Proseguendo il nostro percorso arriviamo alla diga di Monteponi (14,5 Km, 390m s.l.m.), anche se purtroppo ora la quantità d'acqua trattenuta è poco più di una pozza. Continuiamo la nostra salita, quasi mai con strappi troppo accentuati, sino a giungere al pozzo sacro nuragico Genn'e Mustazzu (18,3 Km, 521m s.l.m.) dove nei suoi pressi si trova anche una sorgente, ora asciutta a causa del lungo periodo di siccità. Da qui in un continuo sali/scendi percorriamo circa 1,5 km su una mulattiera non in



perfettissime condizioni, ma comunque pedalabile, fatta eccezione per alcuni brevi tratti in salita dove saremo costretti a fare un po' di portage. Lungo questo tratto avremo dei bellissimi scorci di panorama con nello sfondo il Pan di Zucchero. Arriviamo così al punto più alto della nostra escursione (20Km, 590m s.l.m.), in prossimità della vetta di monte San Pietro, da dove ripartiamo con una breve e pendente discesa (circa 500 metri) con tecnica abbastanza alta per via del pietrisco smosso sul fondo che ci preannuncia quello che troveremo da lì a poco. Infatti dopo un piccolo tratto pianeggiante prendiamo la lunga e ripida discesa tecnica che ci porterà alla periferia di Nebida (21Km, 535m s.l.m.). Il fondo è molto insidioso per via del pietrisco smosso sul fondo e dovremo faticare non poco per domare la bici che in questo tratto di strada scivola e sobbalza in continuazione. Dopo 2,3 km arriviamo finalmente alla fine di questa lunga ed insidiosa discesa (23,3Km, 200m s.l.m.), ma ora ci aspetta l'ultimo strappo in salita, breve ma intenso, e soprattutto non indolore, che ci permetterà di passare poco sopra il paese di Nebida, per poi ridiscendere e fare il giro trionfale lungo la passeggiata panoramica prima di arrivare nuovamente alle nostre auto.

PROFILO ALTIMETRICO



PERCORSO

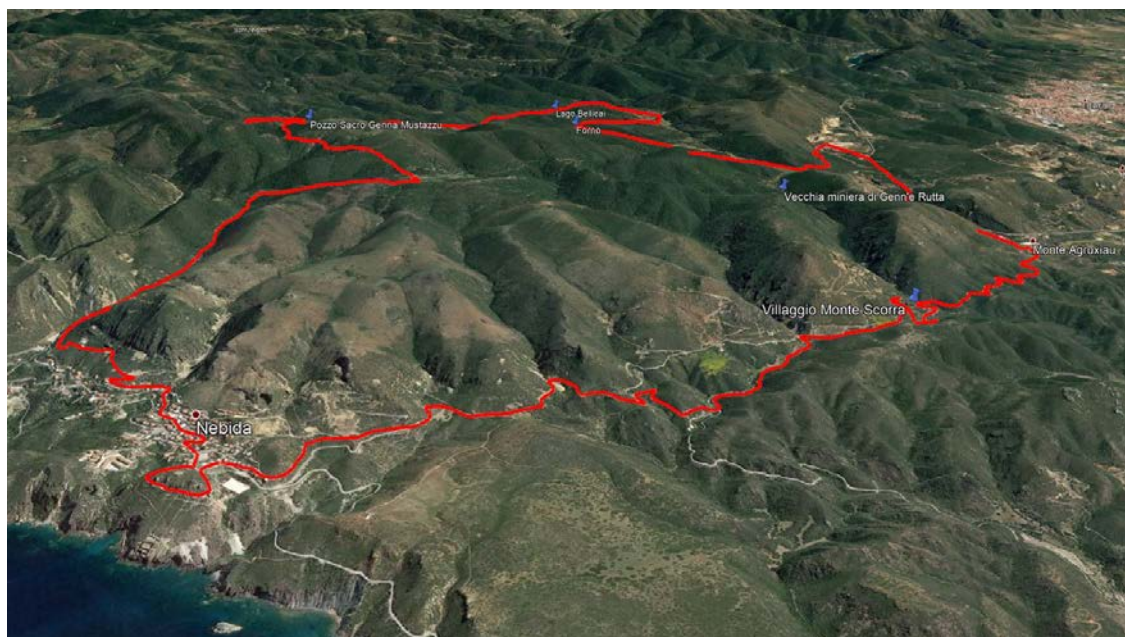


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 7:20 presso i parcheggi del supermercato IperPan di Assemini (ex discoteca K2) Oppure alle ore 8:30 nella Piazza Belvedere a Nebida
Partenza escursione	Ore 9:00 dalla Piazza Belvedere di Nebida Coordinate 39°18'39.64"N - 8°26'12.45"E
Comuni interessati	Iglesias
Percorso	Circolare
Lunghezza	26 Km
Dislivello cumulato in salita	800 metri
Località	Nebida, Punta Mezzodi, Genna Murtas, Monte Scorra, Agruxiau, Sa Tanca 'e Sa Lolla, Pranu de Medau, Genna Mustazzu, Monte San Pietro, Sa Serra 'e Tuvara, Cuccu Aspu
Terreno	Strada Asfaltata, Strada Cementata,, Strada Bianca, Carrareccia, single track.
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/discesa (alcuni tratti BC e OC in discesa)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1,5 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way.
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, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se alla fine delle prenotazioni ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	Gratis per i soci CAI, 10 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure tramite SMS o WhatsApp: 3389812672

Avvertenze:

L'escursione presenta un alto impegno fisico, con qualche strappo in salita diversi tratti tecnici in discesa.

- 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 6 ottobre 2017**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a prenotazioni ultimate 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: Fabio Pau.

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu.