



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2017



Sabato 28 Ottobre 2017

13° cicloescursione

# Le miniere di Baccu Arrodas e Monte Narba.

Tra mare e montagna, nella terra dei nuraghi.



## Descrizione *(di Maurizio Caddemi)*

La tredicesima cicloescursione stagionale si svolgerà nella zona sud-orientale della Sardegna, il selvaggio Sarrabus, e precisamente all'interno del settore argentifero del Parco Geominerario Storico Ambientale della Sardegna, di cui Baccu Arrodas rappresenta il luogo di inizio della nota "Via dell'argento".

Le aree pianeggianti costiere sono dovute alla deposizione di materiale di origine alluvionale; con numerosi stagni tra i quali il più importante è quello di Colostrai che visiteremo. L'intera area, originatasi durante il Paleozoico, è geologicamente molto antica.

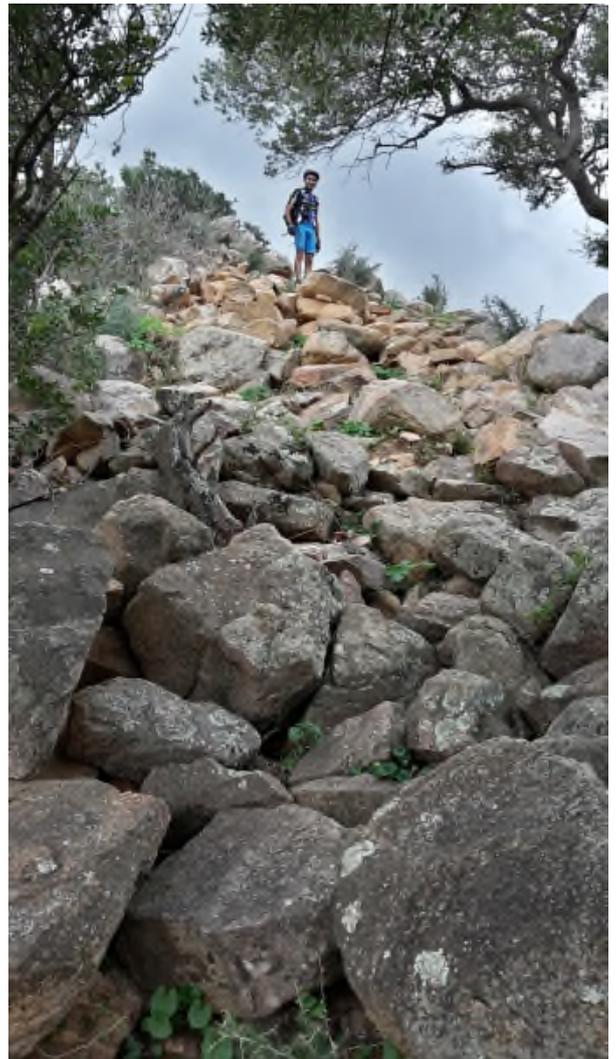
Il territorio è ricco di vegetazione, flora e fauna tipica delle zone umide del mediterraneo; notevoli inoltre sono i resti della civiltà nuragica, il percorso è difatti disseminato di nuraghi, spesso purtroppo non accessibili.

Partiremo da San Priamo, 10 m.s.l.m., piccola frazione di San Vito, al Km 54 della SS 125 Orientale Sarda, nei pressi dell'omonimo Santuario risalente al XIII secolo.





Ci dirigeremo a est verso il mare, lungo comode sterrate in piano sino a raggiungere la spiaggia di Colostrai e saliremo in cima alla Torre Salinas, 24 m.s.l.m., dalla cui sommità potremo ammirare tutta la costa del Sarrabus, a nord oltre San Giovanni e Muravera ed a sud sino a Capo Ferrato.



L'itinerario proseguirà ancora su buone sterrate lentamente elevandoci verso il nuraghe S'Acqua Seccis, 164 m.s.l. m., in località Senni, territorio di Muravera. Si tratta di una bella struttura quadrilobata con imponente torre centrale risalente all'età del bronzo.

La salita comincerà ora a farsi più impegnativa sino a raggiungere la vetta del monte Nieddu Mannu 406 m.s.l.m., da cui potremo godere del meritato panorama su Muravera, San Vito e Villaputzu.

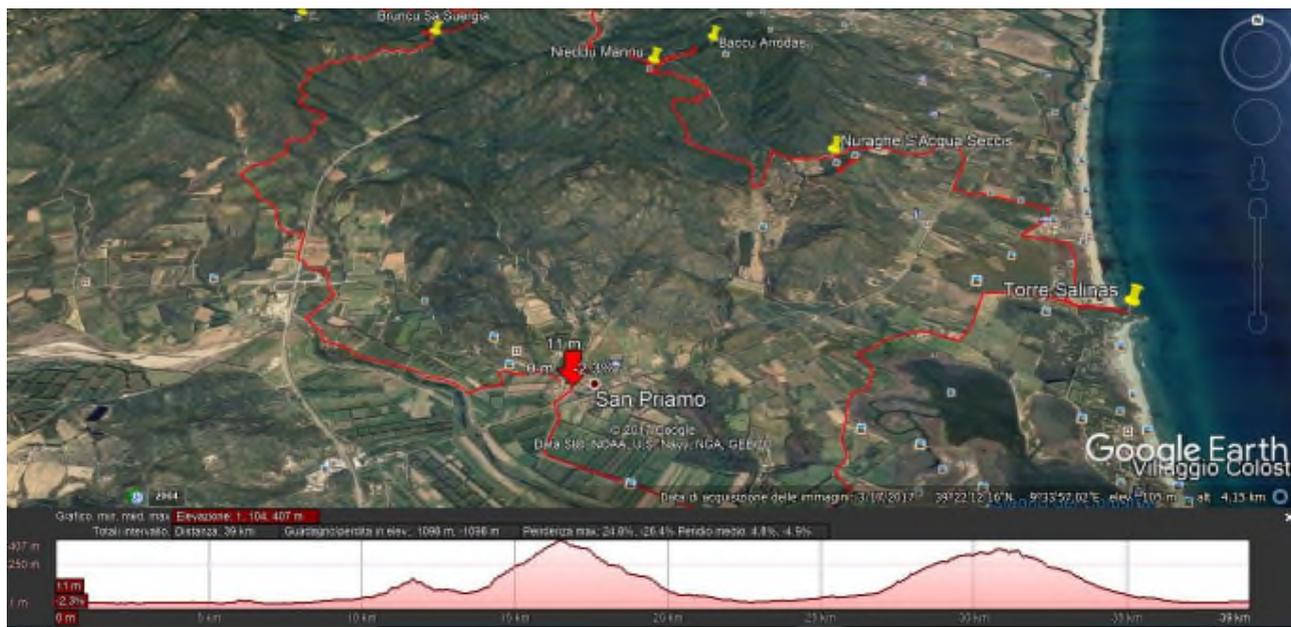


Dal punto panoramico ci butteremo finalmente in discesa sino a intercettare il meraviglioso single track di Baccu Arroddas, lungo ben 4 km, che ci porterà sino alla valle del Flumendosa a 10 m.s.l.m. Pedalando anche sul pietroso greto del Rio Narba, lungo ovili e terreni coltivati, raggiungeremo il villaggio minerario sull'omonimo Monte, testimone della fiorente attività mineraria praticata sino agli anni '50.



L'itinerario proseguirà salendo lentamente lungo la pendente strada asfaltata sino al valico di Bruncu Sa Suergia, 348 m.s.l.m. da dove ci lanceremo lungo una tecnica discesa sino a passare sotto la nuova SS 125 e così tornare al punto di partenza.

## PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO DEL CIRCOLARE (senso antiorario)



### TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Parcheggio Hotel Mediterraneo Cagliari, ore 07.00
Partenza escursione	Parcheggi località San Priamo, Km 54 della vecchia SS 125 Orientale Sarda, ore 08.30
Comuni interessati	San Vito e Muravera
Percorso	Circolare
Lunghezza	39 Km
Dislivello cumulato in salita	1.000 metri
Località	San Priamo, Torre Salinas, Nuraghe S'Acqua Seccis, Nieddu Mannu, Baccu Arroddas, valle del Flumendosa, Monte Narba, Bruncu Sa Suergia, (eventualmente Santuario San Priamo).
Terreno	Sterrata, sentiero, mulattiera e asfalto.
Pedalabilità	99%
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, almeno 2 litri d'acqua.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, 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	Maurizio Caddemi, <a href="mailto:brieffederico@gmail.com">brieffederico@gmail.com</a>

## Avvertenze:

L'escursione presenta un impegno medio/alto.

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 26 ottobre 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: Maurizio caddemi.**

**Accompagnatori: Francesco Pia.**