



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2018



Sabato 12 Maggio 2018

6° Cicloescursione

LA PENISOLA DEL SINIS



Descrizione (di Stefano Lupini)

La nostra escursione parte dalla spiaggia di Funtana Meiga, ben nota ai surfisti per i suoi venti

e da qui, risaliremo lungo la costa fino ad arrivare a Capo Mannu.

Lungo il percorso visiteremo la Torr'e Seu (o Torre di Sevo), che si erge all'interno dell'

omonima area protetta su di una piccola falesia, a circa 13 mt sul livello del mare, eretta, come le altre torri costiere sarde, per proteggere le popolazioni locali dalle invasioni provenienti dal vicino Nord-Africa.

Il paesaggio che ci troveremo di fronte sarà caratterizzato dalla presenza delle falesie, bellissime da vedere, perché bianche, a strapiombo su di un mare cristallino. Incontreremo, nell'ordine, le spiagge di Maimoni, Is Aruttas, Mari Ermi, tutte caratterizzate da una sabbia finissima, con incastonati piccoli ciottoli di quarzo bianco e rosa.

Superato l'abitato di Putzu Idu, costeggiando la pineta arriveremo al Capo Mannu, dove potremmo ammirare l'omonimo faro e che rappresenterà il giro di boa



della nostra escursione.

Sarà un'escursione “ a bastone”, per cui nel ritorno percorreremo gran parte della strada fatta all'andata, con qualche variazione che ci porterà a visitare il “Parco dei suoni” ricavato da cave di arenaria dismesse: il piccolo canyon in cui sorge è uno spazio acustico sfruttato per la particolare percezione uditiva che offre.

Il tracciato non presenta particolari difficoltà dal punto di vista tecnico se non per la presenza di numerosi single track con fondo pietroso, ma pedalabile e per la lunghezza di circa 50 Km.



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 8:00 parcheggio Iper pan Assemini Secondo appuntamento alle 9:15 località funtana meiga
Partenza escursione	Ore 9:30 Funtana Meiga (coordinate 39°53'49" 8°25'12")
Comuni interessati	Cabras, Riola Sardo, San Vero Milis
Percorso	Bastone
Lunghezza	47 Km
Dislivello cumulato in salita	irrilevante
Località	Funtana Meiga, Seu, Is aruttas, S'arena scoada, Putzu Idu, Capo Mannu
Terreno	Sterrata, single track, asfalto
Sorgenti	Nessuna sorgente
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC /MC (Tratti BC/BC) Salita/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 1,5lt 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 sino a giovedì 10 Maggio, i non soci sono ammessi con riserva, qualora successivamente alla data del 10 Maggio vi fossero ancora posti disponibili verranno inseriti secondo l'ordine di prenotazione
Quote	€ 2 per i soci CAI, € 10 per i non soci CAI fino alla seconda cicloescursioni, dalla terza la quota passa a € 15.
Info e Prenotazioni	Stefano Lupini mail: stefanolupini@libero.it tel.: 3284249112

Percorso e profilo altimetrico



Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno fisico e tecnico

- 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 cicloescursione 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 10 maggio 2018**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **giovedì 10 maggio**, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se il 10 maggio 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: Stefano Lupini.

Accompagnatori: Stefano Lupini, Giusi Sanna.