

Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari e I Pedali Santadesi

in collaborazione con il Soccorso Alpino

# Sicuri sul Sentiero...in MTB

Domenica 17 Giugno 2018



Come di consuetudine, nell'ambito del progetto "SICURI IN MONTAGNA", domenica 17 giugno si ripresenta la giornata nazionale di prevenzione degli incidenti tipici in montagna, a prescindere dal tipo di attività svolta. Lo scopo principale dell'iniziativa è creare sensibilità, ovvero, accrescere la consapevolezza dei rischi e dei limiti personali accettabili nella frequentazione dell'ambiente montano ed ipogeo.

Così, domenica 17 giugno 2018, col titolo "SICURI sul SENTIERO", il Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico del CAI, le Sezioni del CAI, le Commissioni e Scuole Centrali di Escursionismo e di Alpinismo Giovanile del CAI, le Scuole di Alpinismo del CAI, Enti ed Associazioni sensibili, daranno vita a manifestazioni che, si spera, possano raccogliere l'interesse e la partecipazione delle edizioni passate.

Per maggiori approfondimenti sull'argomento andate ai seguenti link:

<http://www.sicurinmontagna.it/media/post/pdf/531/SICURISULSENTIERO%202018%20comunicato-locandina-comp.pdf>

<http://www.sicurinmontagna.it/media/download/pdf/192/sicuri-sul-sentiero-2100.pdf>

## Descrizione Cicloescursione

Quest'anno, per la prima volta, parteciperà a quest'evento anche la commissione Cicloescursionismo del CAI di Cagliari coadiuvati dal gruppo locale "I Pedali Santadesi", che in una breve cicloescursione cercherà di far conoscere i presupposti per un'escursione sulla mountain bike in sicurezza, quali l'importanza del mezzo meccanico funzionale, la pianificazione dell'itinerario, le condizioni del tracciato e le condizioni meteo, il comportamento nei sentieri condivisi, i kit indispensabili, eventuali imprevisti, i primi soccorsi, chiamata del soccorso, etc...

Le iscrizioni per la cicloescursione si faranno dalle 8:00 alle 8:45 presso gli edifici di Pantaleo (Santadi).

Dalle 8:45 alle 9:00 si terrà un piccolo briefing dove si parlerà di sicurezza in mtb, sia per noi che per gli altri fruitori della montagna... Saranno delle brevi pillole che esamineremo, simuleremo e approfondiremo durante l'escursione. Dopo l'escursione saremo a disposizione per continuare la discussione e continuare gli eventuali approfondimenti o eventuali dubbi .

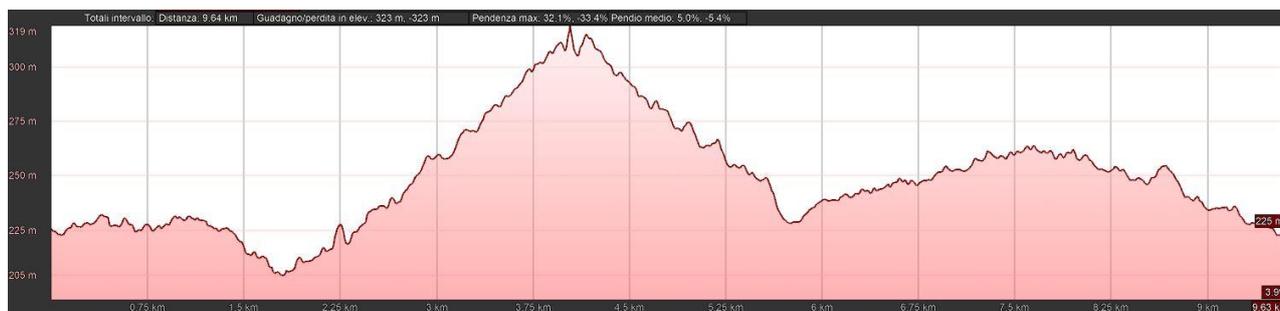
Dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 17:00 Circuito con prove d'abilità per i pedalatori più piccoli

Dalle 9:00 alle 11:00 cicloescursione



La partenza è fissata presso gli edifici di *Pantaleo*, e dopo un breve giro tra gli edifici, usciremo dal lato Nord Ovest per percorrere un single track che in poco meno di un km ci porterà sul *Rio Maxias* con le sue piccole piscine naturali di "*Sa Spindua*". Lungo il single dovremo guardare un piccolo torrente e ci saranno dei tratti sabbiosi o con pietrisco e sassi. Riprendiamo l'asfalto e percorriamo la SP1 per circa 400 metri per poi salire verso la sorgente "*Is Figueras*" percorrendo il sentiero natura. Percorreremo circa 1,7 km di questo sentiero, tutto su un buon fondo, ma con diversi tratti in salita, dove occorre un minimo d'allenamento per poterlo fare pedalando. Dalla sorgente si scende nuovamente sulla SP1 percorrendo una buona sterrata. Altri 400 metri da percorrere sulla provinciale per poi immetterci in un altro bel single track, quasi tutto pianeggiante, che ci porterà sino alle rovine dell'ovile *Bau Sa Scova* e poi rientrare al nostro punto di partenza. Sono poco più di 3 km, e in diversi punti ci sono dei tratti tecnici, come tratti sabbiosi, rocciosi, o con pietrisco smosso. Anche in questo tratto ci sarà un piccolo torrente da guardare.

## PROFILO ALTIMETRICO



## PERCORSO



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8:00 presso gli edifici di Pantaleo (Santadi)
Partenza escursione	Ore 9:00 presso gli edifici di Pantaleo (Santadi) Coordinate 39° 5'25.71"N - 8°47'50.94"E
Comuni interessati	Santadi
Percorso	Circolare
Lunghezza	10 Km
Dislivello cumulato in salita	150 metri
Località	Pantaleo, Sa Rocca De Is Strias, Arcu Su Caminu, Is Cararettus, Is Concas De Pantaleo, Sedda Is Postas, Is Figueras, Bau S'Ascova
Terreno	Strada asfaltata, strada sterrata, carrareccia, single track.
Sorgenti	Is Figueras
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC/MC 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 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way.
Pranzo	Rientro previsto prima del pranzo
Partecipanti	Soci e non soci CAI. Occorre firmare prima di prender parte all'escursione una dichiarazione di esonero di responsabilità
Quote	Gratuita

## **Avvertenze:**

L'escursione non presenta un grande impegno e tantomeno servono buone capacità tecniche.

- 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.
- Non si attenderanno i ritardatari; si partirà non oltre cinque minuti dall'ora fissata;
- Non sono consentite iniziative personali durante lo svolgimento della ciclo escursione; 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.

**La commissione Cicloescursionismo CAI di Cagliari ed I Pedali Santadesi saranno lieti di accompagnarvi in questa esperienza su due ruote.**

