



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

## **Programma Annuale Escursioni 2018**



Sabato 15 Dicembre

11° cicloescursione

### **Pedalando tra Villasimius e Castiadas**

**Un bel ciclopercorso tra mare e montagna.**



### **Descrizione** (Monica Melis)

Per l'ultima escursione di quest'anno ci sposteremo verso l'estremo punto sud est della nostra isola, visto che la parte più a nord del Sarrabus, ha subito gravi devastazioni per le ingenti piogge autunnali. Siamo nell'Area Marina protetta di Capo Carbonara e il nostro percorso partirà dal parcheggio della lottizzazione di Porto Luna da cui si snoda il sentiero costiero che va dalla località denominata Is Prezzus alla spiaggia di Punta Molentis. Si tratta di un'ampia zona di interesse conservazionistico di livello nazionale, mediterraneo ed europeo. Le ragioni dei provvedimenti di tutela sono dovuti alla presenza di 20 habitat diversi che vanno dalle dune costiere con presenza del ginepro, alle praterie di poseidonia oceanica.



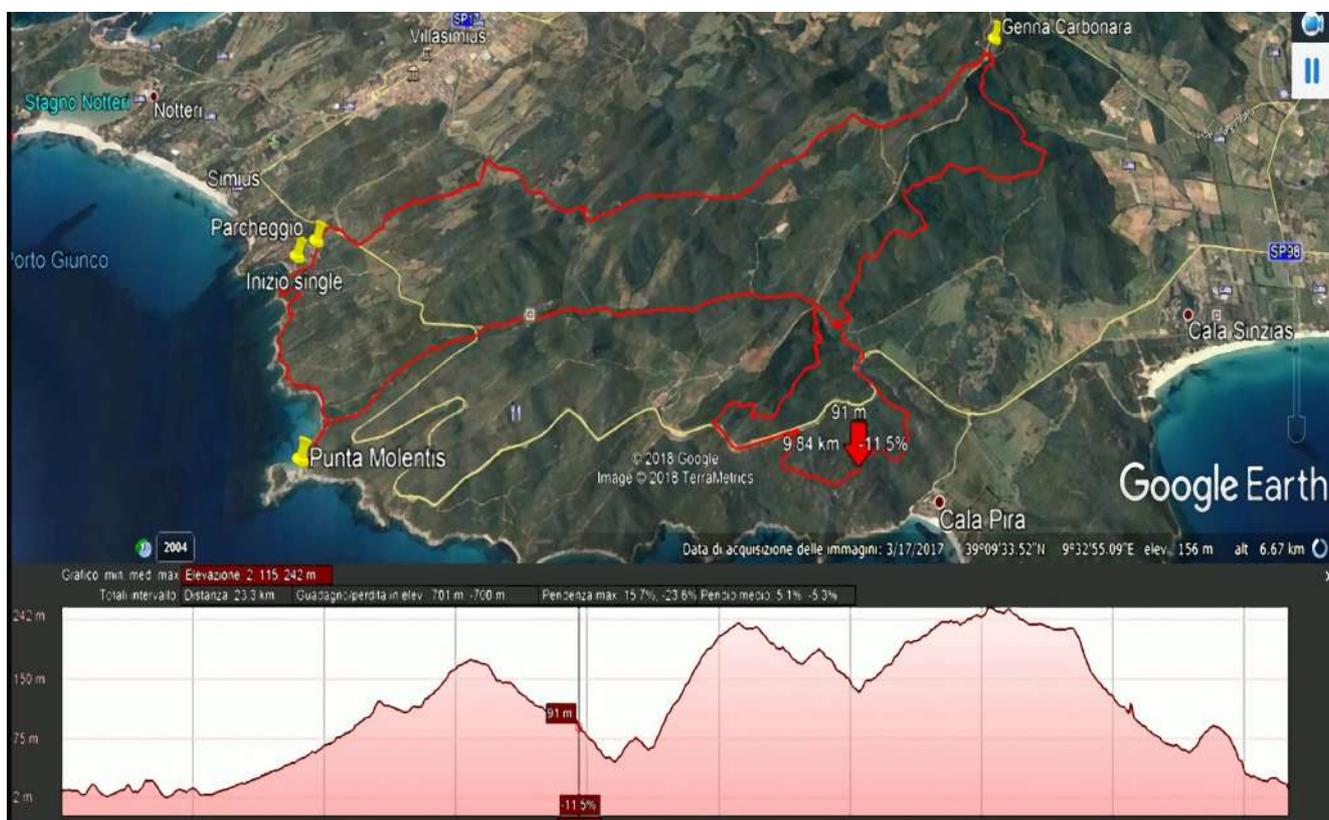
Dopo aver ammirato la bellezza di Is Molentis, ci dirigeremo verso l'interno con un'ottima sterrata, fiancheggiando il Riu Trottu verso la zona di Cuile su Pari Mannu. Da qui, continuando su una caratteristica carrareccia, incontreremo una sbarra della forestale che ci riporterà verso l'asfalto della strada panoramica, dopo l'attraversamento di un bel bosco. Siamo ora sopra Cala Pira, che sfioreremo su una stradina molto solcata ma breve. Ancora un piccolo attraversamento della panoramica ci introduce nella strada forestale verso la zona sovrastante di Serra Narbonis che raggiungeremo con una dolce salita molto panoramica.



In prossimità di una curva, un confortevole capanno di cacciatori, ci permetterà di mangiare qualcosa al riparo dal freddo. Recuperate le forze continueremo verso Genna Carbonara dove, terminata la salita e scavalcata una piccola rete metallica, torneremo a scendere in direzione del paese di Villasimius che già si intravede in lontananza. La discesa verso la zona di Pinnaresu ci farà dimenticare la lunga salita, ma bisognerà fare attenzione perché il fondo, dilavato dalle copiose piogge autunnali, risulta un po' pietroso. Proseguendo sempre in discesa verso la zona di Baccu e Gattus, non mancheremo di imboccare a sinistra una stradina seminascosta e pietrosa che, con un ultimo strappo molto tecnico, ci riporterà al parcheggio delle nostre auto. Come di consuetudine, sarà cosa buona e giusta fare una puntatina al primo bar di Villasimius per festeggiare il successo del nostro aspirante maestro Fabio, e per celebrare degnamente l'ultima cicloescursione di quest'anno.



## PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie (strada provinciale S.P.17 fino a Villasimius ,via del mare verso spiaggia Simius e svolta a sinistra per direzione Costa Rei,svolta a destra per parcheggio lottizzazione porto luna-
Ritrovo	Cagliari, Piazzale dei centomila ore 7,30-Parccheggio lottizzazione Porto Luna ore 8,45
Partenza escursione	Parccheggio lottizzazione Porto Luna S.P.17
Comuni interessati	Villasimius,Castias
Percorso	Circolare
Lunghezza	25km
Dislivello cumulato in salita	600m
Località	Porto Luna, Is Prezzus, Punta Molenti,Cuile Pari Mannu, Serra Narbonis,Genna Carbonara, Pinnaresu, Baccu e Gattus, Porto Luna.
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,
Pranzo	Al sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti.
Quote	2 euro soci CAI, 10 euro per i non soci CAI per le prime due cicloescursioni, 15 euro per le successive

## 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 13 Dicembre**

- 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: Monica Melis.**

**Accompagnatori: Monica Melis, Enrico Fadda**