



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2019



Sabato 16 Febbraio 2019

2° cicloescursione

Poggio dei Pini e i Monti di Capoterra in Mtb

Bellissimi panorami, natura selvaggia e vestigia della II guerra mondiale a un passo da Cagliari



Descrizione *(di Francesco Rossino)*

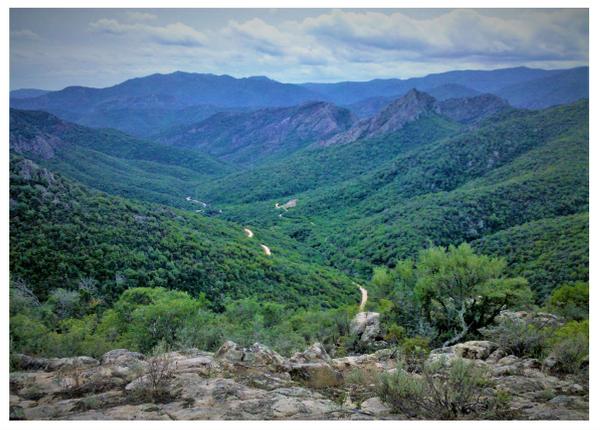


La seconda cicloescursione del 2019 del MTB CAI Cagliari ci consentirà di esplorare un territorio pieno di fascino dal punto di vista paesaggistico e inserito in una zona ricca di siti di interesse storico e archeologico. Siamo in un contesto caratterizzato, da un lato, da particolari tipologie di moderno insediamento abitativo diffuso in antitesi con quello urbano, e dall'altro da sconfinata zone selvagge, con percorsi suggestivi e panoramici, il tutto ad un passo da Cagliari.

Lasciemo le auto nel parcheggio antistante il Bar la Terrazza, in Località Poggio dei Pini, Capoterra. Il percorso inizia nei pressi di alcuni locali che anticamente facevano parte della

Azienda Agricola Saggiante e che oggi ospitano il bar ristorante. Siamo nel cuore del villaggio, fondato il 27 luglio del 1966, con l'obiettivo avveniristico di creare una comunità sostenibile, nei tempi in cui Cagliari era in preda alla speculazione edilizia. Attraversato il Rio San Girolamo arriveremo al Monte Pauliara (228m slm). Superate alcune rampe ripide che ci consentiranno di scaldare le gambe e alcuni passaggi tecnici in discesa, avremo modo di visitare un punto panoramico raggiungibile con pochi passi e una breve salita su un roccione. Da qui godremo di una vista per oltre 200 gradi su Santa Barbara, il Campidano, la Città, lo stagno e il mare.

Percorso il sentiero lungo il lago artificiale, ci troveremo ad affrontare la salita per Punta Sa Menta (207m slm), per fortuna asfaltata, in cima alla quale si trova l'ormai abbandonato Osservatorio Astronomico, che fu in attività dal 1988 al 2013. La discesa che da Punta Sa Menta ci porta ad attraversare il Rio Masoni Ollastu è divertente, ma a tratti ripida e insidiosa. Superato il guado la strada è un po' dilavata dalle ultime alluvioni, ma praticabile, e



dopo alcuni chilometri sostanzialmente pianeggianti riprende a salire, con fondo buono e pendenza apprezzabile ma costante, fatta eccezione per un'unica breve rampa ripida. Passiamo infatti da poco più del livello del mare ai 386m slm del valico di S'Enna e Sa Craba in circa 6km. A metà salita altra suggestiva sosta panoramica. Arrivati al valico ci attende un bellissimo single track nel sottobosco, detto Scillaras dal nome della località, dal quale torneremo al valico tramite una risalita su carrabile

scorrevole. Da qui riprenderemo l'arteria principale, che volendo porta fino a Domusdemaria, per lasciarla svoltando a destra dopo 3,5km. Quello che stiamo intraprendendo ora è l'anello attorno ai monti Tirixi Mannu (526m slm) e Pala Niedda (567m slm), punti più alti della giornata. Ora potremo ammirare la ampia vallata selvaggia verso sud, dopo solo pochi metri in primo piano la nostra laguna, e in secondo piano la zona fortemente antropizzata dell'area urbana di Cagliari nel versante opposto.

Adesso avremo praticamente una discesa unica, inizialmente su single track, poi sulla carrabile già utilizzata in andata per salire al valico di S'Enna e di nuovo su single per tagliare verso il fiume Masoni. Lascieremo



infatti la carrabile a destra per svoltare a sinistra, scendendo nel divertentissimo single Masoneddu. Raggiunto il fiume lo attraverseremo e, sempre su single track, ci ritroveremo nell'area di Poggio dei pini per visitare il Parco Archeologico e naturalistico dei fortini della Seconda Guerra Mondiale, una rete di piccole fortezze che ospitavano batterie di contraerea, casermette e trincee in posizione strategica, rispetto ad uno sbarco che non avvenne mai. Sarà un giro di circa 35 km con dislivello di 1000m, in percorsi a cui sono particolarmente affezionato perché e qui che è scoccata per me la scintilla che mi ha fatto appassionare alla mountain bike.



PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO

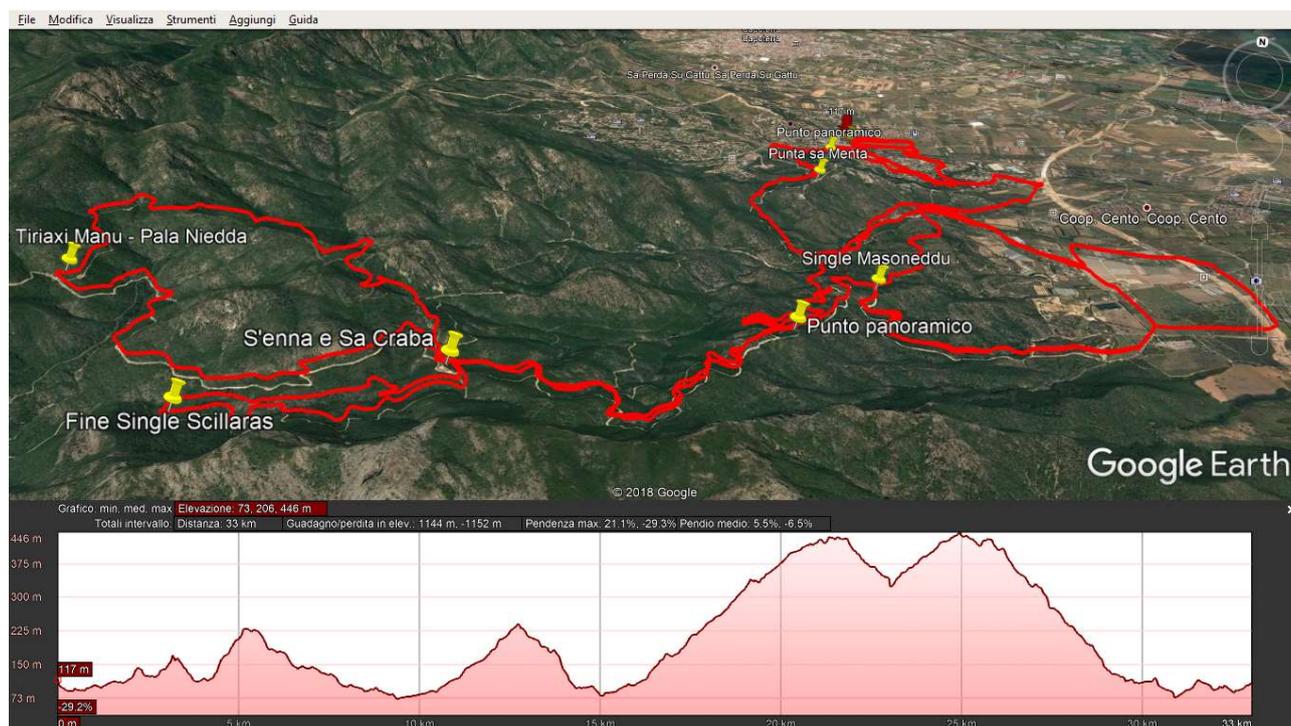


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 7.30 Cagliari, ore 9.00 Parcheggio fronte Bar La Terrazza, Località Poggio dei Pini (Capoterra)
Comuni interessati	Capoterra
Percorso	Circolare/Bastone
Lunghezza	35 km
Dislivello cumulato in salita	1000m
Località	Poggio dei Pini, Monte Pauliara, Punta Sa Menta, S'enna e Sa Craba, Tiriaxi Mannu, Pala Niedda
Terreno	Sterrata, Mulattiera, Sentiero.
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC/MC+ (brevi tratti MC/BC) 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, abbigliamento adatto, cambio completo in macchina.
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, 10 euro per i non soci CAI per le prime due cicloescursioni, 15 euro per le successive
Info e Prenotazioni	Francesco Rossino, francescorossino1@tiscali.it

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno fisico.

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 14 Febbraio 2019**.

- 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: Francesco Rossino.

Accompagnatori: Francesco Rossino, Maurizio Caddemi.