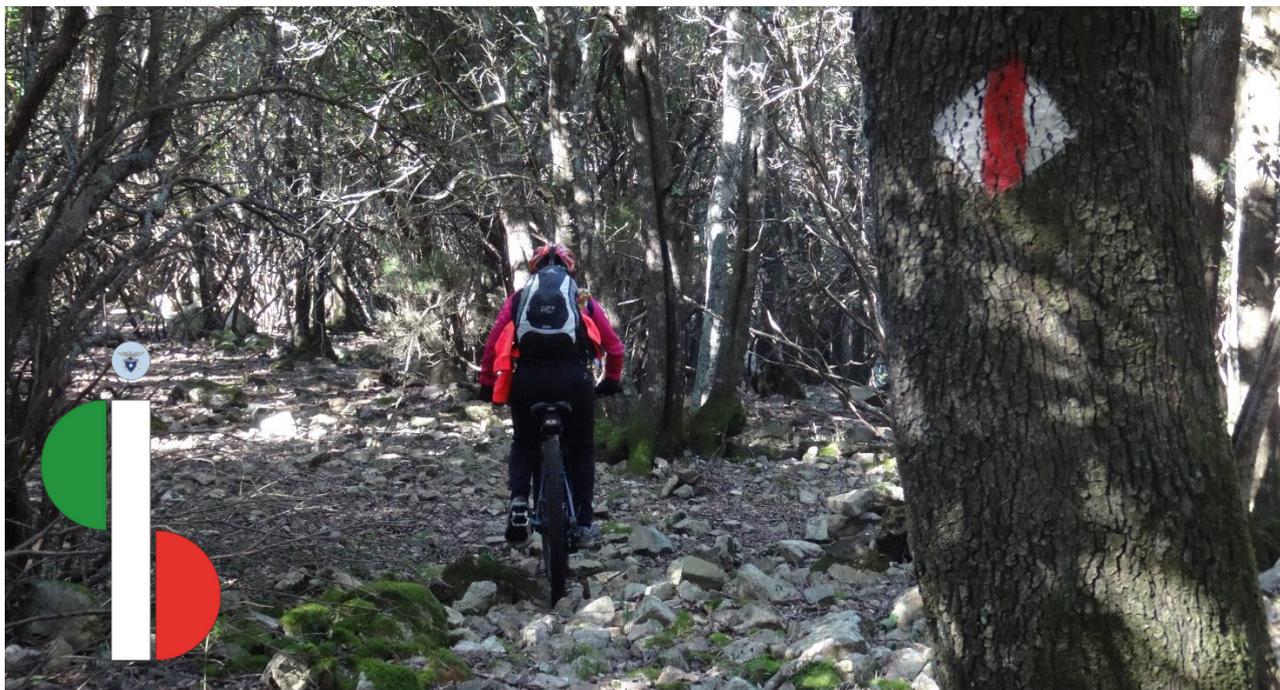




Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Domenica 3 Marzo 2019

Cammina Italia CAI 2019



Descrizione (di Fabio Pau)

Il Sentiero Italia è un itinerario escursionistico che attraversa il nostro paese da *Santa Teresa di Gallura* in *Sardegna* a *Muggia* nella *Venezia Giulia* percorrendo crinali e vallate di tutte le regioni Italiane. Ideato nel 1983 da un gruppo di giornalisti escursionisti, riuniti poi nell'Associazione Sentiero Italia, l'itinerario è stato fatto proprio dal CAI nel 1990. Grazie all'indispensabile contributo delle sue Sezioni, che ne hanno individuato nel dettaglio il percorso, i posti tappa e la segnaletica, il Sentiero Italia venne inaugurato nel 1995 con la grande manifestazione organizzata dal CAI "Camminaitalia 95", ripetuta poi nel 1999. Nel 2019, anno del Turismo Lento, il CAI organizza in ogni regione un cammino di almeno 2 giorni sulle tappe del Sentiero Italia riaperte dalle sue Sezioni, riprendendo una pratica dimenticata da 20 anni. Il fatidico taglio del nastro, simbolico è fissato per il primo marzo a *Santa Teresa di Gallura*, per il primo atto ufficiale del "nuovo" Sentiero Italia. Il 3 marzo gli escursionisti faranno la tratta che partendo dalla *caserma Noci (Parco Sette Fratelli)* giunge sino a *Castiadas* per poi passare il testimone alla *Sicilia*.

Proprio in questa tappa la commissione cicloescursionistica sarà presente a questa reinaugurazione del "Sentiero Italia". Non essendo una tratta adatta ad essere percorsa in mountain bike, faremo dei percorsi alternativi al fine di incontrarci con gli escursionisti nella pausa pranzo e per la conclusione dell'escursione.





Partiremo dall'ex colonia penale di *Castiadas* (0 km, 160 m s.l.m.) per pedalare lungo la strada provinciale 20, in cui solo la primissima tratta è asfaltata, il resto è strada bianca. Procediamo in leggera salita e con un fondo buono per poi svoltare (5 km, 400 m s.l.m.) su un'altra ottima sterrata, con pendenze un po' più accentuate delle precedenti, ma mai esagerate, che ci farà giungere sino alle pendici di *Brunco Su Adulu* (8 km, 700 m s.l.m.). Attraverseremo *Genna Arru*, pedalando su un pianoro

caratterizzato da enormi pozzanghere che tendono a seccarsi solo nel periodo più caldo. Deviamo (10 km, 700 m s.l.m.) su una mulattiera in pessime condizioni e con qualche breve salita con pendenze superiori al 10% ci porteremo a "*Perda Sa Mitra*" sul *Mont'Arbu*, conosciuta anche come "*La Sfinge*" per via della sua forma caratteristica (11,5 km, 740 m s.l.m.). In questo punto passa anche il Sentiero Italia e qui faremo la nostra pausa pranzo insieme agli escursionisti che arriveranno dal lato opposto a quello da cui siamo giunti noi. Risaliamo in sella e percorriamo il tratto del sentiero Italia da cui sono giunti gli escursionisti; il primissimo pezzo è semplice, poi diventa sempre più tecnico e pendente. Circa metà di questa tratta sarà da fare in portage, sia per la pericolosità del sentiero, ma soprattutto per la delicatezza del fondo dove si rischia di creare grossi solchi sul terreno. Attraversiamo il *Riu Sa Ceraxa* (13,4 km, 520 m s.l.m.) per dirigerci verso *Arcu de Buddui* lungo una mulattiera in salita e con tanto pietrisco sul fondo (14,3 km, 560 m s.l.m.). Qui prenderemo una sterrata in discrete condizioni, solo



alcune parti presentano grossi solchi causati dalle recenti piogge. Perderemo quota molto rapidamente e faremo una piccola sosta presso i ruderi di quelle che furono le case *Sulis* (17,7 km, 200 m s.l.m.). Risaliti in sella, continuiamo la discesa fiancheggiando il *riu is Mattanas*, con tante piccole cascatelle e piscine naturali sino a riconquistare la strada asfaltata (20 km, 90 m s.l.m.) che seguiremo sino ad una fonte d'acqua potabile dove faremo una sosta per rinfrescarci (22 km, 60 m s.l.m.).



Continueremo su asfalto e attraverseremo le piccole borgate di *Monte Gruttas* e *Sabadi* per poi riprendere la strada sterrata (27,8 km, 160 m s.l.m.) che ci porterà nella foresta di *S'Acqua Callenti*, dove occorrerà usare le energie residue per pedalare lungo le ripide salite che ci faranno risalire sino a quota 360 metri per poi ridiscendere sino all'area attrezzata di *Baccu Sa Figu* (32,7 km, 215 m s.l.m.), dove incontreremo i nostri amici escursionisti e insieme passeremo il testimone del Sentiero Italia alla Sicilia per continuare questo splendido cammino. Da qui, in poco meno di un chilometro giungiamo alle nostre auto a conclusione di un'altra escursione targata MTB CAI Cagliari.

PROFILO ALTIMETRICO



PERCORSO

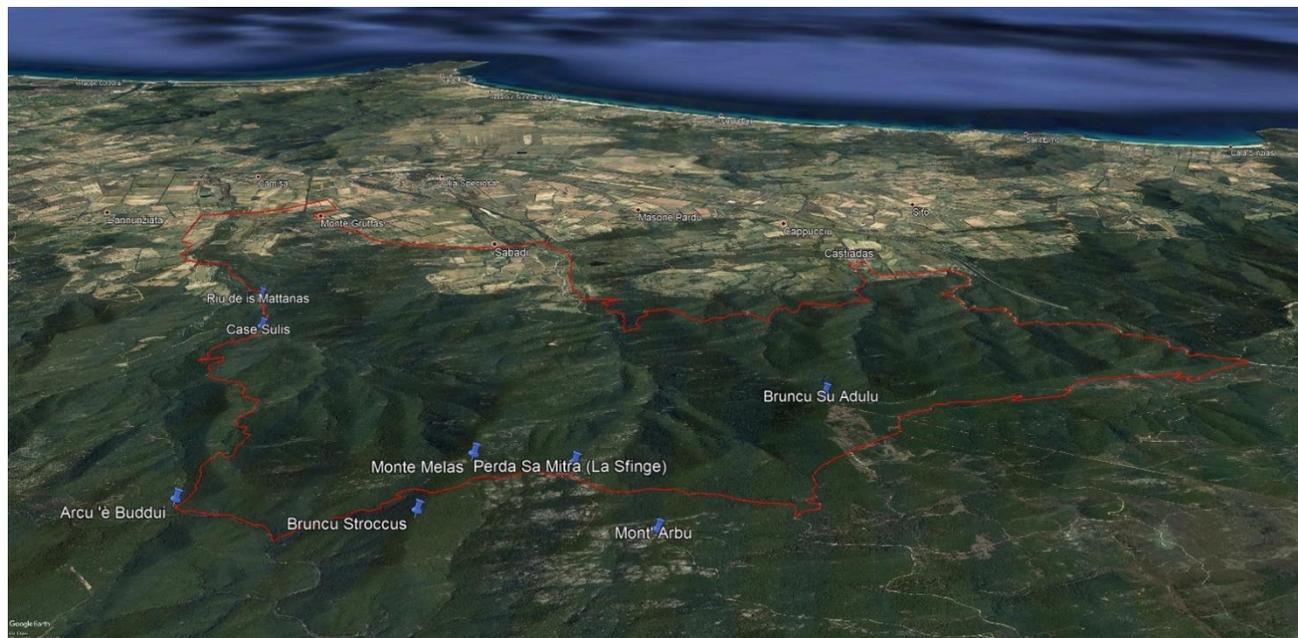


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8:00 Presso i parcheggi dell'ex K2 ad Assemini Ore 9:15 presso il parcheggio antistante l'ex colonia penale di Castiadas
Partenza escursione	Ore 9:30 presso il parcheggio antistante l'ex colonia penale di Castiadas Coordinate 39°14'10.90"N - 9°29'58.06"E
Comuni interessati	Castiadas, Maracalagonis, Sinnai, San Vito
Percorso	Circolare
Lunghezza	34 Km
Dislivello cumulado in salita	1000 metri
Località	Castiadas, Su Schidaxiu, Sedda De Spiras, Cirronis, Genna Arru, Arcu Sa Teula, Mont'arbu, Baccu Eranu, Arco De Buddui, Desogus, Sedda Is Cadinus, Iba S'Ortu, Monte Gruttas, Sabadi, Perda De Su Tella, Staulu Mannu, Baccu Sa Figu
Terreno	Strada asfaltata, strada sterrata, carrareccia, single track.
Sorgenti	Dopo circa 22 Km dalla partenza
Pedalabilità	95%
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	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 25 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 23 febbraio, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	Gratis per i soci CAI. 10 euro per i non soci CAI
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure: uap1970@gmail.com SMS o WhatsApp: 3389812672

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio/alto impegno fisico e occorrono discrete 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 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 25 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 28 febbraio 2019**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 23 febbraio, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione 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

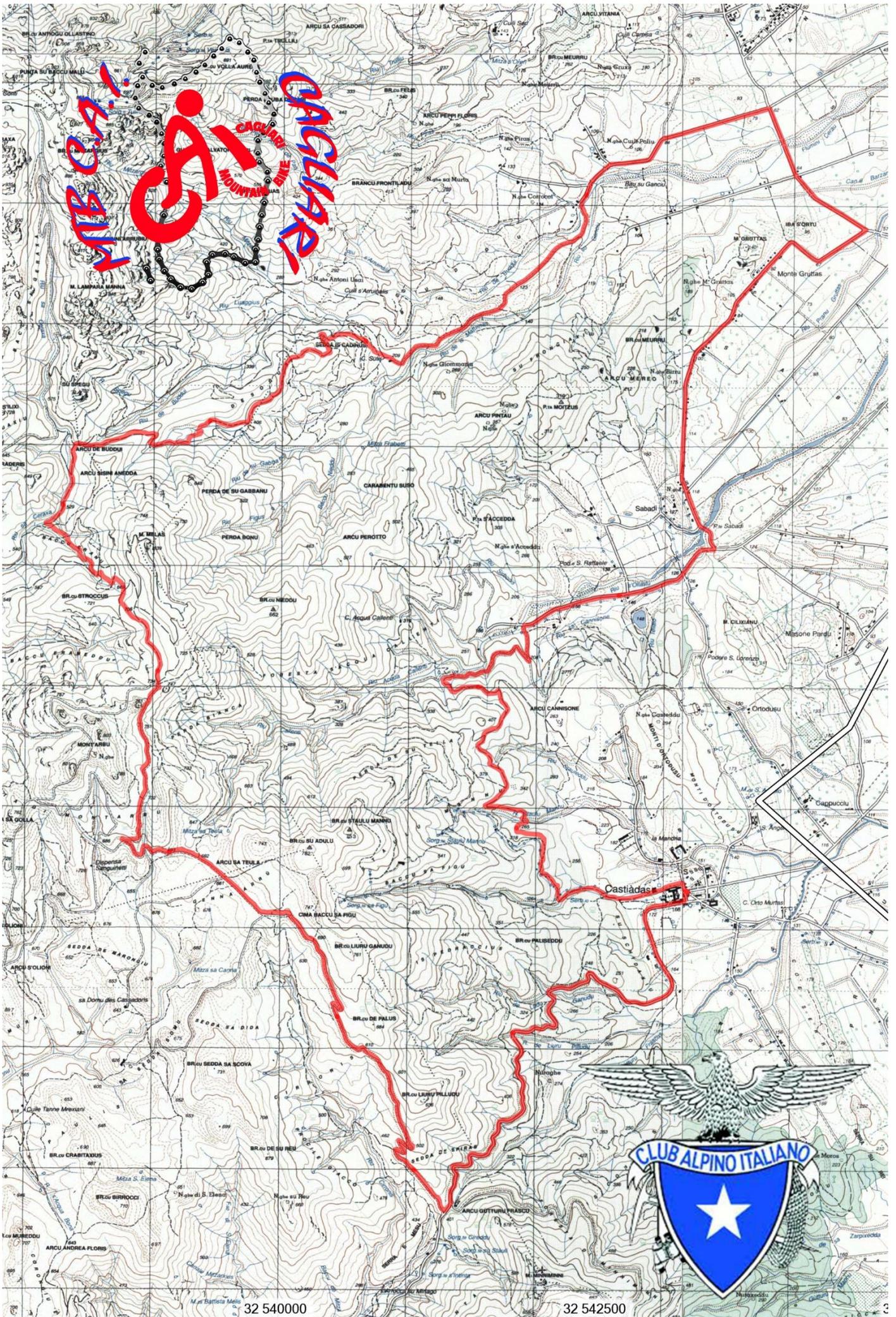
(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)

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 cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- 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: Fabio Pau.

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu.



MIB CA!
CAGLIARI
MOUNTAIN BIKE



32 540000

32 542500

3