



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2019



Sabato 4 e Domenica 5 Maggio 2019

4° Cicloescursione

La Baronìa

Tra montagne e Mare



Descrizione (di Fabio Pau)

Questa è una cicloescursione molto particolare, si potrebbe definirla la cicloescursione degli opposti. Sarà articolata in due distinte giornate. Il primo giorno la campagna e la montagna saranno una costante, un percorso arduo con pendenze importanti e tratti tecnici in un susseguirsi di paesaggi e vedute diverse. Il secondo giorno si cambia scenario e il mare farà da protagonista, un percorso con pochissimi dislivelli e pezzi tecnici, lungo uno dei tratti più belli della costa sarda.

Primo giorno

La nostra escursione partirà da *Santa Lucia* (0 km – 0 m slm), una frazione del comune di *Siniscola*, originariamente popolata da pescatori provenienti dall'isola di *Ponza*, oggi la abitano con fissa dimora circa 70 persone, numero che sale esponenzialmente nel periodo estivo. Percorreremo un piccolo tratto su asfalto e subito dopo aver attraversato la *SS 125*, inizieremo a pedalare su una buona sterrata (1,6 km – 15 m slm). Supereremo qualche guado, per lo più con pochissima acqua ed ogni tanto dovremmo affrontare delle piccole e ripide salite che ci faranno presagire il proseguo del giro. Presto la sterrata lascerà il posto al letto del fiume (3,5 km – 35 m slm), normalmente in secca, abbastanza battuto perché usato per il passaggio delle auto. Il paesaggio attorno a noi è abbastanza antropizzato, tante campagne adibite al pascolo ed alla



coltivazione. Non passerà molto prima di affrontare le vere salite di questo territorio (6,4 km – 130 m slm), inizialmente con pendenze blande e fondo smosso, per poi aumentare le pendenze su un fondo roccioso, ma stabile. È una breve salita di soli 700 metri, ma occorrerà un buon allenamento e buone capacità tecniche per poterla affrontare tutta in sella. Arrivati a quota 200 metri una ripida discesa dissestata e con gradoni ci farà scendere 40 metri di quota in meno di 300 metri di distanza (7,4 km – 160 m slm) per poi riprendere con la salita tecnica e rocciosa per altri 700 metri. Abbiamo così fatto il pezzo più impegnativo di tutta l'escursione, dove solo i più allenati e tecnicamente preparati riusciranno a stare in sella (8,2 km – 230 m slm). La fatica è ripagata dalla vista maestosa del *Monte Albo*, che però ci lascerà subito alle spalle per continuare imperterriti la salita, ma ora su buona sterrata. Ben presto sulla nostra sinistra si potrà vedere il bel panorama della costa nord orientale della *Sardegna*, con *Tavolara* che la fa da padrona. Cambiamo versante (9,8 km – 360 m slm) passando sotto *Punta Unnichedda*, dove

abbiamo la possibilità di sgranchirci le gambe in quanto per circa 1,5 km la sterrata è pressoché pianeggiante. Si riprende la salita, la sterrata presenta un fondo sdruciolevole e le pendenze sono spesso importanti. Superiamo così *punta Ianna Taedda* (544m) e arriviamo sotto *Punta Gurturgiu* (585m) (14,2 km – 562 m slm). Da qui scenderemo in picchiata lungo una sterrata molto insidiosa con tanto pietrisco, che presenta una pendenza media del 13%, con alcuni tratti che superano il 20% (17,2 km – 174 m slm). Fiancheggiando il *rio Zorrosca* arriveremo alla *strada Provinciale 72* (19,7 km – 100 m slm), dove ne percorreremo un brevissimo tratto per poi andare a visitare le tombe dei giganti di *Su Itichinzu*. Proseguiremo lungo una strada asfaltata chiusa al traffico che abbandoneremo (22 km – 225 m slm) per dirigerci su sterrata nel cantiere forestale di *Artu de Onifai*, dove dopo aver fiancheggiato la *punta Sas Enas*, saliremo per ammirare uno strepitoso panorama sul golfo di *Orosei* dalla *punta Artude* (25,7 km – 365 m slm). Si scende per sterrate molto sdruciolevoli sino alla fine del cantiere forestale (30 km – 76 m slm) per poi prendere un single track lungo il *rio 'e Badde Manna*. Dopo circa 1,2 km di single abbastanza tecnico con gradoni e fondo smosso (31,2 km – 43 m slm) riprendiamo la sterrata che ben presto si trasforma in strada asfaltata per arrivare, da lì a poco, alla piccola frazione di *Orosei, Sos Alinos* (34,4 km – 10 m slm), punto in cui passeremo la notte.



Secondo giorno

Quello che ci aspetta è completamente diverso da quello del giorno precedente. Ora il mare non lo vediamo dall'alto, ma lo possiamo toccare e le difficoltà tecniche e i dislivelli saranno quasi inesistenti.

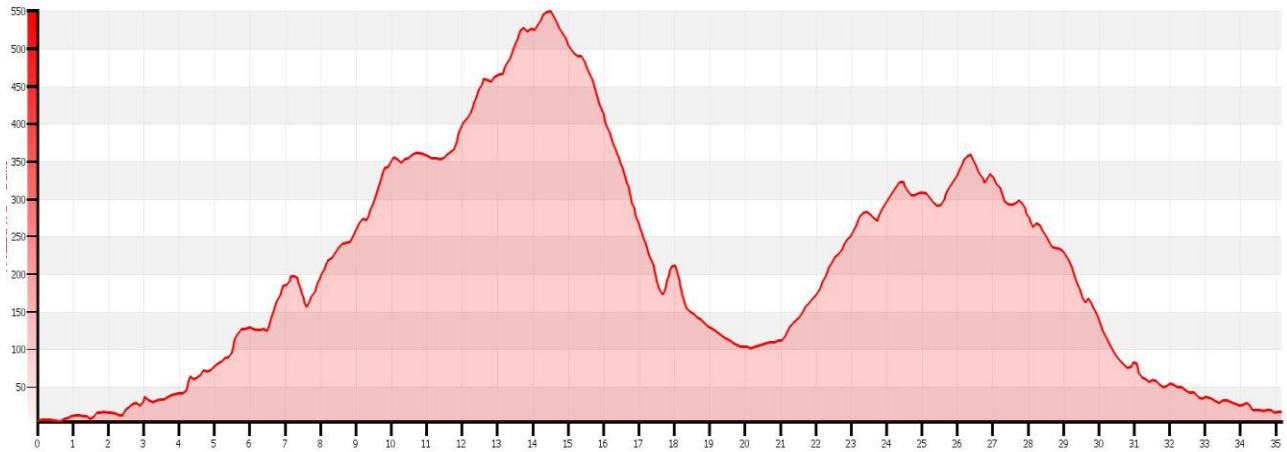


Partiamo da *Sos Alinos* (0 km – 10 m slm) e dopo circa 1,3 km di strada asfaltata arriviamo sulla spiaggia di *Cala Liberotto*. Da qui, percorrendo piccoli sentieri, sterrate o strette strade asfaltate, continuiamo la visita alle varie spiagge della zona, quale *Porto Corallo* e *Cala Ginepro*. Ci allontaniamo dalle splendide spiagge (4,3 km – 15 m slm) per imboccare un piccolo single, che in meno di 1 km tra divertenti sali/scendi ci porterà a *Biderosa*, dove dopo aver pagato il biglietto d'ingresso, potremo andare a visitare i gioielli naturalistici di questa oasi unica. Pedaleremo lungo ottime sterrate per poi intraprendere una ripida salita a tratti tecnica (8,2 km – 0 m slm) che ci porterà in vetta al *monte Urcatu* (9,7 km – 125 m slm), da dove domineremo tutta l'oasi di *Biderosa* e non solo... Così come la salita, anche la discesa e ripida e a tratti tecnica e riconquistata la sterrata in buone condizioni (10,6 km – 15 m slm) ci dirigeremo verso lo stagno *Sa Curcurica*, dove inizieremo un facile single track (11 km – 20 m slm) che fiancheggerà lo sbocco al mare dello stagno e poi ci porterà alle prime calette a mare dell'oasi. Ripresa la

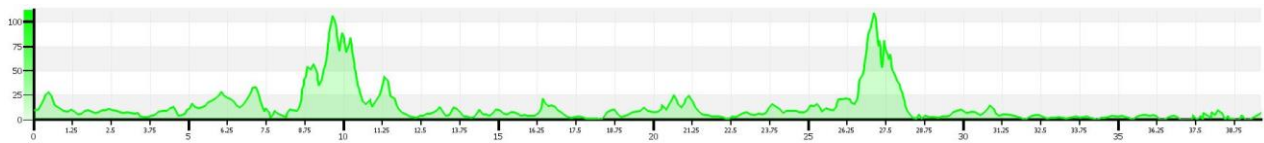
sterrata (14 km – 10 m slm) giriamo attorno allo stagno *Biderosa* per poi continuare la visita alle spiagge, sino a quella di *Pedra Marchesa*, ultima tappa dentro l'oasi (16,7 km – 0 m slm). Lasciata l'oasi raggiungeremo la spiaggia di *Berchida*, che abbandoniamo subito per allontanarci dal mare e trovare l'unico punto guadabile sul *riu Berchida* (19,5 km – 10 m slm), per poi fiancheggiarlo per un tratto e riportarci sulla spiaggia. Ora su una comoda sterrata fiancheggeremo la costa in un alternarsi di spiagge e scogli, sino ad arrivare ad una ripida salita per lo più cementata (25,8 km – 18 m slm) che ci porterà all'ex semaforo di *Capo Comino* posto quasi alla vetta di *punta Artora* (26,4 km – 115 m slm). Inutile dire quale maestosa vista si possa godere da quassù. Si scende da *Su Caminu de Artora*, un piccolo sentiero non pensato assolutamente per le bici, in quanto dovremo scendere svariate volte per superare delle barriere architettoniche di dubbia utilità (27,4 km – 10 m slm). Tra brevi sentieri e tratti d'asfalto giungiamo alla splendida spiaggia di *capo Comino* con le sue imponenti dune bianchissime (31 km – 0 m slm). Attraversiamo, cercando i suoi punti meno profondi, lo stagno di *Salinedda* (32 km – 0 m slm) per poi sopraggiungere ed affiancare lo stagno di *Salina Manna* (32,8 km – 0 m slm). Superato il borgo di *S'Ena e Sa Chitta* procediamo lungo una comoda sterrata che fiancheggia il mare sino al punto conclusivo della nostra escursione, *Santa Lucia* con la sua torre aragonese (38 km – 5 m slm).



PROFILO ALTIMETRICO 1° GIORNO



PROFILO ALTIMETRICO 2° GIORNO



PERCORSO

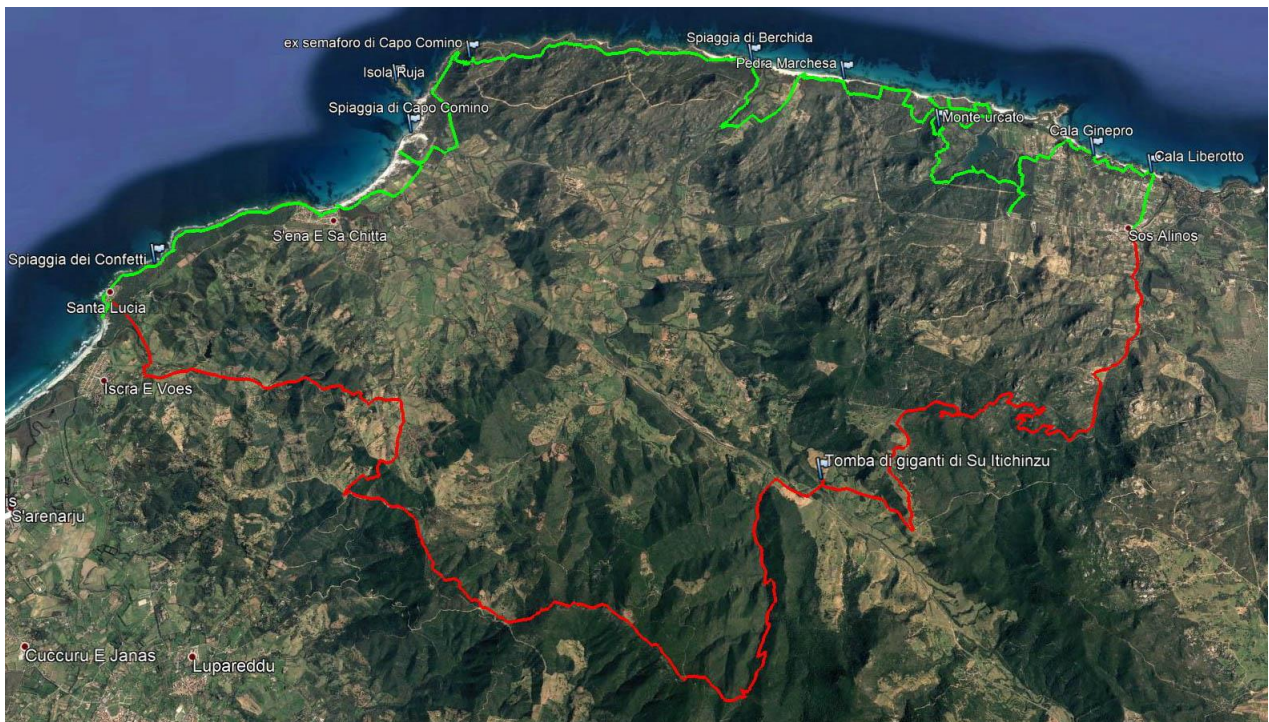


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 6:45 presso i parcheggi del supermercato IperPan di Assemini (ex discoteca K2) Oppure alle ore 9:30 nella Piazza Santa Lucia a Santa Lucia (Siniscola)
Partenza escursione	Ore 9:45 dalla Piazza Santa Lucia a Santa Lucia (Siniscola) Coordinate 40°34'52.05"N - 9°46'38.82"E
Comuni interessati	Siniscola, Irgoli, Onifai, Orosei
Percorso	Circolare
Lunghezza	75 Km (35 km il primo giorno e 40 km il secondo giorno)
Dislivello cumulado in salita	1150 metri (900 metri il primo giorno e 250 metri il secondo giorno)
Località	Santa Lucia, Su Marinaiu, Cuccuru de Suergiu, Gadu e Lampadas, Fruncu Su Melone, Unnichedda, Ianna Taedda, Gurturgiu, Sos Intaccos, S.Maria, Su Itichinzu, Mattarvoinas, Sas Enas, Artude, Su Crastu, Sos Alinos, Biderosa, Sa Marchesa, Berchida, Su Cannazellu, Artora, Capo Comino, S'Ena sa Chitta
Terreno	Strada Asfaltata, Strada Cementata, Strada Bianca, Carrareccia, single track.
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/discesa (alcuni tratti BC e OC in 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 1,5 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way, costume da bagno, telo mare.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Solo soci CAI per un totale massimo di 20 partecipanti.
Quote	2 euro
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure tramite SMS o WhatsApp: 3389812672

Avvertenze:

L'escursione presenta un alto impegno fisico per il primo giorno, con diversi strappi in salita diversi tratti tecnici sia in salita che in discesa. Un medio-basso impegno fisico per il secondo giorno.

- 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.
- 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 **venerdì 26 aprile 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: Fabio Pau.

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu.

