



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Pedalando per monte Nieddu di Sarroch

Sabato 27 Aprile 2019



Descrizione *(Fabio Pau)*

Questa sarà una cicloescursione che ci farà redimere per tutti i peccati di gola commessi nella pasqua appena passata, con diverse salite pesanti e single track abbastanza tecnici. Ci troviamo nel sud Sardegna e partiremo dal vicino centro abitato di Sarroch per addentrarci nelle boschive valli di Monte Nieddu.

Il primo tratto del nostro percorso sarà su asfalto che lasceremo subito dopo aver superato il ponte sul *rio Mannu* (3,4 km – 60 m slm) per prendere una buona sterrata dove il rumore dello scorrere del *rio Lillone* ci farà compagnia per un lungo tratto. Dopo aver guadato agevolmente il fiume diverse volte, arriviamo nei pressi dell'agriturismo "Su Lilloni" (7,2 km – 125 m slm), ma aimè non sarà questa la nostra meta. Continuiamo la sterrata con qualche breve strappo in salita, sino a superare l'ultimo guado del *rio Lilloni* (8,4 km – 145 m slm) ed incominciare a percorrere la prima salita impegnativa della giornata (anche se le pendenze massime raramente superano il 15%) che ci porterà sino a *S'Arcu Su Lillu* (11 km – 310 m slm), con splendide viste sulle vallate sottostanti. Da qui scendiamo lungo una ripidissima carrareccia, risistemata da poco e mai troppo tecnica, che ci farà precipitare con una pendenza media del 15% sino a guardare il *Riu Segaialisi* (12,2 km – 125 m slm). Fiancheggiando il *Riu Perda Melas* lungo un'ottima sterrata che in leggera salita ci porta verso il primo single track



della giornata, *Truba Manna* (16 km – 180 m slm), uno splendido single immerso nel verde lussureggiante. Si tratta di un single abbastanza tecnico, la prima metà è una salita piuttosto ripida, con pendenza media del 12% che ci porterà a quota 345 m in poco più di 1 km. La seconda parte del single è per lo più in discesa e presenta una pendenza media del 9%, con diversi tratti tecnici. Torniamo su sterrata, e dopo aver guadato per 2 volte il *Canale Is Canargius* (21,8 km – 190 m slm), guadi che in caso di molta acqua possono creare qualche difficoltà ad attraversarli, inizieremo la terza salita impegnativa della giornata che ci porterà sino a *S'Arcu Buffoni* (24 km – 405 m slm). Lungo una buona sterrata ci dirigiamo verso *S'Arcu S'Arrideli* (25,6 km – 440 m slm), da dove inizieremo il secondo sigle della giornata, denominato *Medau Aingiu*. È un single abbastanza tecnico, in quanto il fondo è composto da sassi smossi e occorre prestare attenzione specialmente nell'ultima tratta perché si hanno pendenze medie del 15%. Si arriva così alla dispensa di *Porcileddu* (28,8 km – 210 m slm) dove troviamo una graziosa area attrezzata bagnata dal *Riu del Monte Nieddu*. Da qui il rientro è tutto su ottima sterrata e per lo più in discesa, fatta eccezione per una piccola ma abbastanza ripida salita (35,3 km – 80 m slm) che ci porterà sopra il cantiere della diga di Monte Nieddu (36,3 km – 160 m slm). Da qui in poco meno di 4 km rientriamo al punto in cui abbiamo lasciato le nostre auto (40 km – 85 m slm).



PROFILO ALTIMETRICO



PERCORSO

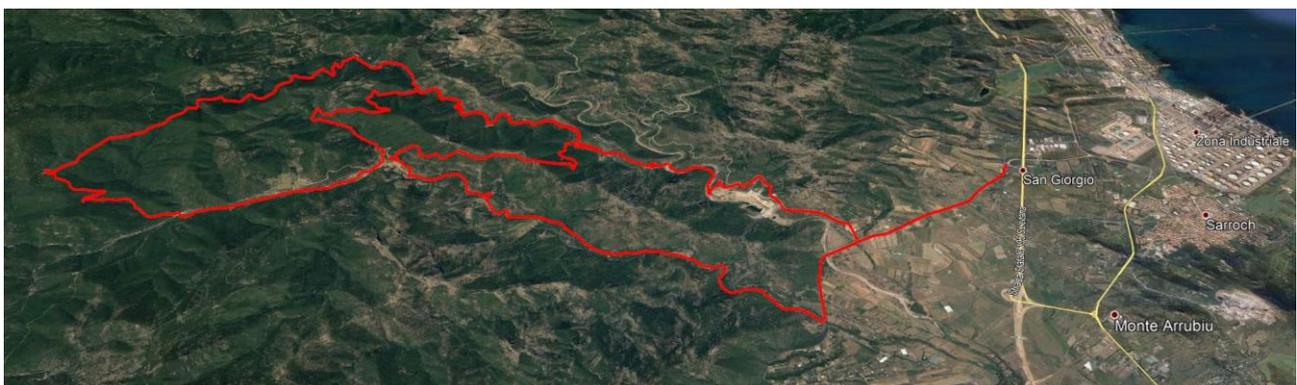


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 8:30 parcheggio Iper pan Assemini, secondo appuntamento alle 9:15 presso la strada vicinale Bia Monti (pedemontana Sarroch)
Partenza escursione	Ore 9:30 presso la strada vicinale Bia Monti (pedemontana Sarroch) Coordinate 39° 4'22.70"Nord / 8°59'28.18"Est
Comuni interessati	Sarroch, Villa San Pietro, Pula
Percorso	Circolare
Lunghezza	40,000 Km
Dislivello cumulato in salita	1000 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Sarroch, Cuccuru San Marco, Sa Tuppa, S. Antonio, S'Arcu Pintoris, Su Stivalise, S'Ardu Su Lilliu, Sa Perda Medau, Perda Medau Aingiu, Barriaggio, Punta Bernardeddu, Punta Mandaresus, Arcu Buffoni, S'Ardu S'Arrideli, Porcileddu, Sa Galanza
Terreno	Sterrata, mulattiera, single track, strada asfaltata
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ (diversi tratti BC/BC+) 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 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way, ascigamanino.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a sabato 20 aprile , 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 - SMS o WhatsApp: 3389812672

Avvertenze

L'escursione presenta un alto impegno fisico e tecnico con pendenze importanti.

- 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 20 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 25 aprile 2019**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **sabato 20 aprile 2019**, 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

