



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
Programma Annuale Escursioni

2019



Sabato 15 Giugno 2019

6° Cicloescursione

## Sorgono – pedalando nel cuore della Sardegna



### Descrizione *(Giovanni Musinu)*

Questa cicloescursione ci porterà a pedalare nel cuore della Sardegna e precisamente a Sorgono, nella provincia di Nuoro, nella sub-regione della *Barbagia Mandrolisai*.

Partiremo dalla stazione ferroviaria del comune di Sorgono (0 Km, 700 m slm), dove partiva ed arrivava il trenino verde proveniente da Mandas, seguendo un tratto della strada ferrata, chiamato dai Sorgonesi “lungo linea”, che con leggeri sali-scendi ci porterà alla Casa Cantoniera n° 83.

Abbandoniamo la strada ferrata per cominciare una decisa salita in località “Sa Lua”, che ci condurrà alla vedetta di “Sa Serra Longa” (4 Km, 900 m slm), dove, con un cielo terso e limpido, sarà possibile scorgere la costa del Sinis.



Si proseguirà la salita sconfinando nel territorio del Comune di *Tonara* fino all'altopiano di *Ghenn' e Creccu (6 Km, 1.050 m slm)*, pedalando tra castagni e querce secolari, nonché una pineta che proprio in questo periodo è sotto le cura dell'Ente Foreste per pulizie varie. Da qui possiamo ammirare la vallata di "Massanie".

Dopo tanta salita, ci attende una bella discesa, fatta di tornanti con fondo regolare ma a tratti scivoloso, data la composizione granitica del terreno.

Percorrendo un tratto a "bastone" andremo a visitare gli antichi pozzi romani, *Is Putzos (12,3 Km, 460 m slm)*, perfettamente conservati nella loro forma originale, che contrariamente a come potrebbe sembrare, servivano per la conservazione delle derrate alimentari e non come depositi di acqua, vista la presenza del vicino fiume che nasce da *S'Isca di Tonara*, ad oltre 1200 metri d'altezza che assicurava l'approvvigionamento idrico.

La strada adesso è un continuo sali scendi che ci condurrà al centro geografico della *Sardegna*, segnato con una targa posizionata dall'IGM nell'anno 2002 (**14,7 Km, 500 m slm**).

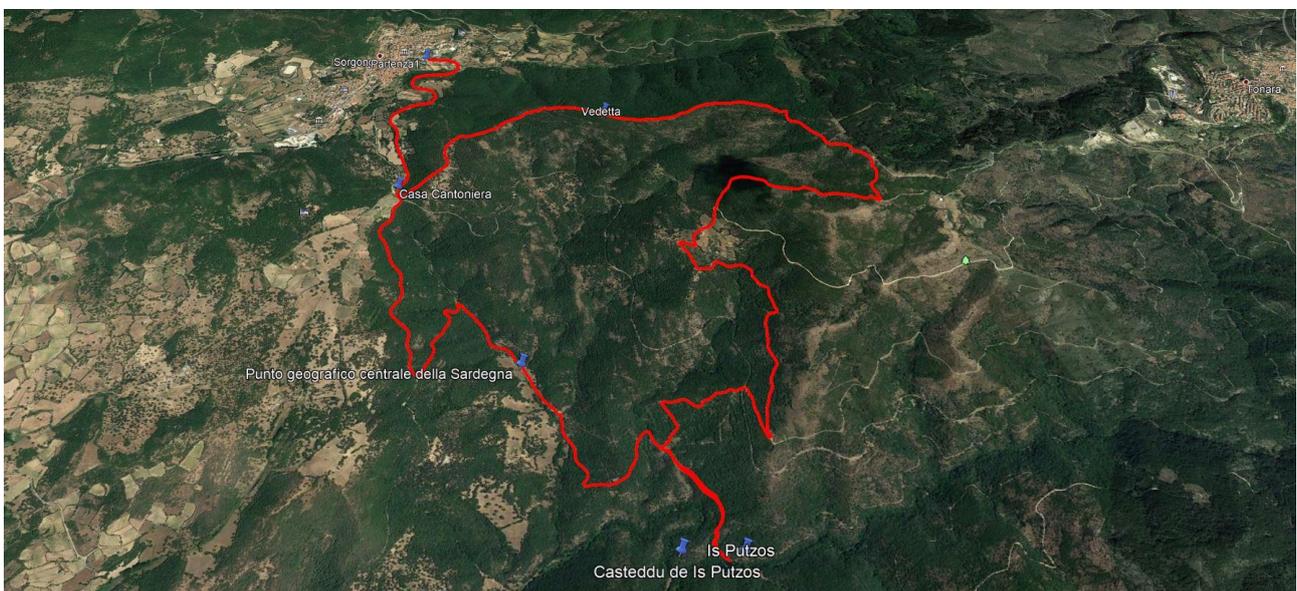
Da qui riprendiamo una leggera salita, che ci condurrà alla strada ferrata (**17,6 Km, 715 m slm**) che ripercorreremo a ritroso fino al punto della partenza (**21 Km, 700 m slm**).



## PROFILO ALTIMETRICO



## PERCORSO



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 06:30 parcheggio Iper pan Assemini, secondo appuntamento alle 8:45 punto di partenza presso stazione ferroviaria Sorgono Viale Stazione
Partenza escursione	Ore 9:15 parcheggio stazione ferroviaria Viale Stazione Coordinate 40° 1'39.38"Nord - 9° 6'22.54"Est
Comuni interessati	Sorgono, Tonara
Percorso	Circolare / bastone
Lunghezza	21,000 Km
Dislivello cumulato in salita	750 metri
Località	Sorgono: Sa Lua, Serra Longa, Massanie- Tonara: Ghenn'e Creccu
Terreno	Sterrata, mulattiera.
Sorgenti	1 durante la discesa
Pedalabilità	90%
Grado di difficoltà	MC/MC (diversi tratti di 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 lunghi con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1,5 lt 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 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a <b>sabato 8 giugno</b> , 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	2 euro per i soci CAI, 10 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Giovanni Musinu – mail: <a href="mailto:dimensione.verticale.gm@gmail.com">dimensione.verticale.gm@gmail.com</a> - tel. 320 1403271

### 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 13 giugno 2019**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **sabato 8 giugno 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**

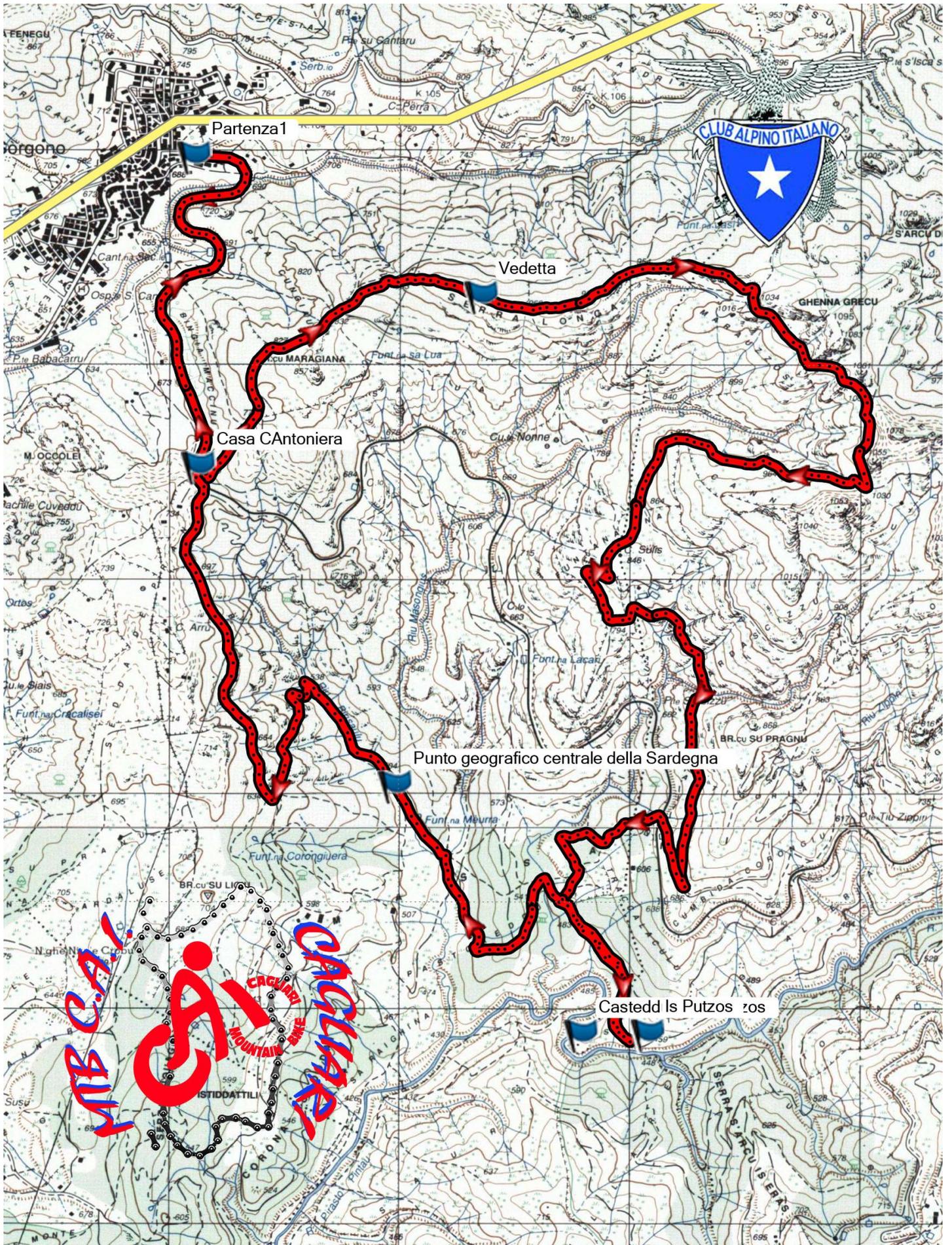
*(Da firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)*

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: Giovanni Musinu.***

***Accompagnatori: Giovanni Musinu, Fabio Pau***



Partenza 1



Vedetta

Casa Cantoniera

Punto geografico centrale della Sardegna

Castedd Is Putzos zos

