

Forestas

Agenzia forestale regionale pro s'isvilupu de su territòriu e de s'ambiente de sa Sardigna
Agenzia forestale regionale per lo sviluppo del territorio e dell'ambiente della Sardegna



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

SardegnaForeste

Intense



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari - Domenica 6 Ottobre ore 9:30

Giornate della sentieristica

Cicloescursione lungo i sentieri del Parco di Porto Conte



Descrizione di Pau Fabio

In occasione delle “giornate della sentieristica” nell’ambito del progetto “INTENSE” andremo a pedalare presso la foresta demaniale “Le Prigionette” lungo i sentieri ciclo-escursionistici, oggetto di un recente intervento di ripristino e valorizzazione, frutto della collaborazione tra CAI Sardegna e Agenzia Regionale Forestas.

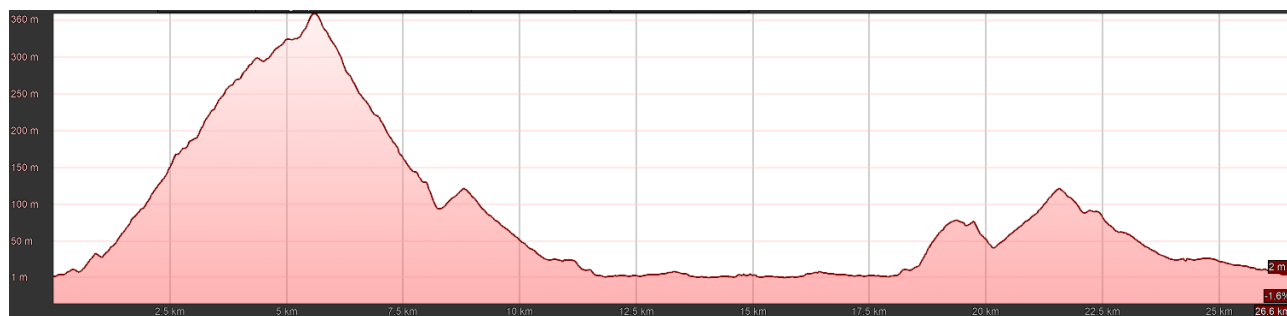
Il *parco Naturale Regionale di Porto Conte* custodisce all’interno dei suoi 5000 ettari un patrimonio ambientale unico, ospitando numerose specie animali, fra i quali l’imponente *grifone (Gyps fulvus)* che potremo vedere volteggiare sopra le nostre teste, il *cinghiale (Sus Scrofa)*, la *Donnola (Mustela nivalis)*, il *Daino (Dama dama)*, la *Volpe (Vulpes vulpes)* e anche gli *asinelli dell’Asinara*, introdotti circa trent’anni fa. Da qualche mese sembra abbiano fatto fissa dimora una coppia di rarissimi avvoltoi *capovaccaì*. Tra le specie vegetali ricordiamo la *Centaurea horrida*, un fossile vivente, endemica della Sardegna settentrionale, come anche lo *statice delle ninfe (Limonium nymphaeus)*, anch’essa endemica della fascia costiera settentrionale dell’isola.

Il paesaggio predominante è quello carsico, nel quale è possibile la formazione di grotte e cavità naturali, la più famosa della zona è senza dubbio la *grotta di Nettuno*.

La nostra cicloescursione partirà da *Casa Gioiosa* (0,0 km – 2 m slm), sede dell'Ente Parco di Porto Conte, e già dai primi metri inizieremo una lunga salita su una sterrata in discrete condizioni che con una pendenza media dell'8% ci porterà sino alla vetetta di *Monte Timidone* (5,6 km – 360 m slm). Il panorama di cui godremo ripagherà tutti gli sforzi fatti per arrivare sin qua su. Anche la discesa sarà abbastanza impegnativa, per via del fondo sdruciolevole e la pendenza media del 10%, dove in alcuni punti può arrivare a sfiorare il 20%. Ci immettiamo in un'ottima sterrata (8,2 km – 95 m slm) che percorreremo sino all'ingresso principale de "*Le Prigionette*" (11,6 km – 10 m slm). Pedaleremo su un breve tratto di asfalto della SP55 per arrivare alla spiaggia di *Mugoni* e percorrere un piacevole single track che fiancheggia la spiaggia (14,9 km – 2 m slm). Torneremo indietro per rientrare dall'ingresso principale di "*Le Prigionette*" (18,2 km – 10 m slm) e tramite comode sterrate pedaliamo sino sopra *Cala Della Barca* per ammirare, con lo sguardo rivolto sull'*isola Piana*, lo splendido panorama (24,3 km – 25 m slm). Sazi di tanta bellezza ci dirigiamo verso la conclusione della nostra cicloescursione nei pressi di *Casa Gioiosa* (26,6 km – 2 m slm) dove ci uniremo agli escursionisti a piedi per un pranzo conviviale.



PROFILO ALTIMETRICO



PERCORSO

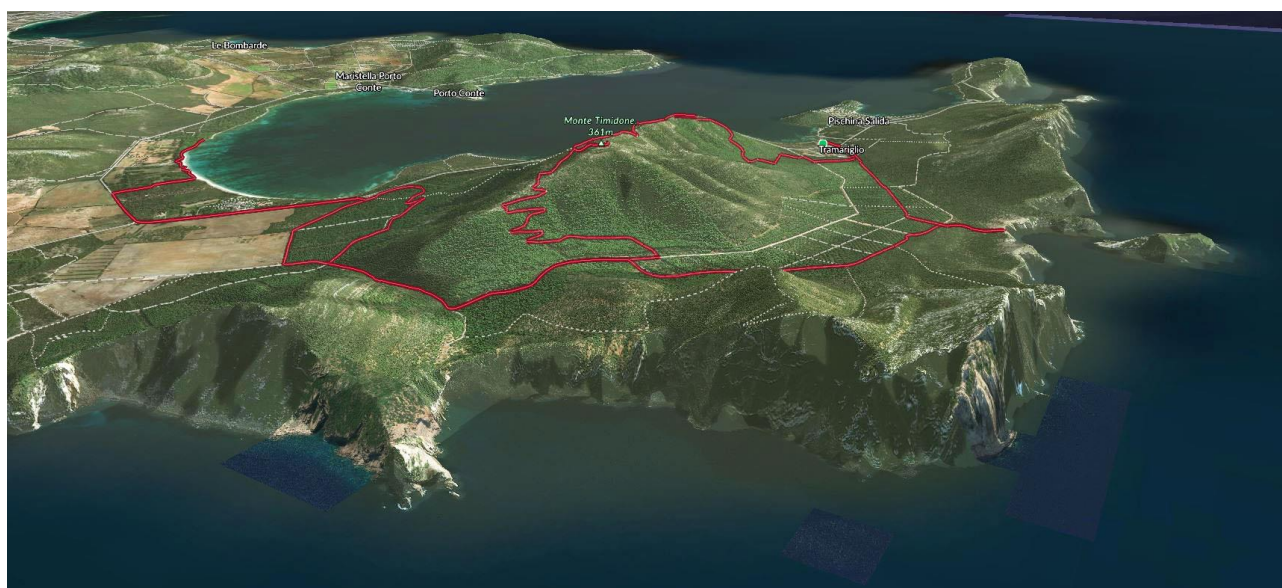


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Alle 9:00 presso Casa Gioiosa, Località Tramariglio, Strada Provinciale 55, n.44, Alghero SS
Partenza escursione	Ore 9:30 Alle 9:00 presso Casa Gioiosa, Località Tramariglio, Strada Provinciale 55, n.44, Alghero SS Coordinate 40°35'36.71" Nord / 8°10'2.25" Est
Comuni interessati	Alghero
Percorso	Circolare e bastone
Lunghezza	27 Km
Dislivello cumulato in salita	600 metri
Conclusione escursione	Ore 13:30 circa
Località	Tramariglio, Calaresu, Monte Timidone, Mugoni, Tanca di Calalunga, Cala della Barca
Terreno	Sterrata, mulattiera, single track, strada asfaltata
Sorgenti	No
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC (diversi tratti 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 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way, asciugamano e costume da bagno.
Pranzo	Al termine dell'escursione, ognuno porta le proprie cibarie
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 30 partecipanti. Si accettano le prenotazioni sino a Giovedì 3 Ottobre
Quote	Gratis. Per i non soci CAI che volessero attivare l'assicurazione personale per la giornata è richiesta la somma di 6€
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it - Tramite messaggio owhtasap : 3383787988

Avvertenze

L'escursione presenta un medio impegno fisico e basse/medie 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 30 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 3 ottobre 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 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

