



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

I boschi del Monte S. Antonio

Sabato 9 novembre 2019



9ª cicloescursione stagionale

Km 29,000 Dislivello 600 m



Descrizione:

L'itinerario di oggi è abbastanza semplice, non presenta particolari difficoltà tecniche, ma è comunque destinato a chi ha un minimo di allenamento. Ci immergeremo nel complesso forestale Sant'Antonio, caratterizzato dalla presenza di uno dei più rigogliosi boschi della Sardegna, da rocce basaltiche, e da numerose testimonianze dell'epoca nuragica: sono presenti innumerevoli nuraghi, betili, tombe dei giganti.

Nei pressi del parcheggio della zona fieristica di Macomer, imbocchiamo una semplice stradina carrabile, che costeggia il vivaio di Forestas. La carrabile è pressochè pianeggiante, e dopo pochi tornantini ci condurrà al Nuraghe Craba (2 km. – 629 m. s.l.m.), un monotorre ben conservato e graziosamente coperto di licheni; questo



nuraghe è posto nel margine di un'antica colata lavica, ed è visitabile all'interno. Dal punto privilegiato di osservazione che abbiamo raggiunto, sono visibili la cittadina di Macomer, la zona industriale di Tossilo, e la piana di Borore, disseminata da nuraghi. Riprendiamo a pedalare nella stessa carrabile, immettendoci nel bosco in località Pilingones, per poi sbucare nuovamente in

zona aperta. Dopo una breve salita con discreta pendenza, giungiamo al Nuraghe Oschera (km. 5,300 – 676 m. slm), posto al confine tra i territori di Macomer e Borore, presso il quale faremo



un'altra sosta, pur non potendolo visitare all'interno poiché è crollato. Continuiamo a percorrere la fascia tagliafuoco in direzione ovest, ed attraversiamo la S.P. 43 per immetterci nella prosecuzione della stessa tagliafuoco, che prosegue verso Sud-Ovest in località "Sa Ucca Sas Castanzas". Imbocchiamo poi un semplice e bellissimo sentiero che risale verso Nord, circondato da roverelle e castagni. Visitiamo un tipico cuile in pietra (9 km. – 711 m. slm) e ripartiamo in sella,

procedendo sullo stesso sentiero in leggera discesa; un cambio di direzione ci avvicinerà verso l'asfalto: la successiva sterrata confluisce sulla S.P. 78. Da questa strada partono diverse vie per salire verso il Monte S. Antonio. Scegliamo la prima carrareccia non molto pendente, per poi deviare verso più piacevoli sentieri, a tratti ben più pendenti ma mai difficili, percorrendo in parte anche una striscia tagliafuoco. Dalla cima avremo la possibilità di ammirare un fantastico panorama, il nuraghe S. Antonio e l'omonima chiesa. Per discendere utilizzeremo la sterrata che i macomeresi percorrono durante la processione in onore del santo.



Contornata da folti boschi, la sterrata scende senza strappi. Probabilmente, in base ai tempi effettivi di percorrenza, faremo la sosta pranzo nei pressi del Nuraghe Ascusa (18 km – 774 m. slm). Proseguendo lungo la stessa sterrata, superiamo un ultimo cancello e pedaliamo su asfalto in direzione Nord, in leggera salita, raggiungendo l'area archeologica di Tamuli (22,100 km – 719 m. slm). Aggiriamo Tamuli lungo semplici carrarecce, giungendo in una zona completamente chiusa da muretti a secco. Ne

superiamo alcuni, attraversando due stazzi, per poter raggiungere l'area demaniale boschiva in località Su Pirastru. Dapprima su sentiero in salita, prendiamo poi una carrareccia ben più ombreggiata del sentiero, che ci porterà sulla strada comunale asfaltata. Dalla strada comunale deviamo temporaneamente per visitare la grotta "Su Cantareddu" (27 km – 709 m. slm). Il rientro avverrà percorrendo gli ultimi due km su asfalto in discesa, raggiungendo nuovamente il polo fieristico di Macomer.

PROFILO ALTIMETRICO:



PERCORSO:

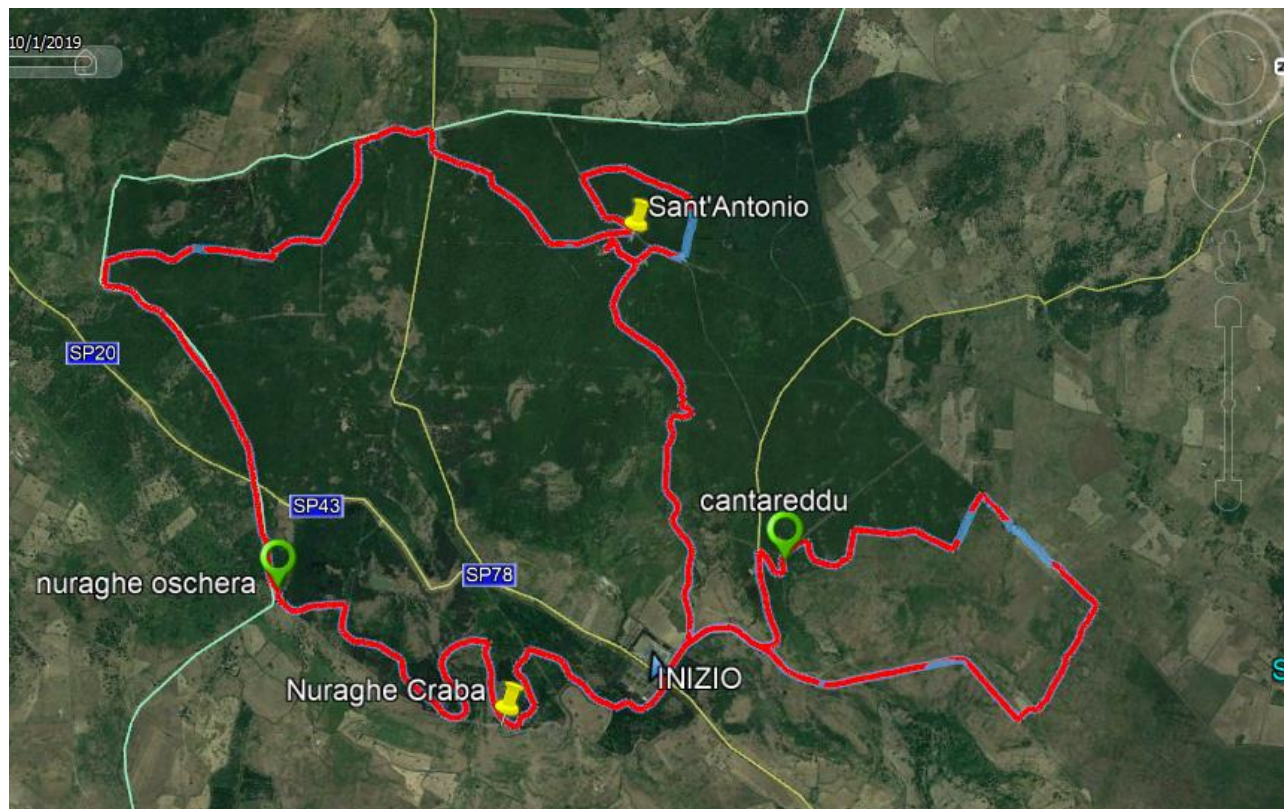


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 7:00 parcheggio Mediaworld Sestu, secondo appuntamento alle 8:30 nel parcheggio al km 3,x della S.P. 43 (Coordinate 40.238189, 8.715653) presso Fiera Caccia e Pesca di Macomer
Partenza escursione	Ore 8:45 dal parcheggio della Fiera Caccia e Pesca di Macomer Coordinate 39° 4'22.70"Nord / 8°59'28.18"Est
Comuni interessati	Macomer, Borore, Sindia
Percorso	Circolare (doppio anello) + piccolo bastone
Lunghezza	29,000 Km
Dislivello cumulato in salita	600 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Pranu de Chercu, S'Ispissu, Pilinzones, Ucca Sas Castanzas, Su Crastu ruggiu, Sos Codinarzos, Monte Sant'Antonio, Sa Ghea de Nastasi, S'Ena Ruggia, Fiorosu, Su Pirastru, Sa Pattada, Cantareddu
Terreno	Carrareccia, sentiero, fascia tagliafuoco, strada asfaltata
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	99%
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 1,5 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 25 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a giovedì 7 novembre, 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 € per i soci CAI, 10 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Gilberta Lai tel. 368 7859246

Avvertenze

L'escursione presenta un medio impegno fisico e tecnico.

- 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 **venerdì 8 novembre 2019**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a giovedì 7 novembre **2019**, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se il giorno precedente all'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: Francesco De Lorenzo

Accompagnatori: Francesco De Lorenzo e Gilberta Lai

