



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2019**



Sabato 30 Novembre

10° cicloescursione

## **Pedalando a Bacca Mandra**

**Un bel ciclopercorso nella montagna Quartese.**



### **Descrizione** (di Enrico Fadda)

Quartu S.Elena è principalmente una città di mare, tuttavia, spostandoci verso l'interno solamente per cinque chilometri dalla costa, troviamo una rigogliosa zona boscata dove è possibile praticare la mountain bike: la valle di Bacca Mandra, attraversata dal omonimo rio, affluente del rio Flumini Cuba che sfocia nelle acque del porticciolo turistico "Marina di Capitana".



Il nostro percorso parte dal parcheggio (278 slm) poco prima di *S'Arcu e sa Teula* da dove, dopo una lunga discesa su asfalto, arriviamo all'ingresso del sentiero che porta alla cascata di San Pietro Paradiso, una cascata di tipologia torrentizia e dunque strettamente legata alla piovosità,



grazie alla quale può regalarci un salto d'acqua di 7 metri e mezzo dall'autunno alla primavera. Da qui, in leggera salita arriviamo alla seconda attrazione del percorso, la tomba dei giganti di *Is Concias*, conosciuta anche come "*Sa Domu e S'Orcu*", che si trova ancora in perfetto stato di conservazione e, prendendo spunto dalle parole dell'esimio

archeologo Lilliu, si trova "*occultata tra i boschi dei Monti dei Sette Fratelli*".

Questo spettacolare monumento archeologico risale all'età del bronzo medio-bronzo recente e si articola nella classica planimetria nuragica, dalla struttura rettangolare lievemente rastremata verso il fondo ed una larga esedra



semicircolare. Degno di menzione il rinvenimento di un tipico simbolo di fertilità, un betilo scolpito nel granito che a tutt'oggi possiamo ammirare alla destra della stessa. Dopo una attenta visita proseguiamo, sempre in asfalto, verso *cuili S.Pietro* (365 slm) dove imbocchiamo la prima sterrata che, attraverso gli orti di una bellissima casa vacanza, ci porta al guado del *Rio Ortu De Schirru* (327 slm), immerso in una vegetazione fittissima e dal quale ha inizio un simpaticissimo single, leggermente tecnico, che farà la felicità dei più arditi. Risalendo verso *Bruncu Marinis*, il single diventa sterrata e ci porta al passo (434 slm) dove ci fermeremo a contemplare dall'alto l'intero *golfo degli Angeli*. Una lunga discesa da fare dopo aver abbassato la sella, ci conduce finalmente all'inizio dell'anello di *Bacca Mandra* (304 slm) dove effettueremo un giro intorno al bosco (130 slm) per ritornare al punto di partenza. In questi ultimi mesi il manto boschivo è stato sfolto in maniera, a mio avviso, eccessiva, ma un po' d'ombra per riposarsi e mangiare qualcosa, si trova ancora.



Si tratta di un bosco misto con Pino d'Aleppo (piantato circa 30 anni fa), Eucalyptus governato a ceduo, macchia mediterranea con prevalenza di Corbezzolo, Erica e Olivastro, su terreni anche in pendenza del 35 -40%, con presenza di fenomeni franosi. Terminato l'anello di Bacca Mandra, riscendiamo sempre su un

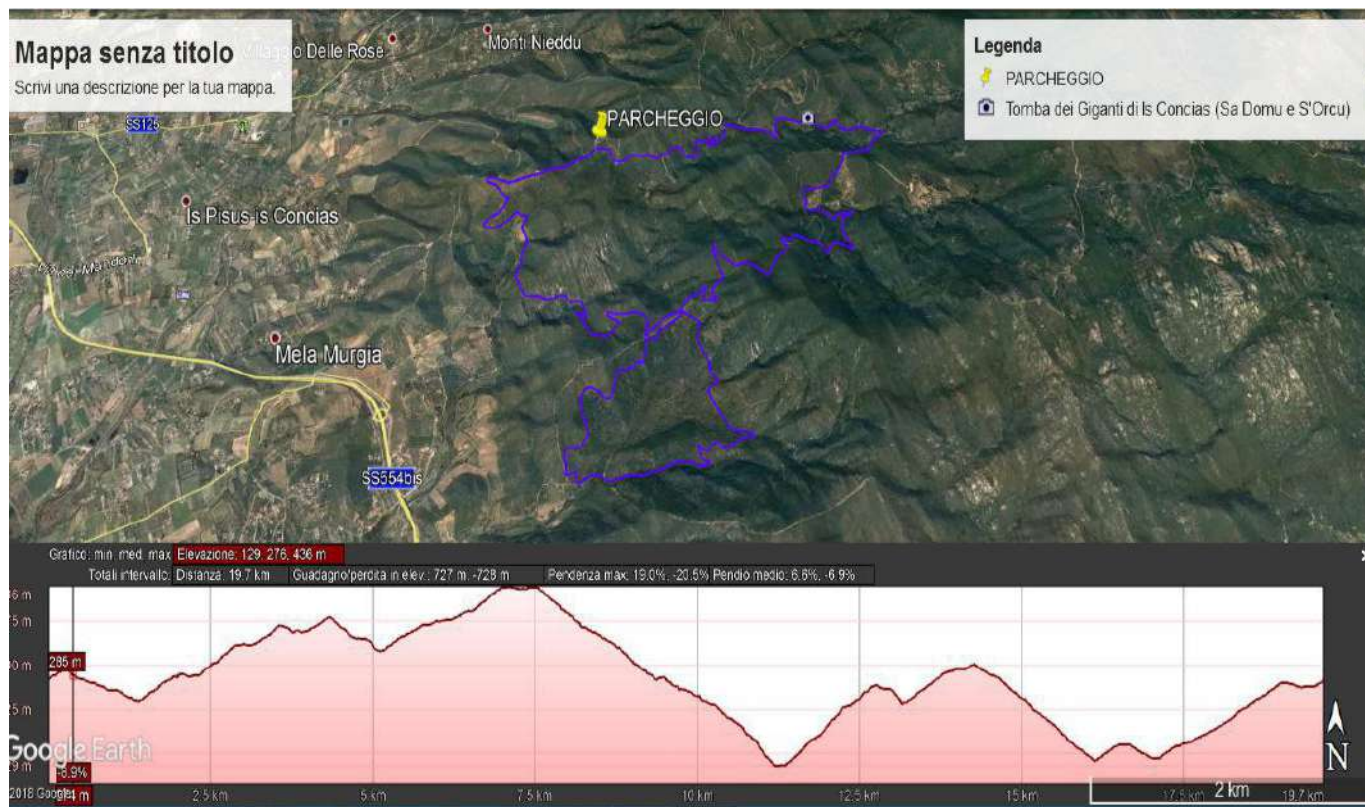
buon fondo sterrato, verso una serie di ovili semiabbandonati (143slm) superando facili sbarre. e godendo di simpatici giochi di granito. Siamo così arrivati all'ultima salita che ci riporta sull'asfalto iniziale in direzione del nostro punto di partenza a S'Arcu e Sa Teula.







## PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO



### TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie (strada statale vecchia 125 fino a cartello a dx Piscina Nuscedda(Tomba dei giganti Is Concias) svolta a destra e prendere strada vicinale per S.Pietro Paradiso)
Ritrovo obbligatorio	Bivio Parco Acquatico Diverland km 19500 vecchia 125 ore 8.15-
Partenza escursione	Parcheggio Arcu sa Teula ore 9,00
Comuni interessati	Quartu S.Elena
Percorso	Circolare
Lunghezza	21km
Dislivello cumulato in salita	600m
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Piscina Nuscedda,S.Pietro Paradiso,Tomba dei Giganti Is Concias,Brunco Marinis,Bacca Mandra,Corti de Perda,S'Arcu e Sa Teula.
Terreno	Sterrata, Asfalto , Sentiero.
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC (brevi tratti MC/MC) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua
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 <u>sabato 23 novembre</u> , 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	Enrico Fadda – Mail: kifadda@tiscalì.it

## Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno.

Si richiede una discreta 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 **giovedì 28 Novembre**

- 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: Enrico Fadda.**

**Accompagnatori: Monica Melis**





500 m  
5.9m/pix

MTB C.A.I.  
S.I.  
MOUNTAINS  
BIKE TOUR  
CAI