



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari



## Programma Annuale Escursioni 2019

Sabato 14 Dicembre 2019

11° Cicloescursione

Mare, panorami mozzafiato e la Sfinge in MTB (Sinnai, Maracalagonis)

Km 34,000 Dislivello 1000 m

### Descrizione *(Maurizio Caddemi)*



La cicloescursione conclusiva dell'anno ci farà godere, comodamente seduti sulla roccia denominata "la sfinge", del panorama mozzafiato sulla costa di Geremeas.

Per raggiungerla pedaleremo nel settore sud-orientale della Sardegna, tra le regioni storiche del Sarrabus e del Campidano, nei territori dei Comuni di Sinnai e Maracalagonis, nel complesso forestale di Settefratelli.

La vegetazione è piuttosto varia presentandosi sulla fascia litoranea con la tipica macchia a lentischio, ginepro, euforbia arborea, olivastro e fillirea angustifolia, mentre nelle aree interne

domina la lecceta associata al corbezzolo, alla fillirea latifolia, all'erica e al viburno. A quote medio basse si trova anche la sughera. Sui crinali più alti si trova una vegetazione a pulvino con ginestra corsa, timo, lavanda, mentre lungo gli alvei dei torrenti la vegetazione riparia a oleandro, salici e ontano. Il territorio costituisce, soprattutto nelle Foreste Demaniali dei Settefratelli e di Castiadas, uno degli areali di eccellenza del cervo sardo che qui ha trovato rifugio ed è protetto e conservato grazie all'azione dell'Agente Forestas. Oltre al cervo, le foreste ospitano numerose altre specie animali come l'aquila, la martora, la lepore sarda, il cinghiale, la pernice e la volpe.

Dal punto di vista geologico, la F.D. Settefratelli è caratterizzata da estesi affioramenti granitici modellati dall'erosione delle acque e dal vento. I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine della foresta varia toccando il suo punto più alto con la cima di Punta Ceraxa ed i suoi 1016 mt.

L'escursione partirà da località Kal'e Moru - Geremeas con



appuntamento ore 08:00 presso lo sterrato fronte il complesso turistico Il Monastero, con partenza tassativa ore 08.30.

Pedaleremo imboccando una strada secondaria sterrata in buone condizioni che dal livello praticamente del mare (12 m) si inerpica lungo Costa Sant'Elena in direzione nord est verso Sa Murta Bianca, dove le pendenze cominceranno a farsi pesanti, sfiorando in alcuni punti il 20%, facendoci guadagnare gli oltre 300 m in prossimità del cuile sotto Bruncu Nuraxeddu.

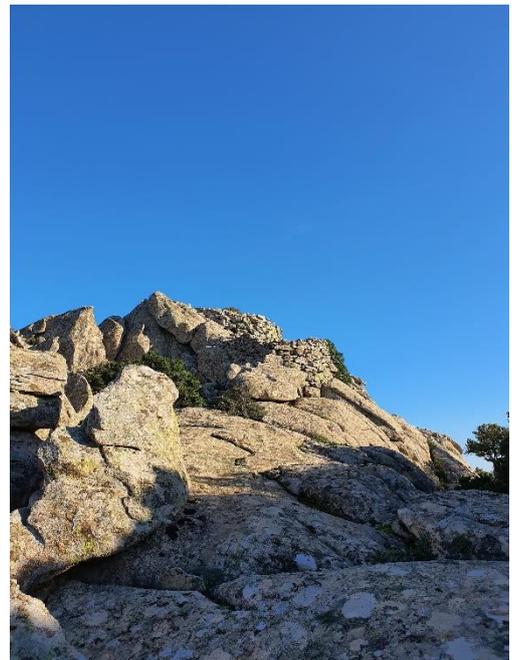


Procederemo quindi in direzione nord alleggerendo leggermente la pedalata, ma sempre in salita, con fondo che man mano si arricchisce di tratti lastricati sconnessi, facendoci godere del panorama sulla vallata solcata dalle cascate del Rio Meriacu Mannu, sino ai 460 m di Mitza Sa Teula, dove potremo ammirare i Sette Fratelli dal versante sud est. La salita prosegue in direzione nord est nuovamente con pendenze al limite della pedalabilità sino a farci guadagnare i 700 m di Bruncu S'Olioni, incontrando lungo il percorso maestose formazioni granitiche ove innalzare le nostre invocazioni...

L'ultimo sforzo in salita ci porterà sull'altopiano della Foresta di Mont'Arbu dove potremo ammirare il monumentale nuraghe omonimo in posizione dominante in cima ad un rocciaio. Siamo ormai vicini alla meta della nostra escursione dopo circa 14 km di salita: la formazione rocciosa denominata Perda de Sa Mitra, comunemente nota come La Sfinge, sotto la cima del Monte Melas.

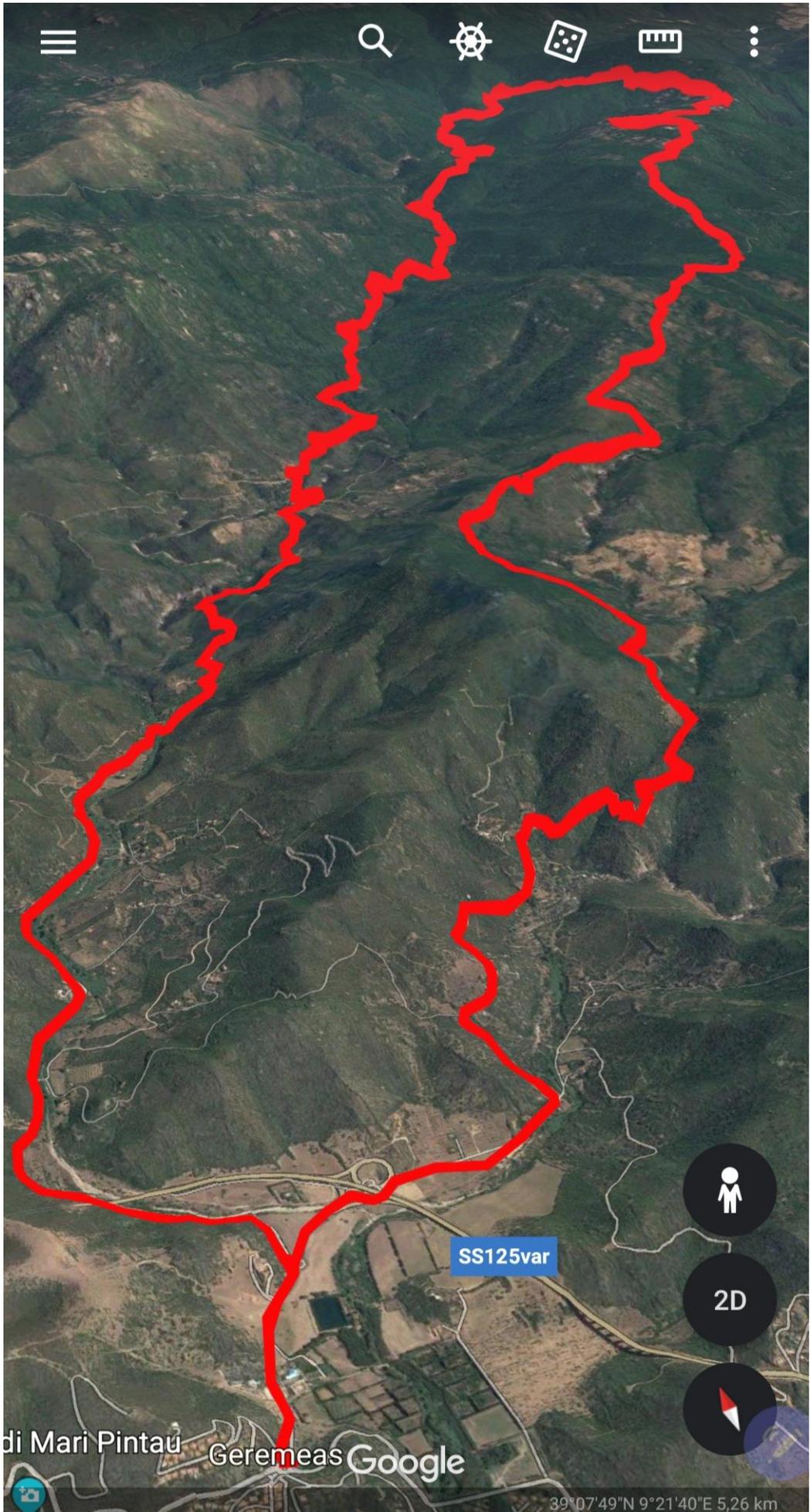
Inizierà da qui la discesa in direzione sud ovest, lungo la valle del Rio Sa Ceraxa prima e del Rio Sa Modditzi poi, tutto nel folto del bosco di lecci della foresta di Sette Fratelli. Il sentiero si mostrerà da subito impegnativo e irto di difficoltà, con passaggi tecnici, fondo sconnesso e pendenze notevoli. Un lungo tratto del sentiero chiuso da alberi caduti ci costringerà ad un pesante portage su fondo sdruciolevole particolarmente pendente, sul quale occorrerà prestare particolare attenzione per non cadere.

Dopo circa 7 km di single track ed oltre 500 m di dislivello negativo, in località Su Meriagu imbrocheremo la vecchia



strada asfaltata che ci consentirà di ricongiungerci alla sterrata di partenza, non prima di aver superato numerosi guadi ricchi di fresca acqua di montagna, da attraversare senza paura di bagnarsi i piedi e le bici!!!!

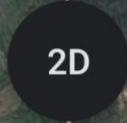




SS125var

di Mari Pintau Geremeas Google

39°07'49"N 9°21'40"E 5,26 km







## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 7:15 piazza Giovanni XXIII Cagliari, secondo appuntamento alle 8:00 presso il parcheggio sterrato fronte Il Monastero Geremeas
Partenza escursione	Ore 8:30 presso Il Monastero località Geremeas Coordinate 39,17498757°N / 9,38073617°E
Comuni interessati	Maracalagonis e Sinnai
Percorso	Circolare
Lunghezza	34,000 Km
Dislivello cumulato in salita	1000 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Geremeas, Arcu S'Olioni, Nuraghe Mont'Arbu, Perda Sa Mitra.
Terreno	Sterrata, mulattiera, single track, strada asfaltata
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	95%
Grado di difficoltà	BC/BC (diversi tratti BC+/OC) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, almeno 1.5 lt d'acqua, MTB adeguata e correttamente mantenuta, abbigliamento tecnico adeguato alla stagione, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, illuminazione notturna e coperta termica d'emergenza.
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way, asciugamano e calze di ricambio.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci CAI per un totale di 20 partecipanti, in base all'ordine di prenotazione
Quote	2 euro
Info e Prenotazioni	Maurizio Caddemi – mail: <a href="mailto:briofederico@gmail.com">briofederico@gmail.com</a> - Telefono: 328 757 3806

### **Avvertenze**

*L'escursione presenta un alto impegno fisico e buone/ottime capacità tecniche.*

- *Si richiede una buona preparazione fisica e tecnica e l'utilizzo di un appropriato equipaggiamento, in particolare di una Mountain Bike adeguata 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 12 dicembre 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: Maurizio Caddemi.***

***Accompagnatori: Maurizio Caddemi, Fabio Pau***