Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2020

Domenica 05 Gennaio 2020 — 1° Cicloescursione

La Foresta Demaniale dei Sette Fratelli in MTB

Descrizione (*di Fabio Pau*)

A poche decine di chilometri dal capoluogo sardo troviamo la *Foresta Demaniale dei Sette Fratelli*, che prende il nome dall'omonimo e suggestivo massiccio montuoso con le sue sette alture, sull'origine delle quali ruotano fin dall'alba dei tempi numerose leggende. Siamo nel settore sud-orientale della *Sardegna*, e precisamente nella regione del *Sarrabus*. Con un'estensione di quasi diecimila ettari, risulta una tra le più interessanti aree della Sardegna per via della rigogliosa foresta incontaminata e per l'abbondanza faunistica. È l'areale d'eccellenza del cervo sardo che qui ha trovato rifugio e protezione grazie all'azione dell'Ente Foreste.

La nostra cicloescursione parte della *Caserma Forestale Umberto Noci* (0 Km, 440 m slm) e attraverso un piccolo single track, con qualche passaggio stretto e dei tratti in discesa abbastanza sdrucciolevoli ci condurrà nella sterrata (0,7 Km, 435 m slm) che percorreremo sino all'orto botanico e al recinto dei cervi di *Maidopis* (5,6 Km, 560 m slm). La sterrata si presenta in buone condizioni ed è per lo più in leggera salita, fatta eccezione per qualche breve tratto dove le pendenze sono un po' più accentuate. Sempre su buona sterrata continuiamo a salire sino ad *Arcu Curadori* (6,5 Km, 675 m slm), ma qui le pendenze sono più pronunciate, la pendenza massima, infatti, supera il 20% e quella media si aggira intorno all'11%. Continuiamo senza difficoltà sino ad *Arcu Su Cabriolu* (8,4 Km, 660 m slm) per poi scendere verso *Arcu 'è Buddui* (9,3 Km, 550 m slm) lungo una carrareccia con fondo un po' sconnesso e sdrucciolevole. Continuiamo la discesa verso il *Rio Sa Ceraxa* che fiancheggiamo e guadiamo diverse volte, alcuni guadi sono attraversabili in sella, mentre altri saranno da fare con la bici in spalla. Saremo immersi in una natura incontaminata e di rara bellezza. Questo tratto di

percorso si alterna tra pezzi scorrevoli e pedalabili e pezzi molto tecnici. Lasciamo alle nostre spalle il *Rio Sa Ceraxa* (12 Km, 480 m slm) per intraprendere un single track in discesa piuttosto tecnico e sdrucciolevole, con una pendenza media del 12% che ci porterà sino ad una strada asfaltata, nei pressi di *Dispensa Vecchia*, dove dovremo guadare l'imponente *Riu Sa Modditzi*, che in questo periodo, viste anche le abbondanti piogge, ha una grossa portata d'acqua (13 Km, 380 m slm). Proseguiremo sulla strada asfaltata, che con una lunghissima salita ci farà arrivare al nuraghe *Sa Fraigada* (17,9 Km, 750 m slm), di cui i primi 500 metri avranno una pendenza media del 15% per poi addolcirsi e scendere al 7%. Sempre su asfalto da qui scendiamo sino all'agriturismo "*Monte Cresia*" (20,2 Km, 650 m slm), dove riconquistiamo lo sterrato e con una salita, mai troppo impegnativa, ci immettiamo in uno splendido single track incastonato nel verde della foresta (21,9 Km, 690 m slm). Presenta diversi punti abbastanza tecnici e alcuni punti in cui occorrerà fare dei brevi portage, come ad esempio i 2 guadi sul *Riu Monte Cresia*. Si arriva così ad un bivio (24 Km, 540 m slm) in cui potremo scegliere se continuare su asfalto sino ad arrivare alle auto, oppure proseguire lungo una mulattiera completamente dissestata dove occorrono ottime capacità tecniche per percorrerla tutta in sella e arrivare sino alle nostre auto (26 Km, 440 m slm).

PROFILO ALTIMETRICO

PERCORSO

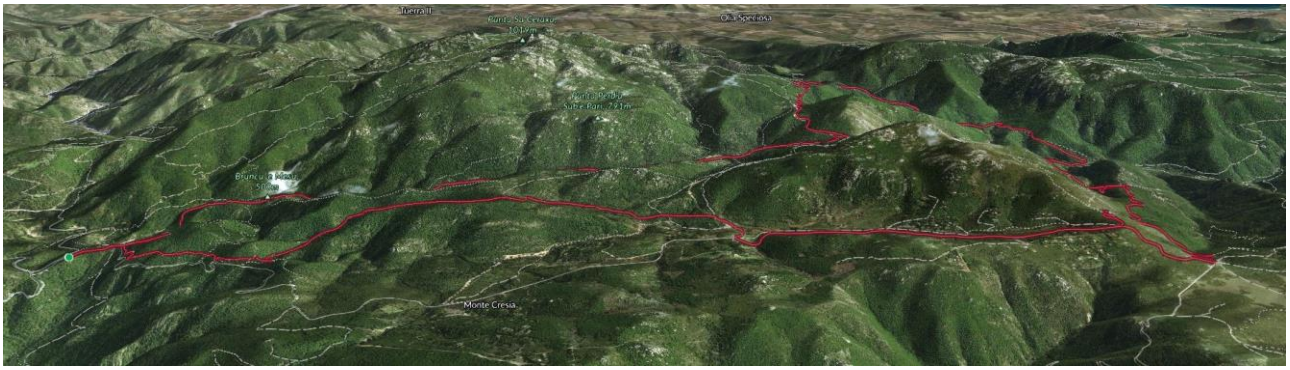


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	**Auto proprie**
Ritrovo	**Primo appuntamento Alle 7:45 parcheggio ex K2 di Assemini** **secondo appuntamento alle 8:30 presso la caserma forestale "Umberto Noci"**
Partenza escursione	**Ore 9:00 presso i parcheggi antistanti la caserma forestale "Umberto Noci"** **Coordinate 39°18'19.30" Nord / 9°23'37.19" Est**
Comuni interessati	**Sinnai**
Percorso	**Circolare**
Lunghezza	**26,000 Km**
Dislivello cumulato in salita	**900 metri**
Conclusione escursione	**Ore 17:300 circa**
Località	**Sinnai, Arcu e Tidu, Maidopis, Gionpau, Barbaraxinos, Arcu Curadori, Arcu Su Cabriolu, Arcu de Buddui, Sa Modditzi, Sa Corti, Arcu Sa Ruinedda, Monte Cresia, Sedda de sa Scova**
Terreno	**Sterrata, mulattiera, single track, strada asfaltata**
Sorgenti	**Due nei primi 5 km dell'escursione**
Pedalabilità	**95%**
Grado di difficoltà	**MC/MC (diversi tratti BC/OC) 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, asciugamanino e calze di riserva.**
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>domenica 29 dicembre</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	**3 euro per i soci CAI, 12 euro per i non soci CAI.**
Info e Prenotazioni	**Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it - Telefono: 3389812672**

<u>Avvertenze</u>

L'escursione presenta un alto impegno fisico e buone 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 20 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **venerdì 3 Gennaio 2020.***
- *I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **domenica 29 dicembre 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

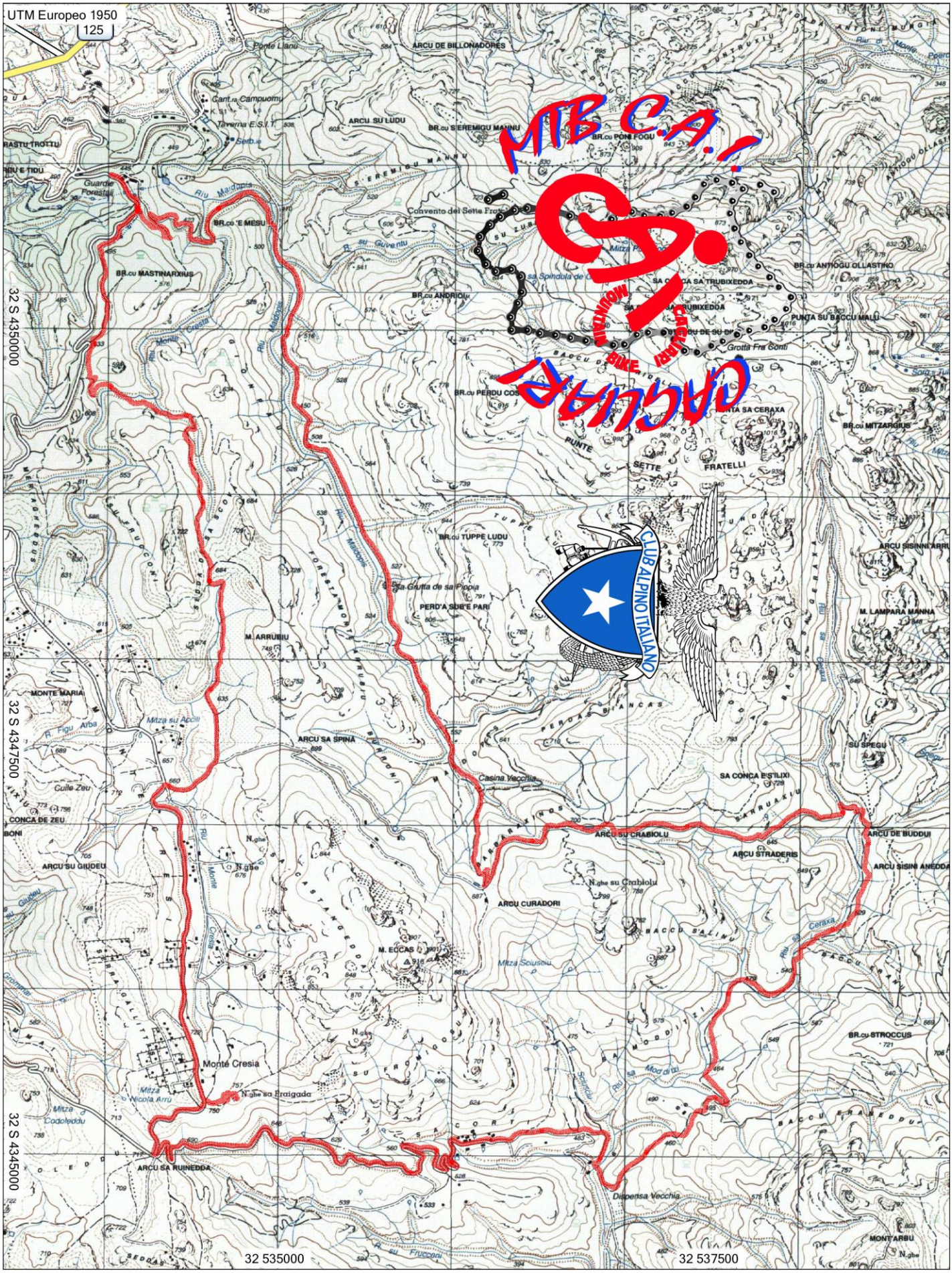
(Da firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)

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: Fabio Pau.

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu


UTM Europeo 1950
125
MTB C.A.I.
MONTEVECCHIO
BIKE
CAGLIARI
32 S 4350000
32 S 4347500
32 S 4345000
32 535000
32 537500
ARCU DE BILLONADORES
ARCU SU LUDU
BR.cu S'EREMIGU MANNU
BR.cu PONI FOGU
BR.cu 'E MESU
BR.cu MASTINARXIUS
BR.cu ANDRIOLU
BR.cu ANTIOGU OLLASTINO
PUNTA SU BACCU MALU
Grotta Fra Conti
BR.cu PERDU COS
BR.cu MITZARGIUS
PUNTE SETTE FRATELLI
BR.cu TUPPE LUDU
PERD'A SUE'E PARI
M. ARRUBIU
ARCU SISINNI ARRU
M. LAMPARA MANNA
MONTE MARIA
ARCU SA SPINA
SU SPEGU
SA CONCA E'S'ILIXI
CONCA DE ZEU
ARCU SU GIUDEU
ARCU SU CRABIOLU
ARCU STRADERIS
ARCU DE BUDDUI
ARCU SISINI ANEDDA
ARCU CURADORI
M. ECCAS
BR.cu STROCCUS
Monte Cresia
N.ghe sa Fraigada
ARCU SA RUINEDDA
Dispensa Vecchia
MONT'ARBU