



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
Programma Annuale Escursioni



2020

Sabato 01 Febbraio 2020

2° Cicloescursione

## Welcome to Cedarville ( Biddacidru) in MTB



### Descrizione *(di Sarah Pinna)*

A pochi chilometri dal capoluogo sardo si trova la ridente cittadina di *Villacidro*, “*Cedarville*”, comunemente nota dai sardi come “*Biddacedru*”. Il paese offre (come è già comprensibile dall'etimologia) un'ampia scelta di agrumi di ottima qualità ma non solo: pani sfornati da abili mani esperte, olii pregiati oltre che il celeberrimo “Giallo di Villacidro”, liquore di zafferano tra le qualità migliori dell'intera penisola. Oltre agli aspetti gastronomici la cittadina è famosa per aver dato i natali a Fabio Aru, campione affermato del ciclismo professionistico italiano, vincitore tra le altre cose della Vuelta spagnola nel 2015.

Ma veniamo a noi.... Il giro che ci appresteremo a svolgere in questo idilliaco contesto è caratterizzato da asfalto per il 100% della durata della cicloescursione, la quale andrà a

costeggiare il lago Leni, sbarramento artificiale costruito tra il 1976 e il 1987 a scopo agricolo e idropotabile.



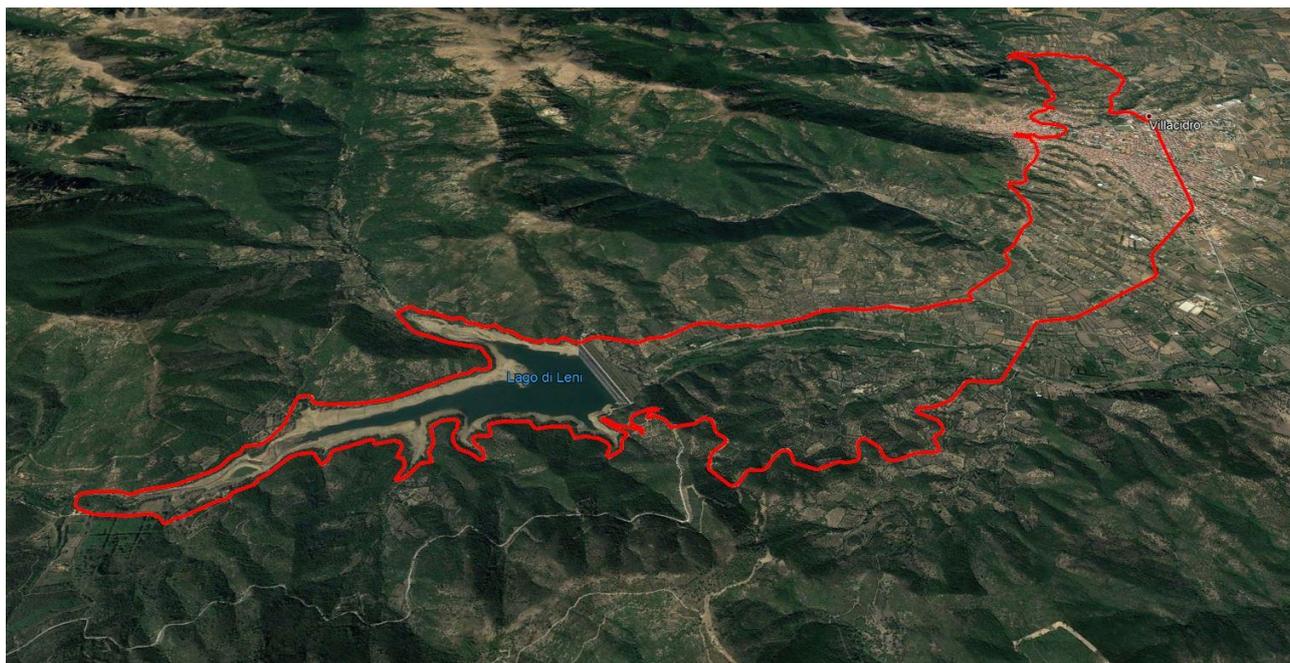
Dopo aver incontrato la commissione forse partiremo dal parcheggio della cascata di *Sa Spendula* (200 mslm) per dirigerci verso il centro abitato che attraverseremo tramite Via Nazionale per pedalare poi verso le montagne. Attraverseremo un primo ponte sul *rio Leni* e inizieremo la nostra salita che culminerà con un belvedere sulla diga e sul *lago Leni* (368mslm, 10Km). Ci appresteremo quindi a scendere verso il lago per seguire il suo perimetro (251 mslm) per poi tornare nuovamente verso il paese dove visiteremo il lavatoio

pubblico in stile liberty, costruito nel 1893 e qualche altra particolarità del centro storico di questa affascinante cittadina.

## PROFILO ALTIMETRICO



## PERCORSO



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento alle 9:00 presso i parcheggi di MediaWorld di Elmas secondo appuntamento alle 10:00 presso i parcheggi della cascata "Sa Spendula"
Partenza escursione	Ore 10:15 presso i parcheggi antistanti la cascata "Sa Spendula" Coordinate 39°28'8.93"Nord / 8°43'31.23"Est
Comuni interessati	Villacidro
Percorso	Circolare
Lunghezza	30,000 Km
Dislivello cumulato in salita	500 metri
Conclusione escursione	Ore 14:30 circa
Località	Sa Spendula, Gurruru Mannu, Is Bega, Paurras, Cuccuru Carroi, Gutturu Launeddas, Gutturu Siliqua, Gutturu Seddori, Campus de Monti, S'Avarizia, Bidda Scema, Gragasu
Terreno	Strada asfaltata
Sorgenti	Alla partenza dell'escursione
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC 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 effettuare al termine dell'escursione con la commissione forre.
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 30 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a <b>Giovedì 30 gennaio</b> i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se giovedì 30 gennaio 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	Sarah Pinna – mail: <a href="mailto:sarahpinna@gmail.com">sarahpinna@gmail.com</a> - Telefono: 3403453292

## Avvertenze

L'escursione presenta un medio/basso impegno fisico e non occorrono 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 **venerdì 31 Gennaio 2020**.
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **Giovedì 30 gennaio 2020**, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati giovedì 30 gennaio 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**

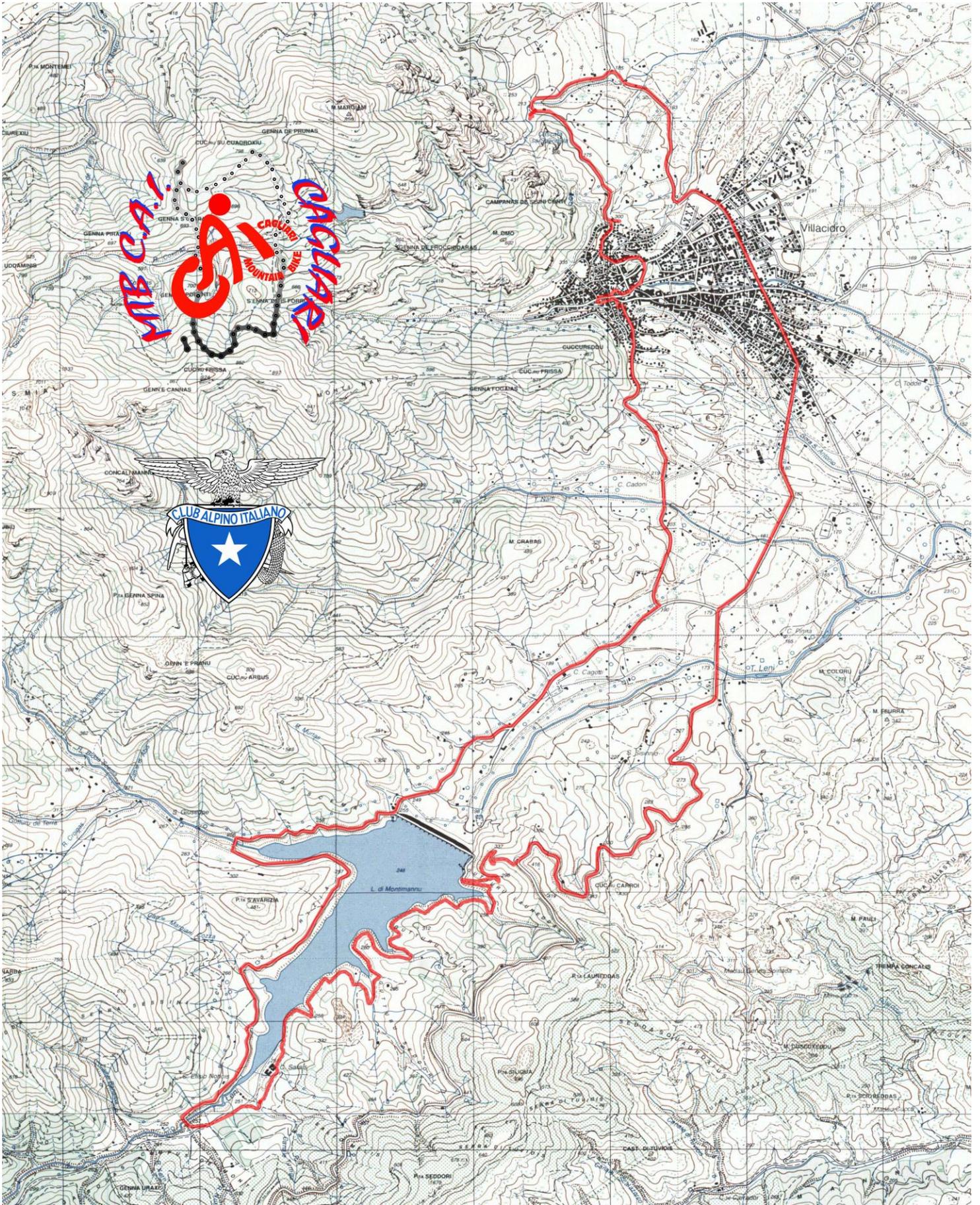
*(Da firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)*

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: Sarah Pinna.***

***Accompagnatori: Sarah Pinna, Fabio Pau, Tina Porcu***



MTB CA!  
CAGLIARI  
CAGLIARI  
MOUNTAIN BIKE



Villacidro

L. di Montemarzu