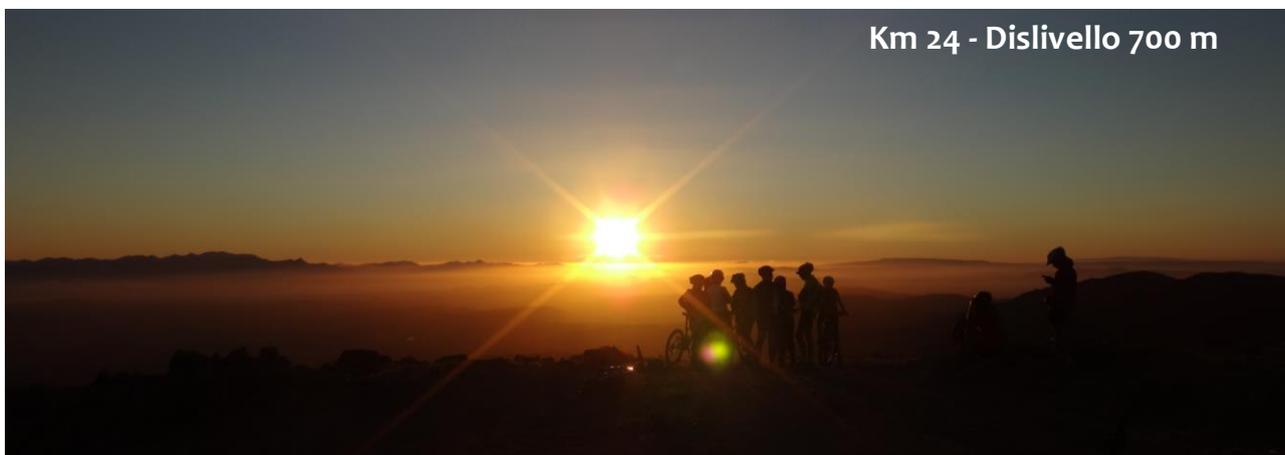




Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Sabato 25 Luglio 2020

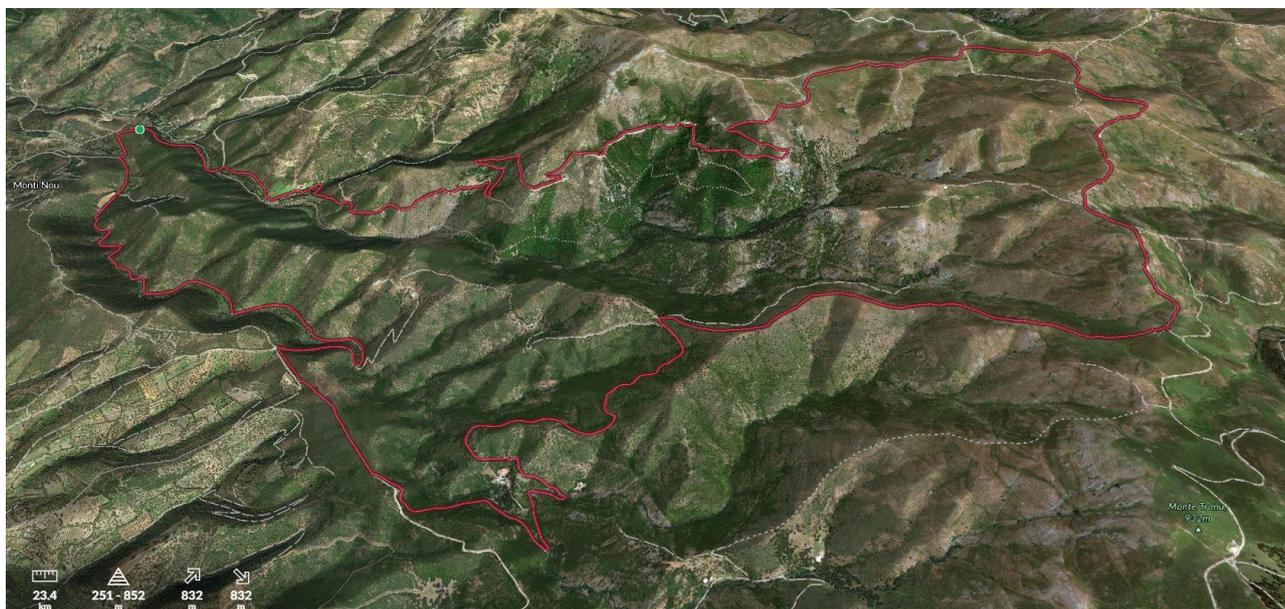
Tramonto sul campidano



Descrizione *(di Fabio Pau)*

In questa breve cicloescursione serale pedaleremo nelle montagne comprese fra i territori di Dolianova e Sinnai. Partiremo dalla S.P.14, esattamente dal km 5 (km 0 - 275 m s.l.m.); percorso un brevissimo tratto svolteremo in una buona sterrata che in costante salita, mai troppo ripida e con una pendenza media di poco inferiore al 8%, ci porterà in prossimità di Bruncu Corongiu Salu (km 8,7 - 785 m s.l.m.), dove percorreremo un breve single track in leggerissima salita. Tornati sullo sterrato (km 9,3 - 820 m s.l.m.) seguiremo la cresta del complesso montuoso con piccoli sali scendi, dove sarà impossibile non fermarsi per fare qualche foto allo splendido panorama che si apre ai nostri occhi. Inizieremo la nostra discesa (km 12,1 - 825 m s.l.m.) lungo una carrareccia, a tratti leggermente scivolosa per via del pietrisco sul fondo, che ci porterà sino ad un'altura dalla quale la visuale si apre su tutto il campidano e dove attenderemo il tramonto del sole previsto intorno alle ore 20:40 (km 14 - 665 m s.l.m.). Da qui solo i più audaci ripartiranno in sella, per percorrere un brevissimo tratto di carrareccia (lunghezza circa 100 m) in forte pendenza e con fondo molto smosso, superato il quale riprenderemo un buono sterrato (km 14,4 - 595 m s.l.m.) che per lo più in discesa ci riporterà alle nostre auto (km 23,4 - 275 m s.l.m.).

PERCORSO



PROFILO ALTIMETRICO



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 17:00 presso il bar Serena di Quartucciu secondo appuntamento alle 17:45 al km 5 della S.P. 14
Partenza escursione	Ore 17:45 dal km 5 della S.P. 14 Coordinate: 39°24'35.49" Nord / 9°12'27.23" Est
Comuni interessati	Dolianova, Sinnai
Percorso	Circolare
Lunghezza	24,000 Km
Dislivello cumulato in salita	700 metri
Conclusione escursione	Ore 22:00 circa
Località	Monti Nou, Serra Maidana Manna, Is Astrus, Is Cottis de Sperdes Arrubias, Sedda Is Cardias, Arrostitida, Baccu Mannu, Bruncu Lacoì
Terreno	Sterrata, carrareccia, single track, strada asfaltata
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC/MC (qualche tratto BC in discesa) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, faretto da bici, lampada frontale.
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 o giacca per il rientro.
Pranzo	Non contemplato
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 10 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a giovedì 23 luglio, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se venerdì 24 luglio ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	Gratis (assicurazione facoltativa per i non soci euro 7)
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it - Telefono: 3389812672

Avvertenze

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 10 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **venerdì 24 luglio 2020**.
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **giovedì 23 luglio**, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se venerdì 24 luglio 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