



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**



**2020**

Sabato 19 settembre 2020

11° Cicloescursione

## **Tour delle torri spagnole in MTB - Tresnuraghes**



**Km 30,000 Dislivello 600 m**

### **Descrizione** *(di Roberto Nati)*

La nostra cicloescursione si svolge nel territorio costiero di Tresnuraghes, caratterizzato dalla presenza di tre imponenti torri costiere: Torre di Columbargia, Torre di Ischia Ruggia e Torre di Foghe ([https://it.wikipedia.org/wiki/Torri\\_costiere\\_della\\_Sardegna](https://it.wikipedia.org/wiki/Torri_costiere_della_Sardegna) ).

Il percorso si dipana lungo costa per le tre torri affacciate sul Golfo di Bosa. Buona parte dell'itinerario si svolge all'interno del cantiere forestale di Tresnuraghes gestito da Forestas, dell'estensione di oltre 500 ettari, e il punto più alto del percorso è situato a circa 170 m s.l.m. ( <http://www.sardegnaforeste.it/ugb/tresnuraghes> ).

Oltre alle torri costiere, edificate nel corso della dominazione spagnola nella seconda parte del XVI secolo, avremo modo di visitare un caratteristico ovile costruito interamente in pietra con il sistema a thòlos e una fonte realizzata con il medesimo sistema costruttivo. Inoltre, ci recheremo presso il santuario di San Marco e visiteremo "Sa fabbrica", un imponente edificio industriale da destinare a cartiera realizzato nel 1800 e mai entrato in funzione (<https://www.sardegnaabbandonata.it/sa-fabbrica-cartiera-di-tresnuraghes/> ).

Inoltre, non mancheranno i punti panoramici dai quali scattare foto suggestive!



Il punto di partenza è nei pressi della sede del rimboschimento Forestas, sito a circa 6 km dal centro abitato di Tresnuraghes (170 m. slm) e dopo un tratto di avvicinamento su asfalto, ci inoltreremo nell'area

protetta dove potremo visitare la fonte e l'ovile. Dopo un bel *single* che corre parallelo al greto di un torrente (in questo periodo asciutto) arriveremo alla torre di Columbargia. Il *single* non è particolarmente complicato e il fondo è pulito, ma presenta alcuni punti esposti che richiedono prudenza ed attenzione. Inoltre, alcuni passaggi (non esposti) richiedono il *portage* per tratti estremamente limitati.

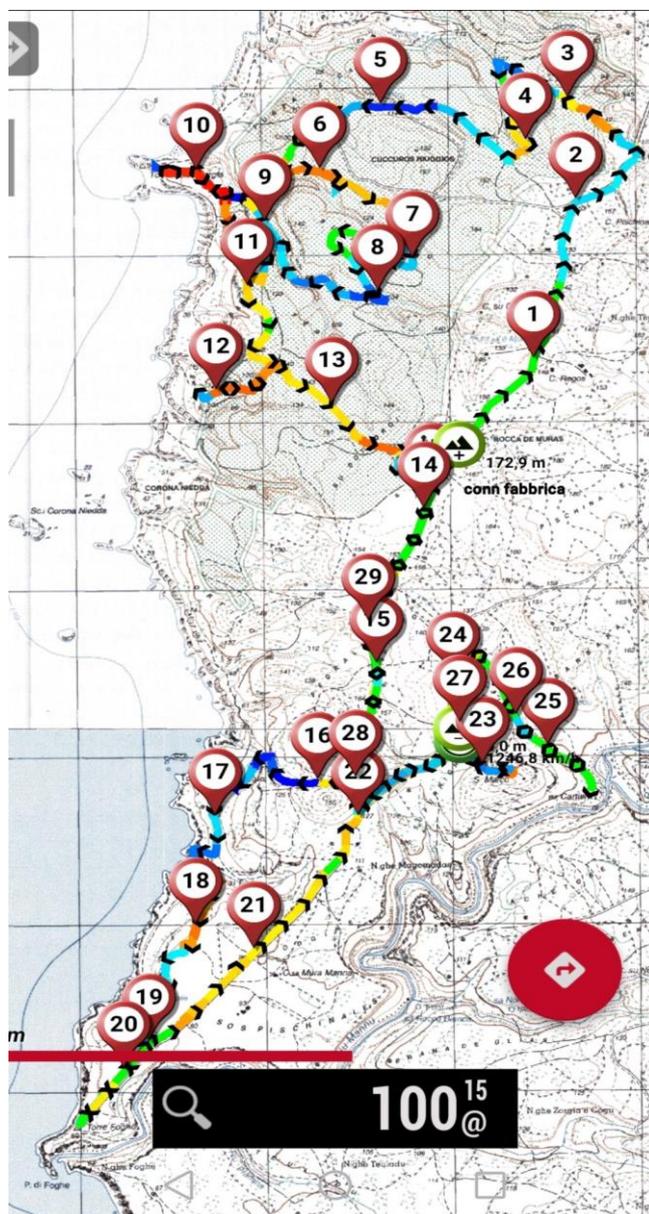
Visitata la torre, nella quale non è possibile entrare per ragioni di sicurezza, risaliremo verso il punto in cui abbiamo parcheggiato le macchine e, affrontato un altro breve tratto su asfalto, inizieremo la discesa verso la Torre di Ischia Ruggia su sterrata con fondo sconnesso.

Da quel punto inizia una nuova salita, sempre all'interno del rimboschimento, che ci porta sull'altipiano basaltico che conduce alla Torre di Foghe.

Particolarmente suggestiva per la posizione, a guardia della foce del rio Foghe su un promontorio a picco sul mare.

Ci recheremo, poi, al santuario di San Marco, sito sull'omonimo colle in posizione panoramica, abitato sin da epoca nuragica. La tappa successiva ci porterà a "Sa Fabbrica", un imponente esempio di archeologia industriale, con la visita ad alcune Domus de Janas, le caratteristiche tombe del periodo pre-nuragico scavate nella roccia.

Successivamente rientreremo su asfalto al punto di partenza.



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 7:15 parcheggio MediaWorld di Sestu. Secondo appuntamento alle 9:15 presso la piazza del Municipio di Tresnuraghes. Il parcheggio della caserma Forestas nel cantiere forestale, punto di partenza dell'escursione, si trova a 6 km da Tresnuraghes
Partenza escursione	Ore 9:30 Coordinate 40°12'47.44"Nord / 8°28'43.77" Est
Comuni interessati	Tresnuraghes
Percorso	Doppio anello
Lunghezza	30 Km
Dislivello cumulato in salita	600 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Columbargia, Ischia ruggia, Foghe, San Marco
Terreno	Sterrata, mulattiera, single track, strada asfaltata
Sorgenti	presso il Santuario di San Marco
Pedalabilità	95%
Grado di difficoltà	TC/TC (diversi tratti MC/MC) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta. Mascherina e gel sanificante
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, Telo da bagno e costume .
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, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a due giorni 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	Roberto Nati – mail: <a href="mailto:nati@studionati.it">nati@studionati.it</a> - Telefono: 3296225082

### Avvertenze

L'escursione presenta un medio impegno fisico e medie 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 giovedì **17 settembre 2020**
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se 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.
- Si raccomanda la massima attenzione nel rispettare le regole di distanziamento, indossando la mascherina quando non si utilizza la bicicletta, e seguendo le prescrizioni di sicurezza elaborate dal CAI: <https://www.cai.it/wp-content/uploads/2020/06/PROTOCOLLO-per-Partecipanti.pdf>.

## **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.**
- **di conoscere e di impegnarsi a rispettare le regole di comportamento elaborate dal CAI per fronteggiare l'emergenza COVID 19.**

**Direttore di Escursione: Roberto Nati**

**Accompagnatori: Roberto Nati – Tina Porcu – Pau Fabio**