Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2020

Sabato 10 ottobre 2020 — 12° Cicloescursione

Pedalando tra Mari e Monti – Pula

Zedda Piras oltre il mirto

Descrizione (di Paola Zedda)

La dodicesima cicloescursione si svolgerà interamente nel territorio di Pula, erede naturale dell'antica città di Nora, ora rinomata località turistica.
In passato, grazie al suo fiume il territorio era costellato da fertili orti e frutteti e la sua ricchezza era determinata dal fiorente commercio con la città di Cagliari, soprattutto per quanto riguarda la frutta. In particolare, si vendevano grandi quantità di fichi, tanto che i cagliaritani diedero il simpatico appellativo di "pappafigu" agli abitanti di Pula.
L'escursione si svilupperà in parte lungo la costa e in parte nel territorio di Pixinamanna (https://www.sardegnaforeste.it/foresta/pixinamanna) pertanto non mancheranno canali da attraversare, spiagge su cui pedalare, promontori da superare, torri costiere da conquistare, un ovile dove eventualmente merendare, vedette in grado di farci sudare e chiesette per pregare...
La nostra cicloescursione partirà da Pula e dopo poche pedalate si arriverà alla suggestiva Chiesetta romanica di Sant'Efisio nell'antica area archeologica di Nora (https://nora.beniculturali.unipd.it/gli-edifici/edifici-religiosi/chiesa-di-santefisio/) e, dopo un breve saluto al Martire Glorioso, proseguendo per la ciclabile, si arriverà alla collina di Santa Vittoria che ci vedrà impegnati in un piacevole single track sulla spiaggia e sui ciottoli di fronte all'isola di San Macario e poi, pedalando su strada attraverseremo il paese, in parte seguendo il corso del Riu Pula sino ad arrivare all'antica fontana di Crucculeddu. Attraversata la SP 195 ci dirigeremo verso le montagne imboccando la Via Montesanto, dopo quattro chilometri di asfalto, addolciti dalla presenza nei bordi stradali della sinuosa Scilla Marittima in fiore, saremo di nuovo su sentiero dal fondo abbastanza pulito, totalmente pedalabile ma con dei passaggi tecnici che potrebbero dare filo da torcere anche ai più agguerriti.Giungendo ad un ovile, il paesaggio inizierà a cambiare ed alti pini prenderanno il posto agli arbusti tipici della macchia mediterranea. L'odore di questi alberi e la loro fresca ombra ci accompagneranno nella strada sterrata in direzione SSO. La strada proseguirà in salita e a tratti diventerà più ripida e tortuosa sino ad intercettare la deviazione per la vedetta de Su Bagadiu (340 msl). Il tratto verso la vedetta, che faremo a bastone, sarà caratterizzato da tratti con pendenze più importanti e un fondo sdrucciolevole che richiederà

attenzione soprattutto in discesa. La fatica sarà però ampiamente ricompensata dal panorama mozzafiato che si potrà ammirare dalla vedetta, da dove, oltreché vedere Cagliari, sarà possibile scorgere il resto del percorso. Ripresa la sterrata nella deviazione per la vedetta, dopo poco imboccheremo un bel single track di circa 1,6 km completamente pedalabile ma sul quale si dovrà fare un po' di attenzione per via di alcuni punti smossi causati dalle recenti piogge. Il single ci porterà direttamente alla strada asfaltata di Is Molas; percorrendola arriveremo nuovamente alla strada Sulcitana, di cui ne faremo un piccolo pezzo per poi svoltare alla rotonda dell'Hotel Flamingo e dirigerci verso il mare, sino ad incontrare la Torre di Cala D'Ostia, dove finalmente potremo addentare il meritato panino. Da qui sempre lungo la costa attraverseremo il Condominio dei Pianeti, supereremo con qualche difficoltà tecnica il promontorio di Agumu, dove dalla postazione radar tedesca della seconda guerra mondiale avremo un'ampia visuale di quel tratto di costa e delle sue Torri. Superato il canale Su Cristallu ci troveremo nell'accogliente Porto Agumu. Un altro facile single nella Laguna e faremo rientro alla Chiesetta, dove dalla sua terrazza finalmente troveremo riposo godendo della vista che ci regala la Baia.

PERCORSO

PROFILO ALTIMETRICO

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	**Auto proprie**
Ritrovo	**Ore 8:45 presso il parcheggio tra via Maestrale e via Ponente a Pula**
Partenza escursione	**Ore 9:00** - presso il parcheggio tra via Maestrale e via Ponente a Pula **Coordinate 39° 0'9.76"N - 9° 0'20.32"E**
Comuni interessati	**Pula**
Percorso	**Anello**
Lunghezza	**40 Km**
Dislivello cumulato in salita	**650 metri**
Conclusione escursione	**Ore 17:30 circa**
Località	**Pula, M.S. Vittoria, Canale conca Moio, Arcu Abruxiau, Pixina Manna, Is Molas, Cala D'Ostia, S. Margheriata, D'Agumu, Stagno Campumatta**
Terreno	**Sterrata, single track, strada asfaltata, sabbia, ciottoli**
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	**95%**
Grado di difficoltà	**MC/MC (con tratti BC/BC) 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	**Paola Zedda – mail:** pazepula@gmail.com> - **Telefono: 347 128 6035** **Valentina Piras – mail:** valen.piras@gmail.com > - **Telefono:**

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 **8 ottobre 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 RESPONSABILITA' PER LA 12° CICLOESCURSIONE DEL 2020
(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: Paola Zedda

Accompagnatori: Paola Zedda – Valentina Piras

MTB C.A.I.
CAGLIARI
MOUNTAIN BIKE
CAGLIARI
CLUB ALPINO ITALIANO
SS195
SS195
SS195
Via Nuraxeddus
Via San Francesco
Via San Giuseppi
Via San Michele
Pula
Via Sant'Efisio
Nora