



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2020



Sabato 21 novembre 2020

14° Cicloescursione

Tra i boschi di Villanovatulo in MTB



Descrizione (di Sofia Paltsoglou)

La nostra quattordicesima cicloescursione si svolgerà nel centro del *Sarcidano* e più precisamente fra i territori di Villanovatulo e Gadoni. Un territorio ricco da un punto di vista naturalistico grazie alla rigogliosa foresta di *Pantaleo* e *Corongia* con piante secolari, macchia mediterranea, laghetti naturali e corsi d'acqua, ma è anche un territorio caratterizzato da un'antropizzazione molto antica come potremmo constatare durante il nostro giro.

Partiremo da un'area pic-nic nelle vicinanze del complesso nuragico di *Adoni* che sarà anche la nostra prima tappa (0,0 Km – 725 m). Per arrivarci percorreremo una comoda sterrata che con un breve tratto in piano ci permetterà di riscaldare i muscoli per poi affrontare la salita fino al nuraghe Adoni (1,30 km – 787 m) dove ci attende una guida che ci aiuterà a visitarlo. Lasciato il nuraghe ripercorriamo a ritroso il percorso fino ad intercettare la SP 52 che pedaleremo per pochissimo fino ad immergerci nella foresta dove subito andremo a vedere i resti di un vecchio forno della calce. Proseguiremo il nostro giro immersi nel fitto bosco su tappeti di foglie Ingiallite, con buone sterrate (solo a piccoli tratti un po' sconnesse) e sali scendi (i scendi saranno divertenti), fino

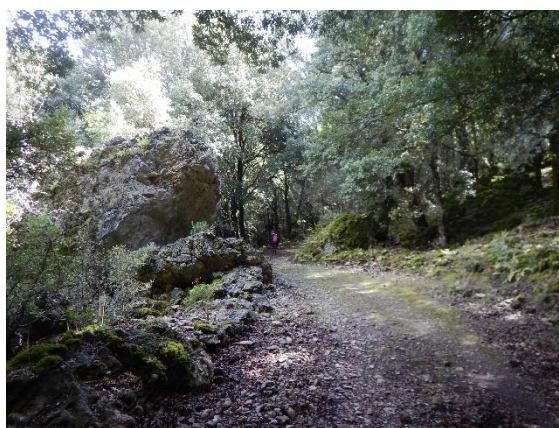


ad imboccare una strada secondaria (12,5 Km – 775 m). Scenderemo per circa 500 metri dove la pendenza media sarà del 20% con punte che sfiorano il 30% con il fondo più sconnesso e a volte un



po' scivoloso per la presenza di foglie secche. Superato questo breve e impegnativo tratto il fondo migliorerà continuando in discesa con pendenze più blande fino al 15° km circa. Risaliremo poi, sempre immersi nel bosco con i raggi del sole che filtrano a malapena tra gli alberi regalandoci sensazioni uniche, fino a raggiungere uno spettacolare punto panoramico che si affaccia sulla valle del Flumendosa e da dove potremo ammirare il pinnacolo de "su Campalini", conformazione rocciosa alta 80 metri. Risaliti in

sella raggiungeremo su buona sterrata un'altra particolare conformazione rocciosa chiamata "Su Pinneddu" (21,6 km – 805 m) e poco più avanti potremo visitare le magiche creste rocciose denominate "Is Breccas" (22,1 km – 810 m), dove presumibilmente faremo la nostra pausa panino. Riprenderemo poi il nostro percorso fino ad arrivare ad una recinzione che supereremo con facilità (24,9 Km – 740 m) e che ci permetterà di agganciare una buona sterrata in salita, colorata da numerosi alberelli di rossi e dolci corbezzoli fino ad arrivare alla cava di argilla di Sa Stiddiosa (26,8 km – 820 m). Finalmente terminate tutte le salite, continueremo il nostro percorso in leggera discesa fino ad addentrarci in un divertente e facile single track (30 km – 745 m) che terminerà nei pressi della SP 52 attraversata la quale concluderemo il nostro giro rientrando al punto di partenza (32,2 km – 725 m).



Direttore di Escursione: Sofia Paltsoglou

Accompagnatori: Sofia Paltsoglou - Renato Boy - Tina Porcu – Fabio Pau

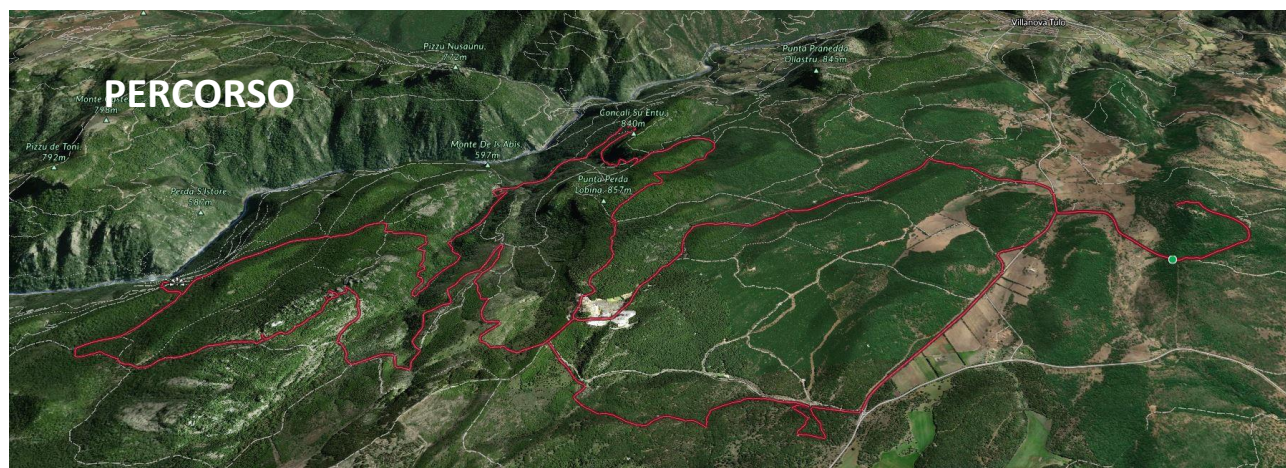


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 7:00 parcheggio MediaWorld di Sestu. Secondo appuntamento alle 8:15 parcheggio zona pic-nic (https://maps.app.goo.gl/vbYkX83CtBgR89vz5).
Partenza escursione	Ore 8:30 - Coordinate 39°47'19.72"Nord / 9°10'8.54" Est
Comuni interessati	Villanovatulo - Gadoni
Percorso	anello
Lunghezza	Km 32,20
Dislivello cumulato in salita	800 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Su Serrinu, Guardia Sa Stiddiosa, Pranu su Addulesu, Corongiu Sirau, Sedda sa Figù, Ruina e Ponti
Terreno	Sterrata, mulattiera, single track, strada asfaltata
Sorgenti	presso località Pranu su Addulesu
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC/MC (diversi tratti BC in 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.
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	5 euro per i soci CAI, 14 euro per i non soci CAI comprensivo costo biglietto nuraghe Adoni.
Info e Prenotazioni	Sofia Paltsoglou— mail: sofypalt@gmail.com - Telefono: 3471079762



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 **19 novembre 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 14° 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.

