

Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni



2021

Sabato 23 gennaio 2021

1° Cicloescursione

Lungo le tracce del Sentiero Italia in MTB sul Gerrei



Descrizione (di Tina Porcu)

Il 2021 sarà per il cicloescursionismo del CAI di Cagliari un anno dedicato prevalentemente al progetto per la realizzazione del Sentiero Italia CAI in MTB. Per cui le nostre cicloescursioni cercheranno di percorrerne una parte, in modo da iniziare a pedalare su quello che diventerà un percorso cicloescursionistico unico nel suo genere.

La nostra prima cicloescursione del 2021 partirà dall'agriturismo Su Niu De S'Achili (0,0Km – 480 m slm), sito nel territorio di San Nicolò Gerrei, punto tappa tra la 25° e la 26° tratta del Sentiero Italia. Iniziamo a pedalare lungo una buona sterrata in leggera discesa per poi svoltare su una carrareccia dal fondo un po' sdrucciolevole (1,1Km – 450 m slm), che sale lungo Serra Su Para, offrendoci piacevoli viste sulla valle sottostante. Superato un cancello, la carrareccia si chiude un po' di più per via della vegetazione, senza però creare problemi al nostro pedalare. Giungiamo così nei pressi della vetta di Matta Masonis (4,4Km – 720 m slm); ora tra buone sterrate e strade asfaltate superiamo delle sorgenti (6,6Km – 690 m slm) fino ad imboccare un divertente sentiero immerso nel bosco (7,30Km – 650 m slm), hce, prima in discesa e poi con un ultimo tratto in salita ci farà giungere nuovamente sull'asfalto (9,4Km – 595 m slm). Tutto il percorso fatto finora farà parte del Sentiero Italia in MTB. Dopo un breve tratto d'asfalto svolteremo per una sterrata che percorreremo fino a svoltare per una lunga salita (12,7Km – 680 m slm), che percorreremo a bastone, per salire fino alla vedetta antincendio (15,4Km – 870 m slm) e goderci lo splendido

panorama. Riscendiamo e dopo aver varcato il cancello che delimita la forestale di *Monte Genis*, in località *Genn'e Arasili* (19,4Km – 600 m slm) prenderemo una stretta strada asfaltata che ci porterà nei pressi di *Cuccuru Su Suergiu* (27,4Km – 600 m slm), dal quale proseguiremo su stretta strada sterrata, con qualche punto sdrucciolevole. Da qui riprendiamo anche il sentiero Italia CAI in MTB che seguiremo, immersi in una folta foresta, fino a giungere nuovamente all'agriturismo *Su Niu De S'Achili* (34,4Km – 480 m slm), dove terminerà la nostra cicloescursione.



Direttore di Escursione: Tina Porcu

Accompagnatori: Tina Porcu - Fabio Pau



Profilo Altimetrico



DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA'

(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.

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 7:30 presso il bar Serena a Quartucciu
Partenza escursione	Ore 8:45 – Presso Agriturismo Su Niu de S'Achili
	Coordinate 39°28'9.65"N - 9°18'58.06"E
Comuni interessati	San Nicolò Gerrei, Villasalto
Percorso	Anello
Lunghezza	35 Km
Dislivello cumulato in salita	850 metri
Conclusione escursione	Ore 16:30 circa
Località	Serra Su Para, Matta Masonis, Bruncu Muscadroxiu, Serra Longa, Sa Tuppa, Padente
	Mannu, Monte Genis, Genn'e Arasili, Su Zerpesu, Marraconi, Su Scaluzzu, Campu De Mea
Terreno	Sterrata, Mulattiera, single track, strada asfaltata.
Sorgenti	Una dopo circa 6 km dalla partenza
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	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 energeticosalini, almeno 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way .
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Solo soci CAI per un totale di 20 partecipanti.
Quote	3 euro.
Info e Prenotazioni	Tina Porcu – mail: tinettap@gmail.com - Telefono: 328 0511029

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 **21 Gennaio 2021**
- > 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.

