



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Sabato 13 febbraio 2021



## La foresta demaniale del Campidano in MTB



### Descrizione (di Fabio Pau)

La foresta demaniale del Campidano ha una superficie di circa 1600 ettari ed è compresa tra i comuni di Sinnai, Settimo S. Pietro, Soleminis e Dolianova. Entrando dal versante di Sinnai, in località Sa Pira, si può notare un interessante bosco di pino d'Aleppo, che fu realizzato impiegando come manodopera i prigionieri austriaci della I° guerra mondiale.

La nostra cicloescursione partirà dai parcheggi antistanti all'ingresso della foresta demaniale sul versante di Sinnai (0 Km – 125 m slm) e dopo poche pedalate visiteremo la chiesetta di San Pietro in Vincoli del XIII secolo (1,2 Km – 110 m slm) per poi entrare nei terreni della forestale e visitare, dopo un piccolo strappo in salita, la *Domus de Janas S'Acqua 'e is Dolus* (2,5 Km – 150 m slm). Tramite un single track in leggera salita, leggermente esposto e con qualche gradone giungiamo su una discreta e stretta sterrata (3,6 Km – 210 m slm) che seguiremo fino ad un incrocio (6 Km – 245 m slm) dal quale proseguiremo su un'altra stretta sterrata, ormai divenuta single track per via dell'erosione idrogeologica che ne ha reso pedalabile solo uno stretto passaggio. Riconquistata la buona sterrata (6,5 Km – 275 m slm), proseguiremo per lo più in salita, spesso con ampie vedute sul golfo di Cagliari, fino a giungere a *Pran'e Murta* (12,3 Km – 660 m slm), dove in falsopiano arriveremo a fare una discesa abbastanza pendente e dissestata (pendenza media che sfiora il 20%), chiamata da chi la pratica in senso opposto "*la salita dell'orgoglio*" (14 Km – 630 m slm). Alla fine della discesa troviamo la Caserma forestale di Monte Arrubiu (15,3 Km – 440 m slm), dalla quale possiamo continuare, nuovamente su buona sterrata, fino a giungere in prossimità di *Cuccuru Cuili Cuaddus* (20,3 Km – 380 m slm), dove percorreremo un single track a tratti tecnico per via del pietrisco sul fondo.

Riprendiamo una buona sterrata (21,5 Km – 240 m slm) e tra sali e scendi e qualche breve tratto che sale in forte pendenza ci dirigiamo verso i ruderi di quello che un tempo fu un famoso ristorante, "la Baita", e nelle sue vicinanze il Tempio nuragico di *Brunco Mugumu* (23,2 Km – 330 m slm). Da questo punto, per chi volesse,



si può rientrare alle auto tramite una comoda strada asfaltata in discesa, mentre il nostro percorso procede lungo uno splendido single track immerso nel verde con diversi tratti tecnici, sia per il fondo sdruciolevole che per svariati gradoni e radici. Alcuni punti saranno da superare necessariamente spingendo la bici. Giungiamo così alla strada asfaltata (25 Km – 150 m slm) che con poche pedalate ci porterà fino alle nostre auto (25,5 Km – 130 m slm).

**Direttore di Escursione: Fabio Pau**  
**Accompagnatori: Fabio Pau - Tina Porcu**



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	<b>Auto proprie</b>
<b>Ritrovo</b>	Ore 8:30 presso il bar Serena a Quartucciu
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:00 – Presso parcheggio antistante la pineta di Sinnaï Coordinate 39°18'25.46"N- 9°11'16.77"E
<b>Comuni interessati</b>	Sinnaï, Settimo S. Pietro, Soleminis e Dolianova
<b>Percorso</b>	Anello
<b>Lunghezza</b>	26 Km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	850 metri
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 16:30 circa
<b>Località</b>	Sa Pira, Iurdagus, Monti Tianeddu, Murronis, Terra Is Chirrus, Cuccuru Cuili Cuaddus, Arideli, Pranu e Murta, Cirronis, Bruncu Mogumu
<b>Terreno</b>	Sterrata, Mulattiera, single track, strada asfaltata.
<b>Sorgenti</b>	Nessuna di potabilità accertata
<b>Pedalabilità</b>	99%
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/MC (diversi tratti BC/BC) Salita/discesa
<b>Attrezzatura obbligatoria</b>	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, Mascherina e gel sanificante
<b>Attrezzatura consigliata</b>	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 .
<b>Pranzo</b>	Al Sacco da portare nello zainetto personale
<b>Partecipanti</b>	Solo soci CAI per un totale di 20 partecipanti.
<b>Quote</b>	Gratis
<b>Info e Prenotazioni</b>	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it / uap1970@gmail.com - WhatsApp: 338 9812672

## **DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA'**

**(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)**

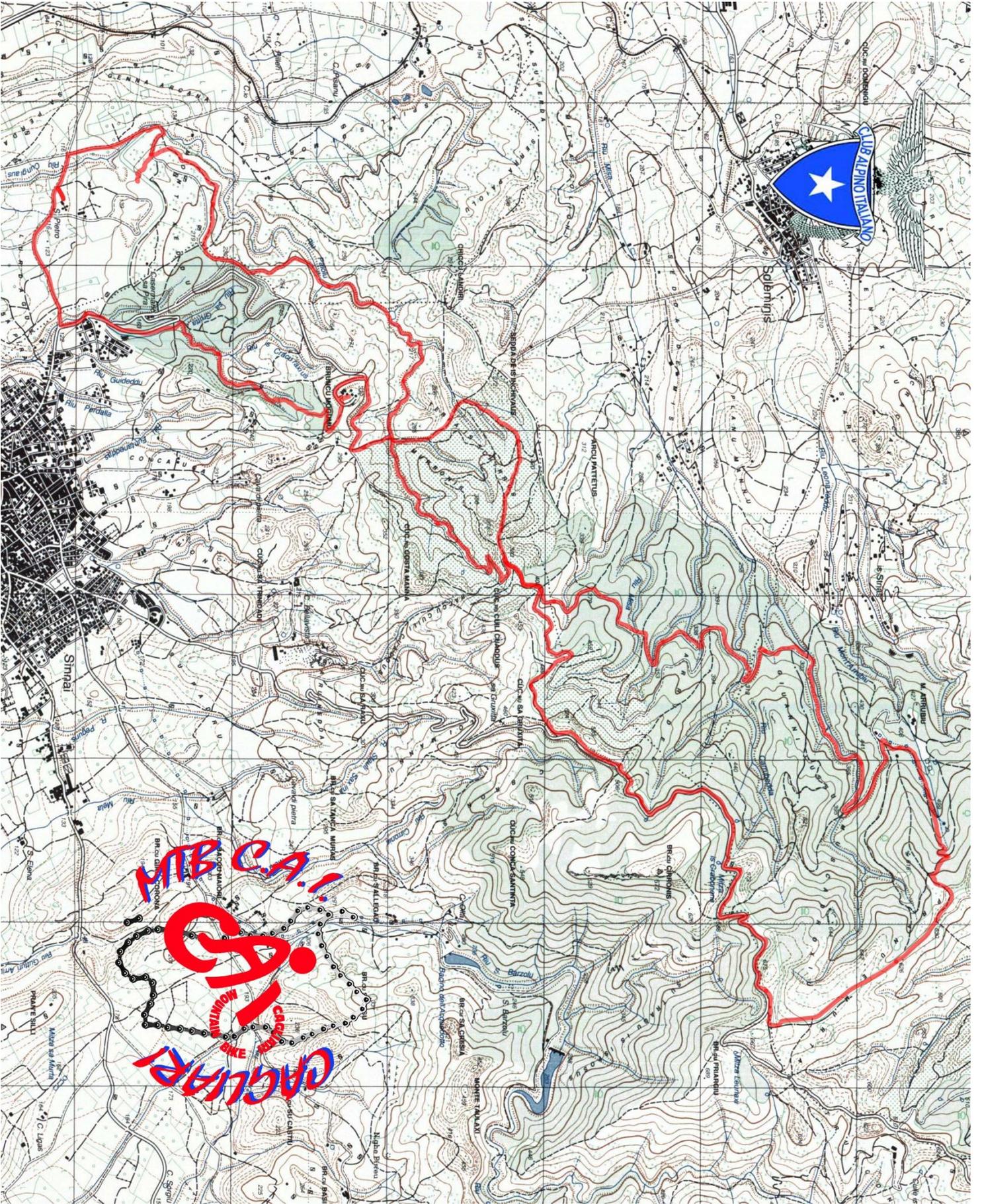
Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

- 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.

## **AVVERTENZE**

*L'escursione presenta un alto 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 **11 febbraio 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>.*



**TRASA!**  
**SINAIA**  
**TRASA!**  
**TRASA!**