



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



2021

Sabato 13 marzo 2021

3° Cicloescursione

## Nurallao in mtb



### **Descrizione** (di Stefano Lupini)

La terza cicloescursione del 2021 ci porterà in territorio di Nurallao alla scoperta delle cascate note come Funtana is Arinus o Caddaxioleddus, intriganti non tanto per l'altezza (15/20 mt a seconda dei testi), quanto perché inserite in un bosco di leccete e sugherelle.

La partenza avverrà da Nurallao dal parcheggio antistante la via Roma, all'altezza del civico 101 (coordinate 39.7916817N, 9.0850646E). Dopo un breve tratto di asfalto, ci inoltreremo lungo un sentiero natura, caratterizzato da diversi sali scendi mai troppo impegnativi, per poi, riguadagnato l'asfalto, dirigerci verso l'uscita del paese. Dopo circa 2 km lasceremo l'asfalto e

imboccheremo una sterrata sempre in leggera salita ( pendenza media del 3%), con alcuni brevi tratti che arrivano al 18%, sempre su un fondo leggermente sdruciolevole ma pedalabile.

Dopo circa 6 km, pedalando in alternanza fra sterrati e strade secondarie in asfalto, arriveremo al primo punto di interesse della giornata, il monumento ai quattro aviatori deceduti durante un'operazione anti incendio il 29 agosto del 1985.

Ritornati sul sentiero, ci dirigeremo verso il secondo punto di interesse, la statua di Sant'Ignazio a cavallo, in località Carradore, dalla quale si domina la vallata di Laconi.

Dopo un breve tratto a bastone, ritorniamo sull'asfalto per dirigerci verso la nostra meta, le cascate. Anche qui il percorso alterna tratti in asfalto ad altri sterrati, sempre su fondo discreto. Unica nota da segnalare, la presenza di due cancelli che chiudono l'accesso ad una strada comunale e che potrebbero essere, abusivamente, chiusi costringendoci a scavalcarli.

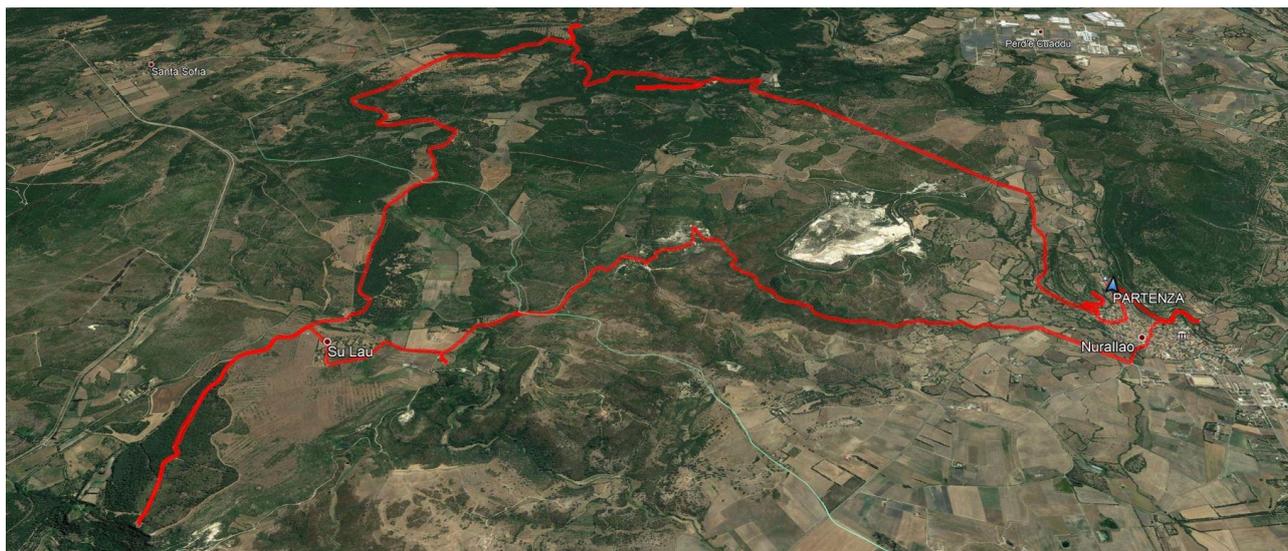
Anche il rientro alle macchine comporterà un'alternanza asfalto/sterrato, con ripetuti saliscendi senza grandi difficoltà.



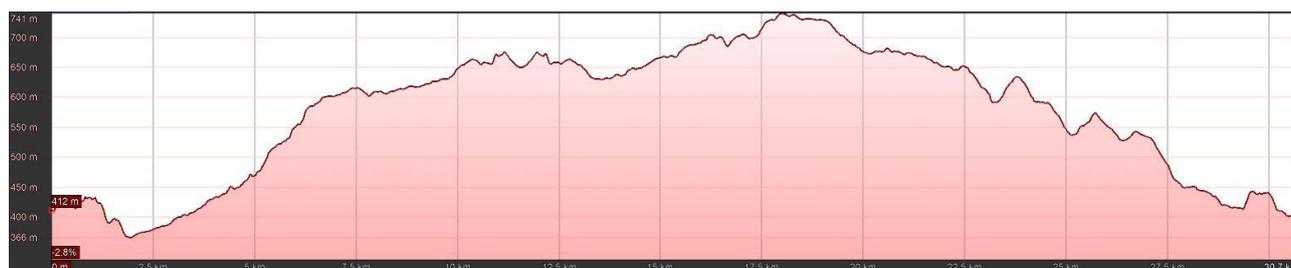
**Direttore di escursione: Stefano Lupini**

**Accompagnatori: Stefano Lupini Giusi Sanna**

## PERCORSO



## PROFILO ALTIMETRICO



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8:45 Nurallao via Roma 103
Partenza escursione	Ore 9:00 Nurallao coordinate Coordinate 39°79'16817"N - 9°08'50646"E
Comuni interessati	Nurallao Laconi
Percorso	Anello
Lunghezza	30 Km
Dislivello cumulato in salita	750 metri
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Nurallao, Su Lau, Funtana is Arinus, Laconi, Punta Carradore, Bau Sa Mela
Terreno	Sterrata, Mulattiera, single track, strada asfaltata.
Sorgenti	Alle cascate
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 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	Solo soci CAI per un totale di 20 partecipanti.
Quote	3 euro.
Info e Prenotazioni	Stefano Lupini <a href="mailto:stefano.lupini62@tiscali.it">stefano.lupini62@tiscali.it</a> 3284249112

## **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 **11 Marzo 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>.