

## Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

# Programma Annuale Escursioni



2021

Sabato 22 maggio 2021

Cicloescursione

# Perda Liana e la foresta demaniale di Montarbu



# Descrizione (di Fabio Pau)

In questa cicloescursione pedaleremo in una delle aree verdi più suggestive e meglio conservate della Sardegna, incastonata fra Supramonte e Gennargentu, la foresta Montarbu, che vanta un'estensione di circa 2800 ettari compresi prevalentemente nei territori di Seui e in piccola parte in quelli di Ussassai. Prima di addentrarci nel folto della foresta, ci dirigeremo verso un maestoso monumento naturale, Perda Liana, una tipica formazione rocciosa chiamata

taccu o tònneri, che con i suoi 1293 m s.l.m. farà da sfondo per buona parte della pedalata.

La nostra cicloescursione partirà da *Genna Orruali* (o km, 955 m s.l.m.) e tramite una discreta strada sterrata, con piccoli sali e scendi, ci dirigeremo verso *Genna Filixi* (4,7 km, 955 m s.l.m.) per innestarci su strada asfaltata che ci porterà direttamente al sentiero per *Perda Liana* (9,7 km, 1080 m s.l.m.). Il sentiero che conduce alle pendici di *Perda Liana* (11,5 km, 1175 m s.l.m.) non è esattamente pensato per chi va in mtb, in alcuni tratti, anche se brevi, saremo infatti





costretti a fare del portage per la presenza di alcuni gradini. Dopo aver ammirato il monolite, inizieremo una discesa su stretto sentiero con il fondo spesso molto sdrucciolevole e accidentato, dove occorrono buone capacità per affrontarlo in sella. Arrivati su una linea tagliafuoco (13,6 km, 1090 m s.l.m.) affronteremo una breve discesa molto insidiosa, sia per il fondo smosso e molto scivoloso, sia per la forte pendenza (media 23%), (13,9 km, 1030 m s.l.m.) per poi riprendere una sterrata in discrete condizioni che, per lo più in discesa, ci condurrà attraversando una folta foresta, sino alla caserma forestale di Montarbu (19 km, 860 m s.l.m.). Superata la caserma imboccheremo carrareccia, non in perfetto stato, che pedaleremo, fra sali e scendi, fino alla sorgente" Funtana 'e Sa 'Mberda" (21,6 km, 825m s.l.m.). Si prosegue per lo più in salita, con tratti anche abbastanza pendenti fino ad arrivare in prossimità Pizzu Lioni (24,9km, 970m s.l.m.), per poi dirigerci, per lo più in discesa,

verso il rifugio di *Is Tostoinus* (27,1km, 860m s.l.m.). Ricalcheremo per un breve tratto le nostre tracce per svoltare e dirigerci verso le nostre auto alla conclusione di questa escursione (30,5km, 955m s.l.m.).

Direttore di Escursione: Fabio Pau
Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu

#### **Percorso**



## **Profilo Altimetrico**



### TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 7:00 presso il parcheggio del bar Serena a Quartucciu
Partenza escursione	Ore 9:00- presso Genna Orruali - Gairo Sant'Elena NU
	Coordinate: 39°52'18.75"N 9°26'54.36"E
Comuni interessati	Gairo, Seui, Ussassai
Percorso	Anello
Lunghezza	30,5 Km
Dislivello cumulato in salita	1000 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Genna Orruali, Staulargiu, Genna Filixi, Fenarbu, Arrettili, Perda 'e Liana, S'Arcu 'e S'Ebba,
	S'Arcu e Su Pirastu Trottu, Pizzu Lioni, Pranedda, Serra Sa Mela, Is Tostoinis,
Terreno	Strada asfaltata, sterrata, single track
Sorgenti	Circa 10, distribuite lungo il percorso
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC/MC (diversi 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 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	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it - Telefono: 338 9812672

#### **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 20 maggio 2021.
- L'escursione è riservata ai soli soci CAI.
- 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/2021/05/Indicazioni-per-il-riavvio-delle-attivit%C3%Ao-escursionistiche-ecicloescursionistiche-sezionali.pdf

