



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

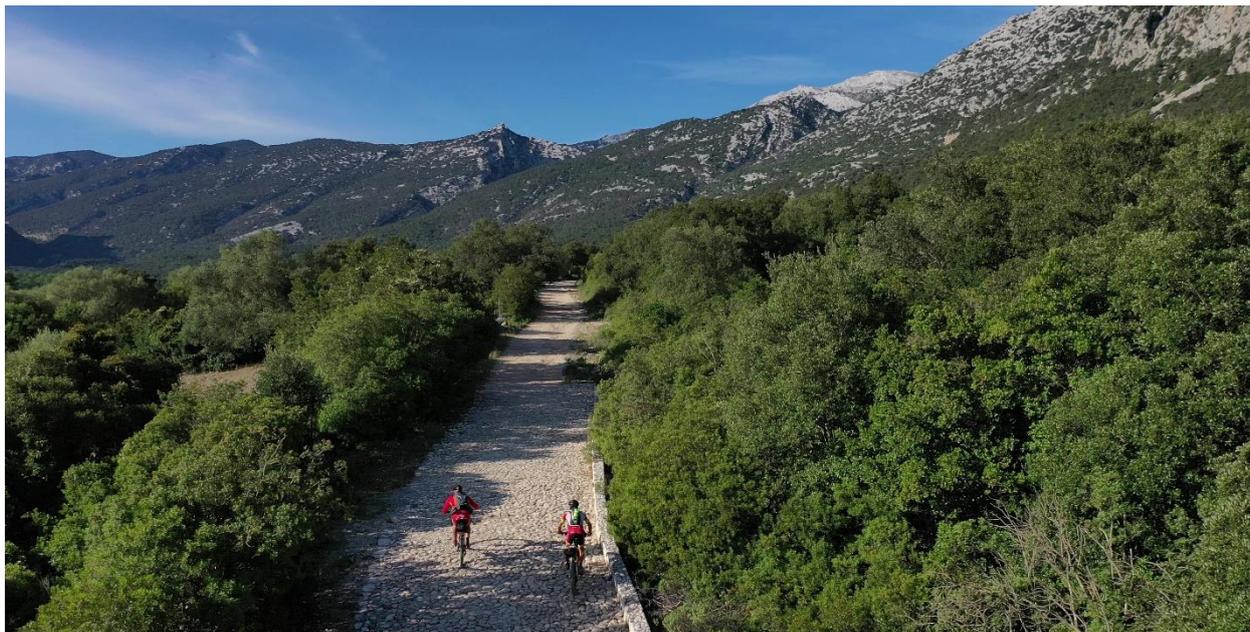


2021

Sabato 4 settembre 2021

Cicloescursione

La valle di Lanaito in MTB



Descrizione (di Renato Boy)

In questa cicloescursione avremo la possibilità di pedalare nella valle di Lanaito, una valle ricca di tanti percorsi escursionistici, siti speleologici, storici e culturali.

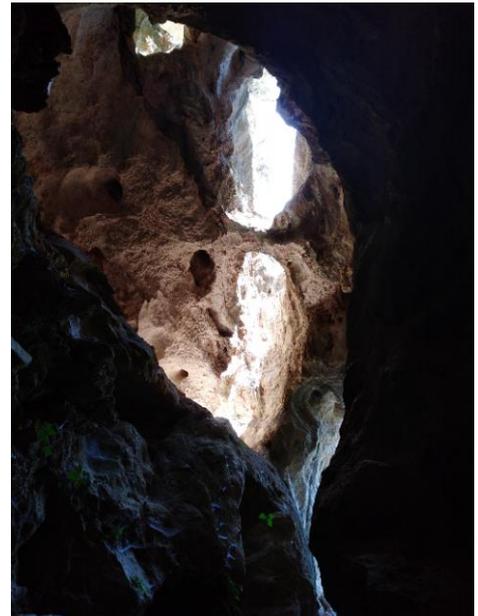
Nel nostro giro vedremo il vecchio ingresso alla valle ora non più praticabile in quanto sommerso dal lago Cedrino formatosi con la creazione della omonima diga. Arriveremo al punto di partenza per il sentiero



per la *Voragine di Tiscali*, percorreremo una vecchia strada di carbonai, “ripristinata” nel 2013 dal gruppo “*Oliena in 4x4*” che si affaccia sulla suggestiva *Troccu de Hórojos*, passeremo vicinissimi alla grotta di *Istampu 'e Sas Ballas*, facente parte del sistema carsico di *Sa Oche / Su Bentu*, e per chi vorrà, potrà visitare la prima parte della grotta di *Sa Oche* e/o il villaggio nuragico di *Sos Carros*. Prima della visita della grotta potremmo gustare un caratteristico “spuntino” Olianese.

Partiremo dai parcheggi dello sorgente di *Su Gologone* e tramite una bella sterrata, prevalentemente in salita (la prima di poche altre salite) giungiamo quasi alla sommità dove potremmo ammirare i resti di un vecchio forno per la calce il cui camino è ahimè crollato recentemente. Successivamente lasceremo la strada principale (km 2,6) e affronteremo un bel tratto in discesa che ci porterà ad intercettare la vecchia strada di accesso alla valle, godendo del suggestivo panorama sul lago Cedrino, fino ad arrivare in prossimità

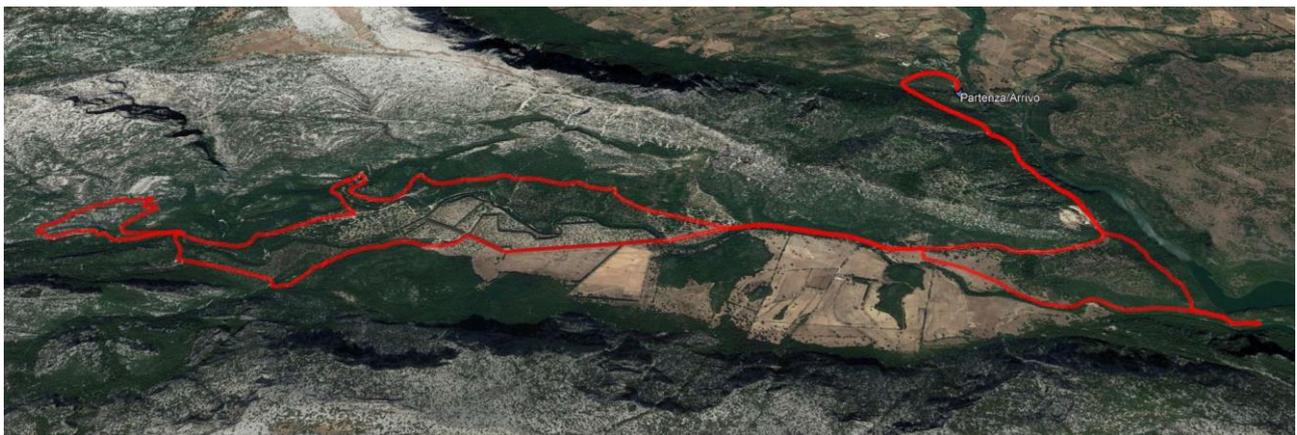
del lago e lasciare le mtb per raggiungerne le rive. Riprese le bici lasciamo il bivio dal quale siamo scesi (km 3,9) e tramite un sentiero ci dirigiamo verso l'interno della valle che ci conduce sulla strada di accesso principale (km 5,4) che percorriamo fino al bivio che porta al rifugio Sa Oche (km 6,5), che lasceremo per percorrere un viale alberato tra le vecchie vigne abbandonate. Lasciamo il percorso principale (km 7,9) per dirigerci verso il punto di partenza del sentiero per Tiscali, fermandoci prima ad ammirare un enorme masso staccatosi questo inverno dalla montagna. Continuiamo a pedalare in comode sterrate fino a giungere nella seconda salita della nostra escursione (km 10), a tratti sconnessa, che ci consentirà di percorrere la vecchia strada dei carbonai. In prossimità di un bel pinnetto svoltiamo (km 10,6) per intraprendere un tratto che ci obbligherà a spingere la bici alternativamente a tratti pedalabili, dove occorrerà prestare attenzione, infatti il calcare forma i così detti "campi solcati" gioie e delizie degli escursionisti del supramonte. Quasi alla fine di questo tratto la strada ci offrirà una bellissima vista sul monte Tiscali e il sottostante Troccu de Hórojos. Tornati sul fondovalle (km 12,4) ci dirigiamo verso la località "Unchinis" dove ci attende lo spuntino. Riprendiamo a pedalare sino a giungere ed ammirare l'inghiottitoio della grotta di Istampu 'e Sas Ballas (km 13,8). Poco più avanti, giunti al rifugio (km 14), chi vorrà potrà acquistare il biglietto per la breve visita della grotta di Sa Oche. Finita la visita riprendiamo la strada del rientro, non prima di avvicinarci al villaggio nuragico di Sos Carros (km 14,7). Ripreso il bivio precedente (km 16,7) continuiamo sulla bella e facile sterrata che per mezzo dell'ultima salita del giro (km 17,7) ci riporterà ripassando per il vecchio forno della calce (km 18,8) al parcheggio punto di partenza (km 21,2).



Direttore di Escursione: Renato Boy

Accompagnatori: Renato Boy, Sofia Paltsoglou, Salvatore Cossu

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 parcheggi Sorgente di Su Gologone – Oliena -NU Coordinate: 40°17'20.09"N - 9°29'39.12"E
Comuni interessati	Oliena
Percorso	Anello
Lunghezza	21,2 Km
Dislivello cumulato in salita	515 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Su gologone, su urru de Tederu, sa e Maria catte, lago Cedrino, rughinas, budurrai, vuha e gutturu, monte tiscali, sa lande druhe, sa pala de tingiosu, troccu de hórojos, unchinos, sa ohe, sa preda bianca
Terreno	Strada asfaltata, sterrata, portage
Sorgenti	Una presso la biglietteria Grotta Sa Oche
Pedalabilità	95%
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	Salumi e formaggi locali – Maccarrones a bocciu con sugo di carne – pomodori con ricotta mustia - pane – bibite – vino - acqua.
Partecipanti	Solo soci CAI per un totale di 20 partecipanti. E' ammessa la partecipazione dei non soci solo a titolo promozionale e solo nel caso non si raggiunga il numero massimo dei partecipanti.
Quote	23 euro per i soci CAI. 30 euro per i non soci.
Info e Prenotazioni	Renato Boy – mail: helvetiafeet@gmail.com - Telefono: 351 946 9550

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 ed è possibile prenotare o disdire entro mercoledì **1 settembre 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/2021/05/proposta-CCE-per-partecipanti-2021.pdf>

