



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2021

Domenica 24 ottobre 2021

12° Cicloescursione

Il riu de Ulassai ed il nuraghe S'Ulimu in MTB



Descrizione (di Fabio Pau)

In questa cicloescursione visiteremo la parte sud di Ulassai, attraversando il territorio non solo di Ulassai ma anche di Jerzu e Perdasdefogu. Un territorio sconosciuto ai più, del quale, in sella alle nostre mountain bike, scopriremo la sua bellezza nascosta che nulla ha da invidiare alla più conosciuta parte nord.

Si partirà dai pressi della chiesa di *Sant'Antonio di Jerzu* (0,0Km – 745 m slm) e su una mulattiera a tratti tecnica aggireremo il *Pitzu Sant'Antonio* per poi innestarci sulla SP13 (0,8Km – 790 m slm) che percorreremo per un piccolo tratto per poi imbucare una discreta sterrata (2,2Km – 850 m slm). Il primo tratto di strada lo pedaleremo con vista sul tacco *Corongiu*, che potremo ammirare più attentamente con una pausa che faremo nel piccolo rifugio *Sa Sartaina* (4Km – 870 m slm). Risaliti in sella, non appena superato *Perd'Artari* (5,4Km – 890 m slm), inizieremo una lunghissima discesa che ci porterà





fuori dal cantiere forestale, nei pressi del *Riu de Ulassai* (12,4Km – 360 m slm). Un tratto di questo fiume è dato in concessione per la pesca sportiva. Fiancheggiando il fiume per un lungo tratto, facendo alcune pause per ammirarne le piscine naturali di acqua cristallina per poi intraprendere una lunga salita (15,6Km – 340 m slm), sempre su fondo discreto, che ci porterà nei pressi del nuraghe *S'Ulimu* (20,8Km – 700 m slm). Dopo una visita al nuraghe,



continueremo a pedalare in salita fino a giungere nel parco eolico (23,7Km – 800 m slm) che attraverseremo su una stretta strada asfaltata, tra sali e scendi, fino a giungere alla scultura di Maria Lai “*La Cattura del Vento*” (28,4Km – 845 m slm). Fiancheggeremo quindi la SP13 su una stretta sterrata, con alcuni tratti leggermente tecnici che si superano però abbastanza agilmente, per poi rimmetterci nella SP13 (32,6Km – 850 m slm) fino al parcheggio delle nostre auto (36,6Km – 745 m slm).

Direttore di Escursione: Fabio Pau

Accompagnatori: Tina Porcu - Fabio Pau

Percorso



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 8:30 presso l'Hotel Rifugio d'Ogliastra a Jerzu
Partenza escursione	Ore 8:45 presso l'Hotel Rifugio d'Ogliastra a Jerzu (https://maps.app.goo.gl/UhSnXPiptB8gjpck9) Coordinate 39°45'47.77"N - 9°30'24.53"E
Comuni interessati	Ulassai, Jerzu e Perdasdefogu
Percorso	Anello
Lunghezza	36,6 Km
Dislivello cumulato in salita	1050 metri
Conclusione escursione	Ore 18:00 circa
Località	Ulassai, Osini, Perdasdefogu, Pitzu Sant'Antonio, Punta Corongiu, Perd'Artari, Semida, Serra Accu Mannu, Gibba de is Foccus, Bruncu Stalaci, Accu, Bruncu Ogliastru, S'Ulimu, Serra Larenzu, Genna Su Ludu
Terreno	Sterrata, Mulattiera, strada asfaltata.
Sorgenti	Due nella prima metà del percorso
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC/MC (qualche tratto 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. E' ammessa la partecipazione dei non soci solo a titolo promozionale e solo nel caso non si raggiunga il numero massimo dei partecipanti.
Quote	3 euro per i soci CAI. Gratis per i soci che partecipano anche all'escursione del 23/10/2021. 12 euro per i non soci.
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 **21 Ottobre 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>

