



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2021

Sabato 13 novembre 2021

13° Cicloescursione

Pedalando sulle colline di Villaspeciosa

Un ricco ciclopercorso alla scoperta del Campidano



Descrizione (di Monica Melis)

Abitando ad Uta ho eletto ormai da anni questo percorso come zona di allenamento e posso dire di conoscerne ogni angolo e ogni segreto, come si usa dire, lo conosco pietra per pietra, per cui voglio estendere questa conoscenza anche agli amici cicloescursionisti del CAI.

Il percorso parte dal centro abitato di UTA che attraverseremo per dirigerci verso la diga del Cixerri e poi verso le colline di Villaspeciosa, dove inizia un percorso naturalistico di grande bellezza.

Inizieremo con l'avvicinamento a *Monte Perdere* (13,6 km 130 m slm) attraverso la salita di Cuccuru del Caboni per poi discendere e circolare dal basso il *Monte Niu de Crobu* e arrivare, dopo vari sali e scendi, sotto la vedetta del *Monte S'Ega sa Femmina*, il più alto del gruppo.



La salita alla vedetta (18,3 km 230 m slm) è sicuramente un po' faticosa ma regala una vista unica che spazia



su tutto il cagliaritano e buona parte dell'inglesiente. Da qui imbrocceremo un bellissimo single-track lungo il periplo del monte, che ci porterà ad un'ardita discesa lungo il tagliafuoco, dove inizialmente faremo portage, a causa della forte pendenza.

Riscesi a *Gennas*, imbrocceremo (21,3 km 80 m slm) il facilissimo single-track dei Cardi (ora chiamato come R.A.P.A.M.) e continuare nell'ultimo single-track all'interno di una pineta per poi intraprendere la strada del rientro verso UTA (35 km 5m slm).

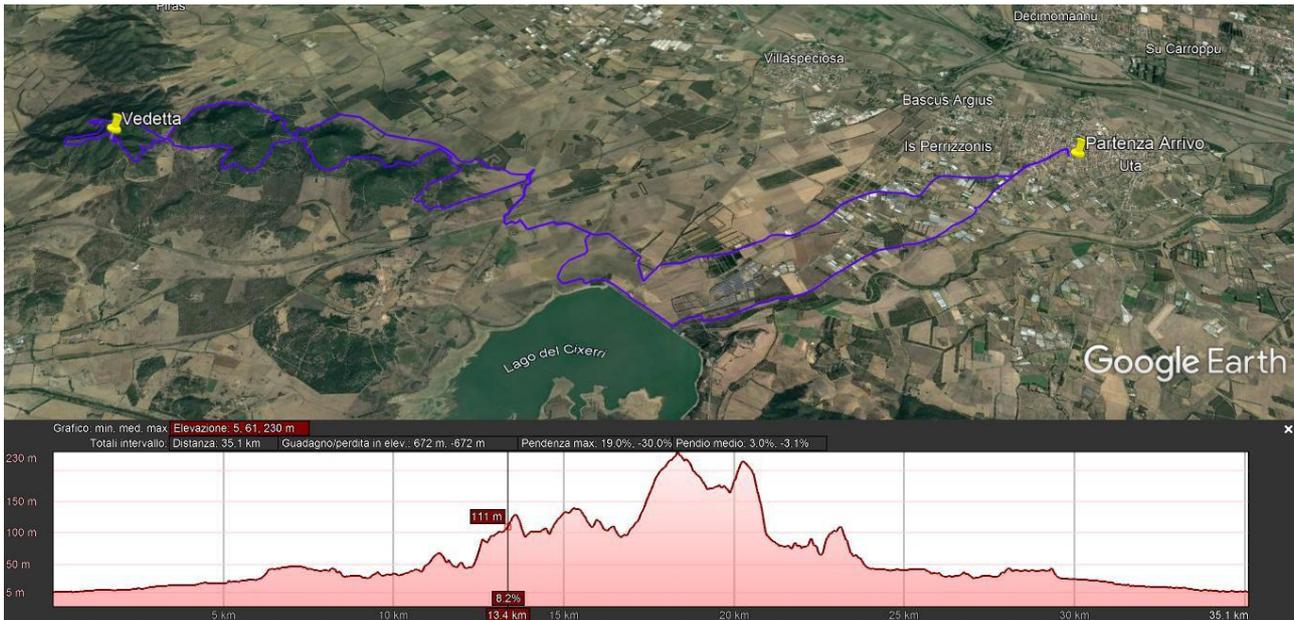
Direttore di escursione: Monica Melis

Accompagnatori: Monica Melis, Enrico Fadda

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8:45 parcheggio via Carbonia Uta
Partenza escursione	Ore 9.00 parcheggio via Carbonia Uta
Comuni interessati	Uta, Villaspeciosa
Percorso	Anello
Lunghezza	35 Km
Dislivello cumulato in salita	600 metri
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Uta, Diga Cixerri, Villaspeciosa, Monte Perdera, Monte Niu de Crobu, Monte S'ega sa femmina, Gennas, Uta
Terreno	Sterrata, Mulattiera, single
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC (qualche tratto 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 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way .
Pranzo	LEGGERO ☺ 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. 12 euro per i non soci.
Info e Prenotazioni	Monica Melis- mail: monicamelis58@gmail.com - Telefono: 3496692778

PROFILO ALTIMETRICO



Avvertenze

L'escursione presenta un medio impegno fisico e medie capacità tecniche.

- Si richiede una discreta 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 novembre **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>

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.