



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2021

Sabato 18 dicembre 2021

14° Cicloescursione

Armungia in MTB



Descrizione (di Marco Serreli)

Ed eccoci alla ultima ciclo-escursione dell'anno, che si svolgerà per lo più nel territorio del comune di *Armungia* e in parte in quello di *Ballao*. *Armungia* è un piccolo centro del *Gerrei* che si erge su un colle a circa 360 mslm e che domina verso NE la valle sottostante del *Flumendosa*, “*S'Erriu Mannu*” per gli armungesi, che con i suoi 127 km è il secondo fiume della *Sardegna*. Questo fiume divide storicamente il suo territorio in due: da una parte, a sud, l'insediamento abitativo con i terreni coltivati, orti, vigneti; dall'altra, a nord, una vasta area disabitata, ma importante per attività quali caccia, allevamento, produzione del carbone.

Il percorso si sviluppa totalmente su questa seconda parte e interessa diversi tratti della 24° tappa del Sentiero Italia CAI, con l'aggiunta delle varianti introdotte per la versione MTB.

Si partirà nei pressi del ponte o passerella sommersibile sul *Flumendosa* (0,0Km – 80m slm). Da qui il percorso inizia seguendo lo sterrato che risale il fiume e che in circa 6 km ci porterà a superare la maggior parte del dislivello dell'escursione. Il fondo dello sterrato è ottimo, scorrevole, con alcuni tratti un po' ripidi e impegnativi, ma sempre accompagnati da





un bellissimo panorama sulla valle del Flumendosa e dei paesi che vi ci si affacciano: Ballao sul fondo valle, Armungia e Villasalto dall'alto dei loro colli. Lungo lo sterrato (6,7Km – 340m slm) si potrebbe fare una piccola pausa in corrispondenza di una antica costruzione voltata a botte, in modo da recuperare fiato prima degli ultimi strappi che ci porteranno in località Ilixi

Ucci (8,4Km – 510m slm). Lo sterrato appena descritto è parte del SI CAI MTB come variante ciclabile di un tratto del SI CAI trekking che comprende un singletrack molto bello, ma altrettanto difficile e tecnico, non compreso nel SI CAI MTB. A questo punto seguiremo in direzione sud per un tratto a bastone per un totale di circa 6,5 km che ci permetterà di visitare due punti di interesse: il primo è la vedetta sul pianoro di Perda Lada, raggiungibile dopo un breve strappo in salita su una mulattiera a tratti sconnessa (10km - q. 558m slm); il secondo, non certo per importanza, è Sa Mola, un particolare monumento naturale roccioso che si erge solo e imponente su una spoglia base rocciosa, che raggiungeremo percorrendo a ritroso il tratto della vedetta e proseguendo fino all'ovile dalla caratteristica forma ad U. Una volta aggirato l'ovile imboccheremo una mulattiera a tratti sconnessa e irregolare (tratti BC/BC) che ci porterà fino a Sa Mola (12,4km - q. 500m slm).

Da qui riprenderemo a ritroso il percorso verso N e dopo 2,5 km ci ritroveremo al punto di partenza del tratto a bastone. Superati (15,2km – q. 510m) i ruderi del cuile Ilixi Ucci, seguendo verso N il Sentiero Italia CAI, percorreremo una mulattiera metà su terra e metà su roccia piana, fino ad incontrare un cancello della forestale in località Sa Frontera, Saltato il cancello, chiuso con lucchetto, si entra in territorio di Ballao.



Il percorso prosegue su uno sterrato scorrevole lungo l'altopiano di Sa Brecca e sa Figu tra formazioni di roccia levigate dall'azione millenaria di acqua e vento, dove si possono ammirare alcuni Dolmen (16,8km – q. 525m) in località Sa Mitza e S'Ollioni. Continueremo sullo sterrato principale e, dopo aver superato un cancello apribile (17,2km – q.530m), seguendo sempre le indicazioni del SI CAI, arriveremo al bordo del tavolato di arenaria (18,8km – q. 515m). Qui inizia una mulattiera in discesa sconnessa e irregolare (tratti BC) che termina costeggiando un ovile fino alla strada sterrata che da Ballao porta in località Sa Cea Manna. Saltata la recinzione per mezzo della scaletta di legno (20,2km – q. 420m), proseguiremo in salita costeggiando Sa Cea Manna fino ad una ulteriore deviazione che ci porta all'ingresso della valle del Rio Murdega (22,0km – q. 460m). Superato il cancello, lo scenario cambia totalmente: inizieremo una ripida e a tratti impegnativa discesa su sterrato scorrevole in sottobosco che in breve ci porterà nel fondo valle (23,7km – q. 300m slm). Affronteremo il primo di diversi guadi, che presentano una certa difficoltà nell'attraversamento in bici (tratti BC). Poi abbandoneremo lo sterrato per un sentiero che dopo un guado prosegue su versante sx orografico: il primo tratto sarà in salita e successivamente in discesa dopo aver superato un cancelletto apribile. Un ulteriore guado ci riporta nello sterrato (24,7km – q.250m slm). Il sentiero, lungo non più di 500 m, unisce due sterrati proprio in corrispondenza del confine tra i comuni di Armungia e Ballao. Questo singletrack è molto bello, anche perché è l'unico del giro, e in buona parte pedalabile, ma richiede buone capacità tecniche (tratti BC/BC), per la presenza di

alcuni ostacoli naturali, come gradini di roccia e un grosso masso al centro del sentiero, proprio nel tratto terminale.

Continueremo a scendere nel fitto bosco di lecci, fino alla *Dispensa Carradori* a quota 218mslm, dove la valle si apre in corrispondenza della giunzione del *rio Murdega* con il *rio Semmida*.

Superato l'ultimo guado, percorreremo lo sterrato prima in piano e poi in leggera salita fino ad *Arcu Contovittu*. Una breve discesa ci riporterà a fondo valle in località *Su Dottu*. A questo punto proseguiremo dritti sulla via del rientro per la strada principale, costeggiando il fiume ancora su sterrato per 1,5 km e poi in asfalto per gli ultimi 7 km.

Direttore di Escursione: Marco Serreli

Accompagnatori: Marco Serreli - Tina Porcu - Fabio Pau

Profilo Altimetrico

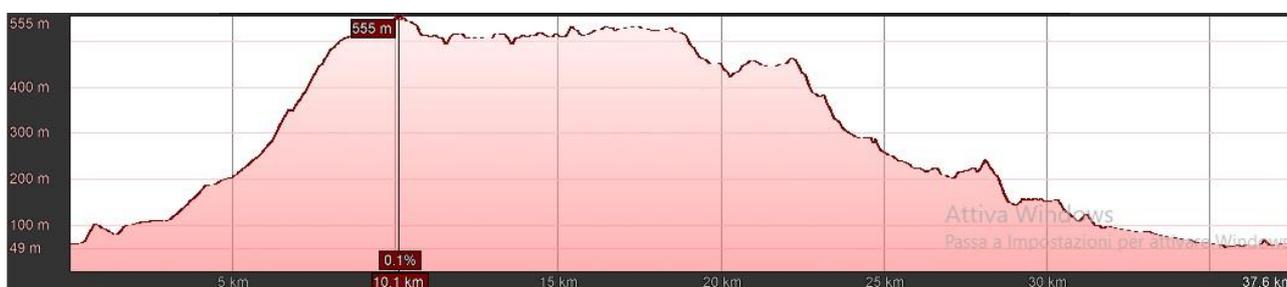


TABELLA RIASSUNTIVA

| | |
|-------------------------------|---|
| Tragitto | Auto proprie |
| Ritrovo | Primo appuntamento – Ore 7:30 presso i parcheggi dell'ipermercato di viale La Playa a Cagliari Secondo appuntamento - Ore 8:45 presso passerella sommersibile sul flumendosa (https://goo.gl/maps/1WPbbaQGS3t2qnu77) Coordinate 39,521073°N- 9,404988°E |
| Partenza escursione | Ore 9:00 |
| Comuni interessati | Armungia-Ballao |
| Percorso | Anello |
| Lunghezza | 40 Km |
| Dislivello cumulato in salita | 860 metri |
| Conclusione escursione | Ore 16:00 circa |
| Località | Armungia-valle del flumendosa, Ilixi Ucci , Sa Cea Manna, Murdega, Arcu Contovittu, Riu Ghirrau, Riu Gruppa |
| Terreno | Sterrata, Mulattiera, single track, strada asfaltata. |
| Sorgenti | Assenti lungo il percorso |
| Pedalabilità | 98% |
| 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 | Soci e non soci CAI per un totale di 30 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a due giorni dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione. |
| Quote | 3 euro per i soci CAI. 12 euro per i non soci. |
| Info e Prenotazioni | Marco Serreli – mail: marco.serreli@gmail.com - Telefono: 3404739382 |

DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA' **(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)**

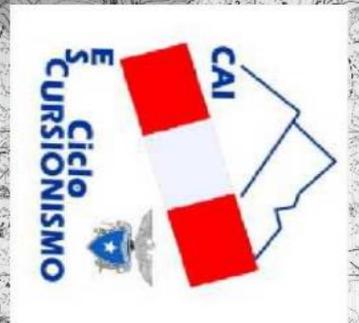
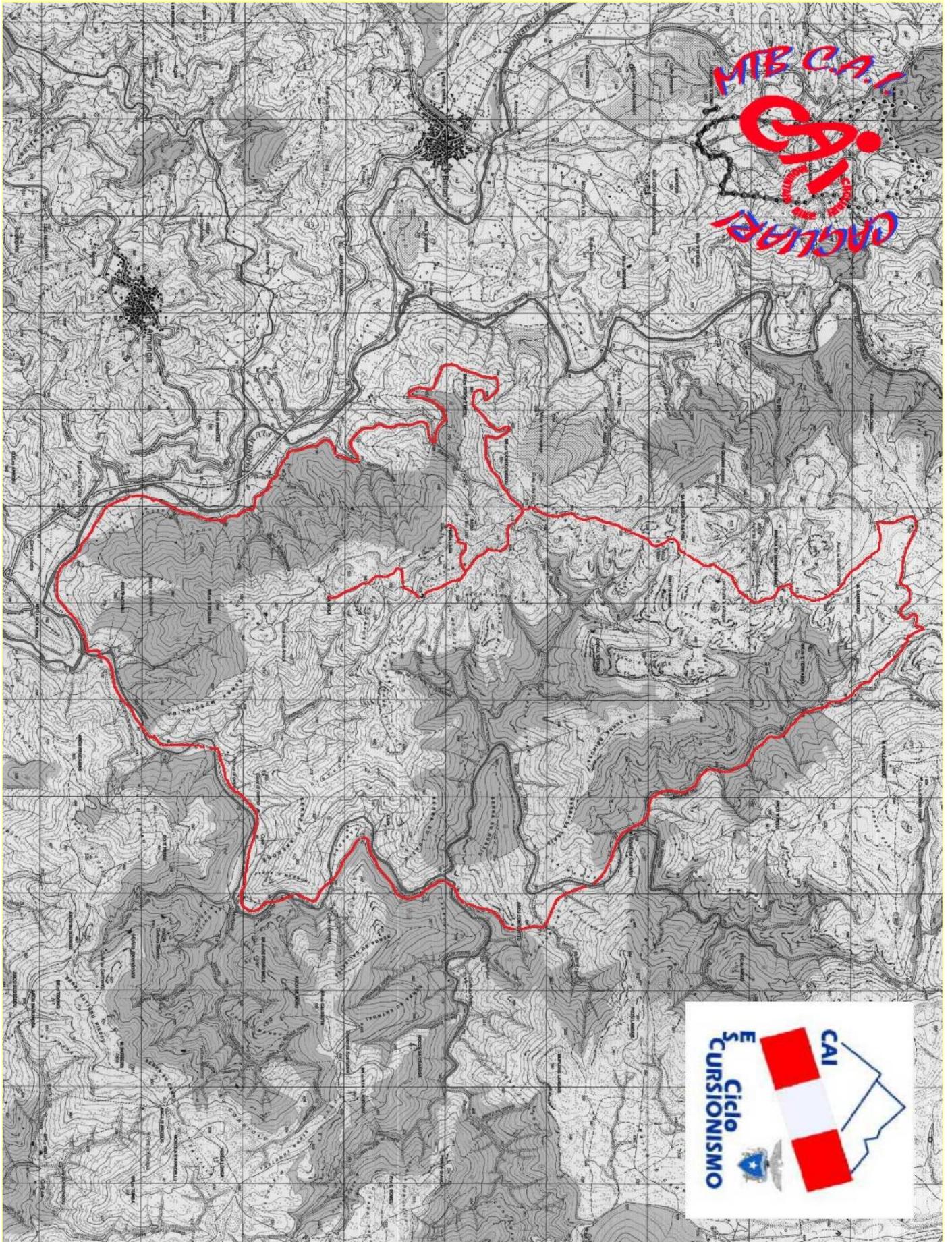
Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

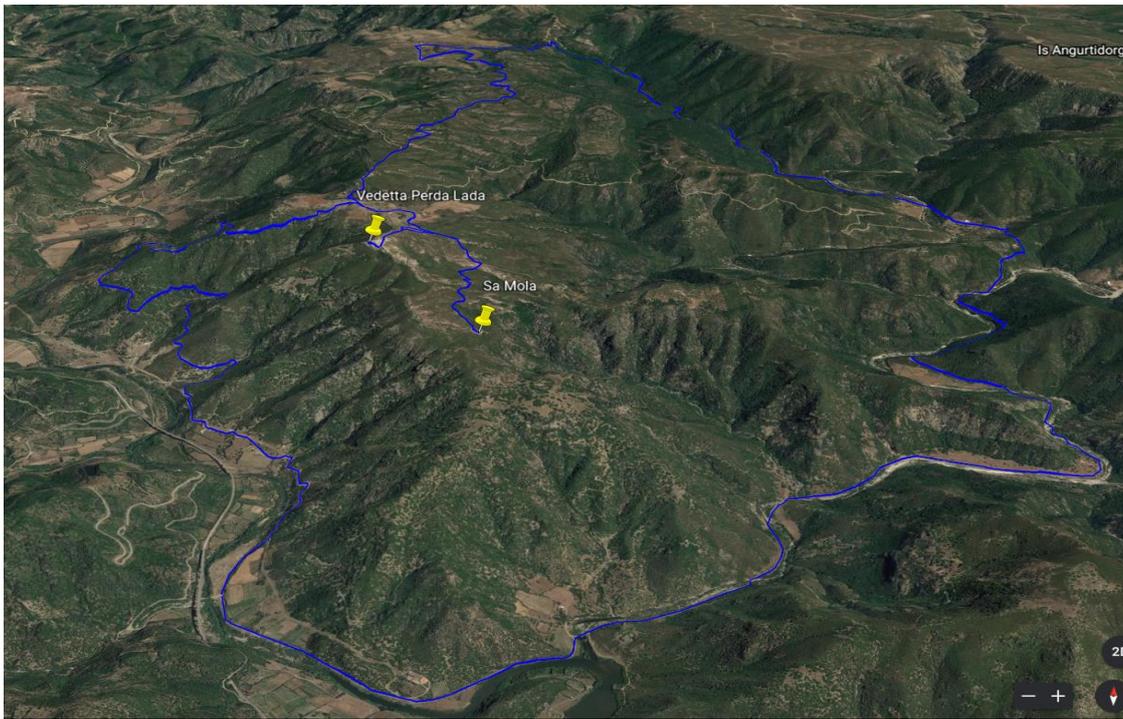
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione 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;
- di esser in possesso della certificazione verde (green pass) da esibire prima della cicloescursione;
- di esser provvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- di non esser soggetto a quarantena o a isolamento fiduciario e può autocertificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5 °C e assenza di sintomi influenzali ascrivibili al Covid-19

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 30 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì **16 dicembre 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'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/2021/11/proposta-CCE-per-partecipanti-11-2021.pdf>*
- *Per la partecipazione all'escursione è obbligatorio essere in possesso del Certificato Verde (Green Pass)*
- *L'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive*

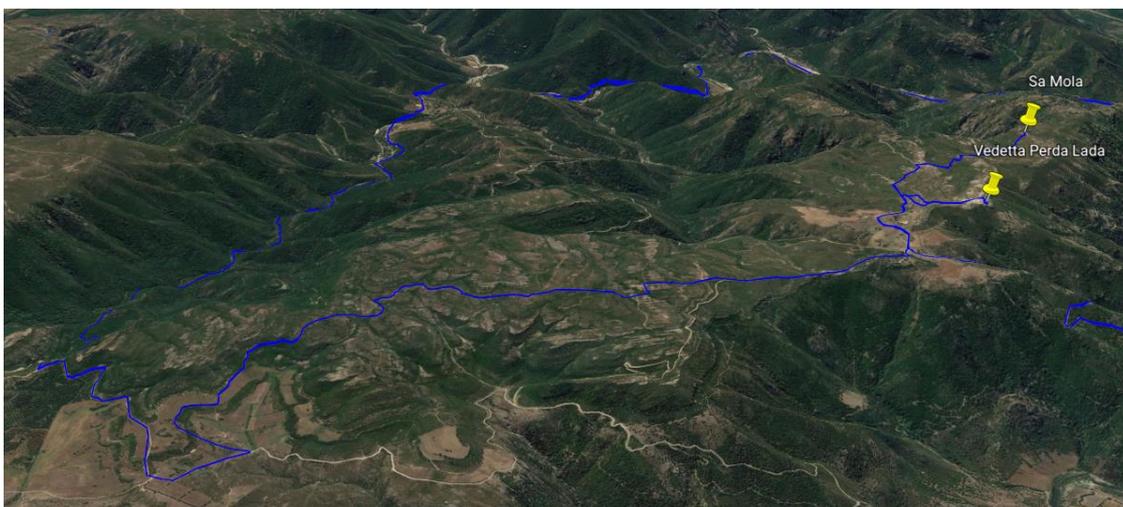




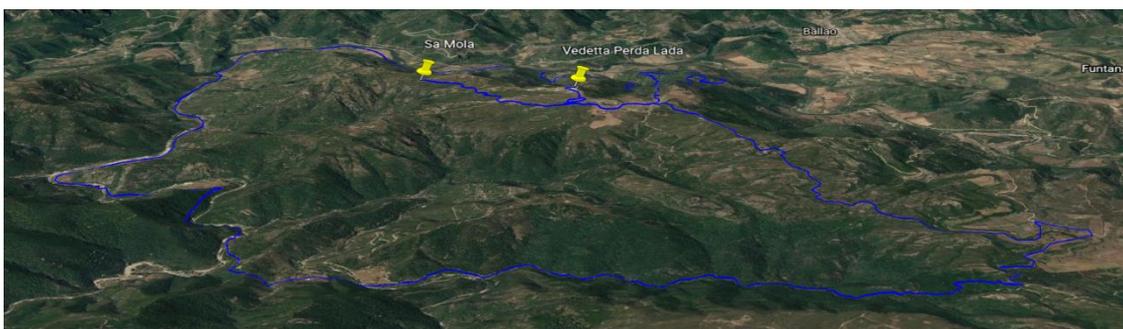
Vista verso Nord



Vista verso EST: in evidenza tutto il tratto iniziale in salita



Vista verso Sud



Vista verso Ovest