



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2022

Sabato 15 gennaio 2022

1° Cicloescursione

La salita di Carraras in MTB



Descrizione (di Fabio Pau)

La prima cicloescursione del 2022 si svolgerà nei territori di *Iglesias* e *Domusnovas*, pedalando attraverso campi coltivati, maestosi insediamenti nuragici, testimonianze minerarie e una rigogliosa natura dove potremo immergerci in uno dei boschi meglio conservati del sud *Sardegna*.

Questa escursione prende spunto dal bello e particolareggiato libro di *Antonio Cocco* "Mountain Bike nel Marganai", edito da *Edizioni Segnavia*.

Partiremo dai parcheggi a sud della grotta di *San Giovanni* a *Domusnovas* (0 km, 185 m slm) e su asfalto lambiamo la periferia del paese per poi deviare su una pista ciclabile che ci farà giungere nei pressi di uno dei più importanti complessi nuragici di tutto il Cixerri, conosciuto come "Dom'e S'Orcu" (2,9 km, 140 m slm). Proseguiremo per una lunga sterrata per lo più in buone condizioni e pressochè in pianura, attraversando le campagne coltivate, fino ad innestarci su una stretta strada asfaltata (9 km, 165 m slm) che, con qualche breve salita, ci porterà alla deviazione da cui parte la salita di *Carraras* (11,5 km, 180 m slm), chiamata così dai locali e dagli escursionisti che frequentano la zona. Si tratta di una lunga salita, mai troppo pendente, con un fondo composto da pietrisco mosso, ma non tanto da creare problemi alla pedalata di un cicloescursionista con medie capacità tecniche. Il primo tratto di questa salita si fa su uno stretto sentiero che si allargherà appena superate le vecchie tramogge dell'ex miniera di *Tintillonis* (12 km, 215 m slm). Qualche affioramento roccioso richiederà qualche abilità tecnica in più per esser superato in sella. In compenso la salita offre degli splendidi scorci panoramici sul *lago Corsi*, su *Iglesias* con la piana del *Cixerri* e sulle bianche pareti rocciose di punta *Su Corru Mannu*. Superato il ponticello sul *riu Gutturu Xeu*, si scavalca tramite una piccola scaletta un cancello chiuso per entrare nell'area gestita dall'ente forestale (14,9 km, 475 m slm). Il fondo stradale migliora decisamente e ci



immergiamo nel folto della foresta di lecci secolari, dove persino i raggi del sole hanno difficoltà a penetrare la fitta chioma dei possenti alberi. Continueremo sempre in salita, con qualche rampa che può presentare pendenze più accentuate fino a giungere ad un crocevia (18,2 km, 750 m slm) dove, lasciata la deviazione per *punta San Michele*, imbrocheremo la via per la *Caserma della Forestale di Marganai* con il suo giardino montano di *Linasia* (19 km, 740 m slm). Lasciata la Caserma, poco distante, ci innesteremo con il sentiero 820A (19,7 km, 740 m slm), da molti conosciuto come *Su Sirboni* o *Il Cinghiale*, un single track con diversi tratti tecnici per via delle radici degli alberi e grossi scalini in pietra. Al termine del sentiero (20,8 km, 690 m slm) riprenderemo una buona sterrata che inizia con una corta e pendente salita, per poi continuare con una lunghissima discesa, dove non mancheranno dei punti panoramici sui “*Campi Elisi*” (nome della zona dato con ogni probabilità da un tecnico minerario francese dell’Ottocento) e le miniere di *Reigraxius*. Lascieremo



quindi la buona sterrata (27,5 km, 250 m slm) per una breve salita fino all’innesto con lo splendido single trak denominato “*Sa Ia e Su Vagoni*” (28 km, 295 m slm), un tracciato che riprende l’antica decauville che dagli scavi di *Su Corovau* portava il materiale estratto fino ai carri destinati al trasporto. Questo sentiero presenta alcuni punti tecnici, ma bisogna prestare la massima attenzione soprattutto ai diversi tratti esposti, che in caso di errore o scivolamento porterebbe a rovinose cadute. Tutta la prima parte del sentiero risulta in leggera discesa, mentre l’ultima parte (30 km, 285 m slm) si presenta con pendenze molto più accentuate e fondo smosso richiedendo buone capacità tecniche

per percorrerlo in sella. Il single track si conclude nei pressi della *chiesetta di San Giovanni* (30,6 km, 200 m slm), da dove con poche pedalate concluderemo il nostro giro giungendo ai parcheggi delle grotte di *San Giovanni*(31 km, 185 m slm).

Direttore di Escursione: Fabio Pau

Accompagnatori: Fabio Pau - Tina Porcu

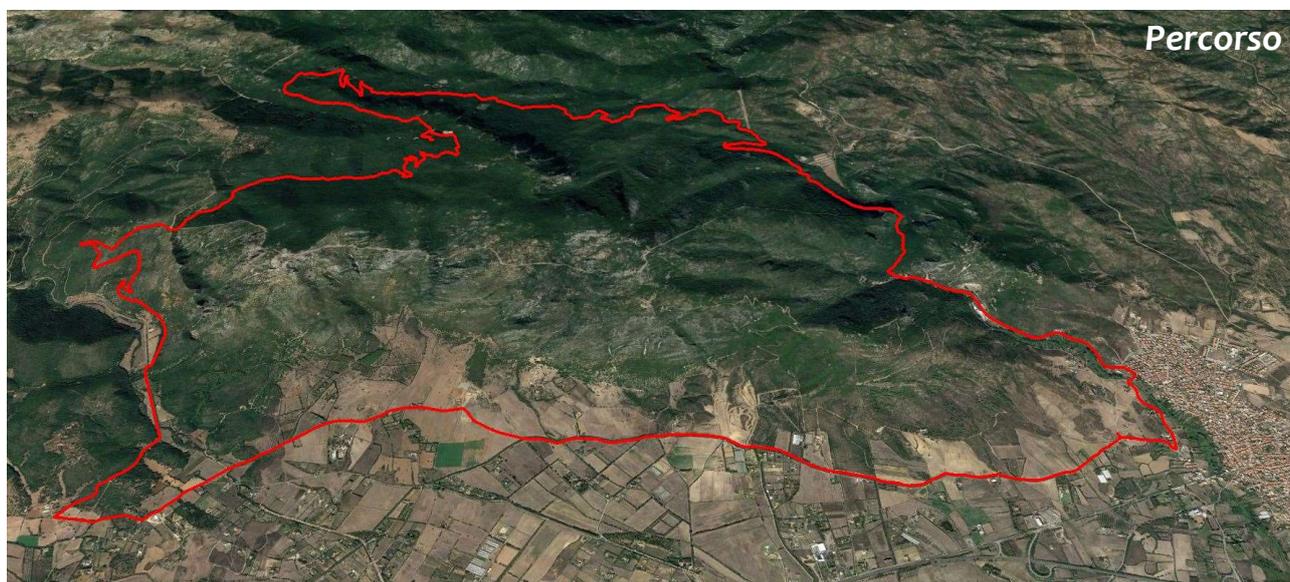


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7:40 presso il bar Serena a Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 8:40 presso il parcheggio sud delle grotte di San Giovanni a Domusnovas (https://maps.app.goo.gl/7GorUxzKQzW1xfto6) Coordinate 39°20'11.25"N - 8°37'40.34"E
Partenza escursione	Ore 9:00
Comuni interessati	Domusnovas e Iglesias
Percorso	Anello
Lunghezza	31 Km
Dislivello cumulato in salita	850 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Domusnovas, Serra Is Pirastus, Dom'e S'Orcu, Corongiu de Mari, Serra Abis, Carraras, Tintillonis, Marganai, Genna Ollioni, Campi Elisi, Sa la 'e Su Vagoni
Terreno	Strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single track.
Sorgenti	Ad inizio escursione e nella parte terminale
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC/MC (qualche tratto BC/BC) Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)
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	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it - Telefono solo tramite whatsapp : 3389812672

DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA'

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:

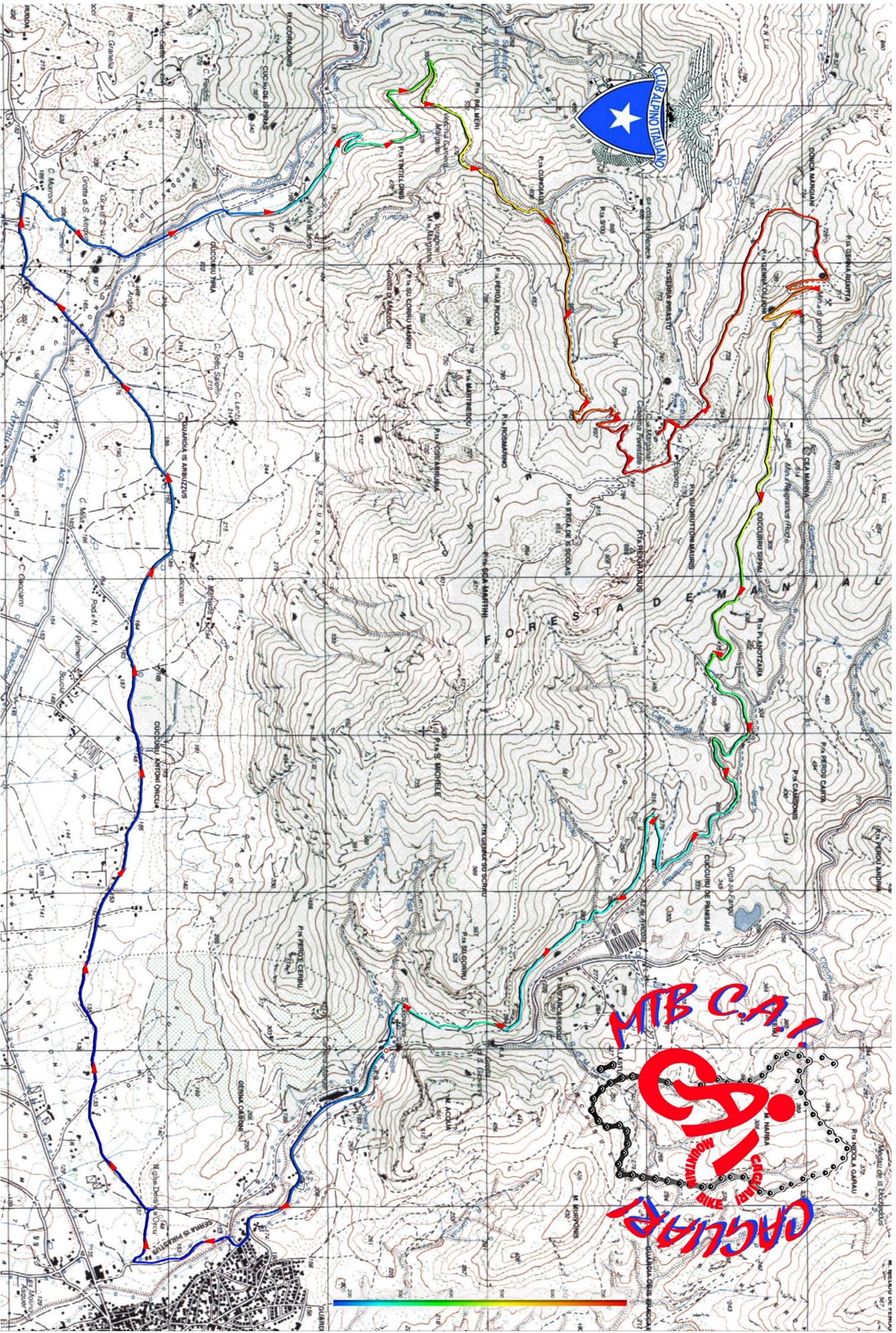
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione 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 (<https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/regolamento/>);
- 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);
- 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 medio-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 **13 gennaio 2022**
- 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
- Con l'adesione alla cicloescursione si autorizza la pubblicazione delle proprie immagini fatte durante la cicloescursione per uso di divulgazione e resoconto dell'attività del gruppo. Sarà vietato l'uso di queste immagini in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro. La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.
- 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

NB: prima della partenza chiederemo di firmare obbligatoriamente il modulo di autodichiarazione collettivo, nel quale si dichiara di avere tutti i requisiti richiesti in questa descrizione e accettare integralmente quanto specificato nella dichiarazione di esonero di responsabilità e nelle avvertenze.



SĂLIȘTEA
MONTAIN
CĂCĂRAȘ
M. CĂCĂRAȘ
M. SĂLIȘTEA
M. SĂLIȘTEA

