



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2022

Cicloescursione: Sabato 5 Febbraio 2022



### Deliziosa Sant'Andrea Frius

Un percorso inedito sulle montagne della Trexenta



#### Descrizione (di Enrico Fadda)

Inizieremo il nostro percorso dopo aver parcheggiato le auto presso la bellissima e modernissima chiesetta di *Nostra Signora di Bonaria* (280 m) che si trova all'ingresso del paese di *S. Andrea Frius* e che visiteremo alla fine della nostra cicloescursione. Da qui un breve tratto di asfalto, ci porterà all'inizio della buona sterrata in salita di *Serra Abbiaxius*, dove effettueremo la prima fermata per ammirare il *giardino delle pietre* (337m 1,9Km). Proseguendo, dopo breve discesa, inizieremo la salita lungo il *Rio Basili* che con una buona carrareccia ci porterà fino a scavalcare la *SP 387* nella zona di *Pran'e Sanguini* (632m12,2 Km). Da qui, ci dirigeremo verso il bosco sovrastante, dove la fonte di *Is Porcaxius* e la vista del grande Osservatorio Astronomico, ci permetteranno un'ottima pausa pranzo.



Recuperate le forze, attraverseremo nuovamente la statale per salire, sempre su buona sterrata, verso il panoramico *Cuccuru Orrù* (795 mt 17,8 Km). Giunti ormai al punto più



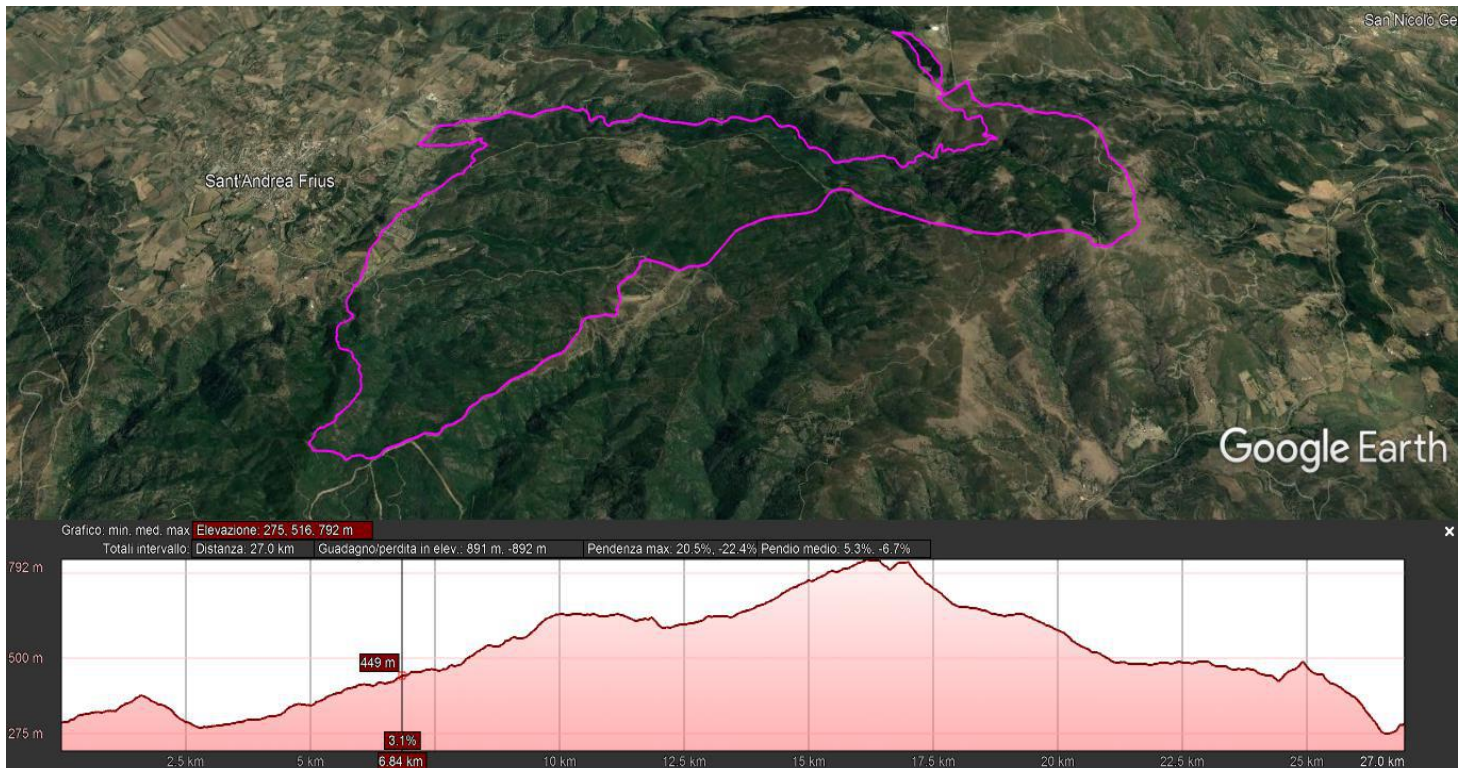
alto dell'escursione, inizierà la grande discesa prima verso *Sedda S'Ollioni* (650m 19,5Km) e poi nella zona di *Is Pillonadoris* (530 22Km). Qui la discesa termina e inizia un lungo saliscendi in direzione di *Bruncu Su Cani* (491m 28,5 Km) che raggiungeremo

dopo un divertente passaggio su striscia tagliafuoco. A questo punto non ci resta che ridiscendere verso *S.Andrea* tramite un bellissimo single, a tratti un po' tecnico, ma sicuramente il miglior modo di finire questo bel giro.

Direttore di escursione: Enrico Fadda

Accompagnatori: Monica Melis, Enrico Fadda

## PROFILO ALTIMETRICO



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Parcheggio presso chiesa N.S.Bonaria S.Andrea Frius
Partenza escursione	Ore 9.00 parcheggio
Comuni interessati	S.Andrea Frius
Percorso	Anello
Lunghezza	30,6 Km
Dislivello cumulato in salita	850 metri
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	S.Andrea Frius, Serra Arbiaxius, valle Riu Basili,Pranu e Sanguini,Cuccuru Orru,Sedda S'ollioni,Bruncu Su Cani
Terreno	Sterrata, Mulattiera, single
Sorgenti	Is Porcaxius
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC ( qualche tratto MC/MC) Salita/discesa ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
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 30 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	Enrico Fadda- mail: <a href="mailto:kifadda@tiscali.it">kifadda@tiscali.it</a> - Telefono: 3493154176

### 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 ( <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 essere in possesso della certificazione verde (green pass);
- di essere 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 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 30 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì 3 febbraio 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'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/2021/11/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.**