



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**



**2022**

20 febbraio 2022

2° Cicloescursione

## **Il Parco Naturale di Molentargius in Mountain bike**



### **Descrizione** (Tina Porcu)

Questa cicloescursione nasce con l'intento, sia di promuovere i percorsi ciclopedonali all'interno del parco, frutto della preziosa e fruttuosa collaborazione fra l'Ente Parco, il Club Alpino Italiano, l'Agenzia Forestas e il Rotary Club Cagliari, sia di divulgare il cicloescursionismo nell'ambito dei festeggiamenti del 90° anniversario della nascita della Sezione CAI di Cagliari.

Pedaleremo nella bellissima oasi naturalistica del Parco Naturale di Molentargius, inserito già dal 1977 nella Convenzione Ramsar per la sua rilevanza come luogo di sosta, svernamento e nidificazione di numerose specie di uccelli acquatici, per poi essere formalmente istituito con la Legge Regionale n. 5 del 26.02.1999.

Si estende su un territorio di circa 1600 ettari delimitato dai centri abitati dei Comuni di Cagliari, Quartu Sant'Elena, Selargius, Quartucciu e dal lungomare del Poetto e si caratterizza per la presenza di bacini sia di acqua dolce che salata. L'area umida di Molentargius, dalla dismissione delle attività di estrazione del sale, avvenuta nel 1985, ha attraversato un periodo di riqualificazione e trasformazione, diventando uno dei siti più ricchi di specie dell'avifauna dell'intera Sardegna con una grande varietà di habitat e specie di importanza comunitaria e, negli ultimi anni, anche il più importante del bacino del Mediterraneo per quanto riguarda la nidificazione dei fenicotteri. Al suo interno, gli affascinanti edifici dei primi del novecento e gli antichi macchinari industriali sono testimonianza della vecchia Città del Sale.

Il nostro itinerario in bicicletta lungo il parco è caratterizzato da percorsi semplici, alla portata dei bikers anche meno esperti e alle prime armi.

Si parte dal parcheggio antistante l'ingresso al parco sul versante di Cagliari sulla via La Palma (0 km) e oltrepassato il canale La Palma seguiremo il sentiero 701 e attraverseremo il Parco delle Emozioni pedalando su sterrata, tenuta in ottime condizioni, fino ad attraversare su un piccolo ponticello uno dei canali di collegamento fra i vari stagni presenti nell'area. Proseguiamo fiancheggiando prima lo stagno di Perda Bianca e poi quello del Bellarosa Maggiore,

lungo il quale sono presenti due delle tante postazioni di bird watching (1,3 km). Lascieremo il sentiero 701 per prendere il 701A (2,9 km) che ci porta nell'area dedicata all'orto botanico caratterizzata dalla presenza della spiaggia fossile (4 km). Il percorso prosegue verso un campo utilizzato un tempo per il motocross, che ci farà divertire con qualche piccolo sali e scendi (5,4 km). Ci reinnestiamo per un breve tratto sul sentiero 701 per poi proseguire sul sentiero 701B (6,8 km), attraversare la via Don Giordi per proseguire sul sentiero 704 (8 km), dove faremo ancora una piccola sosta per salire su una postazione di bird watching (8,8 km). Alternandoci con il sentiero 700 andremo ad attraversare il viale Colombo, raggiungere la zona Perdalonga, per poi rientrare nuovamente sul sentiero 704. Attraversato un ponticello, si riprende nuovamente il sentiero 700 che seguiremo fino ai pressi dell'Idrovora del Rollone (14 km), dove ci incontreremo con i gruppi escursionistici. Dopo una pausa, rientreremo al punto di partenza (16 km) pedalando su asfalto lungo il sentiero 702.

In questa cicloescursione ci accompagneranno e descriveranno le peculiarità paesaggistiche e culturali del parco alcune guide dell'associazione per il Parco Molentargius-Saline-Poetto che collabora con l'Ente parco per la sua promozione.

**Direttore di Escursione: Tina Porcu**

**Accompagnatori: Fabio Pau**

## Percorso



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	<i>Auto proprie</i>
<b>Ritrovo</b>	Ore 8:45 presso il parcheggio di accesso al parco lato Cagliari via La Palma ( <a href="https://maps.app.goo.gl/4feXrB8YVvTu72Lx6">https://maps.app.goo.gl/4feXrB8YVvTu72Lx6</a> ) Coordinate 39°12'18.99"N - 9° 8'58.09"E
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:15 dal parcheggio di accesso al parco lato Cagliari via La Palma
<b>Lunghezza</b>	16 km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	30 m
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 14:00 circa
<b>Tipi di terreni attraversati</b>	Strade asfaltate, strade sterrate, sentieri
<b>Pedalabilità</b>	100%
<b>Grado di difficoltà</b>	TC/TC ( <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> )
<b>Attrezzatura obbligatoria</b>	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, camera d'aria di scorta, mascherina e gel sanificante
<b>Attrezzatura consigliata</b>	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, zainetto leggero e comodo, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way
<b>Partecipanti</b>	Soci e non soci CAI. I minori di 18 anni possono partecipare solo se accompagnati o muniti di autorizzazione tutoria. E' obbligatorio essere in possesso del Green Pass rafforzato (non necessario per i minori di 12 anni)
<b>Quote</b>	Gratis
<b>Noleggio bici</b>	Nell'info point situato nell'edificio Sali Scelti è possibile noleggiare la bicicletta al costo di 14 euro per 5 ore. E' preferibile prenotare il noleggio chiamando al 070/379191
<b>Info e Prenotazioni</b>	Tina Porcu – mail: <a href="mailto:tinetap@gmail.com">tinetap@gmail.com</a> - telefono solo tramite whatsapp: 3280511029

## DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITÀ

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 rafforzata (green pass rafforzato);
- 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 basso impegno fisico e basse 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 fino a venerdì 18 febbraio;*
- *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 la cicloescursione;*
- *non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione, tutti partecipano a loro rischio e pericolo;*
- *con l'adesione alla cicloescursione si autorizza alla 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 rafforzato (Green Pass rafforzato), non necessario per i minori di 12 anni.*
- *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.**