Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

# Programma Annuale Escursioni

**2022**

Sabato 9 aprile 2022 4° Cicloescursione

## Descrizione (di Fabio Pau)

La Peonia, comunemente chiamata rosa di montagna in quanto cresce ad altezze che vanno dai 600 ai 1500 m s.l.m, è stata dichiarata intorno agli anni 1990-1995 il fiore simbolo della Sardegna. Si dice che annunci la primavera, in quanto è la prima fra tutta la vegetazione montana a fiorire, anche se la sua infiorescenza è concentrata in un arco temporale di circa 15-20 giorni. È una pianta tossica che contiene, in particolar modo nei petali, nei semi e nelle radici, un alcaloide (la peonina) ad azione antispasmodica, emetica e purgativa. È utilizzata nella medicina omeopatica come rimedio contro l'epilessia. La sottospecie maggiormente presente in Sardegna è la paeonia mascula, ma sono presenti anche la Peonia morisii (zone centrali) e la Peonia coriacea (Gennargentu).

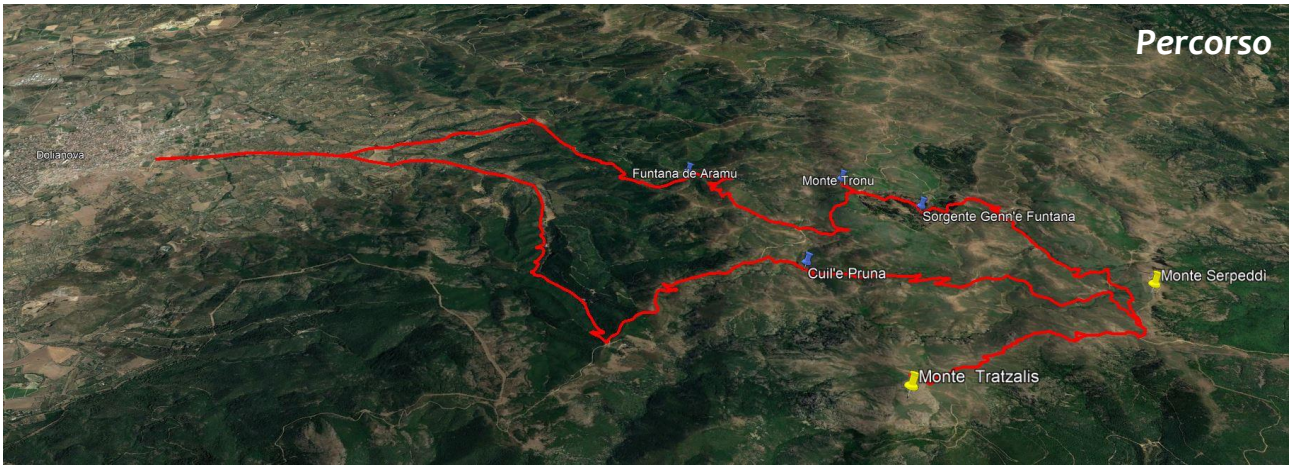
In questa cicloescursione saliremo nei pressi del monte Serpeddì, dove in particolari aree nascono rigogliose le peonie, ma per ammirare questo spettacolo della natura dovremo affrontare delle lunghe salite e discese, quasi tutte su sterrate in pessime condizioni con il fondo ghiaioso e sconnesso che renderanno molto faticosa e pesante l'escursione.

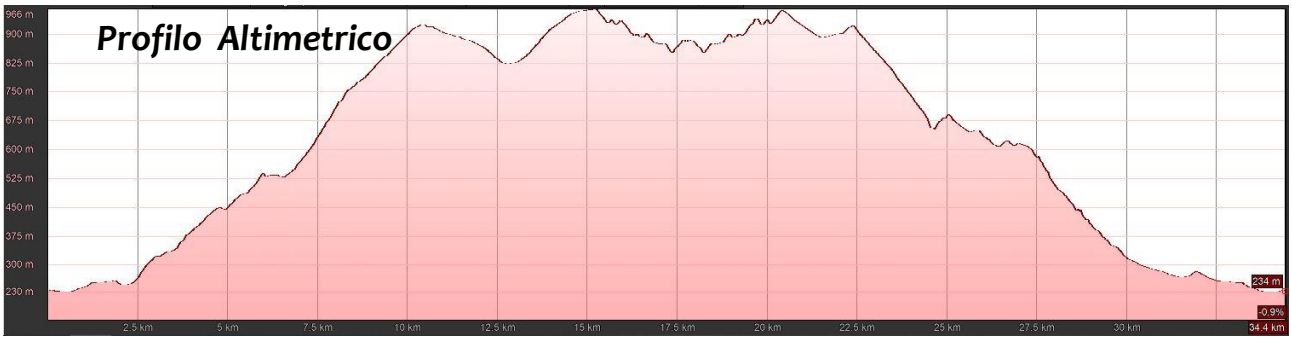
Partiremo dai pressi del campo sportivo di Dolianova (0 km, 230 m slm) e tramite una stretta strada asfaltata, inizialmente in pianura e poi in salita andremo ad innestarci ad una buona strada sterrata (3,4 km, 340 m slm) che percorreremo fino alla Funtana de Aramu (6,6 km, 530 m slm). Da qui ci aspetta una stretta sterrata in salita, con pendenze mai troppo elevate (circa 2 km e pendenza media del 12%), ma con il fondo molto ciottoloso e per riuscire a stare in sella occorre dosare bene la forza della pedalata e

posizionarsi bene in sella per evitare che la ruota posteriore giri a vuoto. Lungo questa salita avremo modo di riprendere fiato fermandoci per ammirare il maestoso paesaggio delle valli sottostanti. Innestati alla sterrata principale (8,8 km, 780 m slm), il fondo stradale migliora, anche se non di molto, e sempre in salita procediamo fino a Monte Tronu (10,4 km, 930 m slm) da dove si domina tutto il campidano. Da qui il fondo della sterrata migliora decisamente, e in leggera discesa attraversiamo la pineta di Genn' e Funtana fino a giungere ad un crocevia in prossimità di un ovile (12,6 km, 825 m slm) e riprendere la salita che ci farà giungere in prossimità delle antenne del monte Serpeddì (15,2 km, 965 m slm). Tra piccoli e ripidi sali e scendi, molto spesso sporchi dal pietrisco sedimentato, ci dirigiamo a monte Tratzalis dove troveremo il famoso giardino delle Peonie (17,8 km, 885 m slm). Si torna a ritroso sulla sterrata appena percorsa fino a giungere nuovamente in prossimità delle antenne del monte Serpeddì (20,5 km, 960 m slm) e svoltare su una stretta sterrata a tratti scivolosa che prima in discesa e poi in salita ci porterà presso Bruncu Sa Mola (22,4 km, 920 m slm) per poi scendere in maniera abbastanza decisa (pendenza media superiore al 12%) verso quello che era il Cuile Pruna (24,7 km, 655 m slm). Lungo questa discesa saremo circondati da centinaia di peonie che faranno sfoggio della loro bellezza. Dal Cuile Pruna prenderemo un breve single track in salita, dove in molti punti occorrerà spingere la bici ed in altri prestare attenzione per via di alcuni punti esposti fino a riprendere la strada sterrata per monte Tronu ( 25 km, 690 m slm) che percorreremo prevalentemente in discesa fino a svoltare per una stretta strada asfaltata ( 27,3 km, 600 m slm), inizialmente in ripida discesa per poi mitigare le pendenze e portarci al termine della nostra escursione nei pressi delle nostre auto ( 34,4 km, 230 m slm) .

## *Direttore di Escursione: Fabio Pau*

## *Accompagnatori: Fabio Pau - Tina Porcu*



# TABELLA RIASSUNTIVA

| | |
|---|---|
| **Tragitto** | **Auto proprie** |
| **Ritrovo** | **Primo appuntamento – Ore 7:50 presso il bar Serena a Quartucciu**<br>**Secondo appuntamento - Ore 8:45 presso il parcheggio del campo sportivo di Dolianova** (https://maps.app.goo.gl/ckDtpBd3885ajL7TA )<br>**Coordinate: 39°22'38.08"N - 9°11'13.15"E** |
| **Partenza escursione** | **Ore 9:00** |
| **Comuni interessati** | **Dolianova e Sinnai** |
| **Percorso** | **Anello** |
| **Lunghezza** | **35 Km** |
| **Dislivello cumulato in salita** | **1250 metri** |
| **Conclusione escursione** | **Ore 17:00 circa** |
| **Località** | **Dolianova, Bruncu Lacoi, Bruncu Sa Scala, Is Perdas de Pari e Pari, Monte Tronu, Genn'e Funtana, Monte Serpeddì, Monte Tratzalis, Bruncu Sa Mola, Bruncu Santu Miali, Sa Colonia** |
| **Terreno** | **Strada asfaltata, sterrata e single track.** |
| **Sorgenti** | **Una dopo 6 km dalla partenza ed una dopo 11 km** |
| **Pedalabilità** | **99%** |
| **Grado di difficoltà** | **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.** |
| **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:

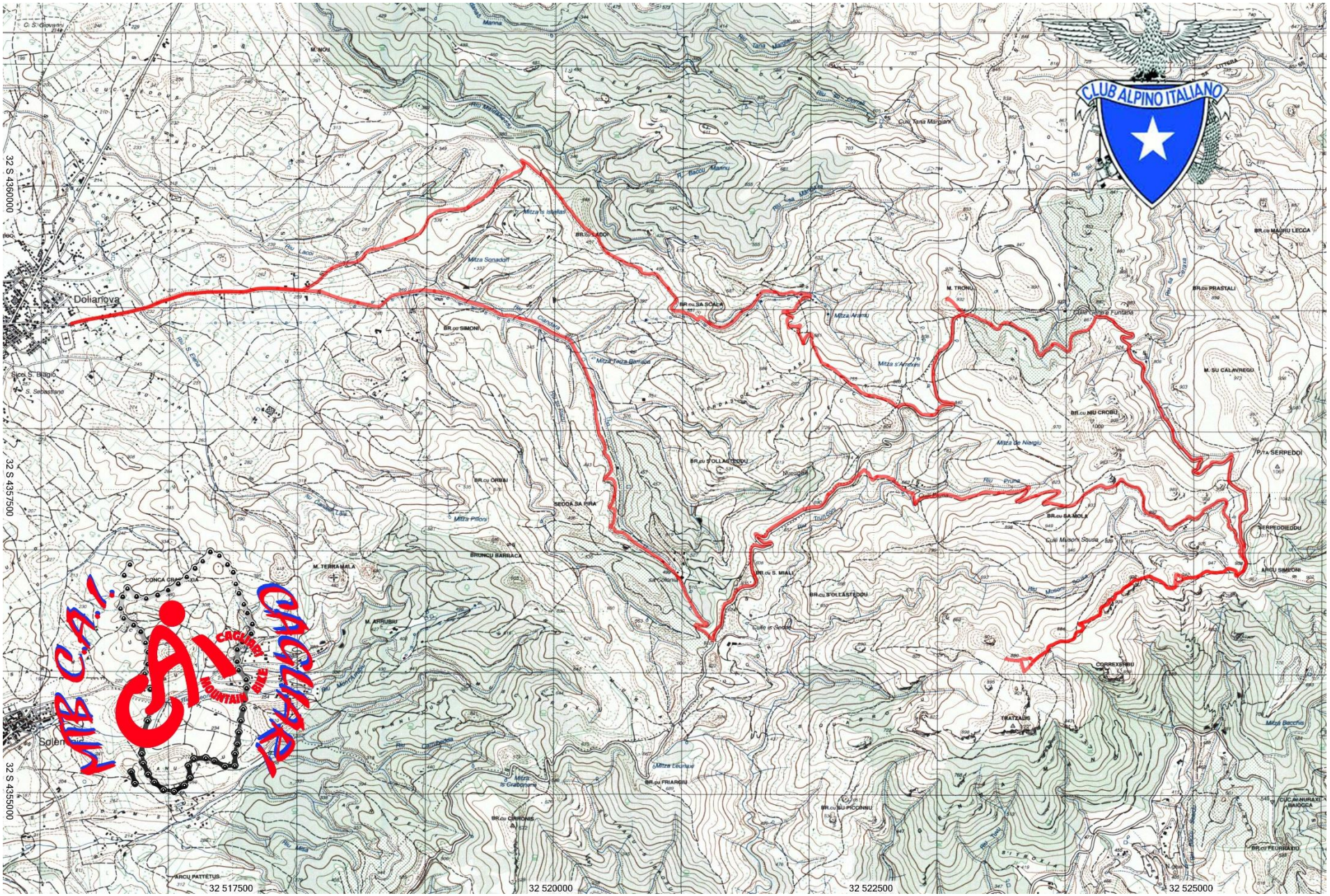
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione 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;

## Avvertenze:

*L'escursione presenta un alto impegno fisico e buone 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* ***7 aprile 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.
- *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 obligatoriamente il modulo di autodichiarazione colletivo, 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.**


CLUB ALPINO ITALIANO
MTB C.A.I.
CAGLIARI
CAGLIARI MOUNTAIN BIKE
Dolianova
Solenghiedu
M. MOU
M. TRONU
M. SU CALAVREGU
M. TERRA MALA
M. ARRUBIU
BR.cu SA SCALA
BR.cu SIMONI
BR.cu ORRIU
BR.cu S'OLLASTEDDU
BR.cu NIU CROBU
BR.cu SA MOLA
BR.cu S. MIALI
BR.cu S'OLLASTEDDU
BR.cu FRIARGIU
BR.cu NIU PICCINNU
BR.cu CIRRONIS
BR.cu PRASTALI
BR.cu MAURU LECCA
P.TA SERPEDDI
SERPEDDIEDDU
ARCU SIMONI
CORREXERRIU
TRATZADIS
CUCCU NURAXI BAIOCCA
BR.cu PEURRAZIU
ARCU PATTETUS
SECCA SA PIRA
BRUNCU BARRACA
CONCA CRAPIA
Mitza Sonadori
Mitza Pilori
Mitza de Niargiu
Mitza Leuriave
Mitza Baccinis
32 S 4360000
32 S 4357500
32 S 4355000
32 517500
32 520000
32 522500
32 525000