



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

2022



Lunedì 25 aprile 2022

6° Cicloescursione

10 Anni di MTB del CAI Cagliari



Descrizione (di Fabio Pau)

Ebbene sì, la commissione mountain bike del CAI di Cagliari compie 10 anni!!! Dopo le prime timide pedalate, il gruppo si è affermato sempre di più, diventando un punto di riferimento per le altre sezioni del CAI della *Sardegna*. Per festeggiare il nostro compleanno ricalcheremo parte della cicloescursione n°1 fatta il 25 aprile 2012, attraversando gli infiniti guadi del *Rio Irvi*; di seguito il link per vedere la descrizione del nostro battesimo nel mondo del cicloescursionismo:

https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/wp-content/uploads/sites/4/2018/03/2012_04_25-Descrizione-50-guadi.pdf

Per questo giro commemorativo si partirà dal camping *Sciopadroxu* (0 km, 60 m slm) e pedalando su una buona sterrata in leggera salita, che fiancheggia il *Riu de Naracauli*, si arriva al villaggio abbandonato di *Naracauli*, dove sono presenti i resti della *Laveria Brassey* (2,8 km, 100 m slm). Si prosegue su asfalto, incontrando sul nostro percorso il *Cantiere Harold* con al suo interno il *pozzo Gal* (4,6 km, 200 m slm) per poi continuare a salire e attraversare il villaggio minerario di *Ingurto*, dove potremo vedere alcune strutture di quella che fu la vita mineraria, come l'ospedale ormai abbandonato (5,7 km, 270 m slm) o il palazzo della direzione (6,1 km, 270 m slm). Poche decine di metri dopo il palazzo della direzione, lasceremo l'asfalto per tornare a pedalare su sterrata, dove a causa delle ultime piogge sono presenti dei piccoli gradini di sabbia, per lo più insignificanti che raramente creano dei problemi alla



pedalata e/o sbandamenti. Passeremo nel punto più alto della nostra cicloescursione in località *Cascera*, dove sono presenti degli scavi abbandonati della miniera di *Ingurtosu* (7,1 km, 300 m slm) per poi scendere e trovare i ruderi della miniera di *Casargiu*. Giunti al pozzo *Casargiu o Fais* (9,6 km, 160 m slm) vedremo lo sgorgare di una falda acquifera dallo strano colore rossiccio. Fu nel 1997 che si ebbe la prima fuoriuscita di acqua contaminata dalle gallerie a livello della strada; acqua che ancora oggi defluisce naturalmente nel sottostante incontaminato *Rio Irvì*, alterandone fortemente le caratteristiche idrochimiche e idrologiche. Dopo circa 6 km, il *Rio Irvì* confluisce con il *Rio Piscinas*, anch'esso drenante aree minerarie, per poi sfociare in mare nella spiaggia di *Piscinas*. Dal *pozzo Fais* svoltiamo per una carrareccia che in costante e lieve discesa viaggia in simbiosi con le acque rosse del *Rio Irvì*, attraversando per ben 21 volte il suo letto. Nonostante il livello delle sue acque non superi quasi mai i 15 cm, a causa della sua intensa colorazione non si riesce ad intravedere le insidie del fondo e mentre lo si attraversa si potrebbe perdere l'equilibrio, costringendo l'ignaro biker a mettere il piede in acqua.



Questa carrareccia è per lo più facilmente pedalabile, fatta eccezione per alcuni tratti con roccette e qualche pietraia, che i meno esperti saranno costretti a fare spingendo la bici. Superato il 21° guado (15,7 km, 10 m slm), tra l'altro uno dei più imponenti in quanto poco prima si congiunge con il *Rio Piscinas*, faremo una piccola, quanto intensa salita che ci farà affacciare da *Genna Armidas* (16,9 km, 40 m slm) da dove godremo di una splendida vista sulle dune di *Piscinas*. Riscendiamo e superato l'ultimo guado della giornata, questa volta sul *Rio Naracauli* (17,8 km, 20 m slm) ci dirigiamo verso la spiaggia di *Piscinas* (19,7 km, 5 m slm) dove faremo una piccola sosta per poi ripartire, su buona sterrata ed in leggera salita per tornare alle nostre auto (23,1 km, 60 m slm).

Direttore di Escursione: Fabio Pau

Accompagnatori: Fabio Pau - Tina Porcu



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7:10 presso il bar Serena a Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 8:45 presso il campeggio Sciopadroxiu ad Arbus, nei pressi della spiaggia di Piscinas (https://maps.app.goo.gl/VKaAsXiwoLqYNE4m8) Coordinate: 39°31'32.83"N - 8°28'14.47"E
Partenza escursione	Ore 9:00
Comuni interessati	Arbus
Percorso	Anello
Lunghezza	23 Km
Dislivello cumulato in salita	430 metri
Conclusione escursione	Ore 13:30 circa
Località	Sciopadroxiu, Tinacci, Naracauli, Ingurtosu, Cascera, Casargiu, S'Arrideli, Sa Sarpa, Su Spainadroxiu, Genna Armidas, Piscinas.
Terreno	Strada asfaltata, sterrata e single track.
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC/MC (qualche tratto BC in discesa) 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, asciugamanino, scarpe e calze di riserva da lasciare in auto.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI.
Quote	Gratuita per i soci CAI. 12 euro per i non soci. Al termine del giro festeggeremo con un pranzo presso il ristorante del campeggio Sciopadroxiu. Prezzo a persona 40 euro. Possono partecipare al pranzo anche famigliari e/o amici. Prenotazione al pranzo obbligatoria entro il 16/04/2022
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 medio/basso 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*
- *È possibile prenotare o disdire per la cicloescursione entro venerdì **22 aprile 2022***
- *È possibile prenotare il pranzo presso il ristorante del campeggio Sciopadroxiu entro il **16/04/2022**. Il costo a persona per il pranzo è di **40 euro**.*
- *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 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.

