



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

2022



Sabato 30 aprile 2022

VII° Cicloescursione

Da Monteponi a Nebida attraverso la foresta di Bellicai



Descrizione (di Valentina Piras)

La sesta cicloescursione MTB Cai Cagliari vede interessato il territorio del Sulcis Iglesiente, territorio conosciuto soprattutto sia per la sua storia mineraria che per la sua splendida e selvaggia costa che avremo la fortuna di avere come sfondo per buona parte del giro.

L'itinerario partirà intercettando quasi da subito la prima parte della tappa del Cammino Minerario di Santa Barbara "da Iglesias A Nebida", farà un breve salto nel passato attraverso le rovine minerarie di Monteponi, attraverserà il bosco di Bellicai fino a raggiungere il massimo dislivello nei pressi del Monte San Pietro per poi ridiscendere a Nebida e ripercorrere a ritroso la parte finale della suddetta tappa che ci riporterà al punto di partenza.

Partiremo dalla frazione Iglesiente di Bindua (83m slm) antistante il villaggio di San Giovanni Miniera, noto anche per la Grotta Santa Barbara e attraverso il polmone verde di Bindua, la pineta, raggiungeremo in breve Monte Agruxiau (0,7 km, 135m slm). Monte Agruxiu, fino agli anni '50 rappresentava un altro attivo centro minerario che, assieme alle vicine miniere di San Giovanni, di Monteponi e di Monte Scorra, fa parte del Parco Geominerario Storico e Ambientale della Regione Sardegna.





Superato Monte Agruxiau attraverseremo la SP 84 per imboccare un sentiero (1,2 km, 140 m slm) che ci condurrà ad una delle più affascinanti testimonianze della storia mineraria in Sardegna: la miniera di Monteponi (3,5 km, 213 m slm). La costruzione di tale villaggio iniziò a metà dell'800 fino a diventare, dopo la Prima guerra mondiale, una vera città mineraria vista la presenza di ospedale, scuola, asilo ed altri servizi. Oggi rimane un immenso borgo fantasma in totale disfacimento, benché rappresenti uno dei più importanti esempi di archeologia industriale. A differenza del villaggio minerario sembra invece conservarsi in buono stato il Palazzo Bellavista costruito con lo scopo di ospitare i dirigenti della miniera e successivamente

utilizzato come sede della direzione della miniera. Dal villaggio minerario continueremo a circumnavigare il territorio di Monteponi e, dopo il poligono di tiro "Campo Gladio" (6,2 km, 225 m slm), riprenderemo nuovamente la SP 84 in salita per circa un chilometro fino a raggiungere il bivio per la foresta di Bellicai (8,1 km, 250m slm). Dal suddetto bivio pedaleremo su costante salita mai troppo tecnica, intervallata da qualche tratto in piano, e ci addentreremo all'interno di una splendida foresta di sugherete dalle più svariate forme e dimensioni fino al lago di Monteponi (13 km, 350m slm). Continueremo a pedalare costeggiando il lago fino a raggiungere il bivio in corrispondenza del km 14,5 (384 m slm), proseguendo sempre circondati da una lussureggiante vegetazione dove, se il periodo lo consentirà, sarà possibile scorgere cascatelle e pozze d'acqua. Sempre in costante salita raggiungeremo una grande quercia (16,3 km, 476 m slm) che ci segnalerà il pozzo sacro di Genn'è Mustazzu e nei pressi, l'omonima sorgente. La stessa quercia rappresenta anche il punto di partenza di una salita breve (circa 350 m) ma intensa (pendenza media superiore al 20%) dove procederemo fino a Genn'e Mustazzu (16,8 km, 543 m slm), un'isolata e solitaria radura dalla quale continueremo attraverso una mulattiera, per brevi tratti in salita tecnica, che ci permetterà di vedere un'esclusiva e suggestiva visuale del Pan di Zucchero. Ripagati i nostri sensi saremo pronti per affrontare il secondo strappo in salita arrivando così al punto più alto della nostra escursione (17,8 km, 590m s.l.m.), in prossimità della vetta di monte San Pietro. Da qui percorreremo una prima discesa tecnica di circa 340 metri

dallo sfondo sconnesso fino ad arrivare ad un pianoro in prossimità di un ovile (18,7 m slm) dal quale continueremo a pedalare per un altro piccolo tratto in salita poi un altro breve tratto in piano fino ad iniziare, nel canale di San Giovanni, un'ardita discesa tecnica (pendenza media superiore al 14%) dal fondo sconnesso e pietroso per 1,5 km che costringerà molti a percorrerla a piedi (18,9 Km, 544 m slm). Percorsa la discesa del canale di San Giovanni ci rimane da affrontare l'ultima importante discesa (ma meno tecnica di quella appena percorsa) del canale di Cuccu Aspu (20,8 km, 365 m slm) fino ad arrivare alle falesie e alle gallerie, testimoni delle vie di collegamento ai tempi della attività mineraria, di Nebida. Dopo aver fatto il consueto anello attorno al belvedere di Nebida saremo pronti per pedalare gli ultimi 7 km. Al Km 20 della nostra traccia abbandoneremo la SP 83 e prenderemo la strada che venne costruita dalle società minerarie per il trasporto del minerale verso Porto Flavia (24 km, 130 m slm). Dopo diversi sali scendi e ripercorrendo a ritroso la prima tappa del Cammino Minerario di Santa Barbara saremo infine alle nostre auto (31,6 km, 95 m).



Direttore di Escursione: *Valentina Piras*

Accompagnatori: *Tina Porcu, Fabio Pau*

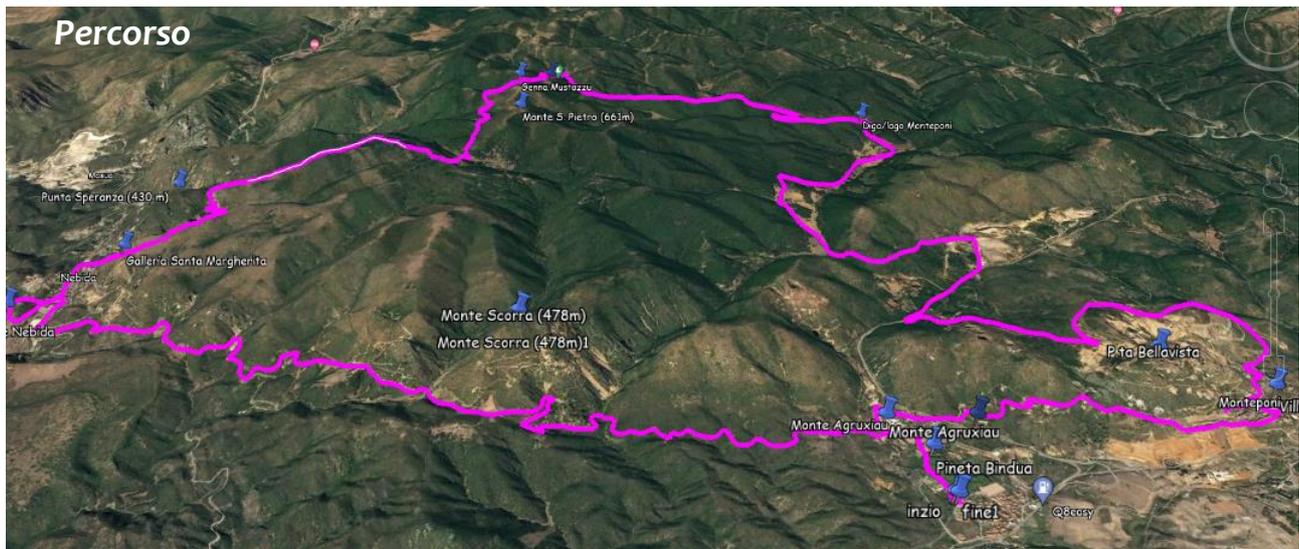


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento - Ore 7:00 presso Super Pan di Assemini Secondo appuntamento - Ore 8:00 presso lo sterrato antistante la pineta di Bindua (https://goo.gl/maps/XMQ8WQUUbyS97xYN7) Coordinate 39°17'43.7" N - 8°29'31.3" E
Partenza escursione	Ore 08:30
Comuni interessati	Bindua, Monte Agruxiau, Nebida (frazioni di Iglesias)
Percorso	Anello
Lunghezza	31,6 km
Dislivello cumulato in salita	1.219 m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Bindua, Monte Agruxiau, Monteponi, Scavi di Cungiaus, Genn'e Mustazzu, Canale San Giovanni, Canale Cuccu Aspu, Nebida
Terreno	Strada asfaltata, sterrata, mulattiera, pietraia
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	95 %
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/discesa (alcuni tratti BC e OC in 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 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way, protezione solare
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	Valentina Piras mail: valen.piras@gmail.com - telefono (solo whatsapp o sms) 3491374037

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.

Avvertenze

L'escursione presenta un alto impegno fisico e medio/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 **28 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 la cicloescursione;*
- *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 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.*
- *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.

