



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2022

Sabato, 28 maggio 2022

X° Cicloescursione

Cala Domestica – Grugua – Dune di San Nicolò



Descrizione (Alberto Ricci)

La cicloescursione si svolge in un territorio molto interessante da un punto di vista naturalistico e storico-culturale con base di partenza dal parcheggio della incantevole Cala Domestica (Km 0, 4 m slm), fiordo naturale dalle acque cristalline, sovrastato da una torre spagnola del 1700, da cui si imbarcavano minerali estratti dalle miniere circostanti. Perciò, oltre alla sua bellezza naturalistica, si presenta come un museo di archeologia industriale a cielo aperto, che conserva rovine di magazzini, depositi e gallerie minerarie.

Partiti da Cala Domestica si percorre uno stretto sentiero che segue la ferrovia utilizzata sino al 1940 per il trasporto del minerale. Arrivati all'altezza della strada asfaltata (km 2,5, 19 m slm), la si attraversa per immettersi nella sterrata che conduce alla gola di Gutturu Cardaxius che ricorda per morfologia le gole del Supramonte e le sue alte pareti strapiombanti. Il tratto, in costante ascesa, dal fondo smosso e impegnativo, non mancherà di mettere alla prova le capacità tecniche dei partecipanti che, in alcuni passaggi, dovranno scendere dalla bicicletta e fare del *portage*.



Nell'ascesa troviamo diversi insediamenti minerari in rovina (Miniera Scalittas) fino ad arrivare a un bivio in corrispondenza dei ruderi della miniera di San Luigi (km 7,5, 325 m slm), operativa dal 1870 sino agli anni 60 nella estrazione di piombo e zinco.

Proseguiamo, sino al borgo rurale di Grugua (Km 9, 380 m slm) dove si trova l'unico punto acqua prima di arrivare a Bugerru, distante oltre 20 km: si raccomanda di riempire le borracce.

Nel borgo troviamo una villa in stile liberty in stato di abbandono, famosa per essere appartenuta, agli inizi del 900, ai Modigliani, ricca famiglia di imprenditori e artisti. Ma Grugua è famosa anche perché, secondo alcuni, si cela il mistero della città romana Metalla (loc.

Salto di Gessa), principale centro estrattivo dell'iglesiente.

La sterrata prosegue, con fondo ben curato, per altri 2,3 km con un dislivello di circa 150 m sino al valico (km 11,3, 535 m slm). Qui inizia una discesa molto ripida (con picchi del 30%) con fondo pietroso, incoerente e in parte occultato dalla vegetazione. E' raccomandata la massima prudenza. Si arriva così alla S.S. 126 (km 12,4, 291 m slm) che si percorre fino a riprendere (km 13,4, 259 m slm) una carrareccia sterrata con buon fondo che sale per oltre 4 km (pendenza media circa 8%) verso Punta Suecci (530 m slm) e punta Bau Mannu (665m slm) fino a valicare nel punto più alto della pedalata (km 17,9, 616 m slm), in prossimità del Monte Gennargentu (652m slm). Durante questo tratto di salita incontriamo alcuni ruderi di insediamenti minerari (Miniera Candiazzus, cantiere Su Suecci).

Dal valico inizia il tratto più panoramico del percorso con scorci mozzafiato sulla costa tra Bugerru e Capo Pecora e sul paesaggio circostante. Qui comincia anche una discesa di circa 4 km che diventa molto scoscesa in località denominata Quaddu Murre (km 20, 505 m slm). I freni verranno messi a dura prova per le forti pendenze (picchi superiori al 35%) e un dislivello di circa 500 m. Si potranno ammirare scorci di straordinaria bellezza e il lago Piscina Morta, uno dei pochi laghi naturali in Sardegna.

Oltrepassata una sbarra (km 22,2, 95 slm) si procede in salita su una facile sterrata, che valica a Arcu su Ludargu (km 23,9, 218 m slm). Siamo in prossimità del complesso dunale (circa 350 ettari) di San Nicolò, che raggiungiamo dopo una breve discesa (km 25,2, 122 slm). Qui la flora è frutto di rimboschimento con pino d'Aleppo, pino domestico e acacia saligna, mentre nella macchia mediterranea spontanea si trovano ginepri, quercia spinosa e roverella.

Si continua in discesa fino alla strada S.P. 83 (km 27,6, 36 m slm), dove possiamo ammirare la spiaggia di San Nicolò e di Portixeddu. Pedaliamo ora in direzione di Bugerru, che raggiungiamo su strada asfaltata con alcuni saliscendi e mirabili scorci sulla costa, sul porto e sugli edifici della miniera Malfidano. Entrando nel paese, che sorge su un ex villaggio minerario risalente al 1864, raggiungiamo il suo centro (km 30,5, 20 m slm), dove è possibile fare una sosta in uno dei bar.



Comincia ora l'ultima breve salita della giornata che conduce, con strada inizialmente asfaltata e poi sterrata, nelle vicinanze della Galleria Henry (km 31, 45 m slm), famosa per essere percorsa da un treno a vapore per il trasporto del minerale estratto, oggi divenuta attrazione turistica. Si prosegue verso la località Planusartu fino alla strada S.P. 83 (km 33, 136 slm) che riporta in breve al punto di partenza (km 37, 4m slm). Possiamo finalmente rilassarci a Cala Domestica e reintegrare i sali minerali presso il chiosco della spiaggia,

Direttore di Escursione: Alberto Ricci

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu, Alberto Ricci

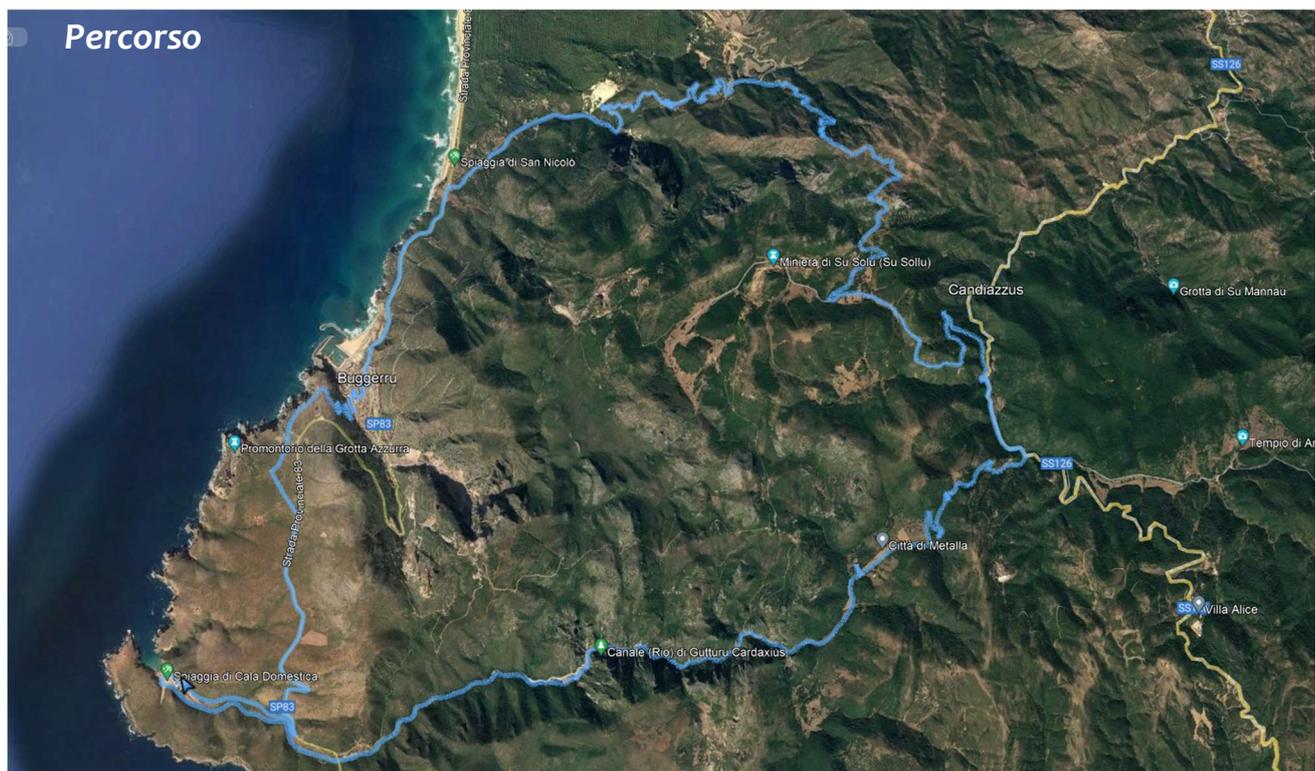


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7.00 presso il centro commerciale di via della Playa (CA); Secondo appuntamento – Ore 8.30 presso il parcheggio di Cala Domestica; Coordinate: 39°22'20.65"N, 8°22'56.58"E Google maps: https://maps.app.goo.gl/faT4r7KhT2ioC6HE7
Partenza escursione	Ore 8.45
Comuni interessati	Buggerru – Fluminimaggiore – Iglesias
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	37,0
Dislivello cumulato in salita	1.170 m
Conclusione escursione	Ore 18:00 circa
Località	Buggerru, Fluminimaggiore, Grugua, Gutturu Cardaxius, Iglesias, Portixeddu, San Nicolò
Terreno	Sterrata, mulattiera e single track e brevi tratti di strada asfaltata
Sorgenti	Grugua (dopo circa 9 km) e Buggerru (dopo circa 30km)
Pedalabilità	98%
Grado di difficoltà	MC+/MC + (diversi tratti 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, zaino 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.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zaino personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 25 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	Alberto Ricci 347 3887800 - Prenotazioni e in info con email e whatsapp

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:

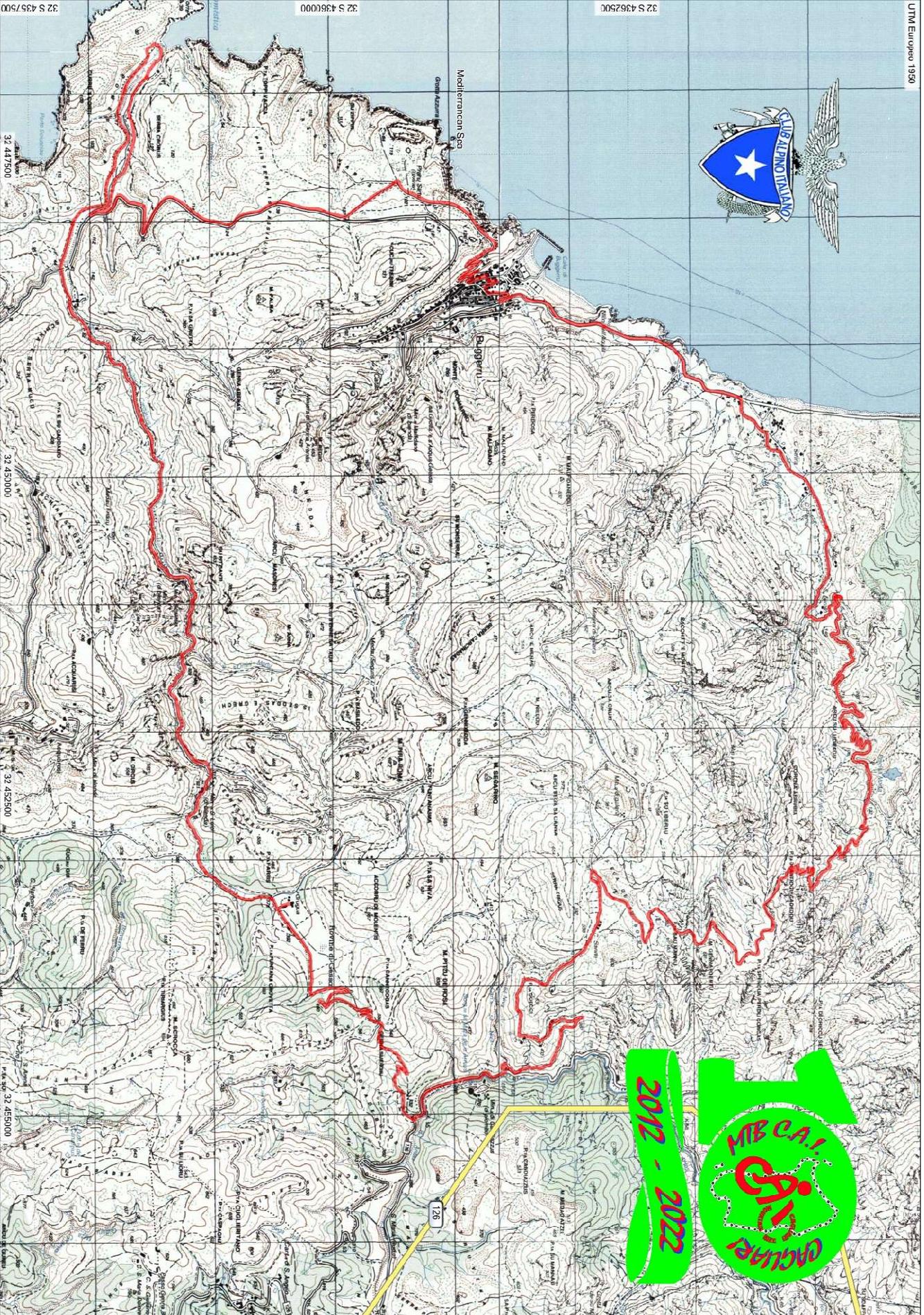
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione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

- *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 25 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 26 maggio**;*
- *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.



2012 - 2022
MBCA!
SIP
CAGLIARI