



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
Programma Annuale Escursioni



2022

11 giugno 2022

11° Cicloescursione

## Le Genziane del Gennargentu



### Descrizione (Tina Porcu)

Il contesto paesaggistico che andremo a visitare è quello del massiccio montuoso del Gennargentu, che in questo periodo si presenta con il suo vestito più colorato grazie alla presenza di tante specie floreali (la digitale rossa, l'asfodelo, la rosa canina, il giglio stella, il ranuncolo, la ginestra e tanti altri...) e dove potremmo ammirare patriarchi della montagna come lecci e roverelle secolari. Nel nostro percorso speriamo poi di riuscire a scorgere i mufloni e le aquile reali, padroni incontrastati di questo territorio.

La meta principale di questa cicloescursione sarà il giardino delle *Genziane* (nome scientifico *Gentiana Lutea L.*), presente solo in alcune zone proprio del Gennargentu. Si tratta di un'erba perenne, che può arrivare fino a 150 cm di altezza e fiorisce per la prima volta a dieci anni di età. È una pianta rara da incontrare, a causa della sua (eccessiva) raccolta. Le sue radici, infatti, hanno preziose proprietà medicinali (digestive, diuretiche, tonificanti e antibiotiche) oltre ad essere utilizzate per un pregiato e particolare amaro digestivo; per questo oggi è una pianta protetta e la sua raccolta **severamente vietata**.

Si parte dalla casa cantoniera *Pira 'e Onni* (0,00 km, 880 mt) e dopo pochi km in pianura su strada asfaltata, imbocchiamo (2,7 km, 935 m) una buona sterrata da dove inizia la nostra scalata. La salita sarà lunga circa 6 km, sempre su buona sterrata, lungo la quale è possibile pedalare in tranquillità godendo del bellissimo panorama che progressivamente si apre ai nostri occhi. Arrivati nei pressi di *Punta Su Luargiu* (9,15 km, 1380 m), dov'è presente un bellissimo punto panoramico con protagonista la cima più alta della Sardegna: *Punta Lamarmora*

e la sua sorella minore *Brunco Spina*, scendiamo su un single-track che, dopo poco, innesta nuovamente una sterrata che, sempre in discesa, attraverso un bosco di roverelle centenarie, ci porta verso il cuile *Sos Concales* (10,00 km, 1310 m). Dal cuile andiamo si torna indietro fino al punto panoramico precedente, da dove si prosegue la salita fino alla nostra principale meta: il bellissimo giardino delle genziane, subito sotto *Punta e*



*S'abile* (11,9 km, 1480 m). Risaliti in sella, si ripercorre a ritroso un piccolo tratto per poi deviare su una sterrata (12,1 km, 1450 m) che dopo pochissimo si restringe fino a diventare un single-track panoramico, affacciato su una bellissima vallata. Percorrerlo in sella richiede buone capacità tecniche e soprattutto molta attenzione e prudenza, essendo caratterizzato a tratti da un fondo piuttosto sconnesso, da qualche gradino e nell'ultima parte da una forte pendenza e un fondo di scisto. Lo pedaleremo quasi completamente in discesa fino alla località *Genna Duio* (14,2 km, 1310 m). Da qui, dopo aver pedalato un tratto di ottima sterrata, ci innestiamo per un altro single-track che parte dal complesso forestale di *Monte Novu* di Fonni (14,6 km, 1310 m). Si tratta di un lungo single-track, quasi 4 km, con diversi tratti tecnici, immerso in un bosco di maestose roverelle, che intercetta alcuni piccoli affluenti del *riu Chiedotzo* e il *Riu Piricanas*, lungo il quale saranno diversi i punti in cui fare portage per la presenza di brevi tratti di roccette. Poco dopo il guado sul *riu Piricanas* si arriva al *cuile Sa Mela* (17,7 km, 1090 m). Un bel cuile recentemente risistemato, racchiuso all'interno di una recinzione con muretto in pietra. Lasciato il cuile, si prosegue sempre per il single-track fino al guado sul *Riu Su Serragu* (18,2 km, 1080 m), dove su buona sterrata proseguiamo verso la deviazione per il *cuile Sas Is Scalas* (19,5 km, 1060 mt). Ripresa la sterrata, si continua a pedalare, alternando brevi salite e lunghe discese, fino alla località *Sa Murta* dove, dopo aver scavalcato una scaletta, (24 km, 950 m) si scende su quella che prima era una mulattiera e oggi un single-track fino al *riu Sa Pruna* che si attraversa due volte prima di rientrare alle nostre auto (26 km, 880 m).



Lo pedaleremo quasi completamente in discesa fino alla località *Genna Duio* (14,2 km, 1310 m). Da qui, dopo aver pedalato un tratto di ottima sterrata, ci innestiamo per un altro single-track che parte dal complesso forestale di *Monte Novu* di Fonni (14,6 km, 1310 m). Si tratta di un lungo single-track, quasi 4 km, con diversi tratti tecnici, immerso in un bosco di maestose roverelle, che intercetta alcuni piccoli affluenti del *riu Chiedotzo* e il *Riu Piricanas*, lungo il quale saranno diversi i punti in cui fare portage per la presenza di brevi tratti di roccette. Poco dopo il guado sul *riu Piricanas* si arriva al *cuile Sa Mela* (17,7 km, 1090 m). Un bel cuile recentemente risistemato, racchiuso all'interno di una recinzione con muretto in pietra. Lasciato il cuile, si prosegue sempre per il single-track fino al guado sul *Riu Su Serragu* (18,2 km, 1080 m), dove su buona sterrata proseguiamo verso la deviazione per il *cuile Sas Is Scalas* (19,5 km, 1060 mt). Ripresa la sterrata, si continua a pedalare, alternando brevi salite e lunghe discese, fino alla località *Sa Murta* dove, dopo aver scavalcato una scaletta, (24 km, 950 m) si scende su quella che prima era una mulattiera e oggi un single-track fino al *riu Sa Pruna* che si attraversa due volte prima di rientrare alle nostre auto (26 km, 880 m).

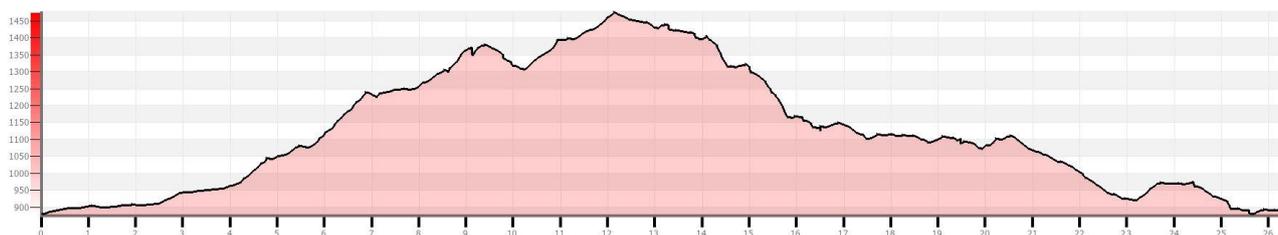
**Direttore di Escursione:** Tina Porcu

**Accompagnatori:** Tina Porcu, Fabio Pau

## Percorso



## Profilo Altimetrico



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	Auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Primo appuntamento – Ore 7:00 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 9:00 presso la Casa Cantoniera Pira e Onni (Villagrande Strisaili) ( <a href="https://maps.app.goo.gl/T6QhvhbfDoyohW5o9">https://maps.app.goo.gl/T6QhvhbfDoyohW5o9</a> ) Coordinate 40° 0'57.23"N - 9°23'53.39"E
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:15
<b>Comuni interessati</b>	Villagrande Strisaili, Fonni
<b>Percorso</b>	Percorso ad anello con breve tratto a bastone
<b>Lunghezza</b>	26 km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	900 m
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 15:00 circa
<b>Località</b>	Pira 'e Onni, Sa Orta 'e Silanus, Sa Murta, Arcu is Columbos, Is Gianas, Sedda Is Colorvos, Sa Preda Niedda, Su Luargiu, Sos Concales, Nodu Maistra, Punta 'e S'Abile, Genna Duio, Su Pisargiu, Serragu, Sas Iscalas, Badu 'e Cresia
<b>Terreno</b>	strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single-track
<b>Sorgenti</b>	6 sorgenti in successione dal km 12,7 al Km 19,5
<b>Pedalabilità</b>	Pedalabile al 98 %
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/BC Salita/discesa ( <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, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, repellente per zecche.
<b>Attrezzatura consigliata</b>	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, telo bagno piccolo, costume da bagno.
<b>Pranzo</b>	Al Sacco da portare nello zainetto personale.
<b>Partecipanti</b>	Soci e non soci CAI per un totale di <b>30</b> 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.
<b>Quote</b>	3 euro per i soci CAI. 12 euro per i non soci.
<b>Info e Prenotazioni</b>	Per prenotazioni inviare messaggio a Tina mediante WhatsApp al 3280511029 oppure e-mail all'indirizzo: <a href="mailto:tinettap@gmail.com">tinettap@gmail.com</a>

### 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 impegno fisico medio-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
- il Direttore di Escursione, a suo insindacabile giudizio, potrà non accettare alla cicloescursione 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 **9 giugno**;
- 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.**

