



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

2022



Sabato 24 settembre 2022

13° Cicloescursione

Gennargentu in MTB



Descrizione (di Marco Serreli)

Riprendiamo le ciclo-escursioni dopo la pausa estiva con la conquista della vetta più alta della Sardegna: Punta La Marmora. Questa ciclo-escursione si svolgerà nel massiccio del Gennargentu.

Il Gennargentu, "la porta dell'argento" è un'area montuosa di grande estensione situata nella zona centro-orientale della Sardegna. Comprende le cime più alte e più note dell'isola, Punta La Marmora (1834 mt.) e Bruncu Spina (1829 mt.). In verità di punte vere e proprie non se ne vedono, perché questo è un massiccio prevalentemente di sciisti, con le sommità arrotondate...ma sono comunque le nostre vette. Da qui, in giornate limpide si ammira tutta la nostra splendida Isola...come scriveva Montanaru (Antioco Casula di Desulo) in Sos Antigos:

"Cust'Isola pro issos fi su mundu, cando dae sa Punta e Gennargentu, la bidian che unu incantamentu dae unu mare a s'atteru tott'a tundu!"

Il percorso si sviluppa quasi tutto sul territorio di Desulo, ad eccezione della parte più alta del che risulta sul territorio di Arzana: infatti Punta La Marmora, nota anche come Punta Crapias, si trova in questo comune, anche se i desulesi ne recriminano la proprietà amministrativa.

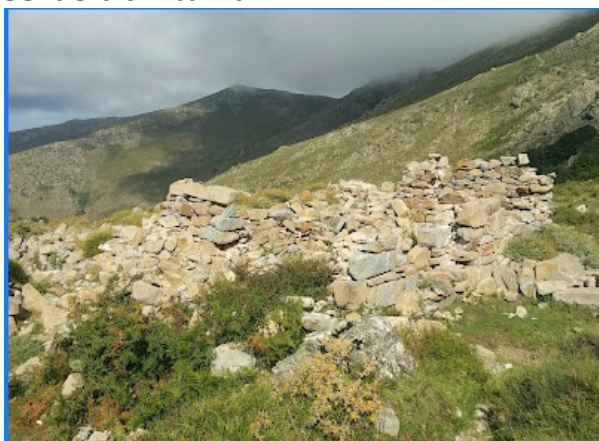
Si partirà dal passo Tascusì sulla SP7 (0,0km – 1245 m. slm). Da qui il percorso inizia seguendo la strada asfaltata che porta verso Arcu Guttedorgiu in direzione SSE (5,6km. – 1100 m. slm).

Proseguiamo a sinistra sempre su asfalto verso la Foresta del Girgini per altri 4,7 km, poi su sterrato scorrevole e in buone condizioni fino alla località Sa Sedda 'e s'Ena (15,2km. – 1000 m. slm) dove si trova una bella area picnic ben attrezzata dalla forestale con possibilità di rifornimento d'acqua.

A questo punto si svolta a sinistra per iniziare in salita il sentiero CAI 722: bellissimo sentiero panoramico, appena risistemato; la prima parte su carrareccia in ripida salita, fino a Perda Lettu Piccinu (17,0km – 1260m.slm) e poi su mulattiera ciclabile, alternata da ostacoli naturali di roccia necessariamente da superare con attenzione e cautela, fattibili in sella solo con ottime capacità tecniche (nel complesso tratti BC/BC, ma con alcuni passaggi OC/OC). Da questo single track, che corre in buona parte alla quota di 1400 m.slm, una volta aggirato Bruncu Furau si può ammirare la parete sud del Bruncu Spina dove si intravede in quota il sentiero che percorreremo sulla via del rientro. Il single termina con alcuni passaggi a gradini con tornanti prima di guardare il Riu Su Truscu (20,0km – 1330m.slm).



Il guado e la breve risalita sono da affrontare spingendo la bici fino a raggiungere uno sterrato che in breve ci porta ad un incrocio in località Is Meriagus. Da qui svoltando a destra ci troviamo sul sentiero Italia MTB: si inizia a salire su uno sterrato che si interrompe nei pressi di un'area con una sorgente, Funtana Mennula Clara (22,0km – 1500m.slm). A questo punto il tracciato continua con un sentiero in salita poco pedalabile che con un dislivello di 100 mt ci porta sul sentiero 721 in prossimità delle rovine del rifugio La Marmora. Questo sarà anche il sentiero di ritorno.



Da qui inizia il tratto a bastone per l'ascesa fino alla Punta La Marmora: si riprende a pedalare facilmente andando a destra fino all'Arcu Gennargentu (23,4km – 1659m.slm). Poi inizia un tratto ripido e scosceso dove obbligatoriamente dovremo spingere la bici fino al valico Genna Orisa (24,3km – 1782m.slm). Da qui si può proseguire pedalando su un sentiero bello, panoramico ma con alcuni passaggi impegnativi, fino alla cima in corrispondenza della croce.

Siamo sul tetto della Sardegna (25km – 1834m.slm)...in bici. La vista spazia a 360° su tutti i gruppi montuosi dell'isola: in una giornata tersa si possono vedere anche i monti della Corsica.

Il ritorno inizia a ritroso fino alle rovine del Rifugio La Marmora sul sentiero 721 (27,0km – 1600m.slm), poi si prosegue dritti sullo stesso sentiero, fino ad Arcu Artilai (29km – 1660m.slm). Il sentiero prosegue su mulattiera scorrevole prima e su sterrato compatto poi fino a raggiungere il Rifugio sa Crista (31,5km – 1510m.slm). Da qui rapidamente in discesa su asfalto si giunge al punto di partenza (38km – 1245m.slm).

Direttore di Escursione: Marco Serreli

Accompagnatori: Marco Serreli - Tina Porcu - Fabio Pau

Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 6:30 presso i parcheggi dell'ipermercato di viale La Playa a Cagliari Secondo appuntamento - Ore 9 presso Passo Tascusi (https://maps.app.goo.gl/VB3DuuY2okiKFXuq6) Coordinate 40°01'55,86"N 9°13'52,79"E
Partenza escursione	Ore 9:15
Comuni interessati	Desulo, Arzana
Percorso	Anello
Lunghezza	38 Km
Dislivello cumulato in salita	1390 metri
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Arcu Tascusi, Arcu Guttedorgiu, Foresta Girgini, Perda Lettu Piccinnu, Arcu i Montes, Is Meriagus, Arcu Gennargentu, Genna Orisa, Punta La Marmora, Arcu Artillai, Bau Arena
Terreno	Sterrata, Mulattiera, single track, strada asfaltata.
Sorgenti	Sa Sedda e s'Ena, Rifugio La Marmora e altri punti lungo il sentiero 721
Pedalabilità	90%
Grado di difficoltà	BC+/BC+ (qualche tratto OC/OC) Salita/discesa

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 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	Marco Serreli – mail: marco.serreli@gmail.com - Telefono: 3404739382

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 22 **settembre**;*
- *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.

