



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2022



Sabato 22 Ottobre

15° cicloescursione

A spasso per la foresta di Gutturu Mannu

Un interessante ciclopercorso immerso nella natura.



Descrizione (di Enrico Fadda)

Arriva sempre il momento in cui vorresti pedalare percorsi inusuali, dove ti capita di non incontrare nessuno per tutto il giorno e puoi rimanere a contatto con la natura, incontrando anche qualche raro animale che non gradisce la presenza dell'uomo. L'itinerario, che parte dalla caserma forestale di Gambarussa nel Parco Naturale Regionale di Gutturu Mannu, è sicuramente un giro poco frequentato che si caratterizza per la bellezza di due lunghissimi single track.

Da Gambarussa risaliremo una parte della rotabile per Santadi fino all'innesto per il primo single (Antiogheddu km 2,78 237m slm) che ci porterà allo spiazzo di Is Antiogus. Da Is Antiogus (km 5,16 240m slm), tramite un sentiero, ci rinerteremo nella sterrata per Santadi fino al bivio (km 7,38 362m slm) per la carrareccia che fiancheggia il Rio Trunconeddu. Da qui ci aspetta una impegnativa salita alquanto disastata per arrivare in zona Porcili Mannu (10,3 km 527 m slm). Arrivati a una curva, sulla destra intercetteremo il secondo bellissimo e impegnativo single che ci porterà fino alle sorgenti di Fanebas (km 14,2 235m slm) seguendo il percorso del Rio Trunconi Mannu.



Rinfrescati dalle freschissime acque della fonte, ripartiremo in salita verso la dispensa Gambarussa passando da una vecchia mulatiera che fiancheggia inizialmente la riva sinistra del fiume Gutturu Mannu per poi attraversarlo e passare sulla destra a fianco della rotabile per Cagliari, ritornando così alle auto.



PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO

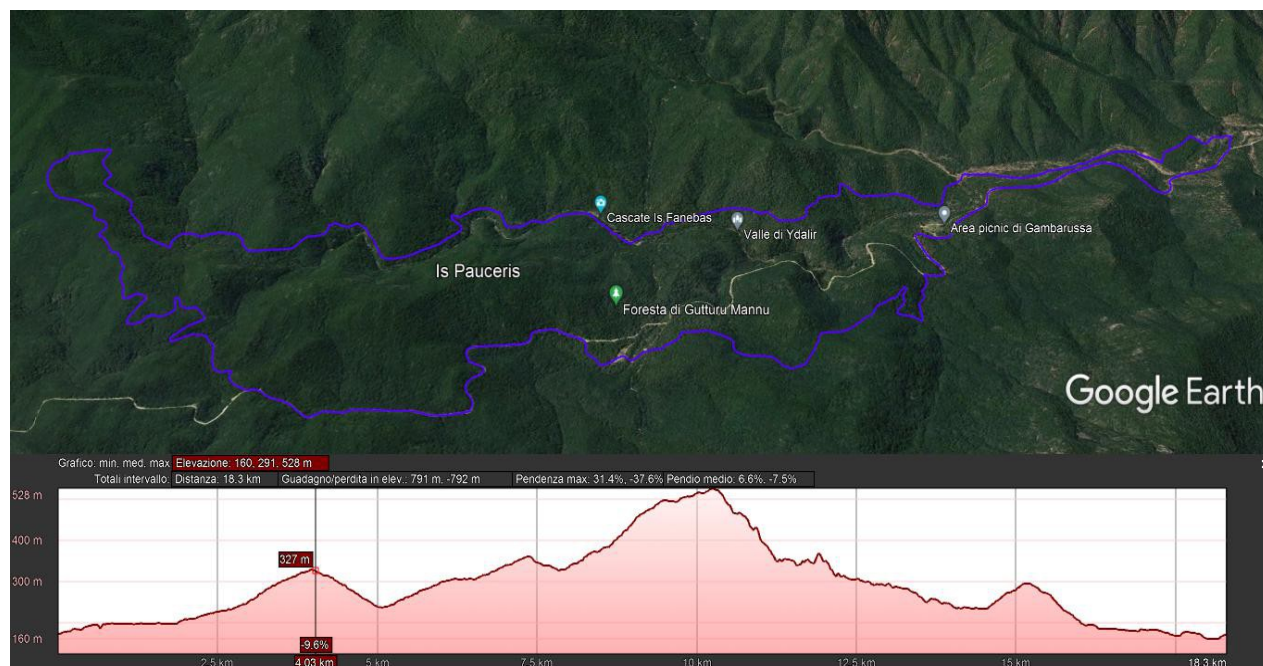


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie strada provinciale SP1 Capoterra Santadi
Ritrovo obbligatorio	Parcheggio Dispensa Gambarussa ore 8.45- https://maps.app.goo.gl/YfUTK4xaS36KBoo86
Partenza escursione	Parcheggio Dispensa Gambarussa ore 9,00
Comuni interessati	Uta, Assemini Santadi
Percorso	Circolare
Lunghezza	20 km
Dislivello cumulato in salita	790m
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Uta, assemini, Is Pauceris, Is Antiogus, Rio Trunconeddu, Porcili Mannu, Rio Trunconi Mannu,
Terreno	Sterrata, Asfalto, Sentiero.
Sorgenti	Una: Fanebas
Pedalabilità	95,00%
Grado di difficoltà	BC+/BC+ (qualche tratto OC/OC) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 20 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni, i non soci sono ammessi con riserva, se ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	3euro per i soci CAI, 12 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Enrico Fadda – Mail: Kifadda@tiscali.it

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 20 partecipanti) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì 20 ottobre;
- 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

Direttore di Escursione: Enrico Fadda

Accompagnatori: Monica Melis