



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2022

Domenica 13 novembre 2022

Vedetta di Monte Truba Manna



Descrizione (di Fabio Pau)

In occasione dei festeggiamenti dei 90 anni della sezione del CAI di *Cagliari*, ricalcheremo una cicloescursione, fatta nel lontano dicembre 2015 che ci portò e ci riporterà a scoprire i tesori naturali della foresta demaniale di *Pixinamanna*. Gran parte di questa foresta è oasi permanente di protezione e cattura e fa parte del *Parco Naturale Regionale del Gutturu Mannu*. Nell'Ottocento è stata oggetto di un'intensa azione antropica. Assegnata prima alla *Compagnia Reale delle Ferrovie Sarde* e poi ai privati, venne utilizzata per ricavarne legna, carbone e altri prodotti forestali (sono tutt'oggi visibili le piazzole utilizzate per le carbonaie). Nel 1905 il fondo tornò allo Stato per poi passare nel 1951 alla Regione Sardegna. L'attuale gestione forestale ha contribuito a ricostituire e conservare il patrimonio boschivo. Presenta una fauna molto ricca ed è abbastanza facile avvistare il cervo sardo o il daino. La vegetazione è quella tipicamente mediterranea, con prevalenza di leccete e sugherete, con la presenza di numerose specie endemiche.

La nostra escursione partirà da un ampio slargo che si trova prima del polo scientifico "*Sardegna Ricerche*", dov'è presente un grosso pino chiamato dai locali "*Pino Mannaro*" (0Km, 45 m s.l.m.). Subito dopo le primissime pedalate si giungerà ad un bivio dove si potrà scegliere tra 2 possibili percorsi, uno su buona sterrata che in leggerissima salita ci porterà a varcare l'ingresso del parco di *Pixinamanna* (3,5Km, 100 m s.l.m.) e proseguire fino al ponticello diroccato *Niu D' Espi*, che si supererà guadando il piccolo rio (3,8Km, 110 m s.l.m.). L'altro percorso è decisamente più tecnico, presenta diversi tratti con difficoltà BC; si tratta di un bellissimo single track che tra brevi e a volte ripidi sali e scendi ci farà giungere sempre al ponticello diroccato *Niu D' Espi*, allungando di circa 1,2 km e 40 minuti il nostro percorso. Nei pressi della località *S'Avanzamentu* (4,4Km, 125 m s.l.m.) inizia una salita con pendenza media superiore al 10%, che lasceremo per un altro single track, chiamato "*S'Atra Sardigna*" (5,8Km, 280 m s.l.m.). Lungo questo single occorre prestare particolare attenzione, sia per i diversi punti con difficoltà BC, ma soprattutto per la presenza di diversi tratti esposti. Si giunge così a quel che un tempo fu la dispensa *Tonietti* (7,9Km, 230 m s.l.m.), per poi esser rimodernata e utilizzata per diversi anni come agriturismo, conosciuto come "*S'Atra Sardigna*", purtroppo ora in stato di abbandono. Si riprende una buona sterrata che in salita e pendenza media del 10% ci porta nei pressi di *S'Arcu*

S'Arena (9,7Km, 375 m s.l.m.), da dove scenderemo fino ad un bivio (11,3Km, 220 m s.l.m.), dove sulla sinistra si torna in breve al nostro punto di partenza, mentre noi svolteremo sulla destra per prendere l'ennesima salita, con pendenze questa volta superiori all'11% che ci porterà in località *Sa Pala De Is Luas*, punto più alto che raggiungeremo in questa escursione (14,2Km, 505 m s.l.m.). Si prosegue in discesa nel folto della vegetazione per poi intraprendere l'ultima salita (17,4Km, 340 m s.l.m.), non impegnativa come le precedenti, che ci porterà alla meta della nostra escursione, la vedetta di monte *Truba Manna* (19Km, 495 m s.l.m.). Se la giornata è limpida, da qui potremo ammirare un vasto panorama che spazia dalla costa di *Teulada* fino a *Villasimius*. Risaliti in sella, dopo un iniziale sali e scendi, si percorrerà una lunga e adrenalinica discesa, con pendenza media del 10%. La sterrata è per la maggior parte in discrete condizioni, ma comunque bisogna prestare attenzione per via del fondo leggermente scivoloso a causa di alcuni accumuli di graniglia e sabbione. Giunti in località *Guardia Is Sannas* (24,5Km, 155 m s.l.m.) potremo decidere se deviare per un single track incastonato nel verde, non troppo complicato e tecnico, denominato "*Sa Gattu*" e poi inserirci in un sentiero cementato che viaggia tutto a quota 100, oppure proseguire la discesa che ci farà giungere presso l'edificio 1 del polo scientifico "*Sardegna Ricerche*" (25,5Km, 80 m s.l.m.). Da qui, su buona sterrata in leggera discesa torneremo alle nostre auto per concludere questa escursione (27,5Km, 45 m s.l.m.)



Direttore di Escursione: Fabio Pau
Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu

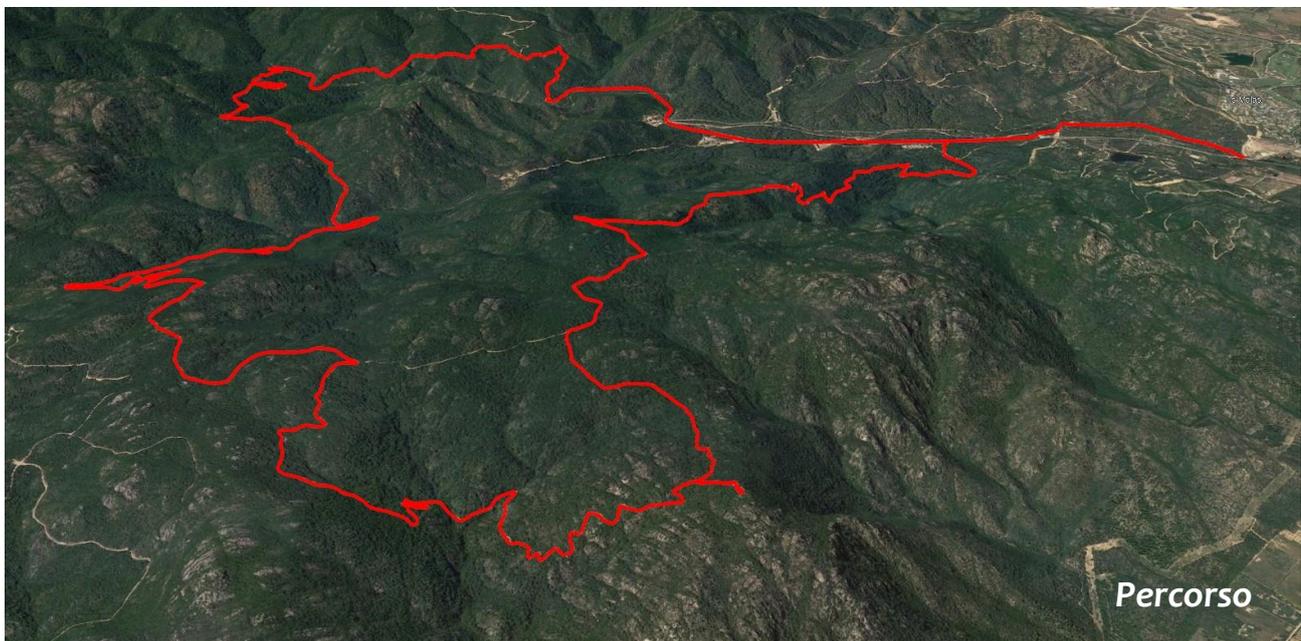


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 8:00 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 9:00 presso Is Molas, ingresso Polo scientifico Sardegna Ricerche (https://maps.app.goo.gl/sAbAFjq1Ck2phtLD9) Coordinate 38°59'25.49"N - 8°57'21.32"E
Partenza escursione	Ore 9:15
Comuni interessati	Pula
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	28 km
Dislivello cumulato in salita	1000 m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Foresta demaniale di Pixinamanna, Guardia Is Sannas, Mizzadroxius, S'Avanzamento, S'Isca Francesco Frau, Dispensa Tonietti, Sa Pala Battista Codias, S'Arcu S'Arena, Arcu De Is Tasonis, Sa Pala De Is Luas, Monte Porcili Mannu, Su Pampinargiu, Monte Truba Manna, Monte Porcili Marriu
Terreno	strada sterrata, mulattiera e single-track
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 99 %
Grado di difficoltà	MC+/MC+ (tratti BC se si opta di fare le varianti dei single track) Salita/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.
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.
Quote	2 euro per i soci CAI. 10 euro per i non soci.
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Fabio mediante WhatsApp al 3389812672 oppure e-mail all'indirizzo: pau.fabio@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
- è possibile prenotare o disdire entro venerdì **11 novembre**;
- 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.

