



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni



Sabato 3 dicembre 2022

17^a Cicloescursione

Da Santa Cristina a Sant'Agostino



Figura 1 - Nuraghe Lugherras

Descrizione (di Gilberta Lai)

La 17^a cicloescursione dell'anno è stata ispirata da uno dei tanti itinerari pubblicati nel libro del socio CAI Antonio Cocco "Mountain Bike nel Montiferru", che rende onore ad un territorio ricco di spunti naturalistici, archeologici, antropologici, ma recentemente vittima della mano violenta dell'uomo con l'incendio del 2021, che lo ha privato di molta parte della sua copertura boschiva. Tra i tanti itinerari pubblicati, abbiamo scelto la traccia intitolata "Santa Cristina - Tour dei Nuraghi", per poi adattarla alle trasformazioni intervenute negli anni sul territorio. Il giro è abbastanza semplice, non presenta particolari difficoltà tecniche, ma è comunque destinato a chi ha un minimo di allenamento, ed a chi è a suo agio nel pedalare su fondo pietroso. Può pertanto essere rivolto anche a nuovi frequentatori, che volessero prendere confidenza con il cicloescursionismo, purché già avvezzi a pedalate di media durata. Le stradine e carrarecche dove pedaleremo sono spesso invase da fango e pozzanghere: è consigliato portare un cambio completo da lasciare in auto. Inoltre l'itinerario è caratterizzato da numerosi incroci, nei quali sarà necessario attendere il gruppo per non disperderlo.

Partiremo dall'area parcheggio presso il Parco di S.Cristina (0 Km – 202 m s.l.m.), per immetterci sotto il cavalcavia della S.S. 131, percorrendo poi quasi subito una delle sterrate interpoderali dal fondo rossastro, variamente invase da pietrame basaltico, che caratterizzerà quasi tutto l'itinerario, a volte invece purtroppo saranno invase da sfasciame e detriti vari. Le stradine sono al servizio dei terreni privati circostanti, delimitati dai tipici muretti a secco, sui quali gradevolmente si affacciano ulivi e querce, roverelle e peri selvatici.

Un primo brevissimo bastone su asfalto, sulla S.P.17, ci porterà al bel Nuraghe Ortei (2,9 Km – 202 m s.l.m.) ed alla nostra prima sosta. Riprendiamo ad avanzare su sterrate; in alcuni passaggi la vegetazione si infittisce, come in corrispondenza del ponticello sul Rio Bobolica, torrentello che incontreremo o costeggeremo più volte. Giungeremo poi alla parte più settentrionale della nostra escursione, immettendoci nella S.P.15 nel tratto tra Abbasanta e Santulussurgiu; eccoci dunque nel borgo di S. Agostino (14,3 Km – 358 m s.l.m.), nei cui pressi è presente una fonte. Il borgo fa parte del Comune di Abbasanta ed ospita l'omonima Chiesa campestre, inaugurata nel 1891. Ci soffermeremo nello spazio antistante, Sa Cortizza, ad ammirare i "muristenes" o cumbessias, piccoli alloggi destinati nel passato ai pellegrini, che nel mese di agosto si popolano



Figura 2 – Pero selvatico o perastro

per i festeggiamenti civili e religiosi in onore del Santo, perpetuati per volere del rettore parrocchiale Paolo Ponti, al quale si deve la costruzione della chiesetta. A riprova della vocazione equestre del territorio, nei festeggiamenti si esibiscono anche le pariglie. Ci sposteremo poi nel vicinissimo parco di Sant'Agostino, ricco di querce e roverelle.

Ci allontaniamo da S.Agostino pedalando lungo un breve tratto della S.P.15, per poi abbandonarla e cambiare radicalmente direzione puntando verso Sud; sfioreremo la fonte Bobolica, completamente recintata (15,9 Km – 363 m s.l.m.). Dopo pochi chilometri altra sosta obbligata al Nuraghe Cogotti (19,4 Km – 342 m s.l.m.), invaso da muschi e miracolosamente integro. La sosta successiva, che presumibilmente coinciderà con il pranzo, verrà effettuata presso il Nuraghe Connighe (20,3 Km – 316 m s.l.m.), parzialmente crollato ma immerso in

un'atmosfera molto suggestiva per merito della vegetazione e dei rampicanti che hanno creato quasi un sipario che lo cela. Sarà divertente superarlo ed esplorare l'area. L'escursione proseguirà fino al Nuraghe Lugherras (29 Km – 317 m s.l.m.), maestoso edificio polilobato, presso il quale sosteremo tutto il tempo necessario per esplorare agli ambienti interni (si consiglia di portare fonti di luce per percorrere agevolmente la scala interna e godere al meglio della visita) ed osservare i resti del villaggio nuragico antistante. Non mancheremo di salire sulla sommità ed



Figura 3 - Ponticello sul Rio Bobolica

apprezzare il maestoso panorama a 360°, che ci fa apprezzare molta parte del Montiferru e che spazia fino al Monte Gonare. Da Lugherras ripercorriamo a ritroso sentieri e stradine che ci riporteranno al parcheggio di Santa Cristina (35,6 Km – 202 m s.l.m.). Date le poche ore di luce di questo periodo, non avremo il tempo di visitare l'area archeologica di Santa Cristina, che impegnerebbe quasi mezza giornata: essa comunque ospita un villaggio nuragico, una chiesetta cristiana del 1200, ed il particolare pozzo sacro (rinomato anche perché nei giorni dei 2 equinozi

il sole illumina perfettamente il fondo del pozzo, generando un particolare gioco di ombre: il visitatore, nel discendere la scala di accesso al pozzo, vede la propria ombra capovolta!).



Figura 4 - Chiesa S. Agostino e "sa cortizza"

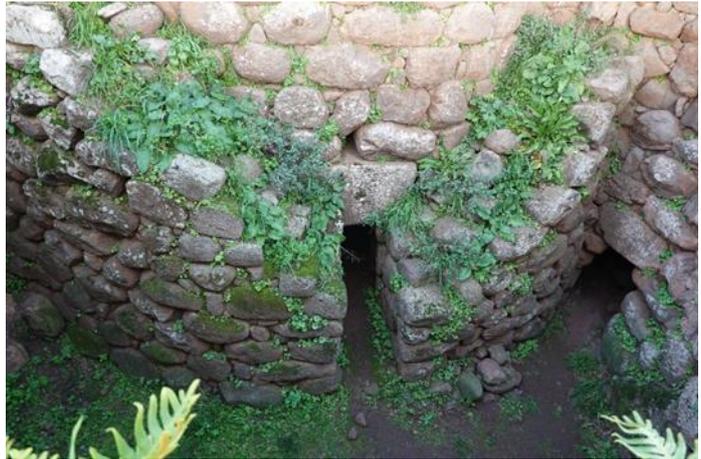
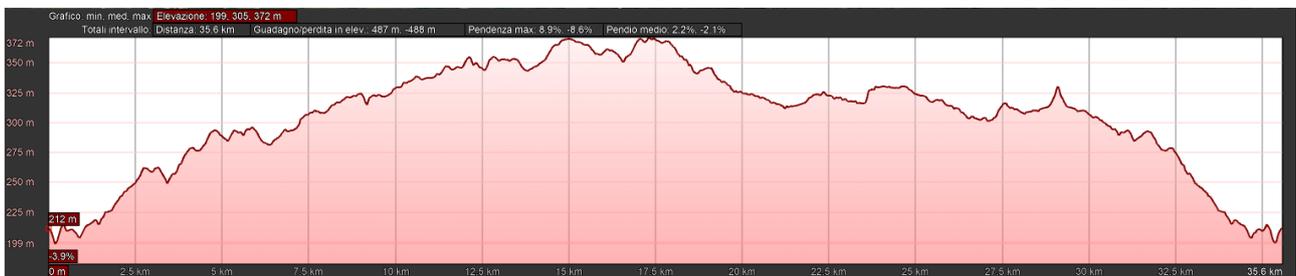


Figura 5- Nuraghe Lugherras

Direttore di Escursione: Valentina Piras

Accompagnatori: Valentina Piras, Gilberta Lai, Paola Zedda, Francesco de Lorenzo.

PROFILO ALTIMETRICO:



Km 35,600 Dislivello 200 m

Percorso:

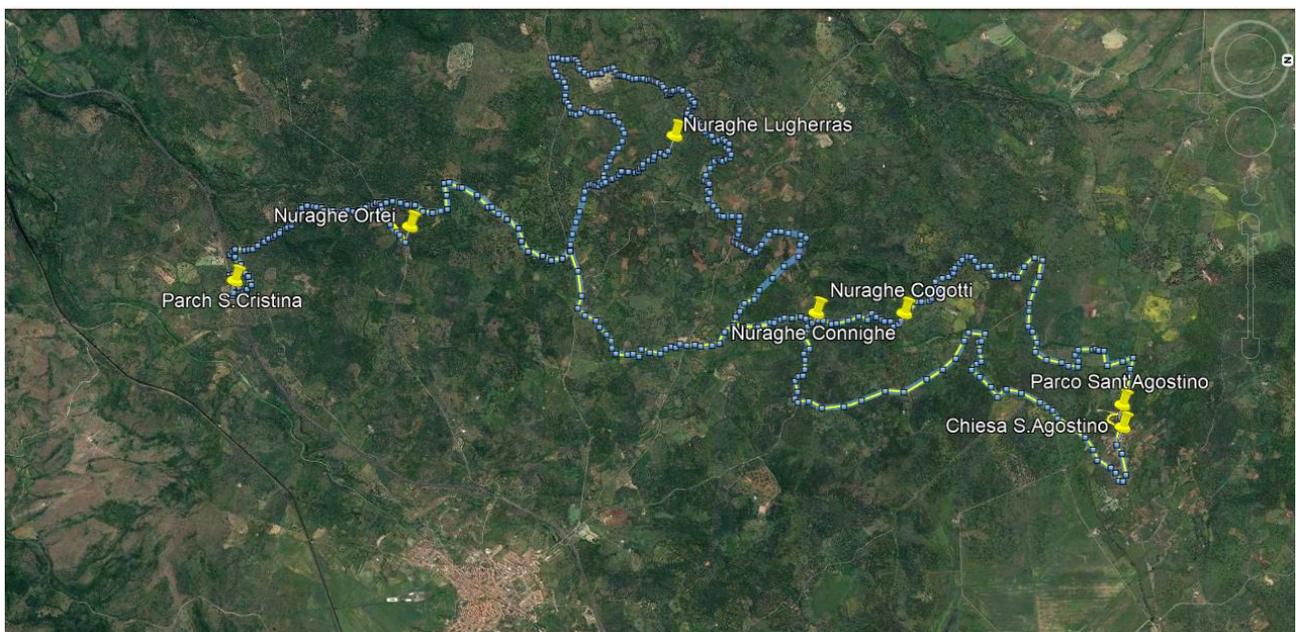


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento Alle 7:00 parcheggio Mediaworld Sestu, secondo appuntamento alle 8:30 nel parcheggio presso l'Area Archeologica di Santa Cristina di Paulilatino (cercare su google maps: Parco Archeologico Naturalistico di Santa Cristina)
Partenza escursione	Ore 8:45 dal parcheggio presso l'Area Archeologica di Santa Cristina di Paulilatino Coordinate 40.06165118437344, 8.730843151801755
Comuni interessati	Paulilatino, Santulussurgiu, Abbasanta
Percorso	Circolare (doppio anello) con diversi tratti a bastone
Lunghezza	35,600 Km
Dislivello cumulato in salita	200 metri circa
Conclusione escursione	Ore 16:30 circa
Località	S.Cristina, Funtana Ruos, Mura e Lauros, Connighe, S.Agostino, Bau Perdu, Cogotti, Benerega, Badde Pitzza, Lugherras, Battizzones.
Terreno	Carrareccia, sentiero, strada asfaltata
Sorgenti	E' presente una fonte nei pressi del Borgo S.Agostino.
Pedalabilità	99,9 %
Grado di difficoltà	MC/MC 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 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way. Pila per visitare l'interno del nuraghe. Cambio vestiti da lasciare in auto.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 40 partecipanti, i soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a mercoledì 30 novembre 2022, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a una settimana dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	3 € per i soci CAI, 12 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Preferibilmente via whatsapp o mail: Paola Zedda 347 1286035 - pazepula@gmail.com Valentina Piras 349 1374037 - valen.piras@gmail.com Gilberta Lai tel. 368 7859246 - francigilb@gmail.com

Dichiarazione di esonero di responsabilità

(Da firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)

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 medio impegno fisico e tecnico.

- 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 40 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 1° dicembre 2022**;
- I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni sino a **mercoledì 30 novembre 2022**, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se il giorno precedente all'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione;
- 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;
- Non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione; tutti partecipano a loro rischio e pericolo;
- L'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive;
- L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

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.