



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**



**2022**

14 gennaio 2023

2° Cicloescursione

## **Pedalando per Francesco**

*In questo luogo il tuo cuore trovava la serenità, il nostro cuore ritrova il tuo sorriso.*



### **Descrizione** (Fabio Pau)

È passato un anno dalla sua inaspettata scomparsa, ma Francesco Rossino è rimasto vivo nei nostri cuori e ci piace ricordarlo dedicando a lui questa cicloescursione. Il percorso scelto non è casuale, ma ripercorre in parte il giro cicloescursionistico da lui proposto nel febbraio 2019, passando per un punto panoramico a lui molto caro, dove osserveremo un momento di raccoglimento per ricordarlo e ricordare i bei momenti trascorsi insieme. A noi si uniranno anche gli escursionisti e gli anziani genitori di Francesco, soci storici del CAI.

Si inizia a pedalare dalla residenza *Su Spantu* (0km, 10 m s.l.m.), percorrendo strette strade asfaltate e sterrate in leggera salita, salita quasi impercettibile fino a giungere ad una breve e pendente rampa conosciuta con il nome di *"spaccagambe"* (3,1km, 75 m s.l.m.), che da inizio alla lunga salita su buona strada sterrata fino a giungere ad *Arcu S'Enna Sa Craba* (8,4km, 390 m s.l.m.). Ci innestiamo sul single track denominato *"Scillaras"*,

uno splendido sentiero immerso nel folto della foresta dove non troveremo mai tratti troppo tecnici. Finito il single (10km, 285 m s.l.m.) si riprende su buona sterrata fino a giungere all'ovile *Is Scillaras* (11,3km, 290 m s.l.m.); qui la carreggiata diminuirà fino a presentare le sembianze di un single track con il fondo più sporco e tratti con roccette e pietre smosse. Giunti su una buona strada sterrata (12,3km, 360 m s.l.m.), ne seguiremo un breve tratto, per poi svoltare (12,8km, 420 m s.l.m.) verso un altro single track denominato *"Pala Niedda"* per la sua vicinanza all'omonima cima. La prima parte è tutta in salita, diversi sono i punti con pietre smosse e tratti rocciosi; spesso il sentiero

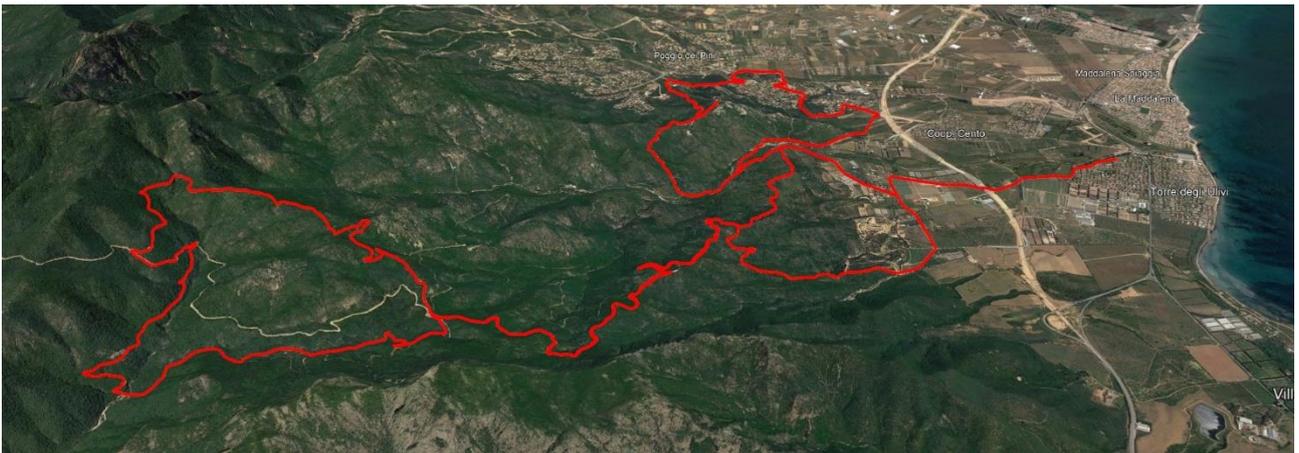


si restringe per via della fitta vegetazione. Solo i più allenati e capaci tecnicamente riusciranno a fare tutta la salita in sella. Nei pressi di *Punta Pala Niedda* (14,8km, 550 m s.l.m.) ci incontreremo con gli escursionisti e osserveremo un momento di raccoglimento in ricordo di Francesco, proprio nel punto a lui più caro, dove il vasto panorama verso la costa del *sud/est Sardegna* lo rigenerava. Poco più avanti si apre un altro splendido scorcio panoramico, questa volta su *Cagliari* e la costa *nord/est*. Risaliti in sella, si percorre la seconda parte del single track, questa volta in discesa e quasi tutto in buono stato grazie ad una recente manutenzione. Il Single finisce nei pressi di *Arcu S'Enna Sa Craba* (17km, 390 m s.l.m.), dove ripercorreremo, questa volta in discesa, la sterrata fatta in precedenza, per poi abbandonarla e percorrere un altro single track, denominato "*Moto Masoni*" (20,6km, 185 m s.l.m.), che non presenta particolari difficoltà tecniche. Alla fine del single (22,2km, 75 m s.l.m.) si potrà decidere se ultimare la cicloescursione e dirigersi verso le auto (25,4km, 10 m s.l.m.) tra facili sterrate e strette strade asfaltate, oppure proseguire l'itinerario seguendo le tracce del percorso proposto del 2019 da Francesco. Chi deciderà di proseguire, dovrà prima guardare il *rio San Girolamo* (23km, 70 m s.l.m.) e proseguire, tra piccoli sali e scendi verso *Poggio dei Pini*, dove faremo una piccola pausa per visitare la *148° batteria da posizione costiera* risalente alla seconda guerra mondiale (25km, 75 m s.l.m.). Attraversato il centro abitato di *Poggio dei Pini*, percorreremo un breve e facile single track affianco al lago per poi intraprendere una salita su asfalto che ci porterà alla vedetta antincendio di *Monte Pauliaria* (28,6km, 210 m s.l.m.), da dove si gode un bellissimo panorama. Poco più giù ci innestiamo in un altro single track, inizialmente pianeggiante ed in buono stato, per poi iniziare la discesa con le pendenze a tratti pronunciate e fondo molto scivoloso per via del pietrisco e con diversi solchi causati dalle acque meteoriche. Giungiamo ad una stretta sterrata (30,1km, 110 m s.l.m) non in perfette condizioni, che in leggera discesa ci riporta a sterrate decisamente dal fondo migliore e a strette strade asfaltate fino a giungere al termine di questa cicloescursione (34,3km, 10 m s.l.m).

**Direttore di Escursione: Fabio Pau**

**Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau**

## Percorso



## Profilo Altimetrico



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	Auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Primo appuntamento – Ore 7:30 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 8:30 presso il quartiere residenziale “Su Spantu” in località Su Loi ( <a href="https://maps.app.goo.gl/FTmoDfv2MLVvkq9Hy6">https://maps.app.goo.gl/FTmoDfv2MLVvkq9Hy6</a> ) Coordinate 39° 8'5.36"N - 9° 0'28.19"E
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:00 presso il quartiere residenziale “Su Spantu” in località Su Loi
<b>Comuni interessati</b>	Capoterra
<b>Percorso</b>	Percorso ad anello con breve tratto a bastone
<b>Lunghezza</b>	34 km (giro lungo) – 25 km (giro corto)
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	1000 m (giro lungo) – 800 m (giro corto)
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 16:30 circa
<b>Località</b>	Poggio dei Pini, Monte Pauliara, Punta Sa Menta, S'enna e Sa Craba, Tiriaxi Mannu, Pala Niedda
<b>Terreno</b>	strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single-track
<b>Sorgenti</b>	nessuna
<b>Pedalabilità</b>	Pedalabile al 99 %
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/MC 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.
<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.
<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 Fabio mediante WhatsApp al 3389812672 oppure e-mail all'indirizzo: <a href="mailto:pau.fabio@tiscali.it">pau.fabio@tiscali.it</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:

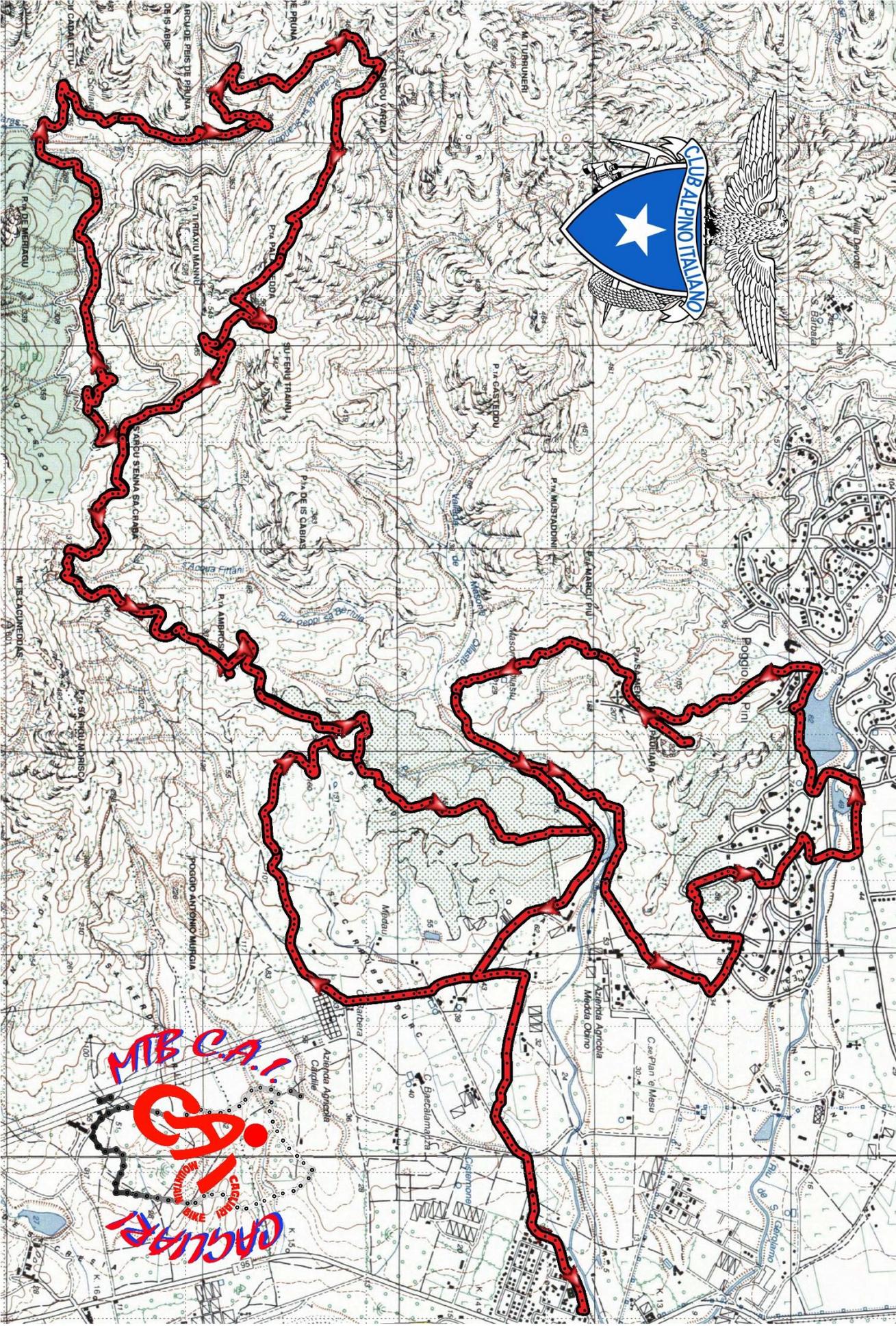
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione 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 **12 gennaio**;*
- *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.**



MBC SA!  
S!  
CICLARI  
BIKE