



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

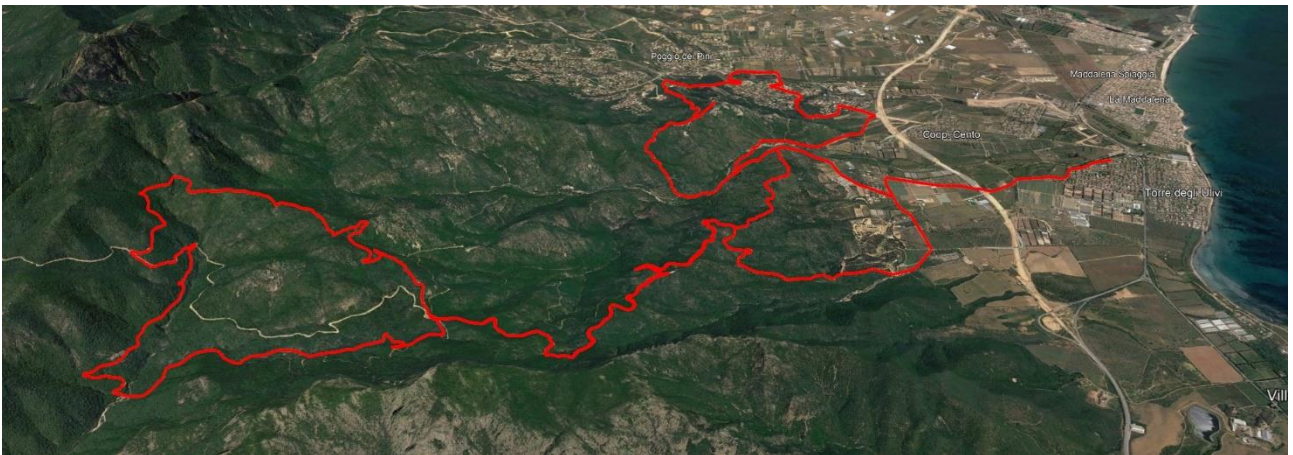


si restringe per via della fitta vegetazione. Solo i più allenati e capaci tecnicamente riusciranno a fare tutta la salita in sella. Nei pressi di *Punta Pala Niedda* (14,8km, 550 m s.l.m.) ci incontreremo con gli escursionisti e osserveremo un momento di raccoglimento in ricordo di Francesco, proprio 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

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	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 (https://maps.app.goo.gl/FTmoDfv2MLVvkq9Hy6) Coordinate 39° 8'5.36"N - 9° 0'28.19"E
Partenza escursione	Ore 9:00 presso il quartiere residenziale “Su Spantu” in località Su Loi
Comuni interessati	Capoterra
Percorso	Percorso ad anello con breve tratto a bastone
Lunghezza	34 km (giro lungo) – 25 km (giro corto)
Dislivello cumulato in salita	1000 m (giro lungo) – 800 m (giro corto)
Conclusione escursione	Ore 16:30 circa
Località	Poggio dei Pini, Monte Pauliara, Punta Sa Menta, S'enna e Sa Craba, Tiriaki Mannu, Pala Niedda
Terreno	strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single-track
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 99 %
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 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
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	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:

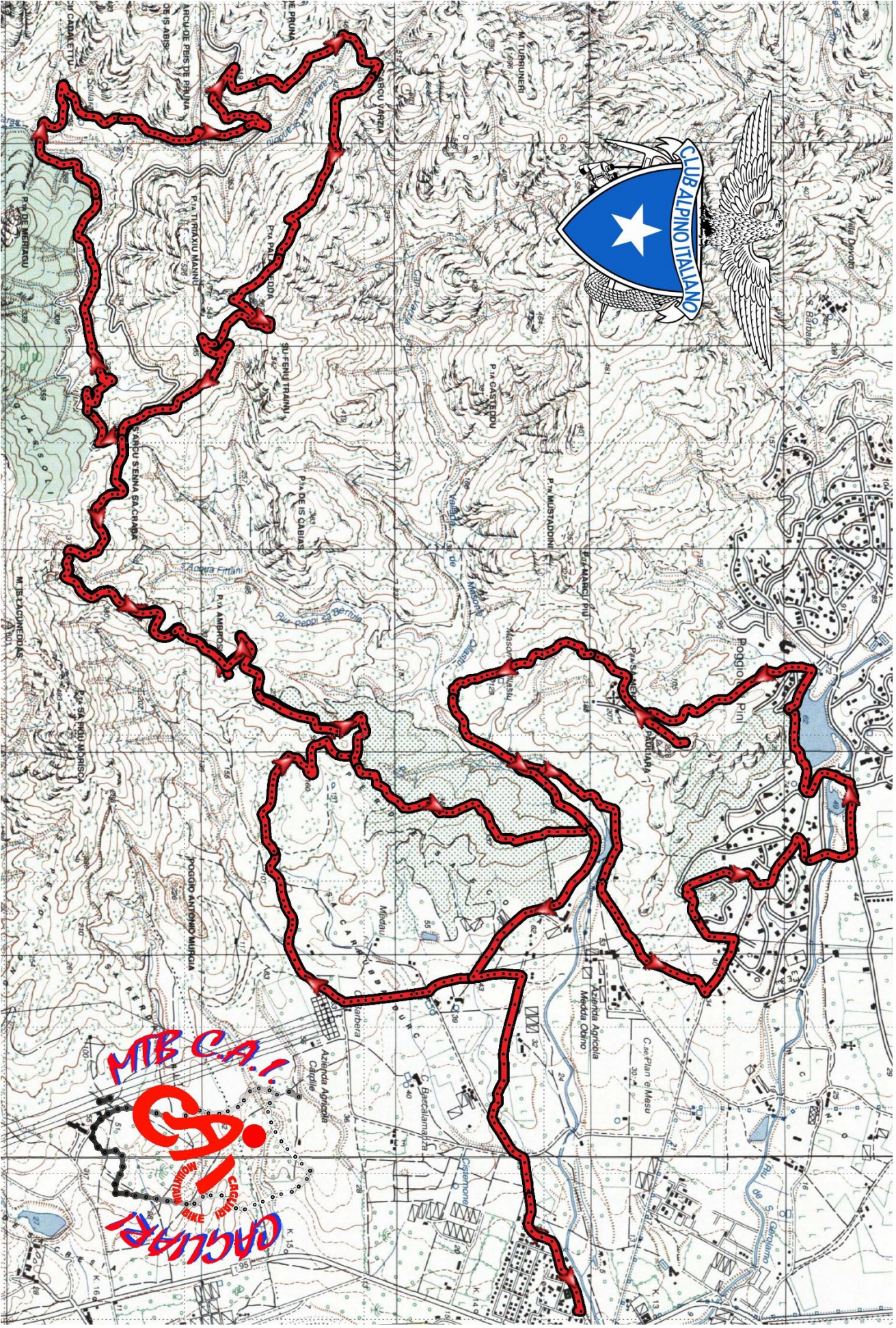
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione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



Azienda Agricola
Circile

Barcellonazola

Castiglione

Cas. Pian si' Masu

Azienda Agricola
Medda Chino

Castiglione

Cas. Pian si' Masu

Azienda Agricola
Medda Chino

Castiglione

Cas. Pian si' Masu

Azienda Agricola
Medda Chino

Castiglione

Cas. Pian si' Masu

Azienda Agricola
Medda Chino

Castiglione

Cas. Pian si' Masu

Azienda Agricola
Medda Chino

Castiglione

Cas. Pian si' Masu