



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2023



Sabato 11 Marzo

4 ° cicloescursione

Da Is Pauceris a M.Nieddu attraverso il Rio Capeddu
Sterrate e sentieri nella più grande foresta del mediterraneo.



Descrizione (di Monica Melis))

La cicloescursione partirà dall'aria pic nic di Is Pauceris (205m slm erroneamente indicata come Gambarussa su Google)) e nel percorso di andata, eviterà in parte il traffico motorizzato tagliando per il single di Antiogheddu. Come sempre sarà anche possibile partire un'ora prima dalla chiesetta di S.Lucia . Arrivati a Is Antiogus(2,8 km 240 m slm) inizierà la sterrata in salita verso Arcu Porteipis che lasceremo poi sulla sinistra in direzione di Arcu Perrugasu(6,2 km 438m slm). Passeremo davanti alla partenza per il grande single di Canale Ladu (che faremo eventualmente al ritorno) e continueremo verso est fino al bivio per un'altro single(9,7 km 563m slm) non meno bello ma sicuramente meno noto. Parliamo del Single di Capeddu che dal monte omonimo, scende fino a incontrare la sterrata che arriva da Genna Sa Craba(11,7km 452m slm). Imboccheremo la strada verso la caserma forestale di M.Nieddu, lasciandola poi per prendere a destra poco prima di arrivare alla caserma(15,8km 282m slm) in modo da risalire nuovamente verso Arcu Porteipis (17,8km 438m slm). Arrivati a scollinare, se ancora carichi, potremo prendere a destra per fare il single di Canale Ladu, altrimenti si scende in velocità verso Is Antiogus per poi riguadagnare l'aria pic nic di Is Pauceris(24km) o la chiesetta di S.Lucia(44km 56m slm)

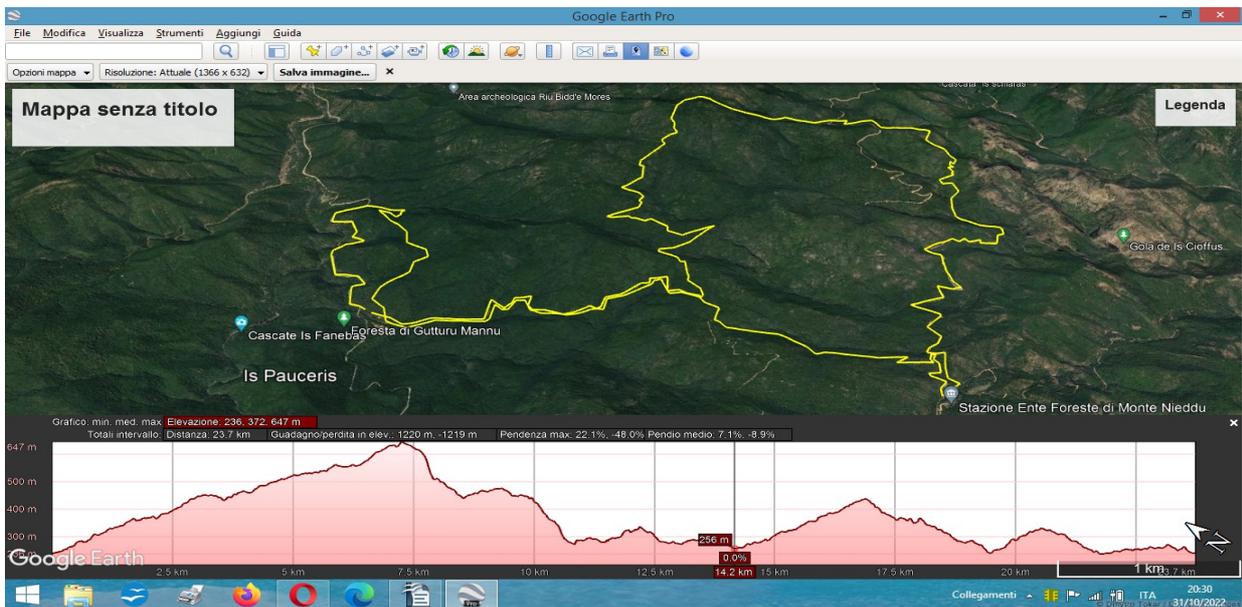


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie strada provinciale SP1 Capoterra Santadi
Primo ritrovo facoltativo	Chiesa S.Lucia ore 8,30
Secondo ritrovo e partenza escursione	Area pic nic Is Pauceris ore 9,30
Comuni interessati	Uta Assemini
Percorso	circolare
Lunghezza	24 km da e per Is Pauceris, 44 km da e per chiesa S.Lucia
Dislivello cumulato in salita	900 m da e per Is Pauceris
Fine escursione	Ore 16,30 circa
Località	Uta, assemini, Is Pauceris, Is Antiogus, Medau M.Nieddu
Terreno	Sterrata, Sentiero
Sorgenti	Forestale medau m.nieddu
Pedalabilità	98,00%
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 30 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	Monica Melis – Mail: monicamelis58@gmail.com

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 9 marzo ;
- 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: Monica Melis

Accompagnatori: Enrico Fadda