



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2023



Sabato 8 Aprile

5 ° cicloescursione

Orroli Nurri attraverso il lago basso del Flumendosa
Sterrate e sentieri nel territorio del Sarcidano.



Descrizione (di Tore Cossu)

Per questa interessante passeggiata in bici, ci sposteremo questa volta nel territorio del Sarcidano, sub-regione della Sardegna caratterizzata da un altopiano che si estende tra il Campidano, la Marmilla e la Barbaggia. La cicloescursione partirà da uno dei più grandi nuraghi sardi, il nuraghe Arrubiu di Orroli (0 km 506m slm), e si snoderà lungo viottoli di campagna fino a raggiungere l'impegnativa discesa (4,12km 560n slm) al lago del Flumendosa, che rappresenta la parte più tecnica e più interessante del percorso, con l'attraversamento del bordo ovest del lago, lungo sterrate e single dal fondo sdrucchiolevole e spesso in forte pendenza. L'arrivo all'imbarcadero per le gite fluviali sul lago (15km 260m slm), dove faremo una pausa, segnerà anche la fine della sterrata naturale, con l'inizio del tratto asfaltato che ci porterà verso il villaggio di Nurri (20km 570m slm).



Una sterrata dall'ottimo fondo che parte dal paese, ci libererà dall'asfalto e dal traffico per condurci al bellissimo insediamento turistico degli Antichi Ovili di Orroli (25km 684m slm), fatto di tanti Pinnetti sardi dove sarebbe doveroso assaggiare le pietanze del luogo, visto che l'orario corrisponderà alla pausa pranzo e il resto del percorso sarà per lo più in discesa (antipasti e primo 22 euro). Rinfrancati dalla simpatica pausa, proseguiremo con un'ardita discesa su asfalto, verso l'antica chiesa di Santa Catterina d'Alessandria d'Egitto (31km 465m slm), dove faremo l'ultima fermata prima del ritorno verso le auto lasciate al Nuraghe Arrubiu. Lo stand visitatori del nuraghe, ci accoglierà nei suoi tavoli con una fresca birra. Chi vorrà, potrà anche partecipare all'ultima visita serale del Nuraghe che parte alle ore diciassette.



PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie strada SS128 per Suelli, SP29 per Sisini, Siurgus, Orroli, SP10 per Nuraghe
Primo ritrovo facoltativo	Parcheggio Centro commerciale "La corte del sole" Ex 131 ore 7,45
Secondo ritrovo e partenza escursione	Parcheggio Nuraghe Arrubiu Orroli ore 9,00 Partenza ore 9,30
Comuni interessati	Orroli Nurri
Percorso	circolare
Lunghezza	32 km
Dislivello cumulato in salita	850 m
Fine escursione	Ore 16,30 circa
Località	Nuraghe Arrubiu, Albergo imbarcadero Is Stellas, Nurri, Albergo Antichi Ovili, Chiesa S.Catterina d'Alessandria d'Egitto
Terreno	Sterrata, Sentiero
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	100,00%
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	Salvatore Cossu – Mail: tore.cossug@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 6 Aprile ;
- 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: Salvatore Cossu
Accompagnatori: Sonja Gaviano