



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2023



6 maggio 2023

7° Cicloescursione

Macomer e il Monte di Sant'Antonio



Descrizione (di Stefano Lupini)

La settima escursione dell'anno ci porta in territorio di Macomer, capoluogo del Marghine, noto soprattutto per un importante evento mondano tenutosi nell'agosto del 2020.

Il percorso è un circuito abbastanza scorrevole con alcuni km iniziali e finali in asfalto per arrivare ai luoghi d'interesse. È richiesto un impegno fisico medio-alto per via del fondo non sempre scorrevole e una buona capacità di controllo della bici nei tratti boschivi, spesso coperti di foglie, con rami ed erba un po' alta. Troveremo qualche single-track, molte sterrate e carrarecce forestali. Il territorio è incredibilmente ricco di siti archeologici e testimonianze di fede cristiane con chiese e cappelle campestri.

Il punto di partenza sarà il borgo di *San Leonardo de Siete Fuente*, (in italiano sette fontane), famosa oggi per le sorgenti di acque oligominerali, ma in antichità sede di due monasteri e di un ospedale dell'ordine ospitaliero di San Giovanni in Gerusalemme.

La prima parte, circa 5 km, sarà in asfalto, poi ci inoltreremo su una sterrata che, sfiorando il nuraghe *Oschera*, ci condurrà all'imbocco della strada per il monte di *Sant'Antonio* dove, nel



1644 venne edificata l'omonima chiesa, meta, a metà giugno, di una processione a piedi in onore del Santo;

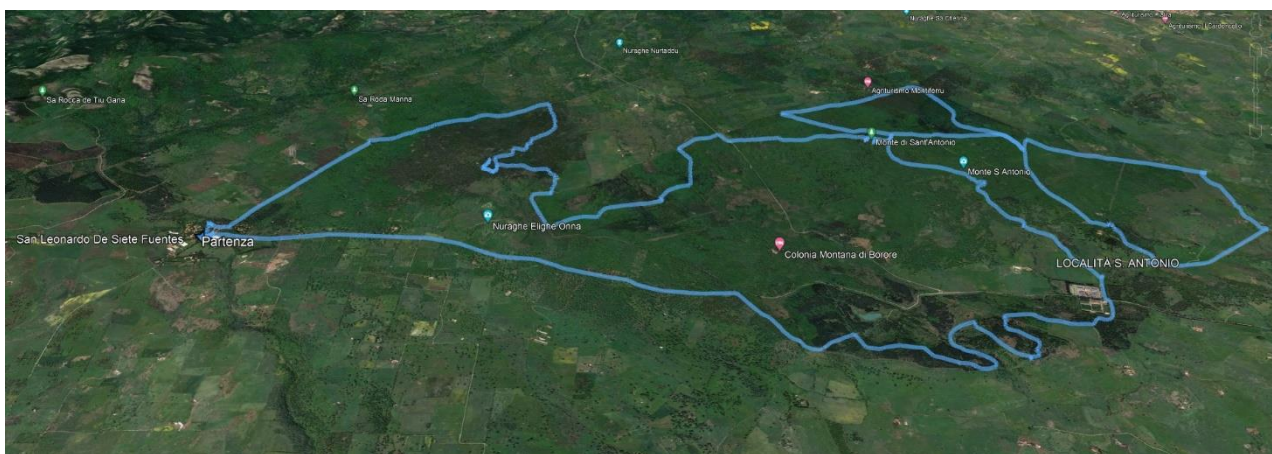
lungo la salita incontreremo *Su Cantareddu*, una suggestiva e caratteristica *Domus de Janas*, immersa in un bosco fiabesco.

Dopo avere ammirato il paesaggio dall'alto del Nuraghe, riprendiamo la nostra escursione per fare ritorno a San Leonardo pedalando fra sterrate, single-track e brevi tratti di asfalto.

Direttore di Escursione: Stefano Lupini

Accompagnatori: Giusi Sanna, Alessandro Figus e Maria Antonietta Carta

Percorso



Profilo Altimetrico

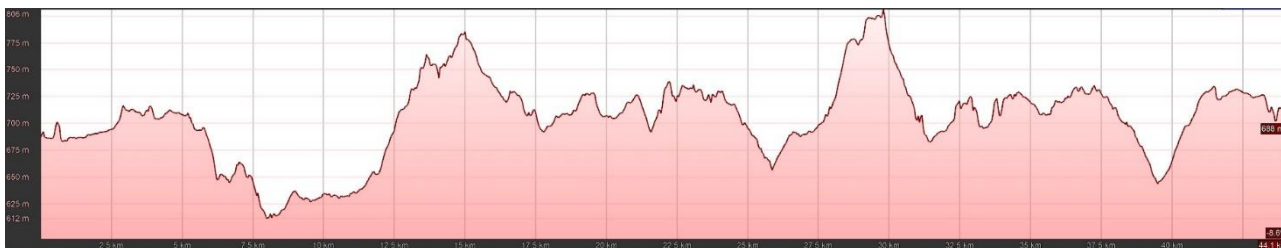


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Primo ritrovo facoltativo	Parcheggio Centro commerciale "La corte del sole" Ex 131 ore 7,45
Ritrovo	Ore 9:00 San Leonardo, parcheggio fronte ristorante le sorgenti.
Partenza escursione	Ore 9:30 San Leonardo, parcheggio fronte ristorante le sorgenti.
Comuni interessati	Macomer Santu Lussurgiu
Percorso	Anello
Lunghezza	45 Km
Dislivello cumulato in salita	730 m
Conclusione escursione	Ore 15:00 circa
Località	San Leonardo, Sa Poa, Monte Sant'Antonio
Terreno	Strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single-track.
Sorgenti	San Leonardo
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	BC+/BC+ (qualche tratto OC/OC) 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.
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	Stefano Lupini mail stefano.lupini62@tiscali.it

DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA'

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-alto impegno fisico e buone capacità tecniche, almeno per il secondo giorno.

- > 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 30 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 4 maggio 2023**.*
- > 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'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 la 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.