



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2023



Sabato, 13 maggio 2023

VIII ° Cicloescursione

Sadali- Esterzili



Descrizione (Alberto Ricci)

La cicloescursione, che si svolge nel territorio della Barbagia di Seulo, ci porterà a pedalare fra le montagne e i centri storici di Sadali e Esterzili. La pedalata non presenta difficoltà tecniche di rilievo, considerato il buon fondo delle sterrate.

Partiremo da un ampio parcheggio, situato la Km 21,5 della S.S. 198, in prossimità della chiesa campestre di Nostra Signora d'Itria, su una comoda sterrata in leggera ascesa (circa 6% media), che ci regala degli insoliti scorci sul lago basso del Flumendosa, dove si possono scorgere Nurri, Orroli e Villanovatulo. Arriviamo all'incrocio con la S.S. 198 (Km 5,1, 620 m slm) per poi proseguire per circa 4 km su strada asfaltata, concludendo in modo agevole il nostro riscaldamento. La strada è ampia e scarsamente trafficata, tuttavia si raccomanda di tenere la destra e la massima prudenza. Si arriva così al centro abitato di Sadali (km 9,6 - 770 m slm) che ci stupirà coi suoi giochi d'acqua, ruscelli, cascatelle e con il centro storico più antico, che si trova nella parte bassa del paese, restaurato di recente, grazie alle fatiche di alcuni residenti che fin dagli anni Novanta hanno iniziato una lenta opera di recupero. Avremo il tempo di rifornirci d'acqua e soffermarci su alcuni monumenti, (*il vecchio mulino, la chiesa di San Valentino, Sa Ucca Manna e altri*). Lasciamo Sadali, percorrendo un vecchio tratturo in discesa, oggi prevalentemente ricoperto da fondo cementizio, per arrivare a *Riu Sadali* (km 13,8 - 470 m slm), che segna il confine amministrativo con Esterzili. È



possibile che il guado richieda una percorrenza con *portage*, si consigliano quindi ciabatte per renderne più agevole l'attraversamento e una spugna per asciugarsi. Da qui percorriamo una sterrata in leggera ascesa ed alcuni brevi strappi più pendenti. Arrivati al km 15, 500 slm, imbocchiamo a sinistra un'ampia sterrata dal fondo buono, avviandoci per la salita più impegnativa della giornata (5 km - pendenza media 8%) che conduce (km



20 – 830 slm) alla *fonte Porcili*, dove ci si potrà rifornire d'acqua, e, di seguito, attraverso la meravigliosa e ben curata foresta di *Su Ertessu*, al paese di Esterzili (km 24 - 717 m slm). Si segnalano in questo tratto alcune discese con forte pendenza ma non impegnative in quanto caratterizzate da un buon fondo e da alcuni tratti ricoperti di cemento. Entrati a Esterzili, ci accompagnerà per il suo centro storico la nostra socia, originaria del luogo, Caterina Deiana. Oltre alla Chiesa di Sant'Ignazio da Laconi e alla chiesa campestre di San Sebastiano, si segnalano alcuni caratteristici murales. Potremo inoltre ammirare *Monte Santa Vittoria* (1.234 m slm) dove sono presenti importanti siti archeologici (fra tutti si cita l'edificio megalitico denominato *Sa Domu de Orgia*, che non potremo visitare a causa dei circa 500 m di dislivello necessari per raggiungerlo). Ci dirigiamo, abbandonando il centro abitato, su una strada sterrata in discesa con lunghi tratti cementati, fino



ad arrivare al guado su *Riu Noluttu* (km 27,5 – 418 m slm), oltrepassato il quale, con breve tratto di *portage*, proseguiremo il percorso su un piacevole sentiero immerso in una fitta lecceta che ci regalerà ampi scorci sulla vallata verso Escalaplano, caratterizzato da alcuni brevi ma intensi tratti in forte pendenza. Si giunge così alla stazione di Betilli (km 31 – 518 m slm), in corrispondenza della casa cantoniera 75, oggi utilizzata dal Trenino Verde a scopi turistici, le cui corse, nel tratto Mandas-Arbatax, sono attualmente sospese. Da qui in pochi chilometri ci dirigeremo verso il punto di partenza (km 34 – 475 m slm).

Chi vorrà dalla Stazione di Betilli potrà optare per la variante che si sviluppa lungo la ferrovia (8 km complessivi). È richiesta una luce frontale, poiché sono presenti alcune gallerie. Si tratta di una deviazione piuttosto impegnativa poiché si svolge sulla sede del percorso ferroviario e dunque sulle traversine, cosparse di perni in ferro. Dopo circa 3 km dalla stazione si giunge, a seguito di una galleria, alla cantoniera n. 73 denominata *Palarana*, molto caratteristica poiché è situata tra due gallerie e denominata "*di punizione*", in quanto destinata ai cantonieri

meno disciplinati, da dove si può godere di uno splendido affaccio sul lago basso del Flumendosa...insomma uno splendido luogo dove scontare un provvedimento disciplinare. Si prosegue sino al successivo passaggio a livello, oltrepassato il quale abbandoniamo la ferrovia per proseguire sino alla S.S.198, in prossimità del luogo dove abbiamo parcheggiato le auto.

Per chi fosse interessato, si segnala che il 13 maggio a Esterzili si festeggia Sant'Ignazio e sono previsti, durante la sera, diversi eventi e la presenza del Gruppo degli Istendales.

Direttore di Escursione: Alberto Ricci

Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu, Marco Serreli

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 9.00 presso il parcheggio della Chiesa campestre Madonna d'Itria; Google maps: https://goo.gl/maps/BimmKAc7N8WcZFKu6
Partenza escursione	Ore 9.30
Comuni interessati	Sadali, Esterzili
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	35
Dislivello cumulato in salita	1.100 m
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Chiesa campestre Madonna d'Itria, centri storici di Sadali e Esterzili, Foresta Ertessu, Stazione Betilli, Cant. Palamara (variante)
Terreno	Sterrata, mulattiera, tratti di strada asfaltata e su fondo cementizio
Sorgenti	Sadali (dopo circa 10 km) e fonte Porcili (dopo circa 20 km)
Pedalabilità	99,5%
Grado di difficoltà	MC+/MC + qualche tratto BC/BC. Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zaino leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking o da ciclismo basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zaino 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	Alberto Ricci 347 3887800 - Prenotazioni e in info con email e whatsapp

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 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 grado di impegno fisico 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 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 11 maggio**;*
- *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 si assume 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 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.

