



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni

2023



2-3 giugno 2023

9° Cicloescursione

### Pedalando nel cuore del Supramonte



## Descrizione (di Fabio Pau)

Il *Supramonte* è un vasto complesso montuoso calcareo-dolomitico sito nella parte centro-orientale della *Sardegna*, che, con un'estensione di circa 350 km<sup>2</sup>, ricomprende gran parte del territorio di *Oliena*, *Orgosolo*, *Urzulei*, *Baunei* e *Dorgali*. In origine il *Supramonte* era solo una parte del massiccio calcareo del comune di *Orgosolo*, come testimoniano le carte comunali e l'IGM sino al 1966, poi, con l'influenza del turismo, si è dato il nome *Supramonte* a tutto il massiccio calcareo così come oggi lo conosciamo. È un territorio aspro ed in gran parte ancora selvaggio, caratterizzato da grandi foreste, altopiani e doline, strapiombi, grotte e sorgenti, del quale noi, in sella (non sempre) alle nostre mountain bike, potremo godere tutte le sue bellezze naturali. Sarà un grande giro ad anello da percorrere in due giorni, con tante salite a volte impegnative e tratti anche abbastanza tecnici, che richiederanno un discreto impegno, che verrà ampiamente ripagato dalla bellezza e maestosità dei luoghi.

### 1° Giorno – Dalla caserma forestale di Montes a Monte Maccione

Si partirà dal *Centro Servizi dell'Ente Foreste della Sardegna di Montes* (0 Km, 1000 m s.l.m.) e lungo una discreta strada sterrata in discesa, incastonata in un fitto bosco, arriveremo nei pressi del fiume *Cedrina*, che seguiremo stando sulla sua sinistra orografica. Giunti ad un suo piccolo affluente, saremo costretti a fare un brevissimo tratto di portage (4 Km, 745 m s.l.m.) in quanto, a causa di una piena, un tratto della sterrata è stato letteralmente cancellato. Si prosegue e, dopo aver guadato il *Cedrina* (4,7 Km, 690 m s.l.m.), si inizia a salire fino in prossimità di *Ianna Aladurre* (6,5 Km, 825 m s.l.m.), per poi ridiscendere, sempre su discreta sterrata, ma con tratti scivolosi per via della presenza di terriccio sul fondo, fino alla località *Iserrai* (9 Km, 600 m s.l.m.). Dopo una bella rinfrescata sulla *funtana de Iserrai*, si riprende a salire, attorniano *Frunco Tuelaspru*, fino a giungere al bivio di *Gianna 'E Sedile* (11,7 Km, 750 m s.l.m.), per poi riprendere la discesa





che terminerà in prossimità di *Su Vadu de Orgoai* (16,4 Km, 470 m s.l.m.), dove, almeno per il momento, abbandoniamo la zona più selvaggia, lasciando spazio ad una zona più antropizzata, tra aree dedicate all'allevamento e all'agricoltura. Sempre pedalando su discreta sterrata, saliremo prima nei pressi di *Brunco Sennurie* (19,2 Km, 650 m s.l.m.) per poi ridiscendere fino ad imboccare la SP22 (21,6 Km, 450 m s.l.m.), percorrerne poco più di un chilometro (22,8 Km, 465 m s.l.m.) e poi svoltare su una sterrata in ripida ascesa. Questa sterrata presenta una pendenza media del 15%, con alcuni tratti che superano il 25%, molto pesante da fare in sella, ma tutta pedalabile per chi ha fiato e forza sulle gambe; infatti in poco più di 2 km si dovrà fare un dislivello di oltre 300 metri. Lo sforzo dell'ultima salita finisce nei pressi di *Punta 'E Cattile* (25Km, 770 m s.l.m.), per poi concludere la nostra tappa odierna pedalando prevalentemente in discesa fino a giungere nei pressi dell'*Hotel Monte Maccione* (26,5 Km, 700 m s.l.m.).



## 2° Giorno – Da Monte Maccione alla caserma forestale di Montes

Si parte dall'*Hotel Monte Maccione* (0 Km, 700 m s.l.m.) per questa seconda giornata di pedalata, che a differenza della precedente, ci farà rimpiangere le "discrete" sterrate della prima giornata; il percorso sarà



infatti più impervio, con tratti dissestati, tecnici e tante salite, facendoci assaporare il vero *Supramonte*. Si inizia comunque su buona sterrata in salita fino alla località *Tuones* (3,4 Km, 970 m s.l.m.), dove svolteremo su una stretta sterrata per percorrerla in tutta la sua lunghezza e poi continuare su sentiero (4,6 km, 950 m s.l.m.), che in alcuni punti ci costringerà a brevi portage. Abbandoniamo questo sentiero, per un altro sentiero poco visibile sulla destra (5,5 km, 1030 m s.l.m.), che in breve ci farà congiungere su una mulattiera molto dissestata, dove in diversi tratti saremo costretti a spingere la nostra bici. Si ricomincerà a pedalare abbastanza tranquillamente non appena innestati su una stretta strada



sterrata (7 km, 980 m s.l.m.) sino a giungere ad una ripida discesa molto sconnessa (8,1 km, 980 m s.l.m.) dove sarà difficoltoso stare in sella. Finita la discesa (8,8 km, 880 m s.l.m.) pedaleremo abbastanza agevolmente fino ad arrivare al *rifugio Murguljai* (12,4 km, 870 m s.l.m.),

dove poco distante è presente anche una sorgente d'acqua. Si continua su discreta sterrata procedendo prima in discesa e poi in salita fino a giungere al *rifugio Disalhe* (18 km, 750 m s.l.m.) che al contrario del precedente, risulta sprovvisto di porte, oltre ad avere una fontanella d'acqua nei suoi pressi non più funzionante. Da qui



si prosegue per una lunga salita, il cui fondo spesso sconnesso e ciottoloso crea difficoltà nella pedalata, fino a giungere in località *Castru Longu* (21,8 km, 1075 m s.l.m.), dove percorreremo prima una discesa e subito dopo una breve salita (22,5 km, 1000 m s.l.m.) che, per pendenza e fondo, sarà da fare necessariamente spingendo la bici. Finita la salita (22,9 km, 1070 m s.l.m.) potremo tornare in sella e in leggera discesa giungere in località *Ottulu* (23,5 km, 1040 m s.l.m.). Su sterrata non sempre pulita e scorrevole, arriviamo a *Ianna Filae* (25,1 km, 1020 m s.l.m.) dove ci innestiamo ad un'altra sterrata dal fondo decisamente

migliore, che ci farà superare *Ianna Su Truncone* (26,8 km, 1080 m s.l.m.) per poi scendere con pendenza

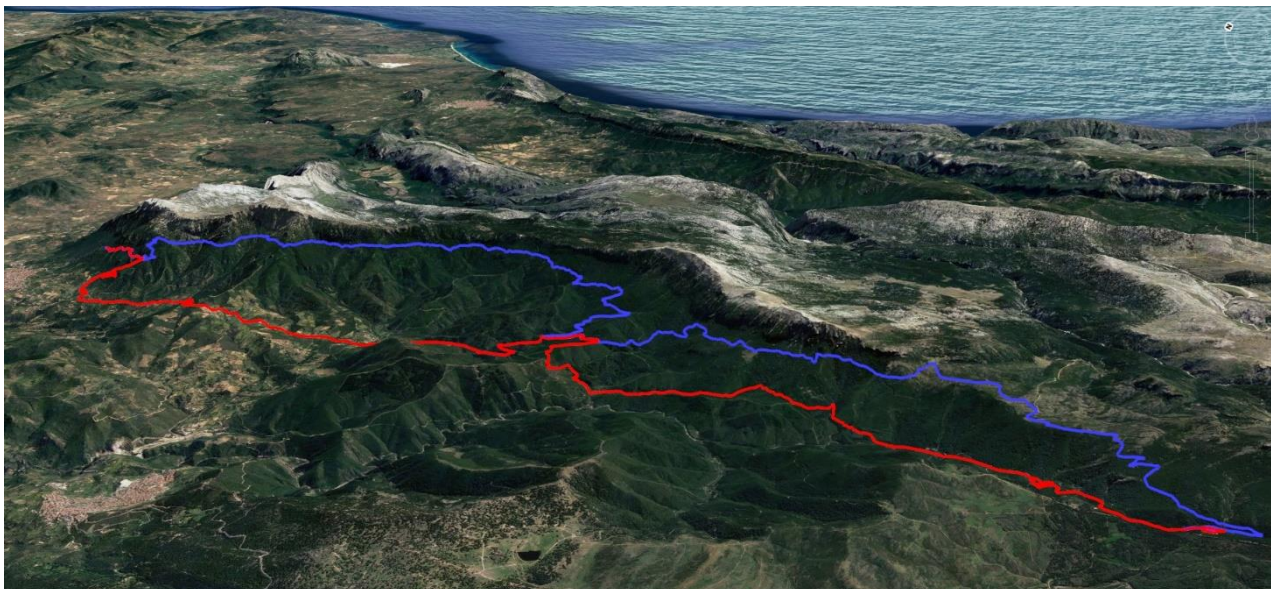


media dell'8% fino al *fiume Cedrino*, attraversarlo ed iniziare l'ultima salita che ci riporterà al *Centro Servizi dell'Ente Foreste della Sardegna di Montes* (30,4 Km, 1000 m s.l.m.).

**Direttore di Escursione: Fabio Pau**

**Accompagnatori: Fabio Pau - Tina Porcu**

### **Percorso**



**Tracciato rosso, primo giorno - Tracciato blu, secondo giorno**

### **Profilo Altimetrico 1°giorno**



### **Profilo Altimetrico 2°giorno**



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – 2 giugno ore 7:00 presso il bar Serena a Quartucciu Secondo appuntamento – 2 giugno ore 9:30 presso il parcheggio del Centro Servizi dell'Ente Foreste di Montes ( <a href="https://maps.app.goo.gl/fBAreyRAehxQEp2j8">https://maps.app.goo.gl/fBAreyRAehxQEp2j8</a> ) Coordinate 40° 7'27.36"N - 9°23'47.44"E
Partenza escursione	2 giugno ore 9:45 presso il parcheggio del Centro Servizi dell'Ente Foreste di Montes
Comuni interessati	Orgosolo e Oliena
Percorso	Anello
Lunghezza	Primo giorno 26,5 Km – Secondo giorno 30,5 Km
Dislivello cumulato in salita	Primo giorno 950 metri – Secondo giorno 1300 metri
Conclusione escursione	Ore 18:00 circa del 3 giugno
Località	Monte, Funtana Bona, Lappias, Badde Rubia, Locore, Sos Apiargios, Serra Aralai, Iserrai, Gianna 'E Sedile, Orgoi, Berrunurai, Ianna de Susu, Masiai, Maccione, Tuones, Daddana, Dogones, Settile Osporra, Scala S'Arenargiu, Fundales, Murgugliai, S'Iscale de sa Verbeche, Castru Longu, Adarre, Ianna Su Truncone, Sos Porcargios.
Terreno	Strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single track.
Sorgenti	Svariate lungo tutto il percorso
Pedalabilità	98%
Grado di difficoltà	Primo giorno: MC/MC Salita/discesa Secondo giorno: BC/BC Salita/discesa ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, buona lampada frontale o faretto da bici, vestiario per i 2 giorni
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, k-way, crema solare, repellente per zecche.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 25 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.
Cena e pernottamento	Sarà onere dei partecipanti trovare una sistemazione per cenare e trascorrere la notte tra il 2 ed il 3 giugno. Si consiglia l'hotel Monte Maccione, dato che da lì finirà la tappa del primo giorno ed inizierà quella del secondo giorno. Sito web: <a href="https://www.coopenis.it/it/offerte/">https://www.coopenis.it/it/offerte/</a>
Quote	5 euro per i soci CAI, 20 euro per i non soci
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it - Telefono solo tramite WhatsApp: 3389812672

### 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;

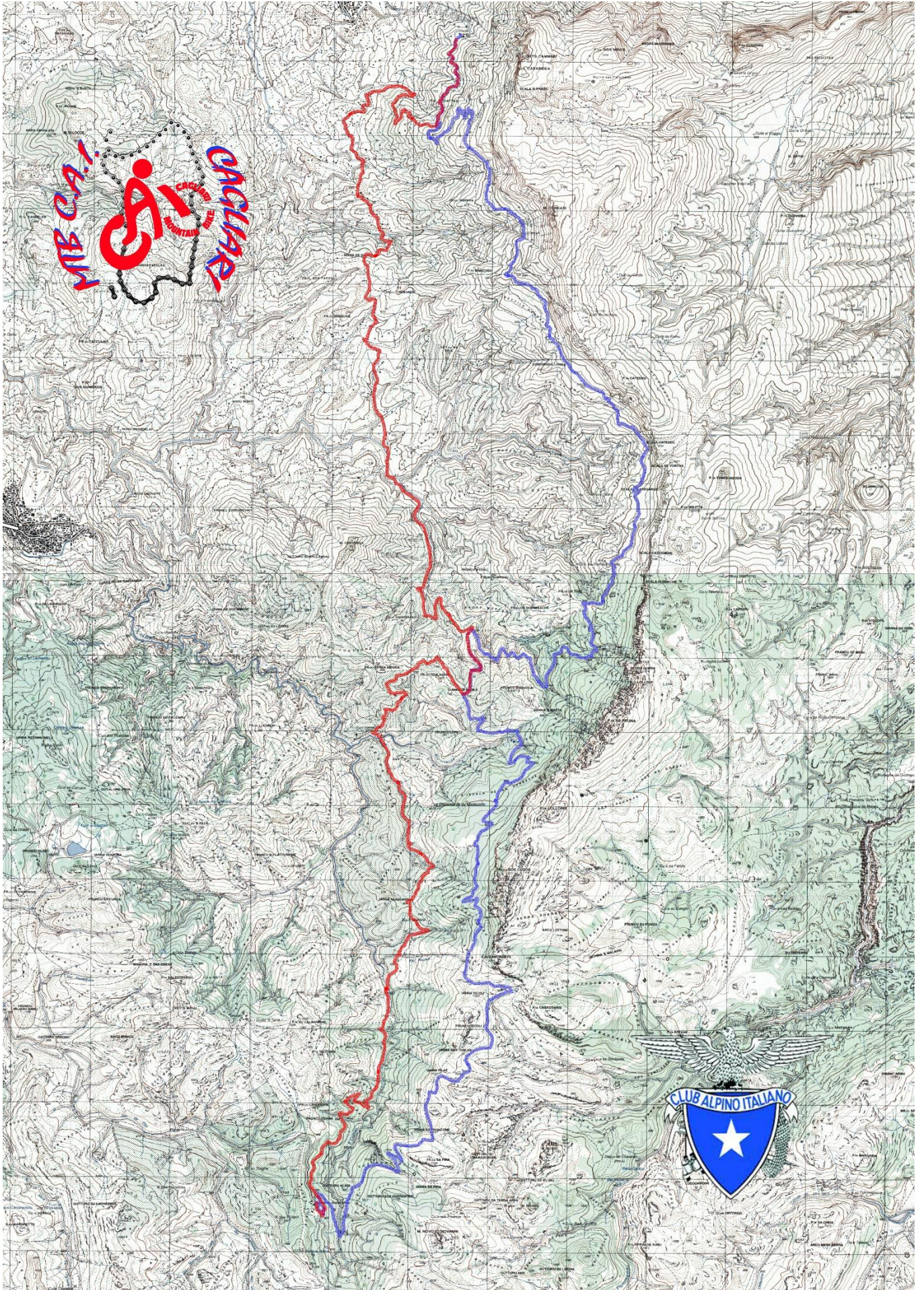
## **Avvertenze**

*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 25 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **mercoledì 31 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.**





Tracciato rosso, primo giorno - Tracciato blu, secondo giorno