



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2023**



Sabato 10 Giugno

10 ° cicloescursione

CUILE BURRANCA

Sterrate e sentieri nel territorio del Campidano di Cagliari.



Descrizione (di Enrico Fadda)

Per questa passeggiata in bici, che sarà l'ultima prima della pausa estiva, abbiamo pensato a un giro breve vicino a Cagliari e alle sue spiagge che potranno tornarci utili in caso di giornata afosa. Ci sposteremo questa volta nel Campidano di Cagliari e precisamente nel territorio del comune di Sinnai. La zona è caratterizzata dalla chiesa di



S. Basilio risalente al 1600 e confinante con il vicino borgo di S. Gregorio, meta per tanto tempo delle vacanze estive dei cagliaritari benestanti che li costruirono nel secolo passato sontuose ville per fuggire la calura dei mesi estivi. Il nostro giro, partendo dall'ormai noto ristorante bar di Su Passu a un'altezza di 220 m slm, ci

condurrà, con lunga discesa asfaltata sulla vecchia SS125, al bivio per la chiesa di S. Basilio (3km 120m slm), da cui proseguiremo, su strada bianca in salita, verso il cuile Burranca



(7km 220 m slm), un ovile abbandonato caratterizzato anche dalla presenza di una vecchia casa padronale munita di bellissima voliera. Dopo un breve single, saliremo ancora verso il Bruncu Scala Suergiu (10,7km 425m) per dirigerci successivamente verso Arcu Su Scrofu (14,2km 615m) dove potremo mangiare. Ci aspetta ora una lunghissima discesa su asfalto verso Arcu e Tidu (18,2km 429m) e dopo aver guadagnato la ben nota caserma Noci, scenderemo su sterrata a tratti molto tecnica, verso il villaggio di S'incantu (22km 205m slm) appena sotto il ristorante dove ritroveremo le auto.



Direttore di Escursione: Enrico Fadda
Accompagnatori: Monica Melis

PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO

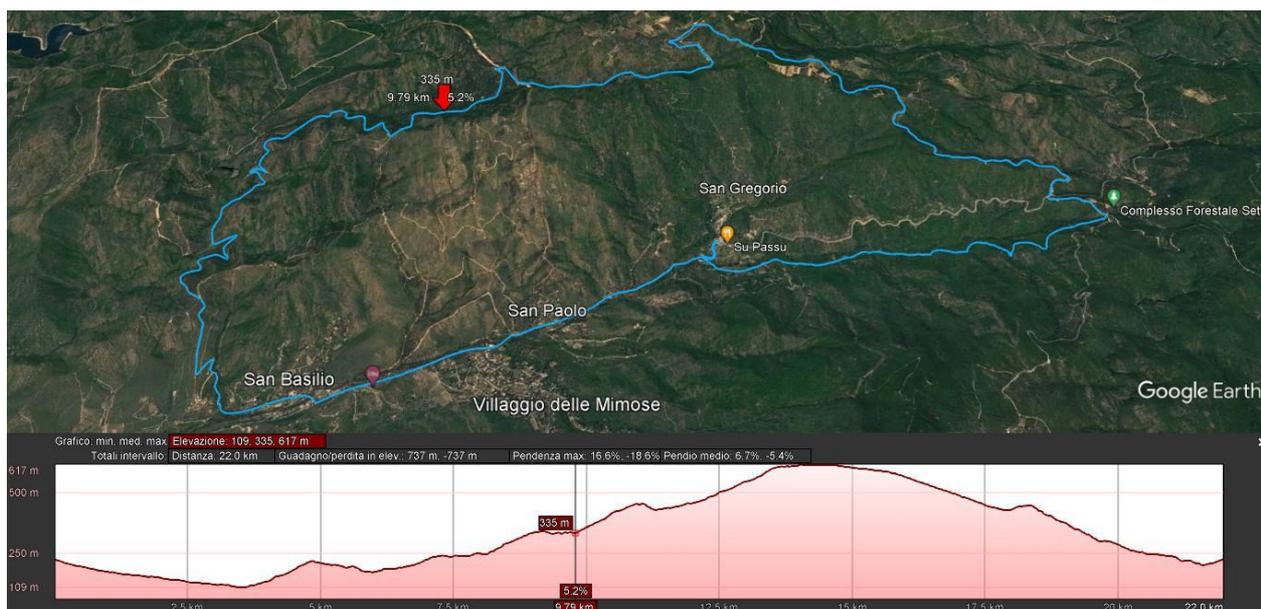


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie, strada SS vecchia 125
Primo ritrovo facoltativo	Parcheggio bar Serena Quartucciu ore 8,00
Secondo ritrovo	Ore 8.40 presso il ristorante Su Passu, località San Gregorio Sinnai Google maps: https://goo.gl/maps/1qy4yt9thodc4KbV7
Partenza escursione	Ore 9.00
Comuni interessati	Sinnai
Percorso	Circolare
Lunghezza	22 Km
Dislivello cumulato in salita	700 m
Conclusione escursione	Ore 15:30 circa
Località	Ristorante Su Passu Chiesa S.Basilio, Cuile Burrenca, Scala Suergiu, Arcu Sa Scrofa, Arcu e Tidu, S'Incantu.
Terreno	Asfalto, Sterrata, Sentiero
Sorgenti	Nessuna
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, 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 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
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	Enrico Fadda – Mail: kifadda@tiscali.it

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 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 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 8 giugno**;*
- *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.