



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2023

Sabato 18 Novembre 2023

13° Cicloescursione

Montiferru - Sa Rocca Traessa



Descrizione (di Antonio Cocco)

L'itinerario, che prende spunto dalla guida "Mountain bike nel Montiferru" edita per Edizioni Segnavia, si sviluppa alle spalle di Cuglieri, nel versante nord-occidentale del Montiferru, più precisamente tra le località di Abba Lughida, Monte Sotzu e Sa Pattada. Il tracciato è costituito da due anelli concatenati tra loro da un tratto di 2 km da percorrere a bastone. Diciamo subito che il tracciato è breve ma nervoso, e a fine giro si avrà la sensazione di aver pedalato ben più dei 21 km effettivamente percorsi! Gli strappi in salita e in discesa sono frequenti e non sempre pedalabili a causa delle pendenze e dei fondi sconnessi e irregolari, resi scivolosi e fangosi dalle recenti piogge. I tratti nei quali si dovrà procedere a spinta si limitano a brevi passaggi di poche decine di metri in salita e in discesa in cui si dovrà accompagnare la bicicletta al fianco. Il più lungo di questi segmenti misura meno di 200 metri ed è in discesa. In questo caso la carrareccia non è percorribile in sella a causa del



dilavamento delle piogge che ha fatto affiorare in superficie il basamento pietroso. Nelle discese pedalabili è richiesta una buona padronanza del mezzo e confidenza con pietre e solchi. In salita, oltre alla tecnica, è indispensabile un discreto allenamento per non sentirsi il cuore in gola ad ogni rampa. L'approvvigionamento idrico è assicurato dalla fontana Tiu Memmere che incontreremo all'uscita del paese. L'anello lungo, di 7 km, segue l'accidentata morfologia di Monte Sotzu e Abba Lughida attraverso

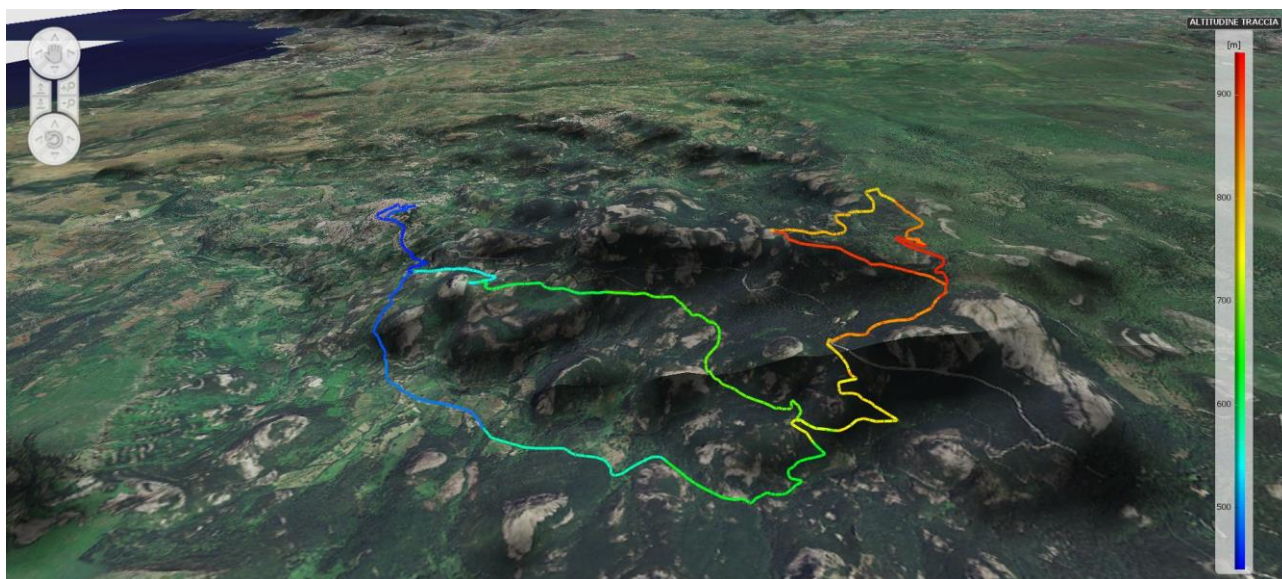


tortuose stradette che stanno più a valle rispetto alla strada provinciale 19 Cuglieri-Santu Lussurgiu, nota come strada de La Madonnina. Queste ombrose valli sono ricche di boschi e solcate da numerosi corsi d'acqua che alimentano spettacolari cascate come quella detta S'istrampu de Massabari, una delle mete prefissate che visiteremo sulla via del ritorno. Nelle fasi iniziali, invece, risaliremo a piedi la rupe di Casteddu Etzu sulla cui sommità si trovano i ruderi del Castello del Montiferru, edificato ai tempi dei giudicati: ci aspetta un panorama a 360° che si spinge fino al mare di Alghero. L'anello corto di 5 km tocca le quote più alte del percorso intorno ai rilievi di Sa

Pattada, ricoperti di boschi e straordinarie formazioni rocciose come Sa Rocca Traessa, che va tradotta come "la roccia messa di traverso". Sa Rocca Traessa è un dicco vulcanico che assume le proporzioni di una gigantesca muraglia conficcata in posizione verticale sul terreno, alta diversi metri e lunga svariate centinaia di metri. Il bosco di Sa Pattada è costituito in buona parte da un consistente nucleo di agrifogli in purezza e diversi esemplari di acero trilobo; una rarità in tutto il territorio della Sardegna. A pochi metri dall'arrivo non ci lasceremo sfuggire la visita alla Basilica di Santa Maria della Neve, realizzata in posizione suggestiva con un affaccio panoramico verso la campagna e il mare del Montiferru, della Planargia e della Nurra.

Direttore di Escursione: Antonio Cocco

Accompagnatori: Sofia Paltsoglou e Manuela Contini



Profilo Altimetrico

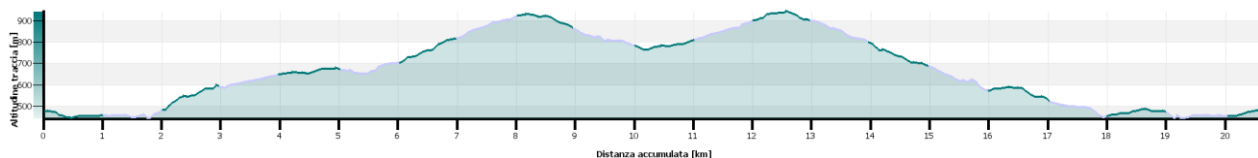


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento: Cagliari – Ore 6:30 Secondo appuntamento e partenza escursione: Cuglieri, parcheggio del cimitero – Ore 8:45 Google maps: https://maps.app.goo.gl/wHe3BbFfTx2GDbNJ9
Partenza escursione	Ore 9:30
Comuni interessati	Cuglieri e Scano di Montiferro
Percorso	Anello
Lunghezza	21 Km
Dislivello cumulato in salita	820 metri
Conclusione escursione	Orientativamente tra le 15:00 e le 16:30
Località	Abba Lughida, Monte Sotzu, Sa Pattada, Leari
Terreno	Strada sterrata, asfaltata, carrareccia, acciottolata, singletrack
Sorgenti	Fonti Tiu Memmere, in partenza all'uscita del paese
Pedalabilità	90%
Grado di difficoltà	BC+/BC+ (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in ottime condizioni di funzionamento, acqua e cibo sufficienti per l'escursione proposta, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	Guanti lunghi e abbigliamento a strati (possibili temperature basse alle quote più alte), Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, protezioni per gambe e braccia, calze di ricambio, integratori energetico-salini, acqua e cibo per l'escursione proposta (almeno 1,5 lt d'acqua), ulteriore camera d'aria di scorta, k-way
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	Antonio Cocco – Tramite whatsapp: 3409266324

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

- Il grado di difficoltà di quest'uscita è di medio/alto impegno fisico e tecnico
- 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 **16 Novembre 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.
- Si raccomanda la massima attenzione nel rispettare le regole di distanziamento, indossando la mascherina quando non si utilizza la bicicletta, e seguendo le prescrizioni di sicurezza elaborate dal CAI: <https://www.cai.it/wp-content/uploads/2021/11/proposta-CCE-per-partecipanti-11-2021.pdf>
- Per la partecipazione all'escursione è obbligatorio essere in possesso del Certificato Verde (Green Pass)
- 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.

