



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2024



13 gennaio 2024

1° Cicloescursione

Pedalando per Francesco

In questo luogo il tuo cuore trovava la serenità, il nostro cuore ritrova il tuo sorriso.



Descrizione (Fabio Pau)

Iniziamo questo nuovo anno ripercorrendo i sentieri cari a Francesco che ci ha lasciato inaspettatamente due anni fa. Rivivremo il suo entusiasmo per questo luogo in una cicloescursione che riprende in parte un tour da lui proposto nel 2019 per la nostra commissione.

Si inizia a pedalare dai pressi del lago di *Poggio dei Pini* (0 km, 60 m s.l.m.), percorrendo per lo più dei sentieri attorno al lago che, per via di lavori, è stato quasi completamente prosciugato. Ci innestiamo su un sentiero (1,3 km, 70 m s.l.m.) dal fondo abbastanza sdrucchioloso e con vistosi solchi che con brevi, ma intensi salì e scendì ci porterà ad attraversare il *rio San Girolamo* (2,6 km, 70 m s.l.m.) e da qui intraprendere la lunghissima salita che ci porterà nei pressi di *Punta Pala Niedda*. Iniziamo la salita percorrendo il single track denominato "*Moto Masoni*", dove nei primi 400 metri troveremo i tratti più pesanti per via di alcune rampe che sfiorano il 20% di pendenza, per poi diventare più scorrevole. Finito il single (4,3 km, 190 m s.l.m.) continuiamo la nostra salita attraverso la buona strada sterrata che ci farà giungere a *Arcu S'Enna Sa Craba* (7,9 km, 390 m s.l.m.), da dove proseguiremo sempre in salita innestandoci ad un altro single track, denominato "*Pala Niedda*" che percorreremo in senso inverso a quello convenzionale. Il sentiero è in ottimo stato e superando qualche rampa che supera il 15% ci farà giungere nei pressi di *Punta Pala Niedda* (9,9 km, 560 m s.l.m.) dove faremo un minuto di raccoglimento in ricordo del nostro amico scomparso. Risaliti in sella percorreremo la seconda parte del single, questa volta in discesa. Anche questo tratto di sentiero è abbastanza pulito e scorrevole e senza difficoltà giungeremo ad una discreta strada sterrata (12 km, 420 m s.l.m.), dove ne percorreremo un breve tratto per poi svoltare in una vecchia carrareccia (12,6 km, 360 m s.l.m.). Carrareccia oramai divenuta quasi un single, dal fondo abbastanza tecnico, con gradoni, solchi e parti smosse che ci farà scendere nei pressi dei *cuili Scillaras* (14,2 km, 240 m s.l.m.). Questo tratto, per chi volesse, si può evitare proseguendo il percorso sulla sterrata fino a *Arcu S'Enna Sa Craba*. Dal *cuili Scillaras* si riprende





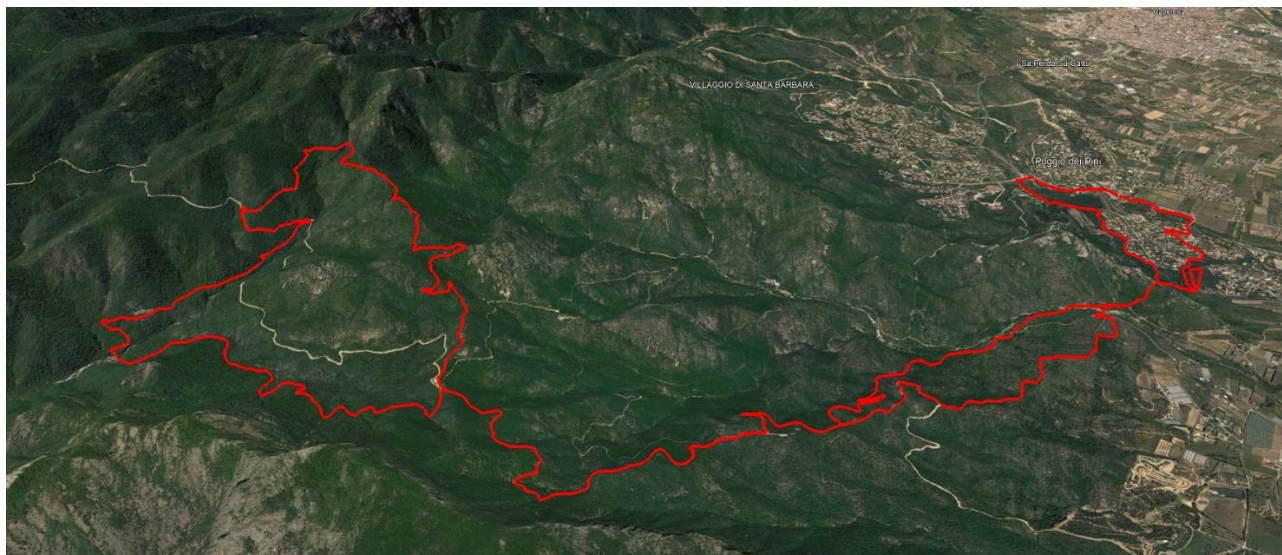
a salire su una discreta sterrata che ci porterà a *Arcu S'Enna Sa Craba* (16,6 km, 390 m s.l.m.), e poi ridiscendere sulla buona sterrata fatta in precedenza fino ad innestarci su un altro single track denominato "*Spaccabraccia*" (19,4 km, 240 m s.l.m.). Un single la cui denominazione deriva dal fatto che diverso tempo fa era abbastanza ostico, ma, ultimamente è stato mantenuto e addolcito talmente tanto che con un po' di cautela è percorribile anche dai bikers meno esperti. Finito il single track (21,2 km, 90 m s.l.m.) percorreremo un sentiero che fiancheggia il *rio San Girolamo*, dove nei primi 500 metri circa troviamo un fondo è abbastanza tecnico, con diversi gradoni e passaggi su roccia per poi

proseguire con un fondo decisamente migliore che con qualche piccolo ed intenso sali e scendi ci porterà ai resti del *148° batteria da posizione costiera* risalente alla seconda guerra mondiale (22,5 km, 75 m s.l.m.). Per chi vorrà, tramite un divertente single track passeremo affianco a diverse postazioni militari di questo sito, per poi riprendere la via che ci riporterà alle nostre auto (24,5 km, 60 m s.l.m.).

Direttore di Escursione: Fabio Pau

Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7:30 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 8:30 presso il laghetto di Poggio dei Pini (https://maps.app.goo.gl/49L73ajuy2W8uNdCA) Coordinate 39° 8'51.09"N - 8°58'37.08"E
Partenza escursione	Ore 9:00 presso il laghetto di Poggio dei Pini
Comuni interessati	Capoterra
Percorso	Percorso ad anello con tratti a bastone
Lunghezza	24,5 km
Dislivello cumulato in salita	800 m
Conclusione escursione	Ore 14:00 circa
Località	Poggio dei Pini, Perd'e Sa Scova, Punta Ambrosu, Arcu S'Enna sa Craba, Punta Pala Niedda, S'Arcu Varzia, cuili Scillaras
Terreno	strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single-track
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 100 %
Grado di difficoltà	MC/MC 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, ulteriore camera d'aria di scorta.
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	Gratuita per i soci CAI. 10 euro per i non soci che desiderano venga attivata l'assicurazione per la giornata. Gratuita per i non soci che non richiedono l'assicurazione.
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Fabio mediante WhatsApp al 3389812672 oppure e-mail all'indirizzo: pau.fabio@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 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 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, a suo insindacabile giudizio, potrà non accettare alla cicloescursione 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 gennaio**;*
- *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 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 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 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.

