



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2024

17 febbraio 2024

2° Cicloescursione

In punta di tacchi con la MTB



Descrizione (di Fabio Pau)

Per la nostra seconda cicloescursione annuale andremo a pedalare nei territori ricompresi nel comune di *Jerzu*, lungo un percorso affascinante per la varietà dei paesaggi che andremo ad attraversare. Percorreremo zone coltivate, ampie pianure di macchia mediterranea e maestose foreste, sempre circondati dalle affascinanti e creative sculture naturali di roccia calcarea dei *Tacchi Ogliastrini*.

Partiremo dall'area pic-nic adiacente all'ingresso della *foresta Demaniale di Bingionniga* (0 km, 160 m s.l.m.) seguendo per qualche chilometro una buona sterrata in leggerissima salita che fiancheggia il *rio de Alustia*, affluente del *rio Quirra*, per poi innestarci su una stretta strada asfaltata e cementata (2,4 km, 210 m s.l.m.) dove inizieremo una lunghissima salita, con pendenza media intorno al 10%, che ci farà giungere in località *Sa Figarba* (6 km, 540 m s.l.m.). Lungo questa salita attraverseremo un'area dedicata soprattutto all'agricoltura, con diversi frutteti, prevalentemente agrumeti, campi coltivati e i vitigni del rinomato *cannonau di Jerzu*. Sollevando lo sguardo potremo ammirare su un lato i maestosi *Tacchi Ogliastrini* e sul lato opposto il litorale di *Bari Sardo, Cardedu e Tertenia*.

Siamo solo a metà della nostra lunga salita, che proseguirà su sterrata, per lo più in buone condizioni, dove troveremo i tratti più pendenti cementati. Con una pendenza media superiore al 12%, ma, che, in alcuni tratti può superare anche il 20%, saliremo abbastanza velocemente nei pressi della cima di *monte Gutturjonis* (7,9 km, 770 m s.l.m.), dove davanti a noi si palesa la vedetta antincendio di *Mammutara*, posizionata su uno sperone di roccia, da dove si può ammirare il





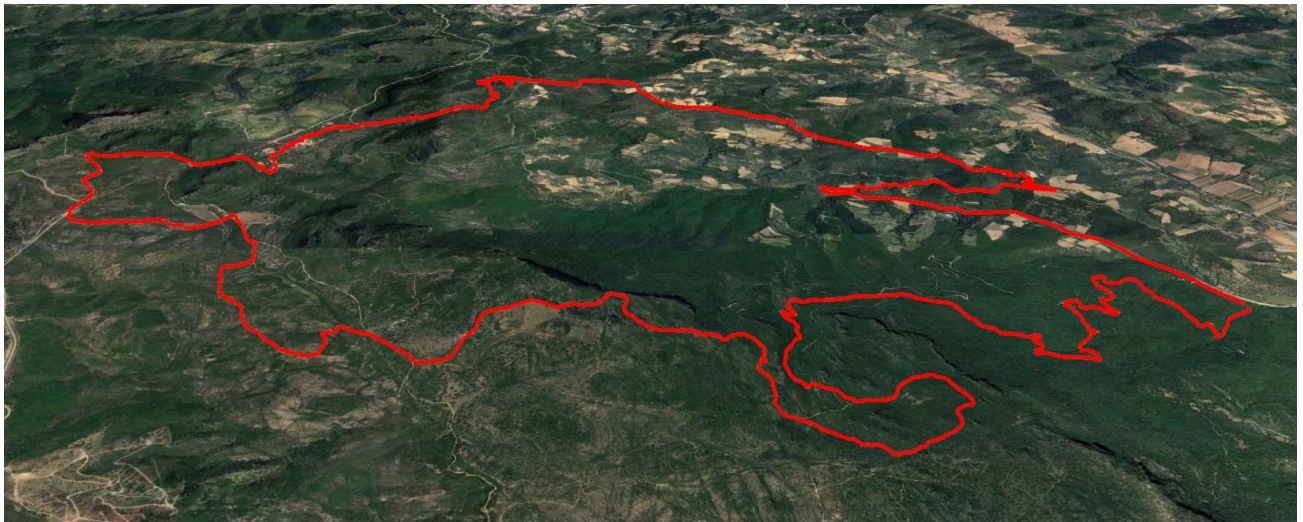
territorio circostante a 360 gradi. Ma, per arrivarci e godere di questo spettacolo unico, occorre fare circa 200 metri a piedi lungo una ripidissima salita (9,1 km, 840 m s.l.m.). Scesi dalla vedetta percorriamo un single track, dove ci sarà da percorrere un breve tratto di portage, fino a giungere al Rifugio d'Ogliastra e poi poco più avanti alla chiesa campestre di Sant'Antonio (12,4 km, 740 m s.l.m.). Pedaliamo per un breve tratto la SP13 per poi innestarci su un single track (14,8 km, 850 m s.l.m.) che presenta diversi tratti tecnici, completamente

immerso nella macchia mediterranea. Dopo poco più di un chilometro ci innestiamo su una buona sterrata, che abbandoniamo ben presto per un nuovo single track (16,4 km, 765 m s.l.m.), sempre immerso nella macchia mediterranea, ma questa volta quasi privo di tecnicità. Riprendiamo una buona sterrata nei pressi dell'ovile Busalla (18,3 km, 730 m s.l.m.) che percorreremo per un brevissimo tratto per poi svoltare su una sterrata dal fondo non sempre buono, con pietrisco sul fondo e piccoli gradini. Lungo il nostro percorso troveremo un forno della calce in buono stato di conservazione (19 km, 725 m s.l.m.) e poco più avanti faremo una sosta doverosa per ammirare un monolito in roccia calcarea (21,2 km, 660 m s.l.m.). Ci stiamo addentrando sempre più nel folto della splendida foresta di Bingionniga che su buone strade sterrate, anche se scivolose per via della graniglia superficiale, ci faranno scendere rapidamente, fatta eccezione per qualche breve ed intensa salita, fino ad arrivare alle nostre auto (29 km, 160 m s.l.m.).



Direttore di Escursione: Fabio Pau
Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau

Percorso



Profilo Altimetrico

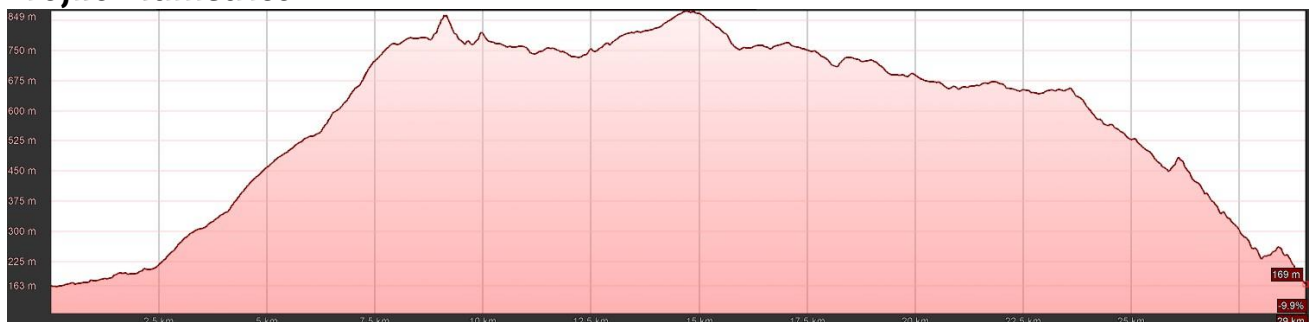


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7:30 presso il Bar Serena Quartucci Secondo appuntamento - Ore 8:45 presso l'area pic-nic adiacente all'ingresso della foresta Demaniale di Bingionniga. Coordinate 39°44'41.39"N - 9°34'1.38"E
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/RsSWumUKpUcgqChg8
Partenza escursione	Ore 9:15 presso l'area picnic adiacente all'ingresso della foresta Demaniale di Bingionniga.
Comuni interessati	Jerzu
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	29 km
Dislivello cumulato in salita	1000 m
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Bingionniga, Alustia, Is Tuvanas, Sa Figarba, Mammuttara, Trudori, Sant'Antonio, Trisissi, Cale Quaddu, Ceraminada, Serra Bargaulis, Gessitu.
Terreno	strada asfaltata, strada cementata, sterrata, mulattiera e single-track
Sorgenti	Una a Sant'Antonio (dopo circa 12 km)
Pedalabilità	Pedalabile al 99 %
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	3 euro per i soci CAI. 15 euro per i non soci (quota che comprende l'assicurazione giornaliera)
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Fabio mediante WhatsApp al 3389812672

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 **15 febbraio**;
- 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.

