



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2024

16 Marzo 2024

3° Cicloescursione

Dal Sarcidano alla Barbagia di Belvi'



Descrizione (di Giusi Sanna)

La nostra terza cicloescursione partirà da Laconi, paese incastonato nel verde di un bosco ai piedi dei Monti del Sarcidano.

Il percorso si sviluppa attraverso luoghi di particolare interesse paesaggistico e culturale dove vi sono numerosi punti panoramici che spaziano sull'intero territorio.

Partiamo dal centro del paese percorrendo la via principale che lasceremo per dirigerci verso la zona di Funtana Maore attraversando la strada principale che collega a Santa Sofia.

Ci troveremo immersi subito nel verde e se saremo fortunati potremo incontrare i cervi che pascolano in tranquillità allo stato brado (in questo percorso cercheremo di fare silenzio proprio per evitare di spaventarli con il nostro passaggio).

Proseguiamo la nostra pedalata con alternanza strada/sterrato con ripetuti sali/scendi abbastanza impegnativi dal punto di vista fisico non tanto per il terreno (sempre pedalabile) quanto per le pendenze abbastanza importanti (arrivano anche al 24%)

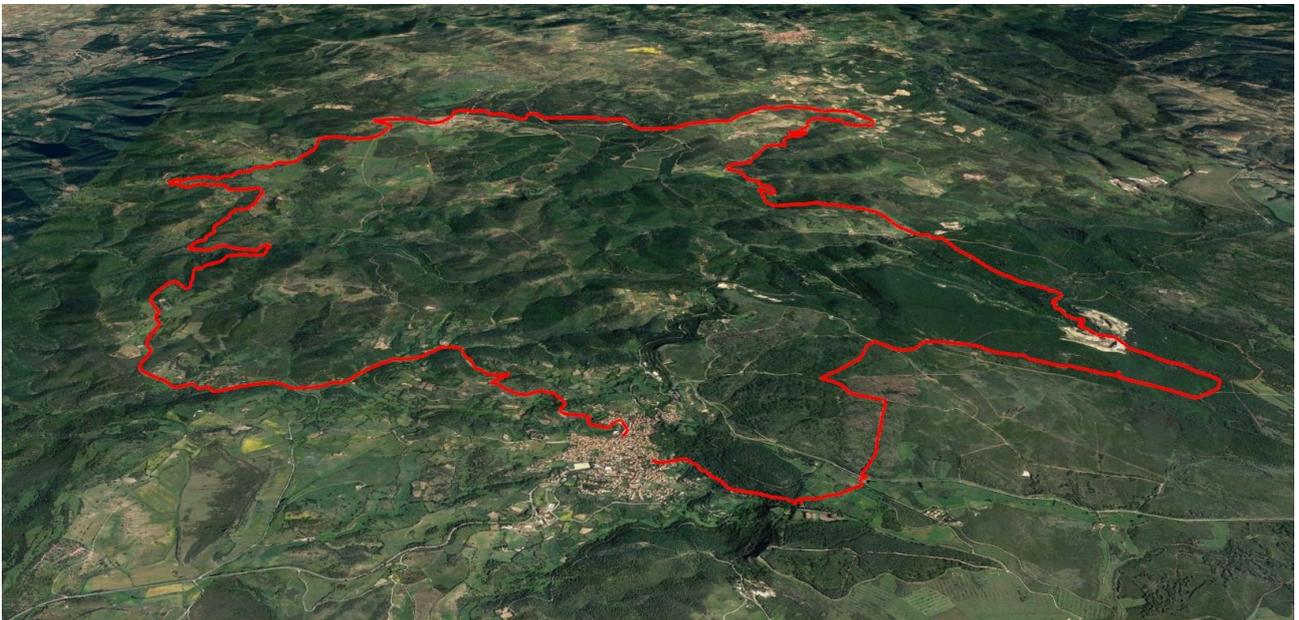
Ci dirigeremo verso la tartufaia, le cave d'argilla fino ad arrivare al Parco di Funtana Mela, dove la vegetazione è rappresentata da leccete, macchia alta con prevalenza di leccio e presenza di lentischio, fillirea, cisto ginepro e corbezzolo.

Attraverseremo delle bellissime vallate verdi fra pascoli montani, sentieri stretti, battuti, sempre caratterizzati da diversi sali/scendi che ci porteranno al Nuraghe Nolza che potremo visitare pagando un biglietto di 2 euro a testa.

Direttore di Escursione: Giusi Sanna

Accompagnatori: Giusi Sanna, Fabia Del Gaudio, Stefano Lupini

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7:00 presso il Motel Agip a Cagliari Secondo appuntamento - Ore 8,45 presso il parcheggio mercato Laconi Coordinate 39°51'13.63"N - 9° 3'9.31"E
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/tixHStjpKMyWSn9P9
Partenza escursione	Ore 9:30 presso il parcheggio mercato Laconi
Comuni interessati	Laconi, Meana Sardo
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	41 km
Dislivello cumulato in salita	1000 m
Conclusione escursione	Ore 16:30 circa
Località	
Terreno	strada asfaltata, sterrata e mulattiera
Sorgenti	Foresta di funatana mela
Pedalabilità	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, k-way
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.
Quote	3 euro per i soci CAI. 15 euro per i non soci (quota che comprende l'assicurazione giornaliera)
Info e Prenotazioni	Giusi 3408339804 - Fabia 3482650468

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:

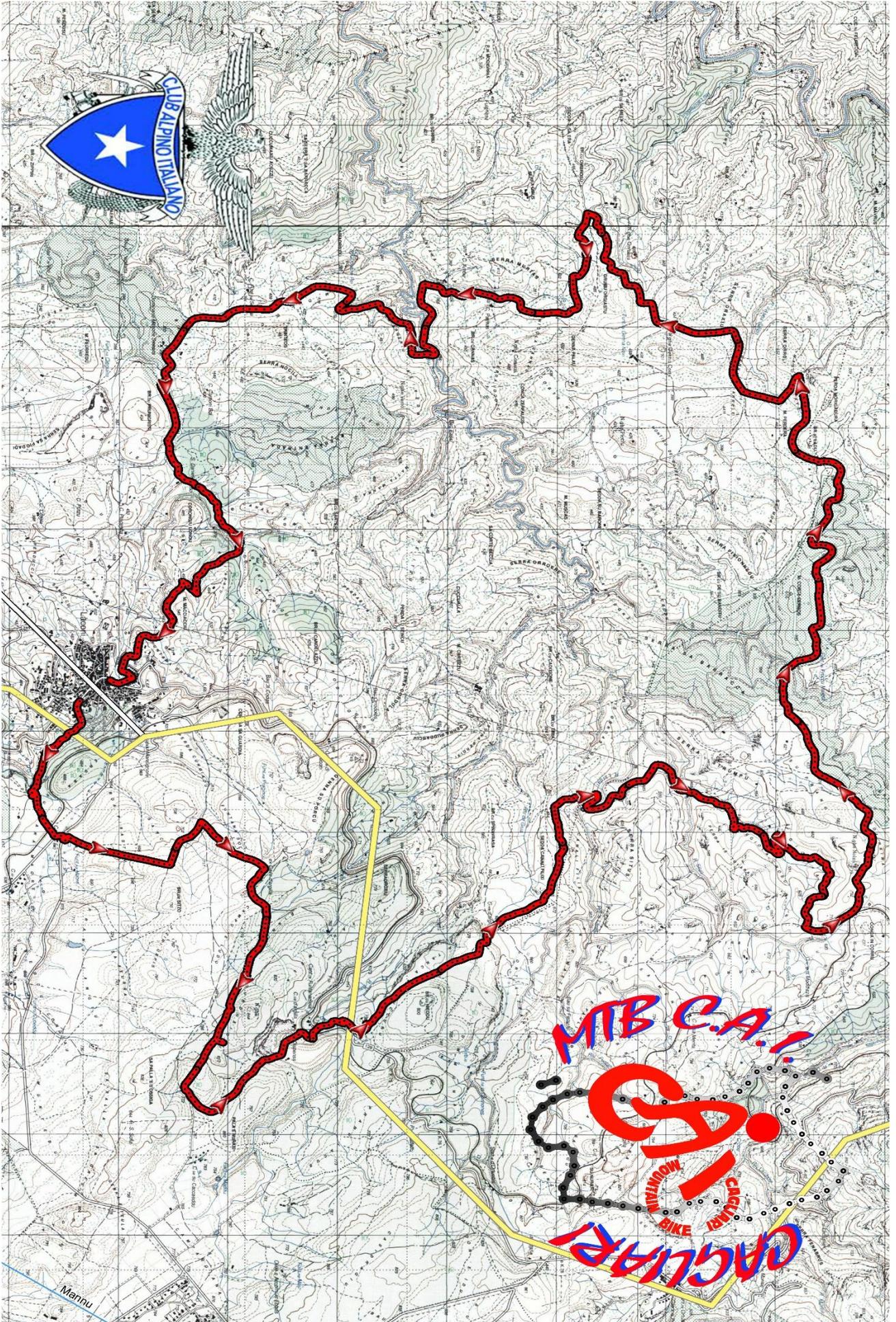
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione 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 elevato impegno fisico e un medio impegno 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, 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 25 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì **14 marzo**;
- 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.



MTB C.A.I.

S.I.

CAGLIARI BIKE MOUNTAIN

CAGLIARI

Mannu