



Club Alpino Italiano- Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2024



27 aprile 2024

V Cicloescursione

Sardara, Borgo autentico d'Italia

Pedalata nelle colline del Medio Campidano, tra un castello medievale, i resti di vecchie miniere, le terme romane e un villaggio nuragico con i suoi pozzi sacri.



Descrizione *(di Mauro Abis)*

La nostra quinta cicloescursione sarà caratterizzata dalla presenza di vari siti di interesse culturale, naturalistico e archeologico, che troveremo nel percorso durante la pedalata.

Passeremo attraverso un paesaggio costituito da verdi colline alberate, fioriture spontanee, borghi rurali, vecchie miniere di fluorite, resti di un castello medievale, antiche sorgenti termali romane, un villaggio nuragico situato inaspettatamente nel centro storico del borgo di Sardara e ammireremo la chiesa di Santa Maria Angiargia di Collinas.

Questo territorio rappresenta da sempre un luogo di forte richiamo per quanti sono alla ricerca di quiete e intendono godere del relax e dei benefici della natura.



La cicloescursione partirà da Sardara, da una casa campestre costruita al centro di un uliveto in località “Bruncu su Molenti”.

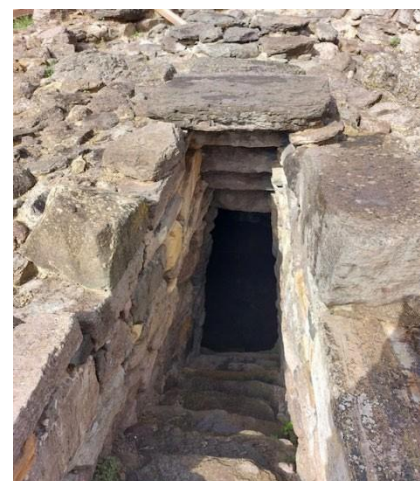
La prima parte del percorso su sterrato compatto e scorrevole sarà prevalentemente pianeggiante e ci porterà dopo pochi chilometri verso il colle di Monreale. Inizieremo un percorso di salite e discese, tra sentieri scorrevoli con qualche ostacolo irregolare e divertenti single track di media difficoltà, per incontrare prima la struttura che ospitò la Direzione della Miniera di Monreale e poi raggiungere la Torre di Cinta difensiva del Castello Medievale posto a guardia dell’ampia pianura del Campidano a 280 m s.l.m.



Durante il percorso scorgeremo eleganti orchidee selvatiche che spontaneamente fioriscono in questo territorio da marzo a giugno.



Abbandoneremo la vetta del colle pedalando in discesa su single track questa volta su fondo più tecnico ma comunque pedalabile, per arrivare, inebriati dal profumo della macchia mediterranea, a valle, dove sorge un’oasi tra un bosco di eucalipti: è un ampio parco termale che accoglie le Antiche Terme di Sardara in località Santa Maria Acquis e il suo antichissimo e celebrato Santuario. Faremo una breve sosta per osservare dall’esterno la struttura termale antica con l’edificio ottocentesco che ingloba le terme originarie e la struttura moderna ed elegante costruita in tempi più recenti.



Ci piacerebbe immergerci nelle calde acque termali, ma ci aspetta ancora una pedalata su asfalto verso il borgo di Sardara che percorreremo all’interno nel centro storico tra le viuzze in ciottolato con vista dei portoni padronali in legno e archi in pietra. Scenderemo dalle bici per osservare meglio la chiesa di Sant’Anastasia del XV secolo e l’omonimo tempio nuragico a pozzo sacro situato vicino a una sorgente di acque curative.

Riprendiamo il percorso prima su asfalto per arrivare ad ammirare la chiesa romanico – gotica di San Gregorio Magno risalente al XIV secolo e la chiesa parrocchiale della Beata Vergine Assunta del XVII secolo.

Saliremo sulle nostre bici per procedere in salita su strada campestre con fondo regolare verso il territorio di Collinas attraverso una vallata rigogliosa di pioppi, olivastri e lentischi per arrivare alla chiesetta campestre di Santa Maria Angiargia.

Dopo pochi chilometri arriveremo nel territorio di Collinas.



Pedalando in salita su percorso semplice e non troppo ripido, tra rigogliosi pascoli e alberi di leccio e roverella, inebriati dai profumi della macchia mediterranea, arriveremo nell'altopiano Di Pranu Mannu e Pranu Picciu, zona di particolare pregio e interesse naturalistico, paesaggistico e archeologico. Ci lasceremo dietro l'altopiano in discesa su una vecchia strada romana un po' dissestata ma comunque pedalabile.

L'escursione prosegue verso l'altopiano basaltico "Sa Corona Arrubia" dove sorge l'omonimo museo naturalistico, scientifico e culturale, per tornare a Collinas, che attraverseremo lungo il suo centro storico.

I ciclisti che lo vorranno possono escludere questa parte del percorso e tagliare 9 km e circa 300 metri di dislivello.



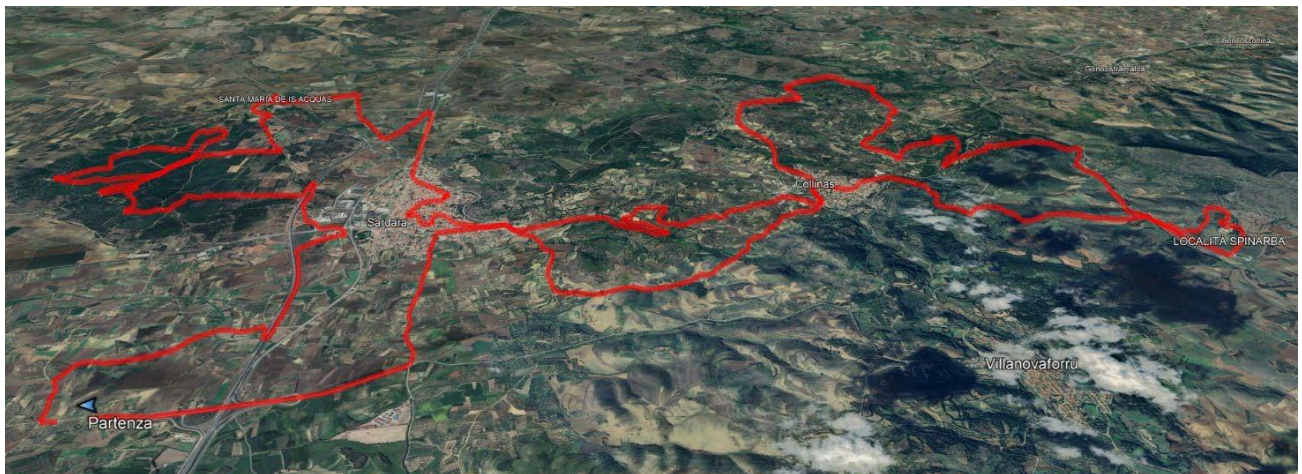
L'escursione giunge quasi al termine, rimangono ancora pochi chilometri immersi nel verde, colorato a tratti dai ciclamini primaverili, da percorrere su divertenti e facili single track e strade campestri che ci porteranno, attraverso il parco di Arriu dove scorgeremo una vecchia dimora dei gesuiti chiamata "Sa dommu de is Paras".

Non rimane che pedalare in discesa verso Sardara alla casa campestre, punto di partenza della nostra pedalata.

Direttore di Escursione: Mauro Abis

Accompagnatori: Barbara Urru, Mauro Abis

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	<i>Auto proprie</i>
Ritrovo	<i>Primo appuntamento - ore 7 presso il Motel Agip di Cagliari Secondo appuntamento e partenza escursione – Ore 8:45 Sardara, località Bruncu Su Molenti Coordinate 39°35'26"N-8°50'12"E</i>
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/z7eXoaAltAeFTY9c8?q_st=im
Partenza escursione	<i>Ore 9:30</i>
Comuni interessati	<i>Sardara, Collinas</i>
Percorso	<i>Percorso ad anelli</i>
Lunghezza	<i>53 km giro totale - 44 km senza Sa Corona Arrubia</i>
Dislivello cumulato in salita	<i>1.300 m giro totale – 1.040 m senza Sa Corona Arrubia</i>
Conclusione escursione	<i>Tra le ore 15 e le 16</i>
Località	<i>Sardara</i>
Terreno	<i>strada asfaltata, sterrata e single-track</i>
Sorgenti	<i>nessuna</i>
Pedalabilità	<i>Pedalabile al 95 %</i>
Grado di difficoltà	<i>MC/MC Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)</i>
Attrezzatura obbligatoria	<i>Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.</i>
Attrezzatura consigliata	<i>Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.</i>
Pranzo	<i>Al sacco da portare nello zainetto personale.</i>
Partecipanti	<i>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.</i>
Quote	<i>3 euro per i soci CAI e 15 euro per i non soci (quota comprensiva di assicurazione giornaliera)</i>
Info e Prenotazioni	<i>Per prenotazioni inviare messaggio nel gruppo WhatsApp o a Barbara al 3389926454</i>

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 25 aprile;*
- *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.

