



Club Alpino Italiano- Sezione di Cagliari  
Programma Annuale Escursioni  
2024



Sabato 18 maggio 2024

7° Cicloescursione

## Portoscuso e il Sulcis



### Descrizione *(di Giusi Sanna)*

La nostra settima cicloescursione ci porterà a pedalare nel territorio del Sulcis Iglesiente, nella costa sud-occidentale della Sardegna, conosciuto per la presenza di numerose miniere, ormai in disuso e si svilupperà per diversi tratti lungo il cammino minerario di Santa Barbara.

Partiremo dall'abitato di Portoscuso, dal parcheggio antistante la Conad, pedalando inizialmente su una ciclabile e, successivamente, per alcuni chilometri su asfalto, fino a giungere alla Torre commemorativa de *Su Campu Dolorosu*, (km 3) a ricordo delle vittime delle incursioni Barbariche del 1600.

Seguirà un breve tratto, 100 mt circa, su fondo sabbioso che ci costringerà a scendere dalla bici per proseguire a piedi; risaliti in sella e dopo un secondo tratto sabbioso, arriveremo alla miniera *Seruci* con gli edifici della *CarboSulcis* (km 9). Attraverso un single-track su pietra e roccia, nel quale bisognerà avere più attenzione ed equilibrio per non mettere il piede a terra, giungeremo al complesso nuragico *Seruci*, importante sito archeologico dell'età del ferro e del bronzo che si estende per circa 6 ettari nel territorio di Gonnese, purtroppo non visitabile in quanto chiuso il sabato mattina. Si tratta di un nuraghe complesso con attorno un esteso villaggio di circa 100 capanne e una tomba dei giganti, la cui costruzione viene fatta risalire alla fine del XIV secolo a.c.

Durante il percorso potremo ammirare le caratteristiche rocce che fanno da corollario al territorio, le *Rioliti*, rocce vulcaniche ricche di silice costituite da fenocristalli di quarzo e feldspato alcalini immersi in una pasta di fondo microcristallina o vetrosa a composizione granitica e caratterizzate dalla presenza di numerose cavità denominate *tafoni*.

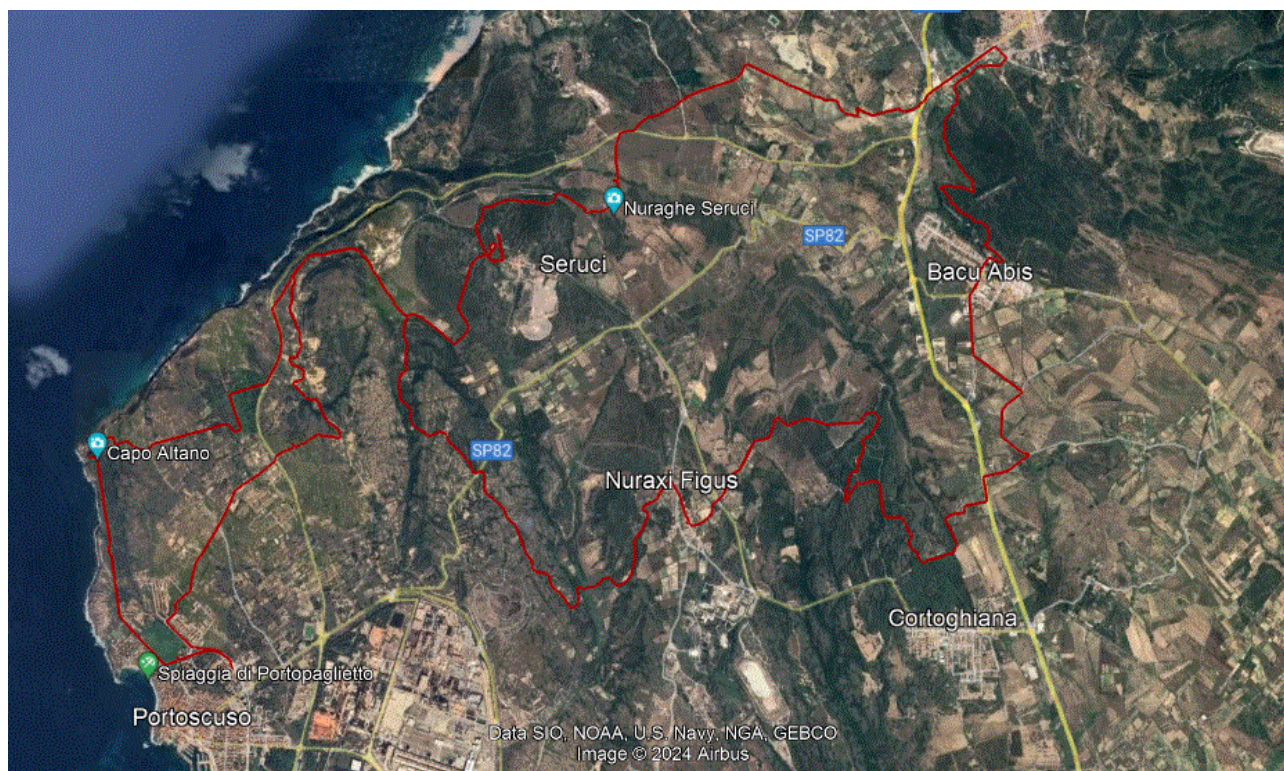


Attraverseremo, nell'ordine, i centri abitati di Gonnese, Bacu Abis, Cortoghiana e Nuraxi Figus, per poi, pedalando sempre fra sterrate, brevi tratti asfalto e single trek, fare ritorno a Portoscuso, dove visiteremo *Capo Altano*, batteria antinave e antiaerea, godendo nel contempo di uno splendido panorama sulla costa.

**Direttore di Escursione:** Giusi Sanna

**Accompagnatori:** Giusi Sanna, Stefano Lupini, Maria Antonietta Carta, Alessandro Figus

## Percorso



## Profilo Altimetrico



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	Auto proprie (indicare eventuali differenti modalità)
<b>Ritrovo</b>	Primo appuntamento: Ore 07:00 presso il Motel Agipa Cagliari Secondo appuntamento: Ore 9:15 presso il Parcheggio fronte Conad Portoscuso viale delle Regioni Coordinate: 39°12'34,19" - N 8°23'03,27"E
<b>Punto google maps</b>	<a href="https://maps.app.goo.gl/9qNMWQyMAKq6JwWy8">https://maps.app.goo.gl/9qNMWQyMAKq6JwWy8</a>
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:45
<b>Comuni interessati</b>	Portoscuso, Gonnese, Bacu Abis, Cortoghiana, Nuraxi Figus
<b>Percorso</b>	Anello
<b>Lunghezza</b>	Km 44
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	Mt 700
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 16:00 circa
<b>Località</b>	Seruci, Capo Altano
<b>Terreno</b>	Strada asfaltata, sterrato, single trek
<b>Sorgenti</b>	nessuna
<b>Pedalabilità</b>	99%
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/MC Salita/discesa ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
<b>Attrezzatura obbligatoria</b>	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta. Mascherina e gel sanificante (inserire eventuali ulteriori dotazioni che si ritiene opportuno in relazione alla tipologia di cicloescursione a discrezione del direttore)
<b>Attrezzatura consigliata</b>	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 (inserire eventuali ulteriori dotazioni che si ritiene opportuno in relazione alla tipologia di cicloescursione a discrezione del direttore).
<b>Pranzo</b>	Al Sacco da portare nello zainetto personale (inserire eventuali ulteriori indicazioni che si ritiene opportuno in relazione alla tipologia di cicloescursione a discrezione del direttore)
<b>Partecipanti</b>	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.
<b>Quote</b>	3 euro per i soci CAI e 15 euro per i non soci.
<b>Info e Prenotazioni</b>	Giusi 3408339804 / e-mail: sannagiusy@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.

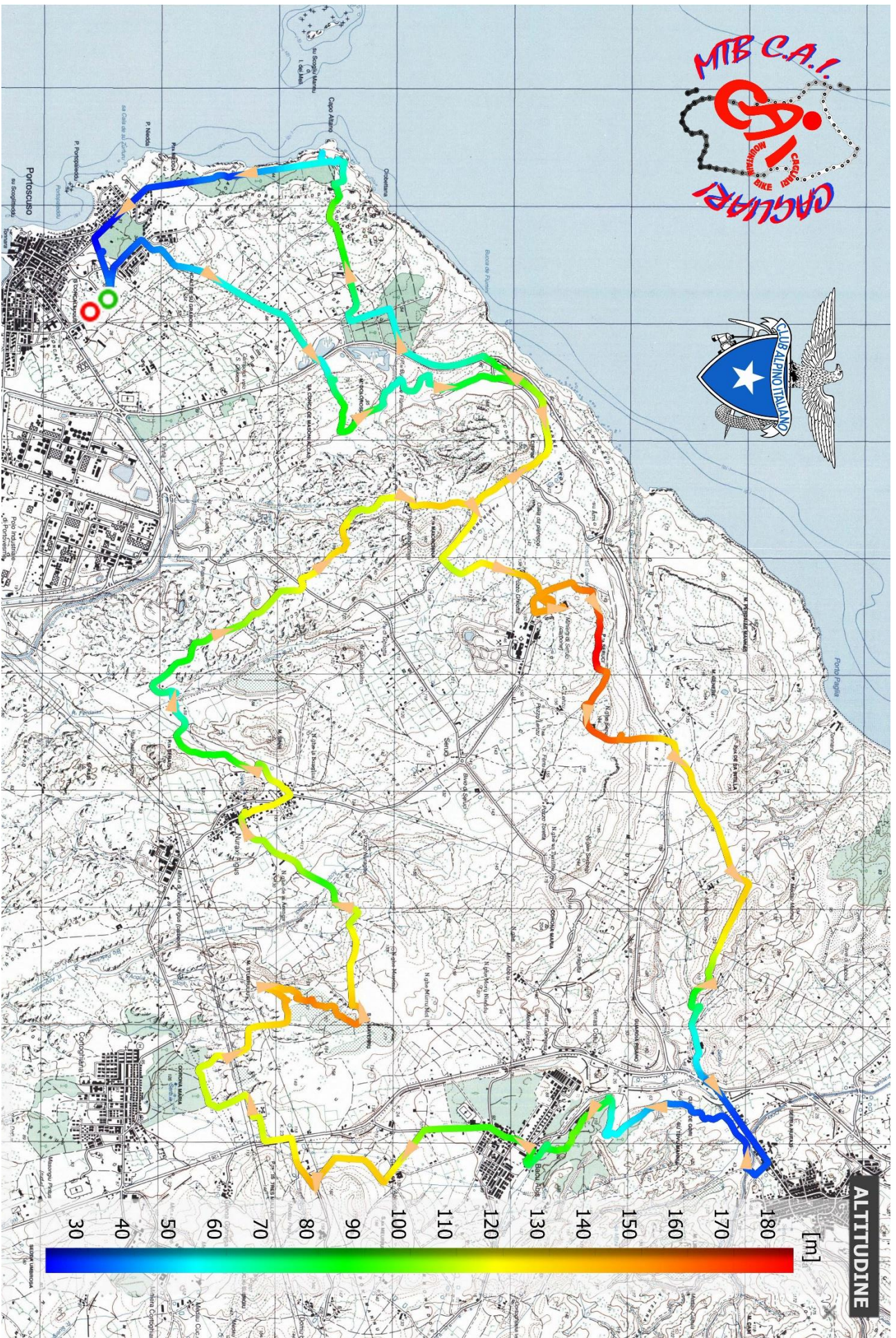
### AVVERTENZE

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 **25 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì **16 maggio**;
- 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'inosseranza 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.





**ALTITUDINE**

