



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2024



Sabato 25 maggio

8° Cicloescursione

Bosa– Modolo e giro delle 3 Torri



Descrizione (di Maria Antonietta Carta)

Questa cicloescursione si svolgerà nel territorio della *Planargia*, una regione storico geografica della *Sardegna* centro occidentale. Detta nel sardo locale *Pianalza*, che nel periodo medievale è stata una curatoria appartenente al *Giudicato di Logudoro*, successivamente territorio infeudato alla *Corona d'Aragona* poi passata sotto il controllo del *Giudicato d'Arborea*. Fanno parte della *Planargia* dieci comuni fra i quali *Bosa* che è anche il centro principale.

Sarà proprio *Bosa* la nostra base di partenza, città regia durante il governo aragonese e sede vescovile, con un centro molto caratteristico per la sua conformazione urbanistica, sviluppata sulle sponde del fiume *Temo* e sormontata dal castello medievale che domina la città.

Poco dopo la partenza, attraversato il fiume *Temo* sul "*ponte Nuovo*", lasceremo *Bosa* costeggiando la spiaggia di *Bosa Marina* e proseguiremo lungo la costa su strada asfaltata fino alla spiaggia di *Turas*, che lasceremo per dirigerci verso l'interno. Si prosegue sempre su strada asfaltata in leggera ascesa, lungo la quale potremo ammirare i numerosi vigneti della rinomata malvasia di *Bosa*, fino a raggiungere il piccolo paese di *Modolo*. Nel proseguo della nostra pedalata incontreremo il paese di *Magomadas* e *Tresenuraghes* per poi iniziare a pedalare fra le campagne forestali intorno al *rio Foghe* immersi nel profumo inebriante delle ginestre, fino a raggiungere nuovamente la costa presso la *Torre Foghe*, che si trova nell'omonima Punta. Poche pedalate e raggiungeremo anche la *torre Ischia Ruja* per poi allontanarci provvisoriamente dalla costa e affrontare l'impegnativa salita di *Torolo* (impegnativa





più per il fondo che per la pendenza) e, dopo qualche tratto di strada asfaltata, ritornare verso la costa e raggiungere la terza torre, quella di *Columbargia*. Affronteremo qualche tratto di terreno sabbioso ed infine un single track che anche i più temerari, probabilmente, saranno costretti a percorrerlo a piedi. Superato il tratto di portage, ci aspettano ancora brevi tratti su sabbia per poi proseguire su

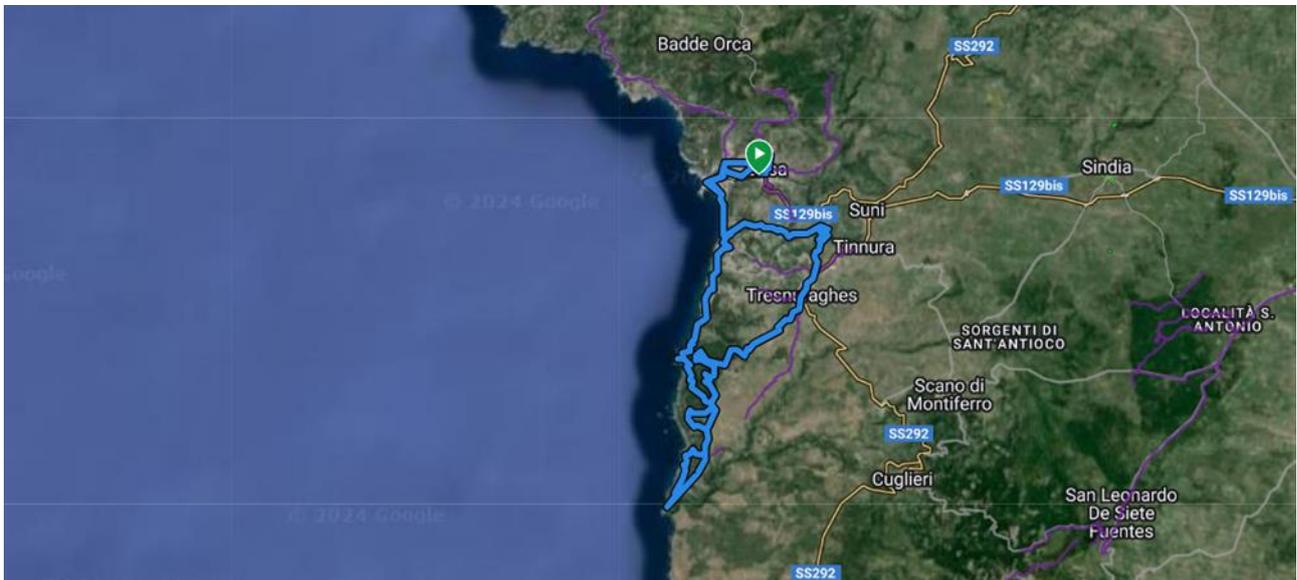
un single track molto scorrevole che ci porterà sino a *Porto Alabe*. Si riprenderà a pedalare su strada asfaltata, attraverseremo *S. Maria del Mare*, una frazione del comune di *Magomadas* e rientrare a *Bosa*, dove faremo un piccolo giro turistico nella antica cittadina, considerata uno dei borghi più belli d'Italia. Il giro prevede un passaggio al *castello di Malaspina* (senza fermarci a visitarlo per questione di tempi), la piccola passeggiata lungo le vie dell'antico borgo de "*Sa Costa*" ed un saluto veloce alla Cattedrale prima di fare rientro alle nostre auto.

La pedalata non presenta difficoltà tecniche di rilievo, considerato che gran parte dell'escursione comprenderà strade asfaltate. Qualche tratto più impegnativo lo incontreremo sulla costa per via del fondo sabbioso e per qualche piccolo tratto di "spintage".

Direttore di Escursione: *Maria Antonietta Carta*

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

Percorso



Profilo Altimetrico

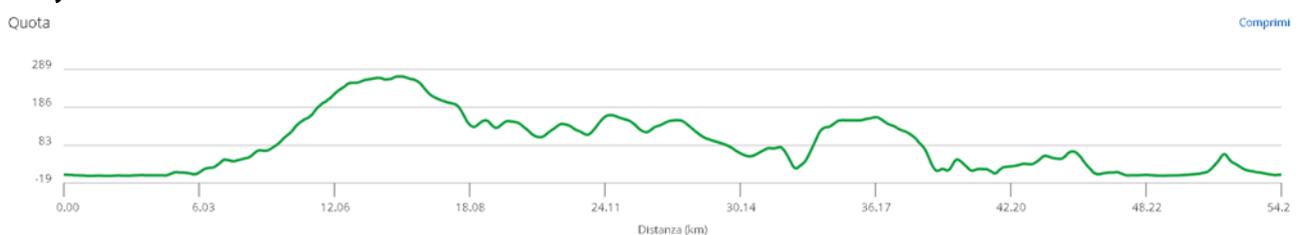


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 6:30 presso il Motel Agip di Cagliari Secondo appuntamento - Ore 9:00 presso il parcheggio di piazza Nassirya a Bosa
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/p4QWqXj4BnZcuc6b7
Partenza escursione	Ore 9:30 presso il parcheggio di piazza Nassirya a Bosa
Comuni interessati	Bosa, Modolo, Tresnuraghes
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	52 km
Dislivello cumulato in salita	900 m
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Bosa, Coronedu, Modolo, Magomadas, Tresnuraghes, Punta Salamura, Terra Segada, Su Sassamu, Ferulas, Su Dottoroi, Pedraldabbio, Sos Pischinales, Tippiri, Porto Alabe, S. Maria
Terreno	Sterrata, mulattiera, tratti di strada asfaltata e piccoli tratti su fondo sabbioso
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 95 %
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 1,5 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 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, nel caso non si voglia l'assicurazione il costo per i non soci è di 7 euro)
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Maria Antonietta Carta mediante WhatsApp al 3479415225

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 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 23 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'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.

