Sezione di Cagliari

"Sui Sette Fratelli in MTB per ringiovanire"

Cicloescursione fuori calendario



28 km LUNGHEZZA	650 m DISLIVELLO	MC/MC DIFFICOLTA'	5/6 ore DURATA	MEDIO IMPEGNO FISICO

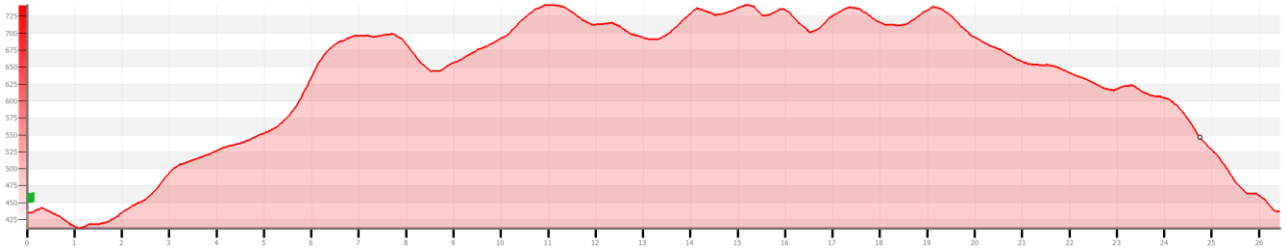
Tragitto: *auto proprie*	***Ritrovo:*** *ore 9:00 presso caserma Noci*
Punto Maps: *https://maps.app.goo.gl/ttJZ2hXftXK3EDJNA*	***Partenza escursione:*** *ore 9:20*
Percorso: *ad anello con un tratto a bastone*	***Conclusione escursione:*** *ore 15:00 circa*
Terreno: *asfalto (15%), sterrato/sentiero (85%)*	***Sorgenti:*** *una alla partenza ed una dopo 4 km*
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*	
Quote: *Gratis. Per i non soci è disponibile l'assicurazione giornaliera (8.40 € o 16,80 € aggiuntive a seconda del massimale scelto)*	
Direttore di Escursione: *Pierpaolo Canu*	***Accompagnatori:*** *Fabio Pau, Tina Porcu*
Info e Prenotazioni: *inviare messaggio a Pierpaolo mediante WhatsApp al 3316020917*	

Descrizione *(di Pierpaolo Canu)*

Finalmente ci siamo! Siamo contentissimi di avere i ragazzi del CAI giovani in una nostra cicloescursione ! Percorreremo un bellissimo itinerario quasi ad anello immersi nel parco dei 7 fratelli, oasi sarda incontaminata tra boschi rigogliosi, cervi e vette granitiche, su quote comprese tra i 430 e i 750 metri s.l.m.
Si parte dalla Caserma Noci, raggiungibile dalla SS 125 svoltando a destra al valico di Arcu e Tidu. Ci si immerge subito all'interno del Parco dei Sette Fratelli, tra boschi e macchia di leccio e sughera: un ambiente sovrastato da massicci granitici, che regala ombra e scorci selvaggi. Si inizia a pedalare su un'ottima sterrata che, tra vari saliscendi, ci conduce all'orto botanico di Maidopis. Da qui si affronta una dura salita con alcuni tratti in cui la pendenza sfiora anche il 20%. Occorrerà gestire bene le energie e usare rapporti agili; se necessario, ci concederemo delle soste per recuperare. Fortunatamente la salita non è troppo lunga e ci farà giungere ad Arcu Curadori. Sempre su una buona sterrata, tra nuovi saliscendi, arriveremo a Bau Arrexini. Da qui inizieremo a pedalare su asfalto fino a raggiungere il Nuraghe Sa Fraigada, per poi addentrarci nella Piana di Codoleddu, conosciuta dai più come "Piana dei Cavalli". Attraverso sterrate e mulattiere un po' sconnesse, giungeremo fino alla vedetta forestale di Bruncu de su Soli, da dove potremo ammirare un maestoso panorama sul Golfo di Cagliari. Sulla via del rientro faremo una sosta per osservare una caratteristica roccia a forma di fungo, per poi intraprendere la lunga strada asfaltata che, prevalentemente in discesa, ci riporterà alle nostre auto. Questa è un'escursione classica, ideale per chi vuole mettersi alla prova senza esagerare.

Le uscite di cicloescursionismo del CAI di Cagliari sono guidate da volontari, il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia. Le escursioni sono effettuate nel pieno rispetto dell'ambiente e degli altri fruitori, osservando il Codice di Autoregolamentazione. Per capire le indicazioni relative all'impegno tecnico e atletico, si veda la Scala delle difficoltà (reperibili su sito sezionale: https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/).
Chi aderisce all'iniziativa accetta di seguire il Regolamento attività (reperibile sul sito sezionale: https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/regolamento/) e dichiara di possedere capacità, preparazione, attrezzatura ed equipaggiamento adatti all'uscita proposta. Il cicloescursionismo in mountain-bike richiede impegno fisico e comporta rischi non eliminabili.

Profilo altimetrico:



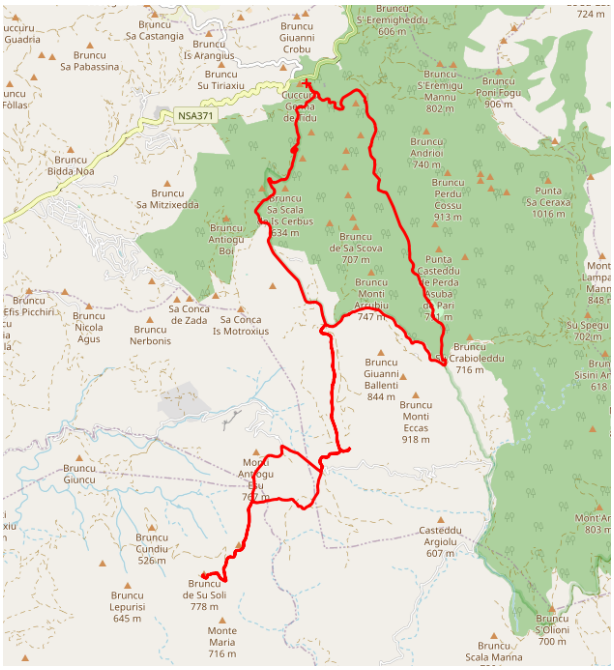
Avvertenze

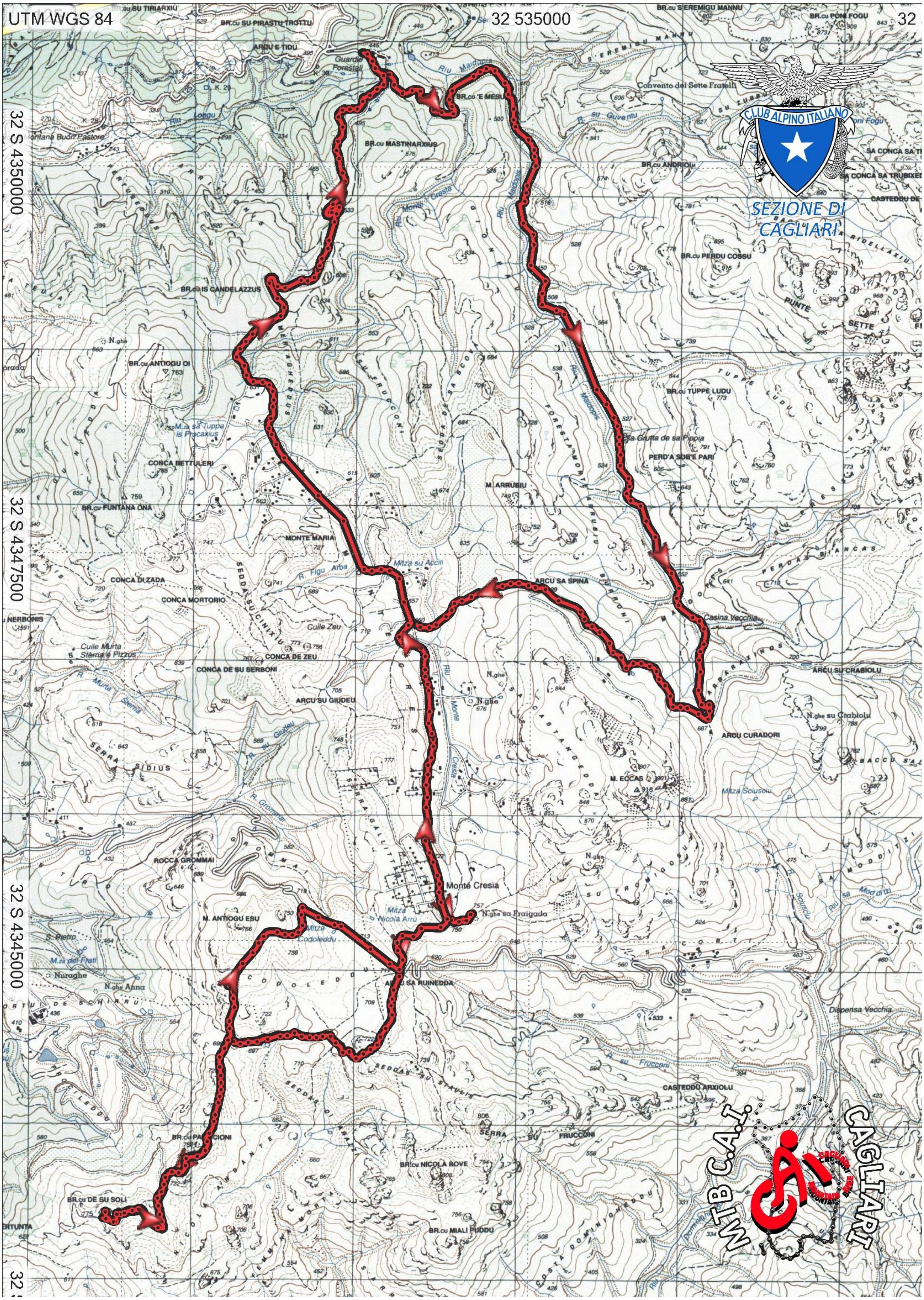
L'escursione presenta un impegno fisico medio e medie capacità tecniche.

- *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*
- *è possibile prenotare o disdire entro giovedì **19 novembre***
- *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.






UTM WGS 84
32 535000
32 S 4350000
32 S 4347500
32 S 4345000
CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI CAGLIARI
MTB C.A.I. CAGLIARI
BR.cu SU PIRASTU TROTTU
ARCU E TIDU
BR.cu S'EREMIGU MANNU
Convento dei Sette Fratelli
BR.cu 'E MESU
BR.cu MASTINARXIUS
BR.cu IS CANDELAZZUS
BR.cu ANTIOGU DI
BR.cu PERDU COSSU
BR.cu TUPPE LUDU
PUNTE SETTE
CONCA BETTULERI
BR.cu FUNTANA ONA
M. ARRUBIU
MONTE MARIA
CONCA DI ZADA
CONCA MORTORIO
ARCU SA SPINA
Casina Vecchia
CONCA DE SU SERBONI
CONCA DE ZEU
ARCU SU GIUDEU
ARCU SU CRABIOLU
ARCU CURADORI
M. ECCAS
SERRA SIDIUS
ROCCA GROMMAI
Monte Cresia
M. ANTIOGU ESU
ARCU SA RUINEDDA
CASTEDDU ARXIOLU
Dispensa Vecchia
SERRA SU FRUCCONI
BR.cu NICOLA BOVE
BR.cu MIALI PUDDU
BR.cu DE SU SOLI
Nuraghe