Sezione di Cagliari

“Brindisi in MTB alle Cantine Olianas”

Cicloescursione fuori calendario

33 km LUNGHEZZA	600 m DISLIVELLO	MC/MC DIFFICOLTA’	5/6 ore DURATA	MEDIO IMPEGNO FISICO

Tragitto: *auto proprie*	***Ritrovo:*** *ore 8:30 presso cantine Olianas- Gergei*
Punto Maps: *https://maps.app.goo.gl/Rta9ktSFjDsLor5Z8*	***Partenza escursione:*** *ore 9:00*
Percorso: *ad anello con un tratto a bastone*	***Conclusione escursione:*** *ore 14:00*
Terreno: *asfalto (15%), sterrato/sentiero (85%)*	***Sorgenti:*** *Serri (dopo circa 14 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: *Cicloescursione riservata ai soli soci, vedi descrizione*	
Direttore di Escursione: *Salvatore Cossu*	***Accompagnatori:*** *Pierpaolo Canu*
Info e Prenotazioni: *inviare messaggio a Tore mediante WhatsApp al 3497794510*	



Descrizione *(di Salvatore Cossu)*

Sabato 5 dicembre torna il Giro Brindisi, l’appuntamento che riunisce chi pedala e chi sa che il vero traguardo ha il tappo 😄. Si parte e si torna alla Cantina Olianas di Gergei, passando per le campagne tra Gergei, Serri e Mandas, per poco più di 30 km con circa 600 m di dislivello positivo, su buoni sterrati, tra saliscendi e panorami d’inizio inverno. Nessuna difficoltà importante. Pedaleremo nel Sarcidano, terra di nuraghi e vigne, ai piedi della Giara di Serri dove sorge il santuario nuragico di Santa Vittoria. All’arrivo, Olianas ci racconta la sua storia: nata nei primi anni 2000 dall’incontro tra l’enologo toscano Stefano Casadei e la famiglia Olianas di Gergei, oggi produce Cannonau, Vermentino e vini in anfora con metodo biointegrale.

Attenzione: questo è un giro brindisi, non una prova di forza: si pedala insieme, si aspetta chi è rimasto indietro e si arriva con la sete giusta. **All’arrivo, ci attende il Tour "Cantina e Meditazione" con due formule:**

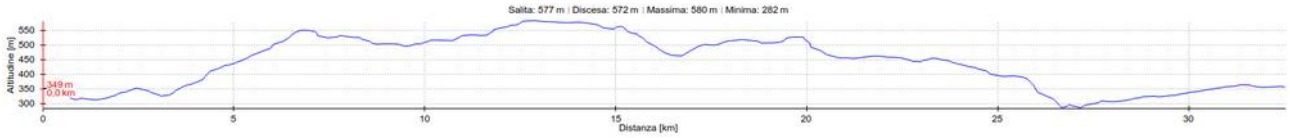
🍇 **Formula completa, 25 €:** Visita della Tenuta , Cantina e Anforaia e degustazione di 3 Vini Biointegrali con Tagliere di Salumi e Formaggi artigianali locali.

🥃 **Formula senza visita, 21 €:** Degustazione di 3 Vini Biointegrali con Tagliere di Salumi e Formaggi artigianali locali.

Ricordati che si beve responsabilmente: poi bisogna ancora tornare alla macchina e a casa. 😄

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 **15 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.

