

Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2022

Cicloescursione domenica 22 maggio 2022





in collaborazione con:

SARDEGNA Sentieri





SardegnaForeste

Pedalando intorno al parco di Pantaleo



Descrizione (di Fabio Pau)

In occasione della settima edizione delle giornate regionali della sentieristica, che quest'anno si terranno nel Parco regionale di *Gutturu Mannu*, il gruppo *MTB CAI di Cagliari* organizza una breve e non troppo difficoltosa cicloescursione all'interno del parco di *Pantaleo (Santadi)*.

Il nostro itinerario è formato in linea di massima da 3 anelli con termine nei pressi del nostro punto di partenza. Alla fine di ogni anello si potrà decidere di abbandonare l'escursione per tornare alla propria auto.

Si partirà da *Pantaleo* (0 km, 225 m slm) e da subito si percorrerà un breve singol track (percorso stretto in cui può passare solo una bici per volta) dal fondo a volte sconnesso e con qualche gradone in pietra fino ad arrivare ad un affluente del *Riu Maxias* (1 km, 215 m slm), che in una recente piena ha portato via il sentiero ed ora per attraversarlo sarà necessario passare sopra un improvvisato e fatiscente ponticello, che i più attraverseranno spingendo le proprie bici. Da qui si procede su ottima sterrata in leggera discesa fino alla piccola frazione santadese di *Barrancu Mannu* (3,6 km, 160 m slm). Ora su asfalto attraverseremo la località di *Morimente de Basciu* (4,7 km, 155 m slm) e di



Morimente de Susu (5,3 km, 165 m slm) per poi continuare nuovamente su sterrata e salire verso Punta Costantina (7,2 km, 265 m slm), una salita con pendenza media del 10% dove in alcuni punti sfiora il 18%.

Ridiscenderemo per innestarci alla *Strada provinciale 1* (8,9 km, 160 m slm) che seguiremo per poi svoltare su una sterrata (10,5 km, 190 m slm) che troveremo poco dopo aver superato la località di *Is Canis* (in questo punto, per chi non volesse più proseguire il giro, continuando a percorrere la SP1 per circa 1,7 km potrà tornare al punto di partenza). Lungo questa strada sterrata, in costante salita, ci saranno anche alcuni brevi

strappi con pendenze che si aggirano intorno al 20%. Intercetteremo e seguiremo fino alla fresca sorgente di Is Figueras (13,2 km, 315 m slm) l'incantevole "sentiero natura", incastonato nella splendida lecceta del parco. Dopo una rinfrescata, si scenderà su buona sterrata fino ad intercettare nuovamente la SP1, in prossimità del nostro punto di partenza (15 km, 230 m slm). Anche in questo caso, chi volesse potrà concludere qui l'escursione oppure continuare per il terzo ed ultimo anello. Pedaleremo lungo la SP1 fino a svoltare su una sterrata (16,3 km, 270 m slm) che ci porterà nei pressi dell'ovile Bau Sa Scova. Superato l'ovile si continuerà lungo un singol track, in linea di massima sempre in

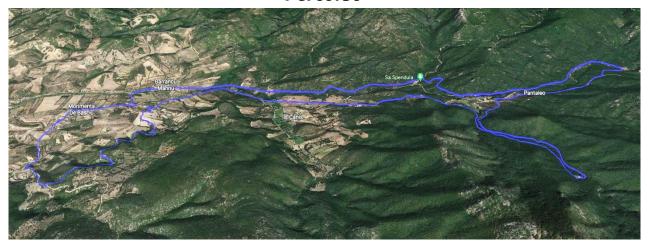


leggera discesa, con diversi tratti tecnici dovuti alla presenza di gradoni in pietra, terreno smosso, fondo sabbioso e alcuni tratti con la vegetazione leggermente chiusa che potrebbe creare qualche problema alla pedalata. Nonostante le difficoltà tecniche saremo ripagati dalla bellezza del tracciato che costituisce un'altra perla naturale del parco. Il sentiero termina proprio nei pressi di *Pantaleo*, dove concluderemo la nostra cicloescursione (18,6 km, 225 m slm).

Direttore di Escursione: Fabio Pau

Accompagnatori: Fabio Pau - Tina Porcu

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8:45 presso Pantaleo (Santadi)
	(https://maps.app.goo.gl/JKccuPaTtLGPwtw29_)
	Coordinate: 39° 5'25.92"N - 8°47'49.59"E
Partenza escursione	Ore 9:00 circa
Comuni interessati	Santadi
Percorso	Anello
Lunghezza	19 Km
Dislivello cumulato in salita	480 metri
Conclusione escursione	Ore 14:00 circa
Località	Pantaleo, Tuerredda, Barrancu Mannu, Morimenta de Basciu, Morimenta de Susu, Is
	Langius, Is Canis, Arcu Su Caminu, Is Concas de Pantaleo, Bau S'Ascova.
Terreno	Strada asfaltata, sterrata e single track.
Sorgenti	Una a metà del giro.
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC (diversi tratti 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 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way, kit medico.
Partecipanti	Soci e non soci CAI. NB: Obbligatoria una copertura assicurativa per gli infortuni!
Quote	Gratuita per i soci CAI, dotati di copertura assicurativa sociale sugli infortuni
	Gratuita per i non soci che non richiedono l'assicurazione, purchè dotati di una valida.
	Euro 7,50 per i non soci che richiedono la copertura assicurativa per la giornata.
Info e Prenotazioni	Fabio Pau (CAI) – mail: pau.fabio@tiscali.it - Telefono (solo tramite whatsapp): 3389812672

DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA'

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; di essersi dotati di copertura assicurativa per gli infortuni.

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio/basso impegno fisico e medie/basse 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 potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio 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 per la cicloescursione entro venerdì 20 maggio 2022
- > 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
- 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 la 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.

