



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Oristano

Ciclo-escursione nr. 2 del 16/11/2024

Mare e Monti



Figura 1: Chiesa Santa Maria Immacolata

PRESENTAZIONE: il MTB CAI di Oristano propone un'escursione che si snoda con partenza nel territorio di Narbolia, e interessa i comuni di Seneghe e Santa Caterina (Comune di Cuglieri), con visita a monumenti naturali, archeologici e boschi con il fascino dell'autunno.

L'itinerario ricade infatti anche in ambito del comune di Narbolia. Seneghe, Santu Lussurgiu e Cuglieri.

DURATA: 7 ore circa, pausa pranzo inclusa.

DATI TECNICI: Lunghezza 50 km /sviluppo circolare. Dislivello positivo 900 mt. Percorso alternato su sterrato e asfalto.

CLASSIFICAZIONE: MC/MC (salita/discesa) adatto al ciclo-escursionista di medie capacità tecniche.

Consultare la classificazione delle difficoltà: <https://www.cai.it/wp-content/uploads/2023/01/Classificazione-difficolta-CAI.pdf>

DIRETTORI DI ESCURSIONE: Livio Masala (333 212 5720), Sandro Donaera (340 4904492)
Renzo Tuveri (349 3860945).

RADUNO: Sabato 16/11/2024 - Ore 8:45 presso il parcheggio all'ingresso di Narbolia . Si richiede massima puntualità. <https://maps.app.goo.gl/Yw8a7SUxRsFF96ME9>

PRENOTAZIONE: compilazione modulistica mediante il link http://bit.ly/caior_escursione entro le ore 13:00 di venerdì 15/11/2024. L'adesione dei non soci è vincolata al pagamento di una quota assicurativa di euro 8,40 a partecipante, da consegnare prima della partenza (si richiede la quota esatta). Per qualsiasi

delucidazione sentire il Direttore di escursione Livio Masala per messaggio WhatsApp al numero tel.. 333 212 5720

LIMITAZIONI: numero massimo 30 partecipanti, partecipazione consentita anche ai non soci.

MEZZI E PASTI: auto propria sino al punto d'incontro. Pranzo al sacco e scorta d'acqua a cura dei partecipanti. Non troveremo l'acqua potabile lungo il percorso se non in qualche bar aperto dei paesi.

AVVERTENZE: si consiglia prima dell'escursione un controllo sull'efficienza della bici, freni, pressione pneumatici ecc. Il gruppo dovrà attenersi sempre alle indicazioni del direttore di escursione e in caso di smarrimento o di altra motivazione fermarsi e contattare il o i direttori di escursione. Inoltre considerato che alcuni tratti sono su strade provinciali si consiglia vivamente l'utilizzo della luce posteriore e di procedere per la sicurezza in fila indiana.

EQUIPAGGIAMENTO: casco obbligatorio, bicicletta del tipo MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, pompa e camera d'aria di scorta. Attrezzatura consigliata: scarpe da MTB o trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 2 lt. d'acqua alla partenza, ulteriore camera d'aria di scorta.

DESCRIZIONE: l'escursione prenderà il via dal parcheggio dal sito nella periferia di Narbolia, il giro proseguirà verso l'abitato di Seneghe dove troveremo la cattedrale da visitare.



Figura 2 – L'uomo di Ferro



Figura 3 – Cascata Bia Josso

Dopo un breve tratto di strada asfaltata un pò dissestata ci troviamo davanti alla Ex sanatorio, proseguendo addentrandoci nella bosco potremo visitare il Nuraghe Ruiu, la casa del Cacciatore e alcuni alberi monumentali.

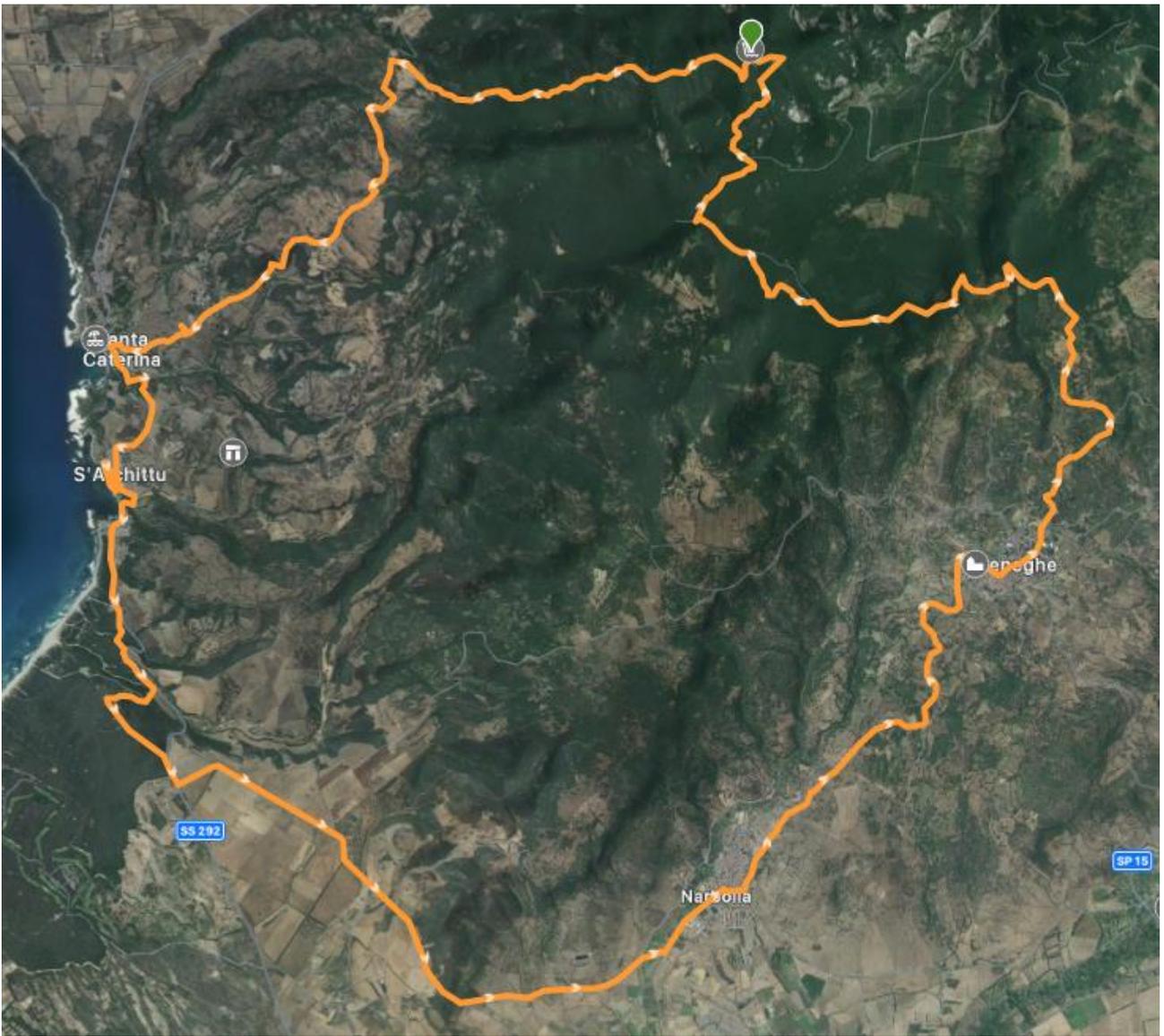
Attraversando la località di "Elighes Uttiosos", una lunga discesa ci porterà alla vista delle cascate di Bia Iosso o di Pedras Rujas,

per arrivare al mare nella località di Santa Caterina e più avanti S'Archittu per goderci la vista del mare che anche in inverno ha il suo fascino.

Prenderemo così la via del ritorno costeggiando la pineta di Is Arenas, per ritrovarci alle macchine.



Grazie a tutti.



Traccia di Wikiloc Renzo Tuveri

