

2<sup>a</sup>  
EDIZIONE

# PEDALANDO SUI COLLI

*escursione non agonistica  
in mountain bike*

**SANT'ANTIOCO 29 MARZO 2009**

*per riscoprire la millenaria Isola culla di antiche civiltà  
passando per le maggiori vette*



*.....lasciatevi rapire  
dalle bellezze della  
Nostra Isola.....*

**sant' antioco**

*Isola di cultura ed emozioni...*

Contatti: [idueleonisantantioco@tiscali.it](mailto:idueleonisantantioco@tiscali.it)

☎ 0781840907

## \_\_\_\_ PROGRAMMA E REGOLAMENTO \_\_\_\_

---

- **PUNTO DI RITROVO:** S.Antioco, Porticciolo Turistico Lungomare “Caduti di Nassirya” (appena lasciato il ponte svoltare subito a destra – seguire indicazione “*ESCURSIONE MTB*”).
- ORE 8:30 inizio iscrizioni
- ORE 10:00 partenza
- ORE 13:00 arrivo
- ORE 13:30 pranzo presso Porticciolo Turistico
  
- **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**
- € 5,00 quota iscrizione per i bikers
- € 10,00 quota partecipazione pranzo (facoltativo) per bikers
- € 12,00 quota partecipazione pranzo (facoltativo) per accompagnatori

Per l'adesione al pranzo Vi ricordiamo che è necessaria la conferma entro le ore 20:00 di venerdì 27 Marzo telefonando ai seguenti numeri:



0781 840907 *Luca*



3478803875 *Luca*



3472656159 *Gabriele*

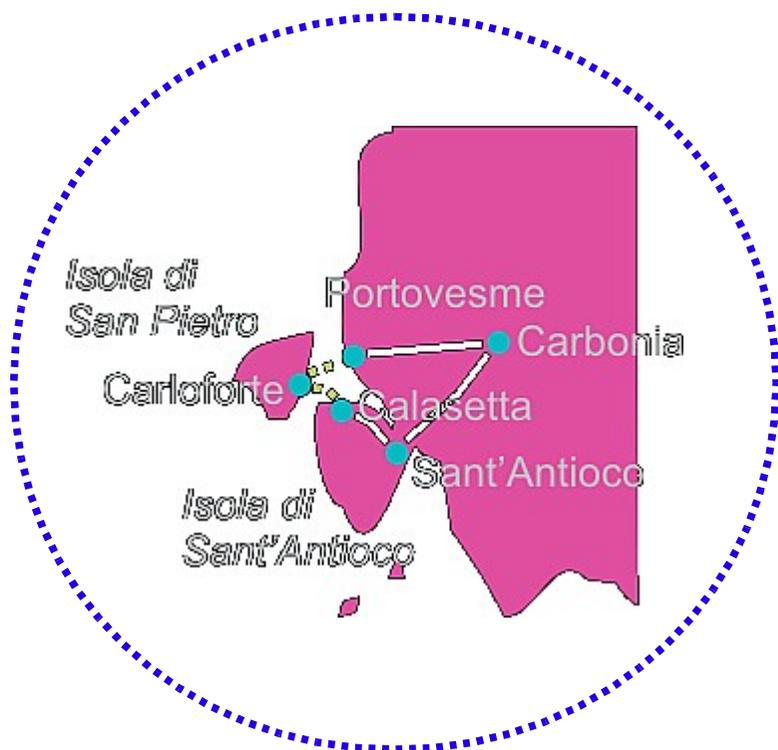
oppure tramite e-mail: [idueleonisantantioco@tiscali.it](mailto:idueleonisantantioco@tiscali.it)

Per gli interessati è inoltre possibile, al termine dell'escursione, usufruire delle docce presenti presso gli Impianti Sportivi Comunali con un piccolo contributo di € 2,00.

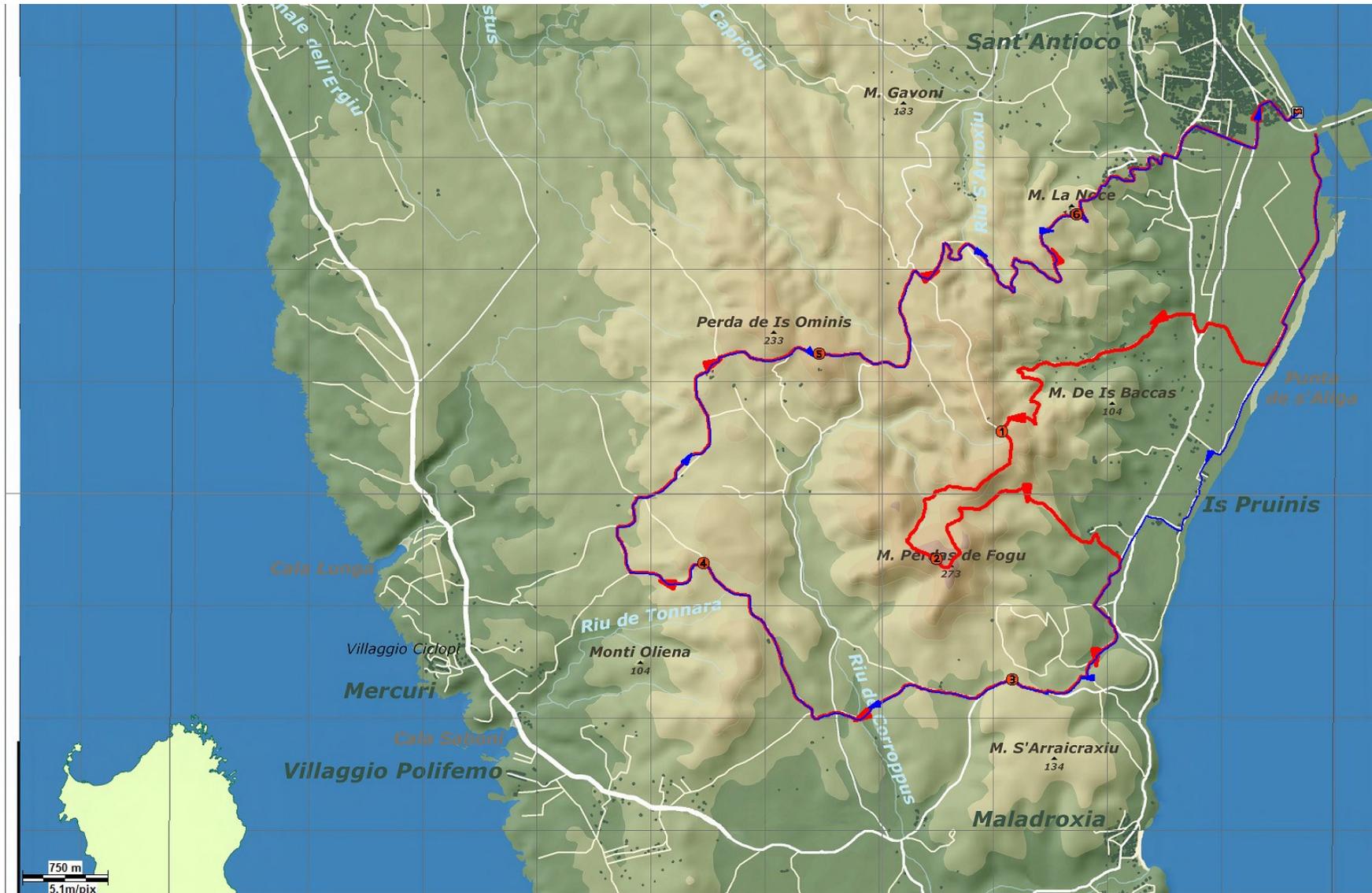
I bikers dovranno osservare alcune piccole regole:

- ① è OBBLIGATORIO l'utilizzo del casco protettivo.
- ② rispetto delle elementari norme del codice della strada: nonostante la maggior parte dei sentieri che si percorreranno non siano aperti al transito dei veicoli, alcuni punti del tracciato richiederanno l'attraversamento di carreggiate aperte al transito. Tali punti verranno presidiati al fine di garantire la sicurezza dei partecipanti. Si raccomanda la massima prudenza.
- ③ la partecipazione dei minori è consentita solo nel caso in cui siano accompagnati da una persona maggiorenne che ne curi la sicurezza.

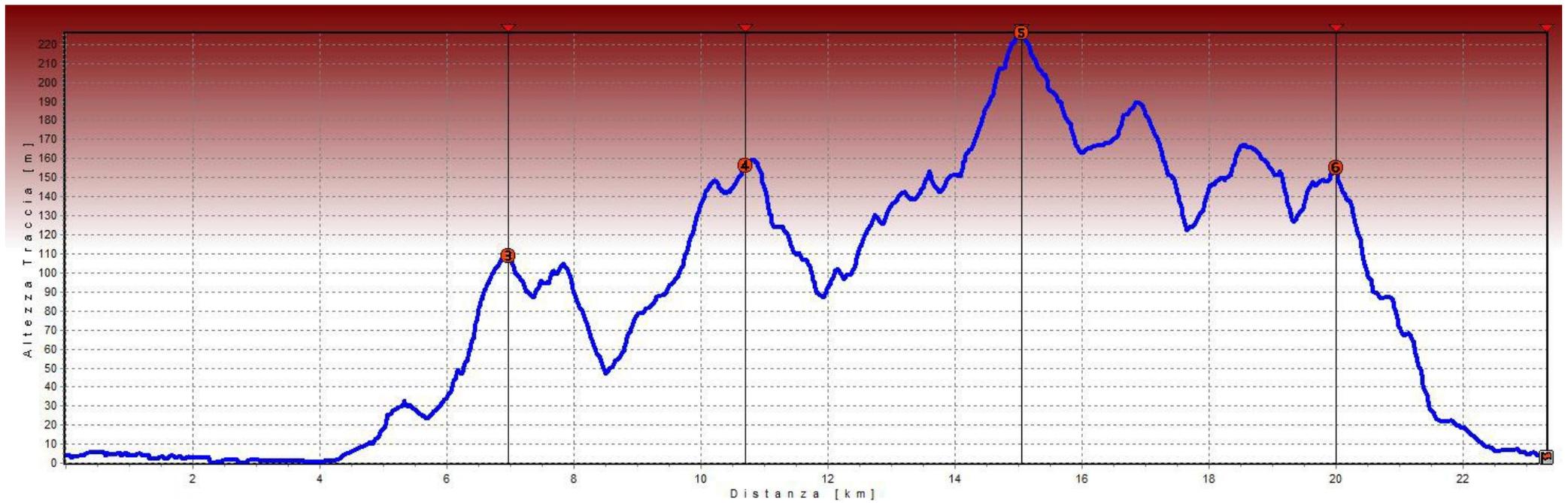
● **COME RAGGIUNGERCI:**



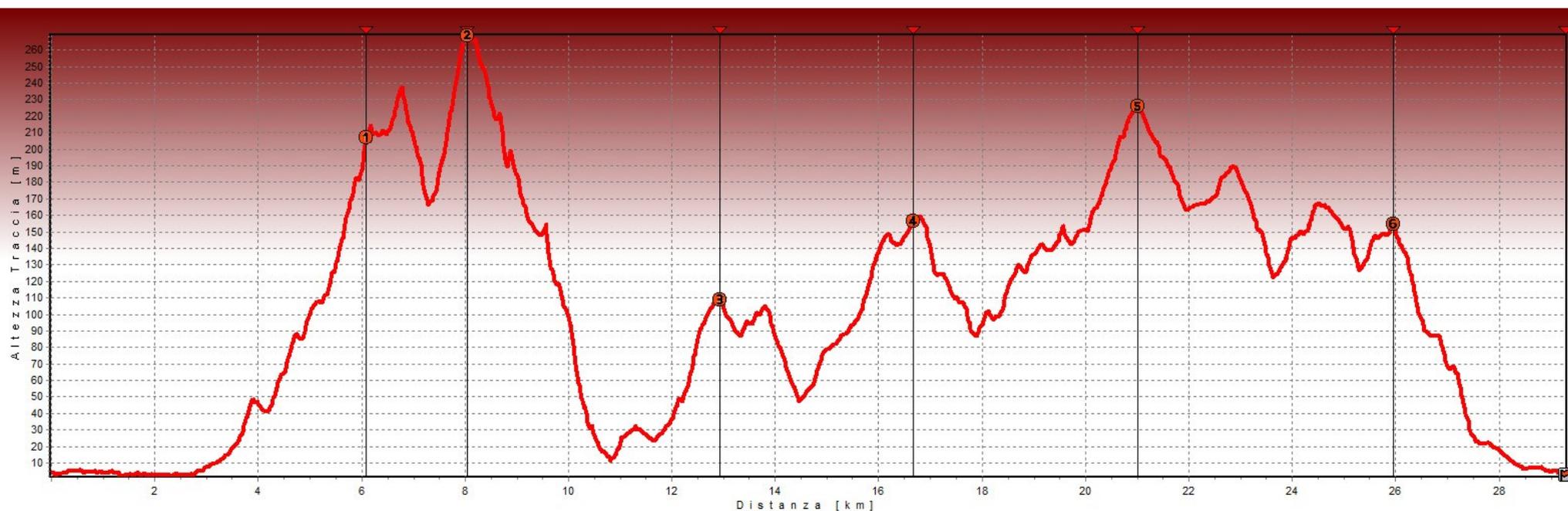
## MAPPA PERCORSO



## PROFILO ALTIMETRICO CORTO



## PROFILO ALTIMETRICO LUNGO



- **LUNGHEZZA PERCORSO**: 29 Km (lungo, segnalato in rosso sulla mappa)

24 Km (corto, segnalato in blu sulla mappa)

- **QUOTA MASSIMA**: 260 m. (percorso lungo) - 220 m. (percorso corto)

- **TEMPO DI PERCORRENZA**: 3 - 3,5 ore (percorso lungo)

2 - 2,5 ore (percorso corto)

- **GRADO DI DIFFICOLTÀ**: medio-alto sia in salita che in discesa

L'escursione presenta due varianti: un percorso "*lungo*" caratterizzato da alcuni tratti tecnici sia in salita che in discesa e perciò consigliato ai bikers più allenati ed uno meno impegnativo, "*corto*", interamente pedalabile e percorribile senza grosse difficoltà, che, nella seconda parte, si ricongiunge al tracciato principale.

Il percorso, indicato da cartelli con frecce e segnalazioni con fettuccia è caratterizzato da continui saliscendi; si presenta come un buon campo di allenamento e Vi porterà a solcare alcune delle principali vette dell'isola dalle quali potrete godere di paesaggi unici. Basterà guardarvi intorno per scorgere i mari che bagnano la nostra isola e verrete avvolti dai profumi della macchia mediterranea.....il resto scopritelo da Voi!!!!

L'intero tracciato è ricavato nella parte est e zona centrale dell'isola, in cui sono presenti i maggiori rilievi. Partendo dal livello del mare (Lungomare Caduti di Nassirya) si imbecca un sentiero sterrato sul litorale del Golfo di Palmas che costeggia alcuni bacini artificiali dell'area "Ex Sardamag".

Dopo pochi chilometri in pianura, si giunge alla prima ed unica biforcazione: per la variante meno impegnativa si prosegue sul litorale passando per la località "IS PRUINIS" fino al ricongiungimento con il tracciato principale (**PUNTO 3 A.DE CANNAI quota 110m.**), mentre per la variante tecnica si abbandona il litorale e si punta verso la parte centrale dell'isola inerpicandosi lungo una vecchia mulattiera (località "SU TUVVU MANNU") e raggiungendo il **I° punto panoramico** a quota 238m.

Da qui si percorre un breve tratto in discesa con fondo roccioso giungendo nella vallata compresa fra la località "GIOMITTIRI" e "PERDAS DE FOGU" ove è presente un vecchio insediamento rurale (**PUNTO 1 RUDERE quota 208m.**). Proseguendo su un bellissimo single track in salita immerso tra gli eucalipto, si raggiunge il **II° punto panoramico** (**PUNTO 2 MONTE PERDAS DE FOGU quota 260m.**) dal quale si ha una visione quasi a 360° dell'isola.

Successivamente, si affronta una lunga discesa con fondo a tratti pietroso ritornando quasi al livello del mare dove si imbecca un tratto in progressiva salita (double e single track) caratterizzato dalla massiccia presenza su ambo i lati di piante di ginestra.

Abbandonato tale sentiero (**PUNTO 3 A.DE CANNAI quota 110m.**) che costeggia una cava di calcare ormai in disuso, dopo un breve tratto in asfalto si prosegue imboccando uno sterrato con vegetazione mista (alberi alti e macchia mediterranea) al termine del quale si arriva in una zona dell'isola chiamata "TRIGA". Proseguendo su sterrato con fondo in ghiaia in leggera ma progressiva salita si raggiunge il complesso nuragico "CORONGIU MURVONIS" (**PUNTO 4 CORONGIU MURVONIS quota 150m.**) .

Lasciato lo sterrato principale si percorre un divertente sentiero in leggera discesa dal quale è possibile scorgere il mare che bagna la costa Ovest dell'isola; in seguito, dopo breve single track, ci si innesta nuovamente sullo sterrato principale che, in progressiva salita, permette di raggiungere il **III° punto panoramico (PUNTO 5 P.STUFARAS quota 220m.)**.

Dopo un tratto in discesa in asfalto, si prosegue imboccando l'ultimo sentiero immerso tra le colline (località "IS LOCCIS") mediante il quale si giunge al **IV° punto panoramico (PUNTO 6 MONTE LA NOCE quota 150m.)** da dove è possibile ammirare dall'alto il centro abitato ed allo stesso tempo l'istmo naturale e gli stagli delle Saline.

Giunti all'abitato si procederà al rientro verso il Porticciolo Turistico a piccoli gruppi guidati dagli organizzatori.

Buon divertimento!!!!!!



● SI RINGRAZIA VIVAMENTE:



Comune di Sant'Antioco



Porticciolo Turistico Sant'Antioco  
[www.porticciolo.info](http://www.porticciolo.info)

**TRE DICILUNE**  
viaggi



**EUROMOTO**



Porticciolo Turistico

**PIARRA**



**RICAMBI MARONGIU**  
Sant'Antioco (CA)



Agenzia di Servizi Turistici



tabaccheriadelcorso

● **INFO PER PERNOTTAMENTO**

**Bed & Breakfast**



*Via Rinascita, 26 Sant'Antioco*

☎ **347 3042566**

**Bed & Breakfast**

**Il Melangolo**

*Via Nazionale, 9 Sant'Antioco*

☎ **349 4152805**

e-mail: [bbmelangolo@tiscali.it](mailto:bbmelangolo@tiscali.it)

**SOLKI**  
HOTEL



*Piazzale Pertini Sant'Antioco*

☎ **0781 800521**

e-mail: [hotelsolki@tiscali.it](mailto:hotelsolki@tiscali.it)

[www.hotelsolki.it](http://www.hotelsolki.it)