

Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2012**

Domenica 07 ottobre 2012

2<sup>a</sup> cicloescursione

## **Il Sinis Costiero in MTB**

Da San Giovanni di Sinis a Su Tingiosu



### **Descrizione** (di Daniela Maccioni)

Partendo da *S. Giovanni di Sinis*, seguendo un itinerario costiero, dove si alternano facili sterrati sabbiosi a più tecnici single track, attraverseremo la costa di *Funtana Meiga* e l'*oasi naturalistica di Seu*, un promontorio calcareo coperto di bassi arbusti di macchia mediterranea, ricca di storia e nella quale ci divertiremo a pedalare in un labirinto di sentieri. Lascieremo l'oasi per passare affianco alle cave cartaginesi di arenaria di *Punta Maimoni* e la torre di avvistamento spagnola *Torre del Sevo*, per poi entrare nella parte più tecnica dell'escursione, una splendida area dunale che metterà a dura prova gambe ed equilibrio. Lasciate le dune, costeggeremo le bianche spiagge di quarzo di *S'archeddu sa Canna*, *Is Arutas*, di *Mari Ermi, con il suo stagno*, e *Porto Suedda*, porticciolo per piccole barche di pescatori, circondato da capanne costruite con le frasche di vegetazione locale, per arrivare ad un percorso che si snoda sull'orlo di una frastagliata scogliera sul mare: le falesie di calcare di *Su Tingiosu* da cui si scorge l'isola granitica di *Mal di Ventre*.



## **Tabella Riassuntiva**

<b>Comuni interessati</b>	<b>Cabras</b>
<b>Percorso</b>	<b>a "bastone" (il percorso del rientro è lo stesso dell'andata)</b>
<b>Lunghezza</b>	<b>40 km (20 andata + 20 ritorno)</b>
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	<b>Irrilevante</b>
<b>Durata Escursione</b>	<b>7-8 ore</b>
<b>Arrivo</b>	<b>Falesia Su Tingiosu</b>
<b>Terreno</b>	<b>Sterrata, single track, rocciai, sabbia</b>
<b>Pedalabilità</b>	<b>99%</b>
<b>Grado di difficoltà cicloscurcionista</b>	<b>TC/TC</b>
<b>Informazioni</b>	<b><a href="mailto:Snarcy2005@gmail.com">Snarcy2005@gmail.com</a></b>



**Direttore di Escursione: Francesco Pia**