



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
Programma Annuale Escursioni



2022

1 febbraio 2025

2° Cicloescursione

## Pedalando per Francesco

*In questo luogo il tuo cuore trovava la serenità, il nostro cuore ritrova il tuo sorriso.*



### Descrizione (Fabio Pau)

Son passati tre anno dalla sua inaspettata scomparsa, ma Francesco Rossino è sempre vivo nei nostri cuori e ci piace ricordarlo ripercorrendo i sentieri a lui cari. Infatti percorso scelto non è casuale, ma ripercorre in parte il giro cicloescursionistico da lui proposto nel febbraio 2019, passando per un punto panoramico a lui molto caro, dove osserveremo un momento di raccoglimento per ricordarlo e ricordare i bei momenti trascorsi insieme.

Si inizia a pedalare dalla residenza *Su Spantu* (0km, 10 m s.l.m.), percorrendo strette strade asfaltate e sterrate in leggera salita, salita quasi impercettibile fino a giungere ad una breve e pendente rampa conosciuta con il nome di *"spaccagambe"* (3,1km, 75 m s.l.m.), che da inizio alla lunga salita su buona strada sterrata fino a giungere ad *Arcu S'Enna Sa Craba* (8,4km, 390 m s.l.m.). Ci innestiamo sul single track denominato *"Scillaras"*, uno splendido sentiero immerso nel folto della foresta dove non troveremo mai tratti troppo tecnici. Finito il single (10km, 285 m s.l.m.) si riprende su buona sterrata fino a giungere all'ovile *Is Scillaras* (11,3km, 290 m s.l.m.); qui la carreggiata diminuirà fino a presentare le sembianze di un single track con il fondo più sporco e tratti con roccette e pietre smosse. Giunti su una buona

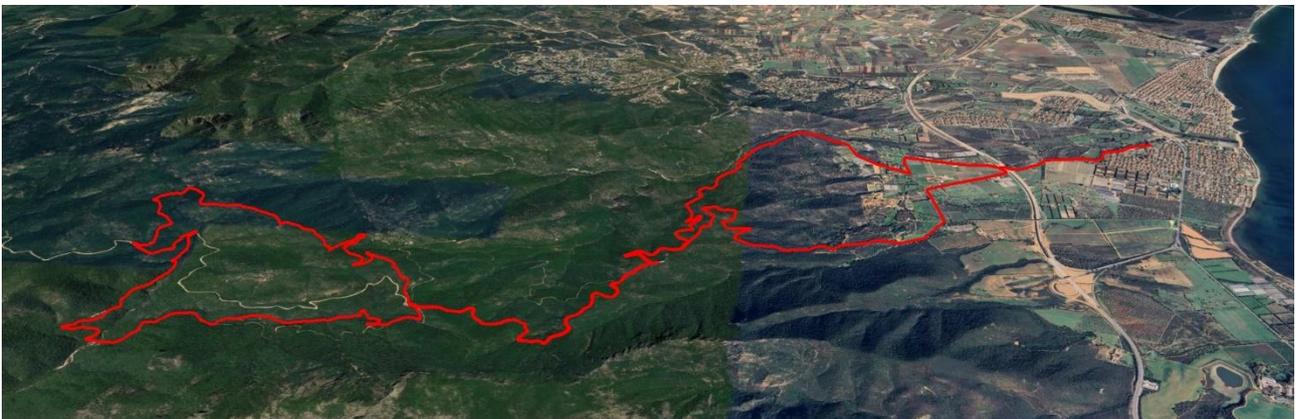


strada sterrata (12,3km, 360 m s.l.m.), ne seguiremo un breve tratto, per poi svoltare (12,8km, 420 m s.l.m.) verso un altro single track denominato "Pala Niedda" per la sua vicinanza all'omonima cima. La prima parte è tutta in salita, ma grazie a dei recenti lavori di risistemazione, non presenta grosse difficoltà. Nei pressi di *Punta Pala Niedda* (14,8km, 550 m s.l.m.) faremo una sosta nel punto più caro a Francesco, dove il vasto panorama verso la costa del *sud/est Sardegna* lo rigenerava. Poco più avanti si apre un altro splendido scorcio panoramico, questa volta su *Cagliari* e la costa *nord/est*. Risaliti in sella, si percorre la seconda parte del single track, questa volta in discesa e anche qui grazie alla recente sistemazione risulta quasi tutto in buono. Il Single finisce nei pressi di *Arcu S'Enna Sa Craba* (17km, 390 m s.l.m.), dove ripercorreremo, questa volta in discesa, la sterrata fatta in precedenza, per poi abbandonarla e percorrere un altro single track, denominato "Spacca Braccia" (19,6 km, 240 m s.l.m.). Single track non troppo tecnico, grazie ai recenti lavori di sistemazione, percorribile in sella da tutti coloro che hanno un medio livello tecnico. Finito il single nelle vicinanze del Rio San Girolamo (21,3 km, 90 m s.l.m.) ci dirigeremo alle nostre auto tra facili sterrate e strette strade asfaltate (25,4 km, 10 m s.l.m.).



**Direttore di Escursione: Fabio Pau**  
**Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau**

## Percorso



## Profilo Altimetrico



## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	Auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Primo appuntamento – Ore 8:00 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 9:00 presso il quartiere residenziale “Su Spantu” in località Su Loi ( <a href="https://maps.app.goo.gl/FTmoDfv2MLVq9Hy6">https://maps.app.goo.gl/FTmoDfv2MLVq9Hy6</a> ) Coordinate 39° 8'5.36"N - 9° 0'28.19"E
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:30 presso il quartiere residenziale “Su Spantu” in località Su Loi
<b>Comuni interessati</b>	Capoterra
<b>Percorso</b>	Percorso ad anello con breve tratto a bastone
<b>Lunghezza</b>	25 km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	750 m
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 15:30 circa
<b>Località</b>	Su Spantu, Sa Carrubba Durci, Sa Pedr’e Sa Scova, S’enna e Sa Craba, Scillaras, Tiriaxi Mannu, Pala Niedda
<b>Terreno</b>	strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single-track
<b>Sorgenti</b>	nessuna
<b>Pedalabilità</b>	Pedalabile al 100 %
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/MC Salita/discesa ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
<b>Attrezzatura obbligatoria</b>	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
<b>Attrezzatura consigliata</b>	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
<b>Pranzo</b>	Al Sacco da portare nello zainetto personale.
<b>Partecipanti</b>	Soci e non soci CAI per un totale di <b>30</b> partecipanti. I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a due giorni dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione.
<b>Quote</b>	Gratuita per i soci CAI. 10 euro per i non soci, comprensiva di quota assicurativa giornaliera.
<b>Info e Prenotazioni</b>	Per prenotazioni inviare messaggio a Fabio mediante WhatsApp al 3389812672

### DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITÀ

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:

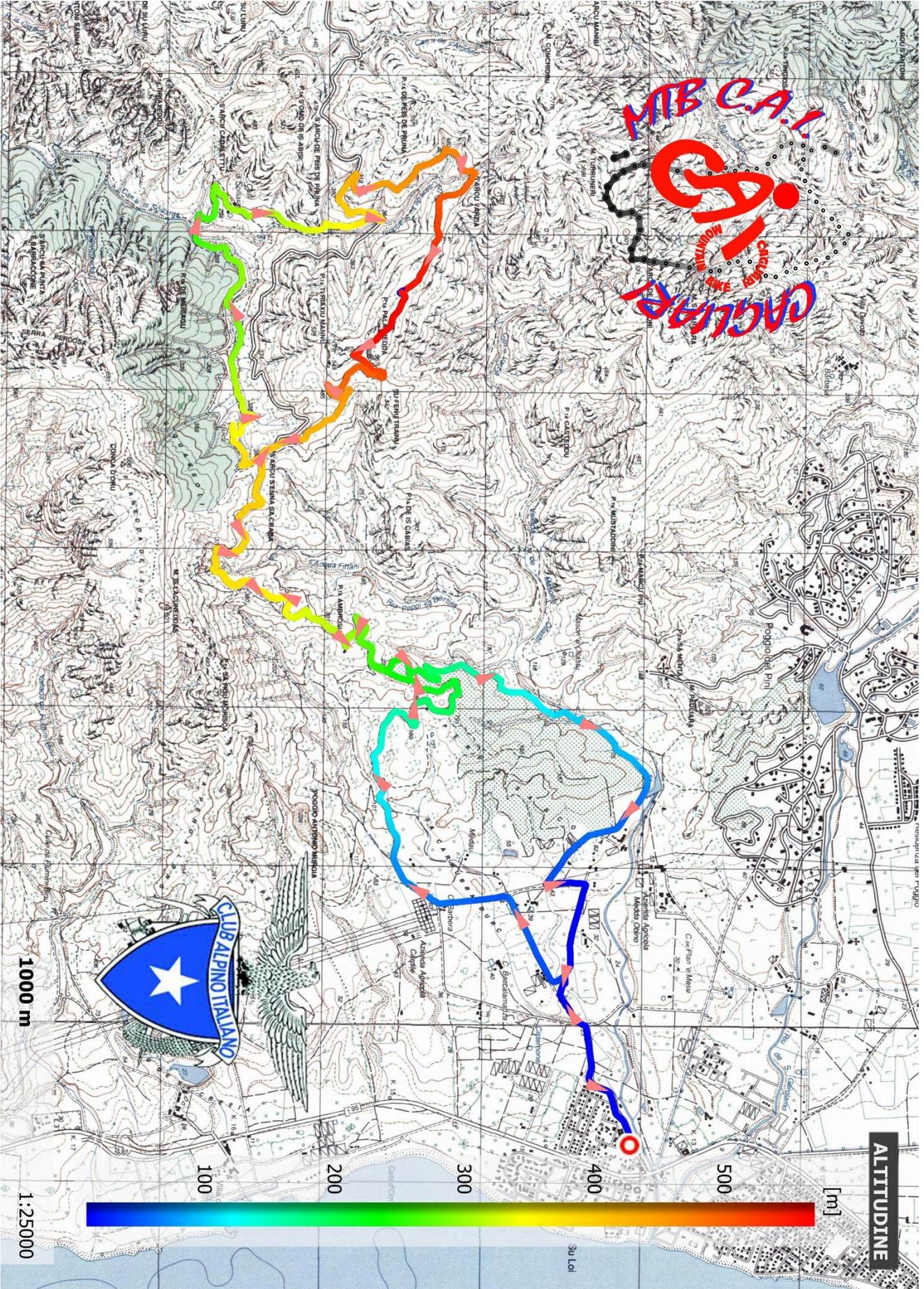
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione 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.

## **Avvertenze**

L'escursione presenta un impegno fisico medio-alto.

- 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
- le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili (fino ad un **massimo di 30 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì **30 gennaio**;
- 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.**

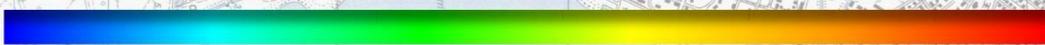


MTB C.A.  
SIA  
CANTONE  
COMUNITA



1000 m

1:25000



ALTITUDINE [m]

Su Loi