



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2025

15 Febbraio 2025

3° Cicloescursione

Con la MTB fra mimose, cisto, mirto e ginestre!!!



Descrizione (di Fabio Pau)

Per la nostra terza cicloescursione stagionale pedaleremo nei territori ricompresi tra i comuni di *Sinnai*, *Maracalagonis* e, in piccola parte, di *Quartucciu*. Non è un percorso particolarmente lungo o con grandi dislivelli, ma impegnativo sia dal punto di vista fisico che tecnico per via del fondo e delle pendenze.

Lasciate le auto su un ampio parcheggio posto davanti al *Villaggio delle Mimose* (0 km, 150 m s.l.m.) inizieremo la nostra pedalata su una buona strada sterrata in salita (pendenza media 8%) che ci farà attraversare e superare la piccola frazione (2,8 km, 355 m s.l.m.), per proseguire sempre su sterrata, ma questa volta con il fondo leggermente più rovinato e con pendenze superiori (pendenza media 13%) per arrivare nella località denominata *Is Campanilis* (4,5 km, 575 m s.l.m.), da dove potremo ammirare un bel panorama su *Cagliari* e il suo golfo. Proseguiamo tra sali e scendi fino ai pressi di *Bruncu Nerbonis* (5 km, 545 m s.l.m.), dove lasceremo la strada sterrata per un single-track, dove nella sua primissima parte ne percorreremo circa 100 metri spingendo la bici. La seconda parte, in leggera discesa, è molto scorrevole e piacevole da percorrere, con pochissimi tratti in cui occorre prestare un pò più d'attenzione. Faremo una sosta per ammirare una tomba dei giganti in località *Sa Murta Sterria 'e Pitzus* (5,8 km, 520 m s.l.m.), ancora ben conservata, avvinghiata e protetta da una maestosa pianta di lentischio. Risaliti in sella si percorre l'ultima parte del single-track, fatto di piccoli sali e scendi, con alcuni tratti dalle pendenze anche abbastanza gravose e diversi punti tecnici con pietre e gradoni, per giungere in breve alla *Chiesa campestre di San Pietro Paradiso* (7,5 km, 400 m s.l.m.). Da qui, su asfalto, andremo a vedere alcune piante secolari e la più conosciuta tomba dei giganti *Is Concias* (9,2 km, 335 m s.l.m.). Ben presto lasciamo la strada asfaltata per intraprendere una lunga salita su una strada sterrata dal fondo abbastanza sconnesso, ma, grazie ad una morbida pendenza (pendenza media 7%), sarà percorribile in sella da tutti coloro che hanno un allenamento medio. Arrivati nei pressi di *Bruncu su Perdosu* (13 km, 465 m s.l.m.), si prosegue su una discesa dove potremo riprendere fiato

e con un'altra piccola salita arrivare a *Brunco Efis Picchiri* (14 km, 425 m s.l.m.), da dove godremo di uno splendido panorama sul *golfo degli Angeli*. Da qui pedaleremo per lo più in discesa lungo quella che un tempo fu una strada sterrata, ma oramai ridotta ad un single-track, essendosi la vegetazione ripresa molti spazi. Il fondo inoltre, risulta molto compromesso dai solchi creati dall'acqua e dalla presenza di pietrisco smosso, tanto da considerare questo tratto **tutto percorribile in sella solo da chi ha buone capacità tecniche**.

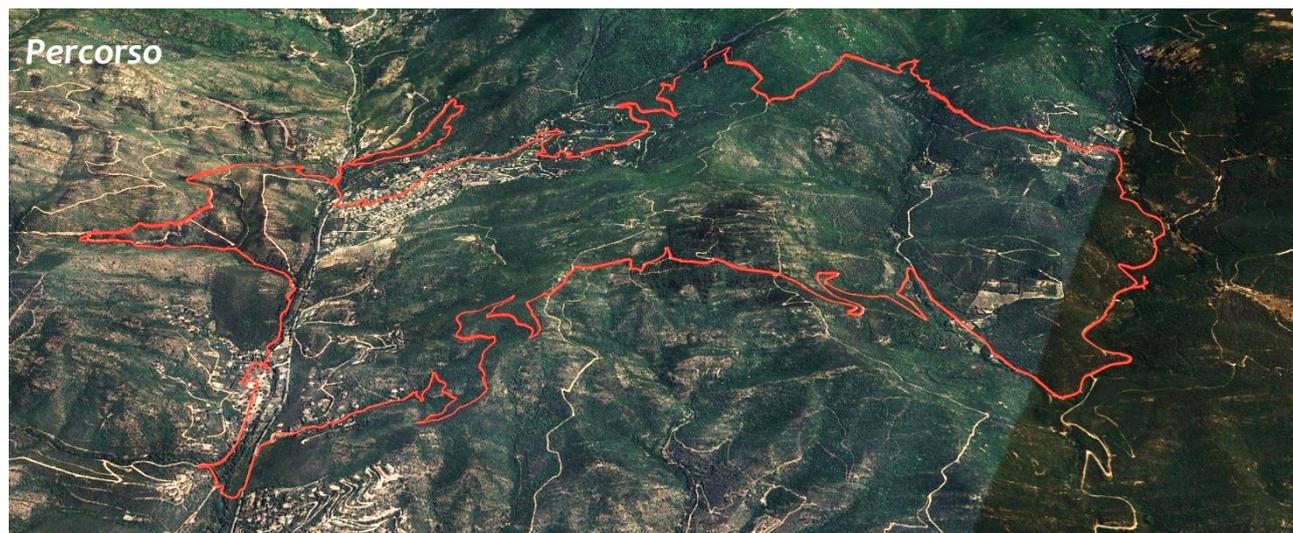
Dopo circa 2,6 km si torna su una sterrata discreta (16,7 km, 180 m s.l.m.) che ci farà giungere sulla SS125 e dopo averne percorso un brevissimo tratto, tramite un brevissimo single-track guaderemo il *rio Longu* (17,6 km, 105 m s.l.m.) e da lì a poco faremo un'ulteriore sosta per ammirare la *Chiesa bizantina di San Basilio* (18,4 km, 120 m s.l.m.). Un altro piccolo single-track, a tratti sconnesso, fiancheggiando e attraversando più volte il *rio Longu* ci farà arrivare ad una strada sterrata che in costante salita ci farà attraversare quella che un tempo era la *Foresta di Origheddas*, distrutta quasi totalmente in seguito ad



un rovinoso incendio nell'agosto del 2013. Giunti a quota 265 metri scendiamo abbastanza velocemente nuovamente sulla SS125 (22,2 km, 155 m s.l.m.), dove chi vorrà potrà concludere la cicloescursione, in quanto a meno di 100 metri troviamo le nostre auto parcheggiate, oppure proseguire per un piccolo anello che ci farà salire con buona strada sterrata fino ad immetterci su un ultimo single-track (23,3 km, 225 m s.l.m.), che, sebbene la prima parte risulti in salita e difficilmente pedalabile per chi ha la bici muscolare (circa 100 metri), ci ripagherà con una piacevole e divertente discesa per chiudere questa escursione (24,8 km, 150 m s.l.m.).

Direttore di Escursione: Fabio Pau

Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau



Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 8:15 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 8:45 presso il parcheggio antistante al Villaggio delle Mimose
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/Ry1JsgY7Bj1qFvex8
Partenza escursione	Ore 9:00 presso il parcheggio antistante al Villaggio delle Mimose – Sinnai (CA)
Comuni interessati	Sinnai, Maracalagonis e Quartucciu
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	25 km
Dislivello cumulato in salita	850 m
Conclusione escursione	Ore 15:30 circa
Località	Villaggio delle Mimose, Is Campanilis, Murta Sterria e Pizzus, San Pietro Paradiso, Murta Sterria e Basciu, Bacca Mandra, San Basilio, Serragu Meriagheddu
Terreno	Strada asfaltata (9%), strada sterrata (65%), mulattiera (10%) e single-track (16%)
Sorgenti	Nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 95 %
Grado di difficoltà	MC/BC 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.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale.
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 30 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.
Quote	3 euro per i soci CAI. 15 euro per i non soci (quota che comprende l'assicurazione giornaliera)
Info e Prenotazioni	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 **13 febbraio**;
- 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.

