



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2025



Sabato 10 Maggio

VIII° Cicloescursione

Da Villamassargia a Terraseo

Un ciclopercorso lungo gli angoli più nascosti del Sulcis Iglesiente.



Descrizione (di Enrico Fadda)

Questa volta siamo nel Sulcis Iglesiente, precisamente nel territorio di Villamassargia, paese adagiato sulla valle del fiume Cixerri, caratterizzato da una storia millenaria che spazia dal periodo nuragico a quello romano, per arrivare all'epoca giudicale con la presenza del castello di Gioiosa Guardia che sovrasta il paese.

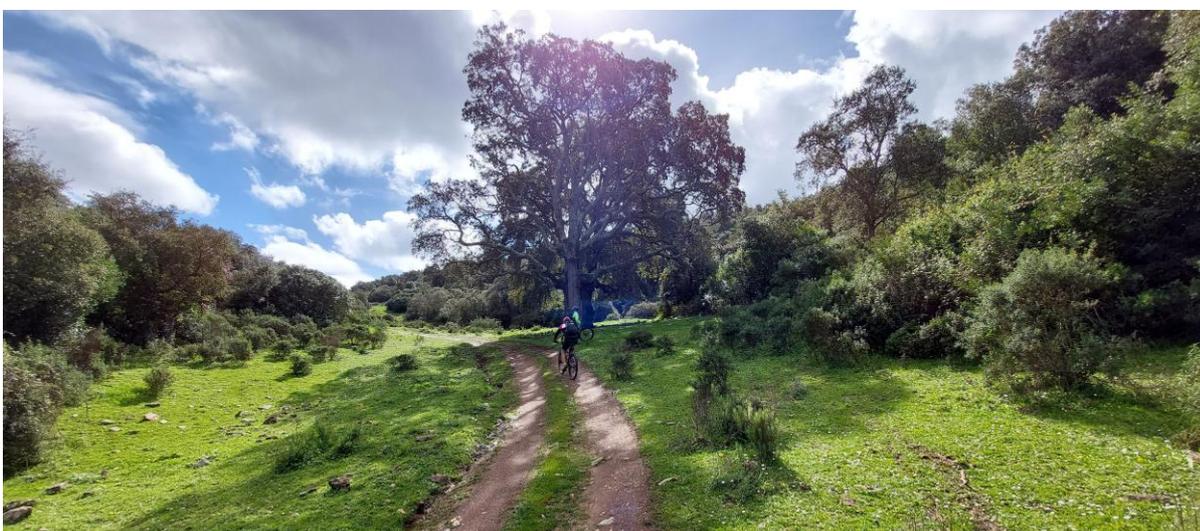
In epoca più recente fu interessato anch'esso da una fiorente attività mineraria ormai abbandonata. Oggi questo importante centro si caratterizza per le sue tradizioni artigianali e agroalimentari, senza dimenticare il suo rinomato parco di ulivi secolari.

La nostra cicloescursione inizierà dal paese con comoda strada asfaltata che diventa bianca quando si inerpica verso sud lungo le montagne vicine, caratterizzate in inverno da grandi pascoli di un verde inebriante. La salita termina in zona Serra Giuenni(km7,5 540m slm), e da qui inizia una lunghissima discesa su carrareccia in buono stato, dove il paesaggio varia continuamente, interrotto solo dalle rovine della quasi sconosciuta miniera di piombo di

Giueni (km 9,3 424m slm). Arrivati alla confluenza con la strada SP8 (km 12,6 350m slm), la percorriamo a ritroso fino alla frazione di Terraseo (Narcao), fermandoci solo per una breve visita all'interessante tempio punico romano di Bagoi dedicato a Demetra (protettrice dei raccolti), anche se in traccia risulta esistere una variante molto bella e ardita che è percorribile a piacere ma molto consigliata. Giunti al paese, conosciuto per la coltivazione del tipico fagiolo bianco, potremo consumare un pasto leggero nella piccola piazzetta rustica, prima di iniziare la lunga risalita sempre su interessante sterrata in cui un primo breve tratto risulta familiare ai più, essendo comune con l'escursione passata di Barega.



Arrivati al passo Coremò (km 21,9, 540m slm) potremo iniziare il ritorno verso Villamassargia, disdegnando il comodo asfalto per percorrere invece un interessante single veloce e adrenalinico. La parte finale del percorso fino alle auto, si svolgerà lungo rilassanti carrarecce senza alcuna difficoltà (km 32,3 126m slm).



PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO

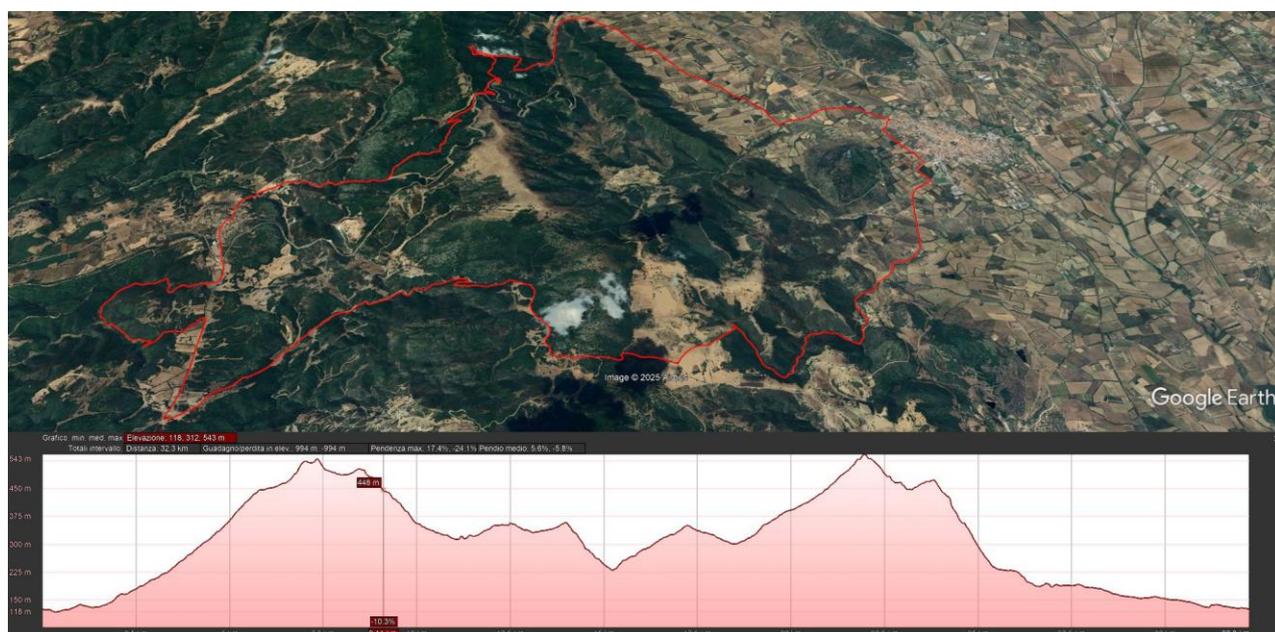


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Primo appuntamento	Quartucciu, bar Serena ore 7:30
Ritrovo obbligatorio	Parcheggio Villamassargia ore 8,45 https://maps.app.goo.gl/GHDQwZD2EevQdNJGA
Partenza escursione	Parcheggio Villamassargia ore 9,15
Comuni interessati	Villamassargia ,Terraseo fraz. di Narcao
Percorso	Circolare
Lunghezza	32,3 km
Dislivello cumulato in salita	900m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Villamassargia, Miniera di Giuenni, Bagoi,Tempio di Demetra, Paese di terraseo,
Terreno	Sterrata, Asfalto , Sentiero.
Sorgenti	Nessuna, rifornimento acqua a Terraseo
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC (brevi tratti MC/MC) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua
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 ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Quote	3euro per i soci CAI, 12 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Enrico Fadda – Mail: kifadda@tiscali.it

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno.

Si richiede una discreta 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 potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio il partecipante non adeguatamente equipaggiato e/o preparato.

Il Direttore di Escursione può variare il percorso della ciclo escursione 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 8 maggio**.

- 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.
- non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione; tutti partecipano a loro rischio e pericolo;
- l'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive.

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

-

Dichiarazione di esonero di responsabilità

(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)

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 ciclo escursione e le annesse avvertenze.
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della ciclo escursione;
- 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;
- 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.

Direttore di Escursione: Enrico Fadda

Accompagnatori: Monica Melis, Luca Marongiu

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