



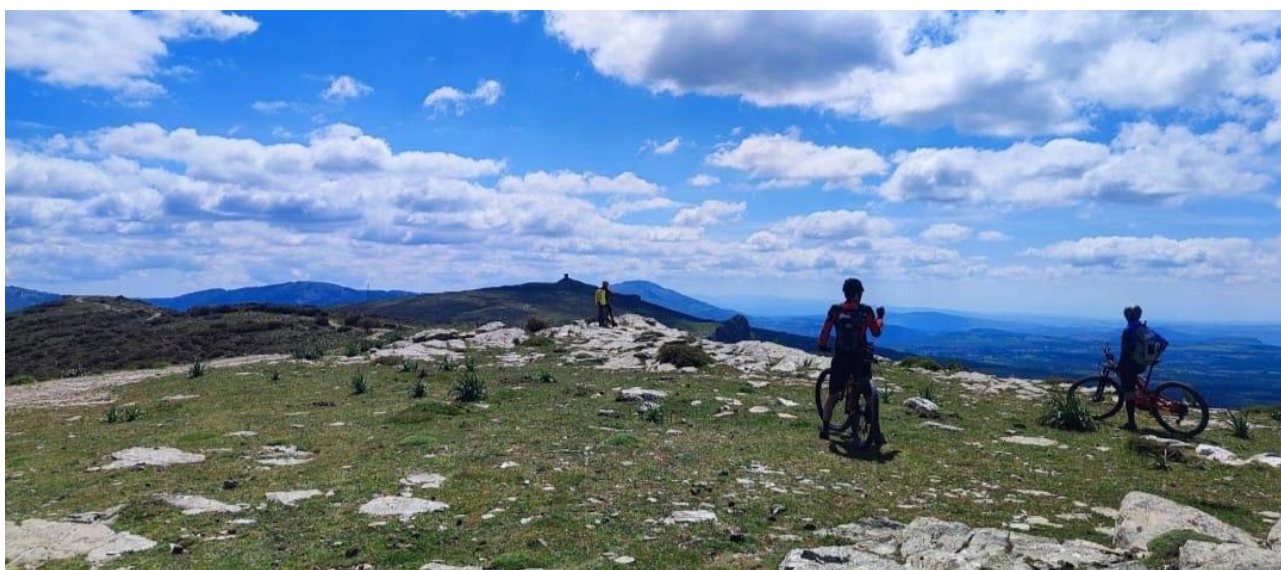
Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2025**



24 Maggio 2025

IX Cicloescursione

**Con la MTB in quota tra scisti, capre e single track!!!**



**Descrizione** *(di Renato Lai)*

Per la nostra nona cicloescursione stagionale pedaleremo nel territorio di Seui. Abbiamo scelto un percorso non particolarmente lungo e senza grandi dislivelli ed eccessive pendenze. Pedaleremo ad una quota tra gli 800 e i 1100 m s.l.m., con alcuni nuovi single track e intervallati da ampie viste panoramiche mozzafiato sul Gennargentu, sul Monte Perdedu e, se saremo fortunati, udite, udite, (forse, ma non è sicuro) sull'ormai mitologico Campanili.

Lasciate le auto su un ampio parcheggio situato nel centro abitato di Seui nella via Stazione (812 m s.l.m.) inizieremo la nostra pedalata attraversando il rione di Santu Giovanni, con possibilità di fare rifornimento d'acqua. Proseguiremo su una salita, prima in cemento e poi sterrata fino a Paredaddei, con vista sui rilievi ogliastrini, per poi imbucare il primo e divertente single track della giornata, piacevole da percorrere, con pochissimi tratti in cui occorrerà prestare un po' più d'attenzione, avvertimento che vale anche per i successivi single di giornata.



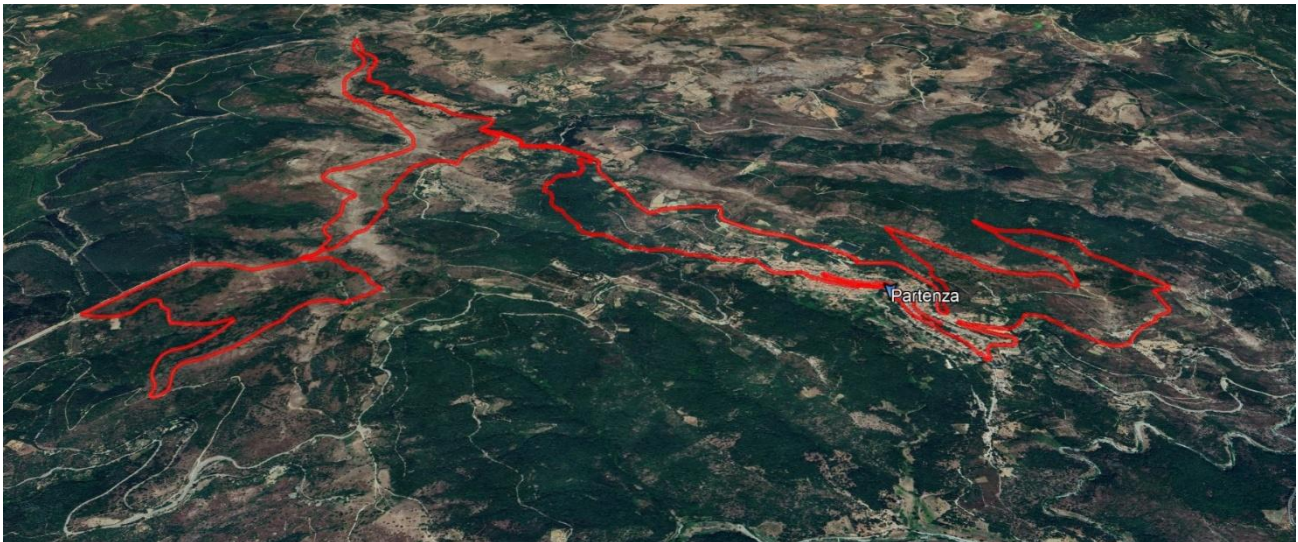
Raggiungiamo quindi la chiesa campestre di San Sebastiano, con una breve sosta, per poi iniziare la salita, con pendenza lieve, fino al rifugio Sa Senega (1.100 m slm), con altra sosta, e poi fino alla vedetta di Bruncu de su Standardu (1.121 m slm) con una importante pausa per condividere in tranquillità l'atmosfera quasi alpina e la notevole vista panoramica.

Si riprende a pedalare, sempre in quota, per un breve tratto, prima di una discesa che ci porterà al secondo single track di giornata, nei pressi della vecchia laveria della miniera di antracite. Dopo aver intersecato la linea ferrata del trenino verde, ci cimenteremo infine nel terzo e ultimo single, per poi terminare il nostro giro nella piazza Rinaldo Loy dove ci attende una meritatissima birra ghiacciata.

**Direttore di Escursione: Renato Lai**

**Accompagnatori: Pierpaolo Canu e Alfredo Panu**

## Percorso



## Profilo Altimetrico





## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	Auto proprie
<b>Ritrovo</b>	Primo appuntamento – Ore 7,20 presso motel Agip Cagliari Secondo appuntamento - Ore 9,00 presso il parcheggio via Stazione a Seui
<b>Punto Maps</b>	<a href="https://maps.app.goo.gl/Q3CqTivTecMJSaky7">https://maps.app.goo.gl/Q3CqTivTecMJSaky7</a>
<b>Partenza escursione</b>	Ore 9:30 presso il parcheggio di via Stazione - Seui
<b>Comuni interessati</b>	Seui
<b>Percorso</b>	Percorso ad anello
<b>Lunghezza</b>	25 km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	700 m
<b>Conclusione escursione</b>	Ore 15:30 circa
<b>Località</b>	Parendaddei, San Sebastiano, Bruncu Su Standardu, Arceli
<b>Terreno</b>	Strada asfaltata (9%), strada sterrata (65%), mulattiera (10%) e single-track (16%)
<b>Sorgenti</b>	Nessuna
<b>Pedalabilità</b>	Pedalabile al 95 %
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/BC 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>	3 euro per i soci CAI. 15 euro per i non soci (quota che comprende l'assicurazione giornaliera)
<b>Info e Prenotazioni</b>	Per prenotazioni inviare messaggio a Renato mediante WhatsApp al 329 615 6433

## 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 **22 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 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.**



