



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

2025



20 settembre 2025

13° Cicloescursione

I vini di San Pietro

Con la MTB in un'isola dell'isola, con degustazione dei vini locali !

Descrizione (di Tore Cossu e Pierpaolo Canu)

Riprendiamo dopo la pausa estiva con le uscite ufficiali, stavolta all'isola di San Pietro con le sue particolari [caratteristiche geomorfologiche](#) e con un giro proposto con variante 'facile' in quanto, lo diciamo subito, nella versione standard non è da sottovalutare per il livello tecnico. Il punto d'incontro è previsto a Portovesme alle 7,30 per l'imbarco col traghetto delle 8, nella tabella riassuntiva sono presenti delle note per l'acquisto del biglietto. Una volta sbarcati, ci dirigeremo dalla via Cavour verso il nordovest dell'isola per poi, tra sentieri e tratti asfaltati, dopo circa 10 chilometri, deviare a destra per località Gioia e in circa 1 km raggiungere la cantina [Tanca Gioia](#), l'unica presente



attualmente nell'isola, dove potremo degustare (con dovuta parsimonia 😊, dovendo affrontare ancora parecchi km in bici!) i loro vini. Ripresa la SP 104 proseguiremo quindi il nostro giro fino a Capo Sandalo, con le sue scogliere popolate dal [Falco della Regina](#). Percorreremo quindi a ritroso la strada provinciale fino al bivio per località Paradiso, dove si potrà scegliere tra percorso standard o 'facile'.

Per il percorso standard: punteremo decisamente verso sud e percorreremo tratti molto pietrosi, non brevi, anche con

discreta pendenza in discesa, in alcuni casi dilavati dall'acqua che ha formato profondi solchi: metteremo alla prova le nostre capacità di guida, per tenere la bici in strada e non finire pericolosamente nei canaloni, che vanno attraversati per cambiare sponda di tanto in tanto. Su un territorio così aspro chi utilizza pneumatici laticizzati avrà, come è noto, meno probabilità di forature, così come chi utilizza una full suspension potrà contare sul maggior comfort.

Per il percorso 'facile' : si prosegue sulla SP 104, poi sulla SP 102, percorrendo qualche saliscendi, il tutto quasi interamente su asfalto.

Ci ricongiungeremo al Fortino della Mezzaluna e percorreremo il sentiero fino a La Conca per ammirare le scogliere del Bue Marino, e poi riprendere la SP 103 verso Carloforte. Nel tragitto è d'obbligo la deviazione per visitare un altro punto d'interesse dell'isola, [Le Colonne](#). Concluderemo in paese di fronte al molo dei traghetti dove per chi rientra via Portovesme l'imbarco è previsto alle ore 16,30 (traghetto successivo ore 18).

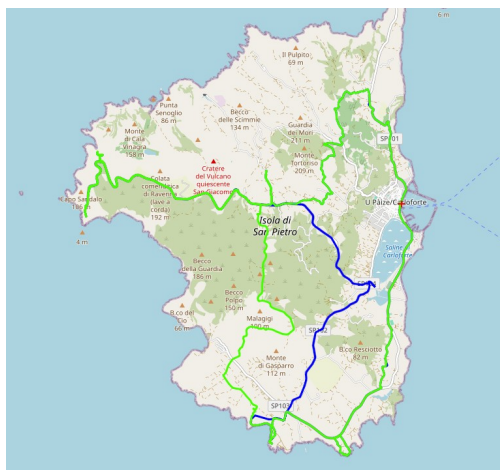
N.B. : 1 - anche nel percorso facile sono presenti diversi sentieri, stretti e spesso pietrosi, nei quali sono richieste medie capacità, ed è presente qualche tratto BC+/BC+, che eventualmente potrà essere affrontato a piedi. **2** - non è garantita la disponibilità di acqua lungo il percorso, per cui è indispensabile portare con sé tutta acqua e il cibo necessario per tutto il giro (circa 45 km e 750 m dsl, 6-7 ore).

Direttore di Escursione: Tore Cossu - **Accompagnatori:** Andrea Floris, Monica Aramu, Pierpaolo Canu

Traccia standard: <https://www.komoot.com/it-it/tour/2546295601>

Traccia 'facile': <https://www.komoot.com/it-it/tour/2559215654>

Percorso (in blu la variante 'facile')



Profilo Altimetrico

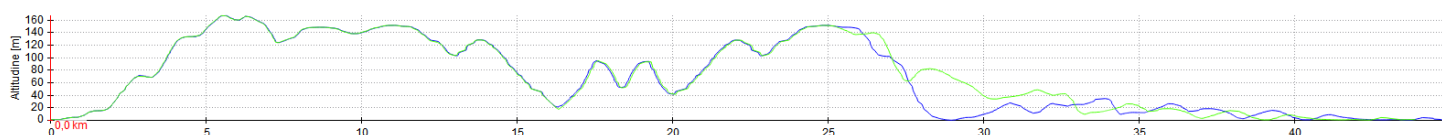


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Appuntamento – Ore 7:30 a Portovesme presso imbarco traghetto per Carloforte
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/xuv7y9gsrAE1ox9D9
Partenza escursione	Ore 8:45 presso piazza Carlo Emanuele III - Carloforte
Comuni interessati	Carloforte
Percorso	Percorso ad anello con deviazioni a bastone
Lunghezza	Circa 45 km
Dislivello cumulato in salita	Circa 750 m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa a Carloforte
Località	Isola di San Pietro
Terreno	Traccia standard: Strada asfaltata (58%), strada sterrata (7%), mulattiera (28%) e single-track (7%) Traccia 'facile': Strada asfaltata (75%), strada sterrata (5%), mulattiera (15%) e single-track (5%)
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 95 %
Grado di difficoltà	BC+/BC+ Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/) - vedi descrizione per traccia 'facile'
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 2 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Pranzo	Al sacco, ognuno provvede per sé.
Partecipanti	Soci CAI per un totale di 30 partecipanti.
Quote	Senza degustazione vini: 3 euro per i soci CAI. 15 euro per i non soci (quota che comprende l'assicurazione giornaliera), 5 euro senza assicurazione (sempre per i non soci). Costo degustazione (da aggiungere alla quota escursione): 5 euro
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Tore mediante WhatsApp al 3497794510 specificando se si intende partecipare con o senza degustazione
Trasporto marittimo	E' possibile acquistare un biglietto cumulativo scontato (referente Tore), occorre comunicare se NON si intende viaggiare il sabato, in giornata, da/per Portovesme

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 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 il **17 settembre**;*
- *non si attenderanno i ritardatari;*
- *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.