



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2025

11 ottobre 2025



14° Cicloescursione

Barbagia.Ussassai in MTB



Descrizione (di Renato Lai)

Questa cicloescursione ci condurrà attraverso alcuni dei paesaggi più suggestivi della Barbagia di Seulo, in un percorso ad anello che parte dal paese di Ussassai e che attraversa anche la parte orientale del territorio di Seui. L'itinerario si sviluppa per 39 chilometri con un dislivello di 900 metri, offrendo un'esperienza completa che spazia dalle formazioni calcaree alle piscine naturali, dalle cascate ai boschi secolari di questa parte di Barbagia. Il nostro punto di partenza sarà il paese di Ussassai, caratteristico paese della Barbagia di Seulo arroccato su un altopiano granitico, da cui inizieremo la nostra avventura dirigendoci verso il ****Passo di Genna Artulu****, primo punto significativo del nostro percorso a 3,28 km dalla partenza. Questo valico montano rappresenta una delle porte d'accesso naturali tra l'Ogliastra e la Barbagia, offrendo già dalle prime pedalate panorami di grande suggestione sui rilievi circostanti. Proseguendo lungo il tracciato, raggiungeremo ****Su Casteddu 'e Joni****, particolarissimo complesso calcareo e contempo una delle formazioni geologiche più affascinanti della zona. La roccia calcarea, modellata dall'erosione millenaria, presenta forme bizzarre e suggestive, tra cui una formazione che ricorda sorprendentemente il profilo di Dante Alighieri. Il percorso ci condurrà poi lungo la strada di Arcueri, in territorio seuese, un tratto panoramico di particolare bellezza che attraversa i versanti meridionali del massiccio del Gennargentu con le caratteristiche falesie calcaree.

Proseguendo nell'escursione incontreremo il maestoso leccio **S'Iligi 'e Canali**. Una targa apposta nei pressi ricorda che nel 1943 la guardia campestre Giuseppe Carboni riuscì a impedire il taglio del secolare leccio. L'eccezionale valore estetico e scientifico di questo albero ne ha comportato la descrizione e illustrazione in numerose pubblicazioni, fra le quali "Grandi Alberi di Sardegna" (Siro Vannelli 1989). Il percorso prosegue con la visita alla **Cascata di Middai** (km 19,6), situata sulla sinistra dell'ingresso del Parco di Montarbu. Successivamente, rientrati nel territorio di Ussassai, si proseguirà con la visita delle piscine **Su Tuvu Nieddu** (km 28,9) e **Su Caddargiu 'e Sini** (km 36,8). Le piscine naturali di Ussassai rappresentano uno dei tesori nascosti della Barbagia meridionale nonché un delicatissimo ecosistema fluviale di eccezionale valore naturalistico dove è possibile osservare una ricca fauna acquatica e una vegetazione ripariale di grande interesse botanico. Raggiungeremo infine di nuovo il paese di Ussassai per concludere la nostra escursione in questo angolo di Sardegna.



A fine giro assaggeremo la prelibatissima Trempe orrubia, l'antica varietà di mela autoctona di Ussassai, caratterizzata da una buccia liscia con un colore di fondo giallo e un sovra colore rosso rosato che le conferisce il nome di "guancia rossa" in lingua sarda. Sa Trempe orrubia è tutelata come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT), dopo la degustazione ci sarà la possibilità di acquistarla direttamente dai produttori locali.

Direttore di Escursione: Renato Lai **Accompagnatori: Pierpaolo Canu, Fabio Pau e Renato Boy**

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7:30 presso ex Motel Agip Secondo appuntamento - Ore 9:30 presso parcheggio lungo strada via Nazionale a Ussassai
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/G2uaagopBcGojGZu6
Partenza escursione	Ore 9:45 presso parcheggio lungo strada Via Nazionale a Ussassai
Comuni interessati	Ussassai, Seui
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	39 km
Dislivello cumulato in salita	900 m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	
Terreno	Sterrata, mulattiera, tratti di strada asfaltata
Sorgenti	Otto, a Ussassai e distribuite lungo il percorso
Pedalabilità	Pedalabile al 100 %
Grado di difficoltà	MC/MC 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, lampada frontale.
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. Telo e costume da bagno
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, nel caso non si voglia l'assicurazione il costo per i non soci è di 7 euro)
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Renato Lai mediante WhatsApp al 3296156433

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 **giovedì 9 ottobre**;
- 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.

