



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

2025



25 ottobre 2025

15° Cicloescursione

In sella al cuore dell'Arci: Giro Arrogapignoi (Escursiontrail 2025)

Un'avventura MTB tra vulcani spenti e single-track spettacolari

Descrizione (di Pierpaolo Canu)

Questa **cicloescursione** segue il tracciato del **giro lungo dell'Escursiontrail 2025 di Arrogapignoi**, nelle varianti 'lungo' e 'corto', e non può mancare nella lista dei 'giri assolutamente da fare' soprattutto per gli appassionati con buona preparazione tecnica e muscolare. Il percorso si snoda tra le alture vulcaniche e i boschi ombrosi di **Monte Arci** (812 m Sa Trebina Longa, 795 m Sa Trebina Lada), terra ricca di storia e del leggendario vetro vulcanico dell'ossidiana, che nei millenni ha segnato i traffici della Sardegna antica.

Partiremo dal Centro di accoglienza turistico archeologica di Inus, alle pendici del monte, percorreremo carrarecce e sterrati boschivi che attraversano le faggete e le leccete dell'Arci. In un contesto ciclisticamente impegnativo: è un **giro di difficoltà medio-alta. Lo sterrato montano può essere spesso sdruciolevole e con pendenze notevoli in parecchi tratti (fino al 20 %)**. Le salite metteranno alla prova la resistenza di ciascuno, richiedendo gestione attenta del ritmo e trazione controllata. Ma non è tutto salite: **le discese sono altrettanto impegnative, con tratti molto ripidi e single track tecnici**, che richiederanno destrezza nel controllo della bici e buon equilibrio. Nei tratti più selciosi o eventualmente bagnati, il terreno può diventare insidioso, e sarà fondamentale mantenere concentrazione e prudenza.



Oltre la fatica tecnica, il percorso regalerà scorci straordinari: dal crinale si potrà godere di viste sul Golfo di Oristano, sulla Giara di Gesturi e sulla vasta pianura sottostante. Il paesaggio geologico non è da meno: attraverseremo tratti dove affiorano le colate basaltiche dell'antico vulcano e dove l'ossidiana è parte del suolo stesso. Lungo il tragitto, i boschi offriranno refrigerio e silenzio, e potremo scoprire angoli meno battuti, sentieri tra felci e vegetazione mediterranea, accompagnati dal canto degli uccelli e dal profumo della macchia.

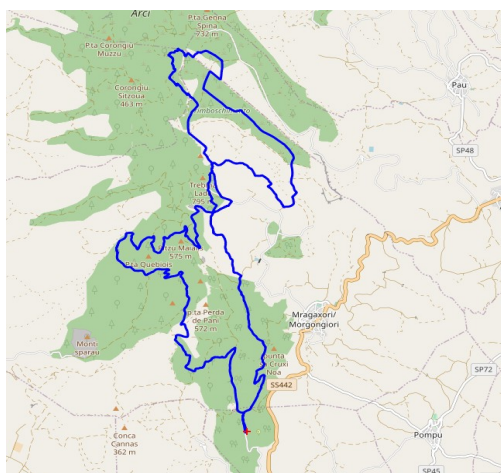
Avvertenze: è richiesta una buona padronanza della MTB in ambiente montano. Chi non ha dimestichezza con pendenze elevate e discese tecniche rischia di incontrare serie difficoltà. Occorre portare con sé sufficiente scorta d'acqua (almeno 2 o più litri) e snack energetici, le fonti possono essere prive d'acqua. Il terreno può diventare molto insidioso se bagnato o dopo piogge recenti. **Sarà importante restare sempre in gruppo**, supportarsi reciprocamente, e soprattutto non lanciarsi in rischi inutili.

Come citato, nel giro 'corto' si riduce distanza e percorrenza (con dei tagli alla traccia 'lunga'), ma non vengono totalmente azzerate le difficoltà, per cui in linea di massima quanto sopra riportato rimane valido: per chi è poco allenato potrà essere necessario spingere la bici, in salita, o accompagnarla a piedi nelle discese più ripide. Si ha certamente modo di percorrere la traccia con più 'rilassatezza'.

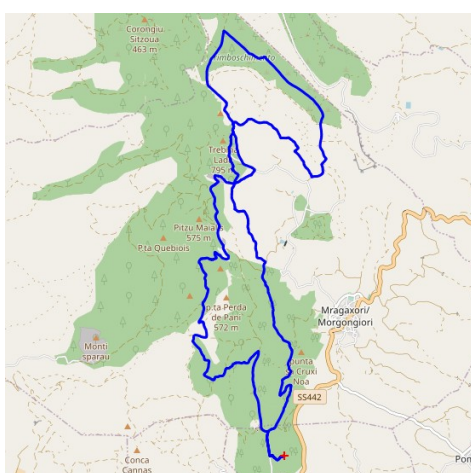
Ringraziamo sin d'ora **Arrogapignoi Uras** per aver condiviso il tracciato dell'Escursiontrail 2025, per il lavoro di pulizia dei sentieri e quello, notevole, di promozione delle attività di escursionismo e cicloescursionismo locale: questo percorso da loro ideato è un'occasione unica per vivere l'Arci in modo intenso e rispettoso dell'ambiente.

Direttore di Escursione: Pierpaolo Canu - Accompagnatori: Salvatore Cossu Andrea Floris Barbara Urru

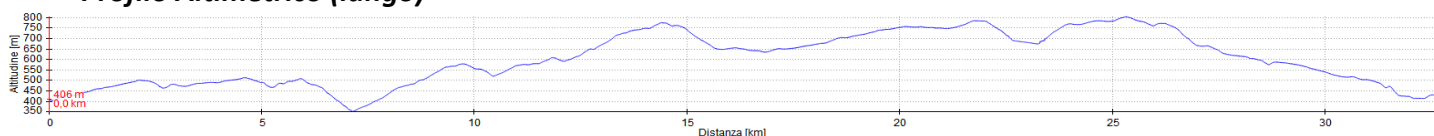
Percorso (lungo)



Percorso (corto)



Profilo Altimetrico (lungo)



Profilo Altimetrico (corto)

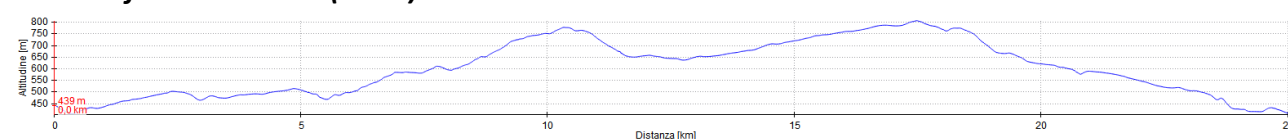


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Appuntamento ore 8.45 presso Centro di accoglienza turistico archeologica di Inus
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/KemsmYBSDQCJuhA49
Parcheggio	Nei pressi o lungo la strada prospiciente il centro di accoglienza
Partenza escursione	Ore 9:00
Comuni interessati	Ales, Marrubiu, Morgongiori, Siris
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	Circa 33 km il lungo, 26 il corto
Dislivello cumulato in salita	Circa 1200 m il lungo, 900 il corto
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Monte Arci
Terreno	asfalto (3%), sterrato/sentiero (76%), single-track (21%)
Sorgenti	-
Pedalabilità	-
Grado di difficoltà	BC++/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 2 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Pranzo	Al sacco, ognuno provvede per sé.
Terzo tempo	‘Ognuno porta qualcosa’
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 30 partecipanti.
Quote	gratis per i soci CAI, 12 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 5 euro)
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Pierpaolo mediante WhatsApp al 3316020917

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 **23 ottobre**;*
- *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.