



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

2025



9 novembre 2025

Cicloescursione extra calendario

Pedalandolo lungo il parco forestale dei Sette Fratelli



Descrizione (di Fabio Pau)

Il *Parco Forestale dei Sette Fratelli* è un'oasi naturalistica di primaria importanza situata nel sud-est della *Sardegna*, a breve distanza da *Cagliari*. Caratterizzato da maestosi rilievi granitici che superano i 1000 metri di altitudine, il parco rappresenta un'area di inestimabile biodiversità. È rinomato soprattutto per essere uno degli habitat principali del cervo sardo, oltre a ospitare una fitta vegetazione mediterranea, lecci secolari e numerose specie faunistiche.

L'escursione in mountain bike parte dal parcheggio situato nei pressi della *Caserna Forestale Noci* (0 km, 445 m s.l.m.). L'itinerario inizia subito con un divertente single track immerso nella vegetazione, che presenta alcune sfide tecniche come passaggi stretti e sezioni pietrose. Superato questo primo tratto (1,1 km, 405 m s.l.m.), si prosegue su una buona strada sterrata che, dopo un iniziale falso piano, si trasforma in una lunga e impegnativa salita (pendenza media 11%). Questa ascensione conduce alla *terrazza panoramica di Bacu Malu* (7,9 km, 890 m s.l.m.), punto ideale per riprendere fiato e ammirare la vista sulla costa sud-orientale sarda. Si ridiscende brevemente lungo la stessa strada, per poi svoltare in direzione nord (10,3 km, 620 m s.l.m.). Questo tratto presenta un fondo stradale dissestato, richiedendo buone capacità tecniche per rimanere in sella. Giunti nei pressi di *Bruncu Poni Fogu* (10,9 km, 820 m s.l.m.), si imbocca un altro single track caratterizzato da difficoltà tecniche come gradoni e solchi causati dalle acque. Dopo un breve intermezzo su sterrato, si prende un ulteriore single track (11,6



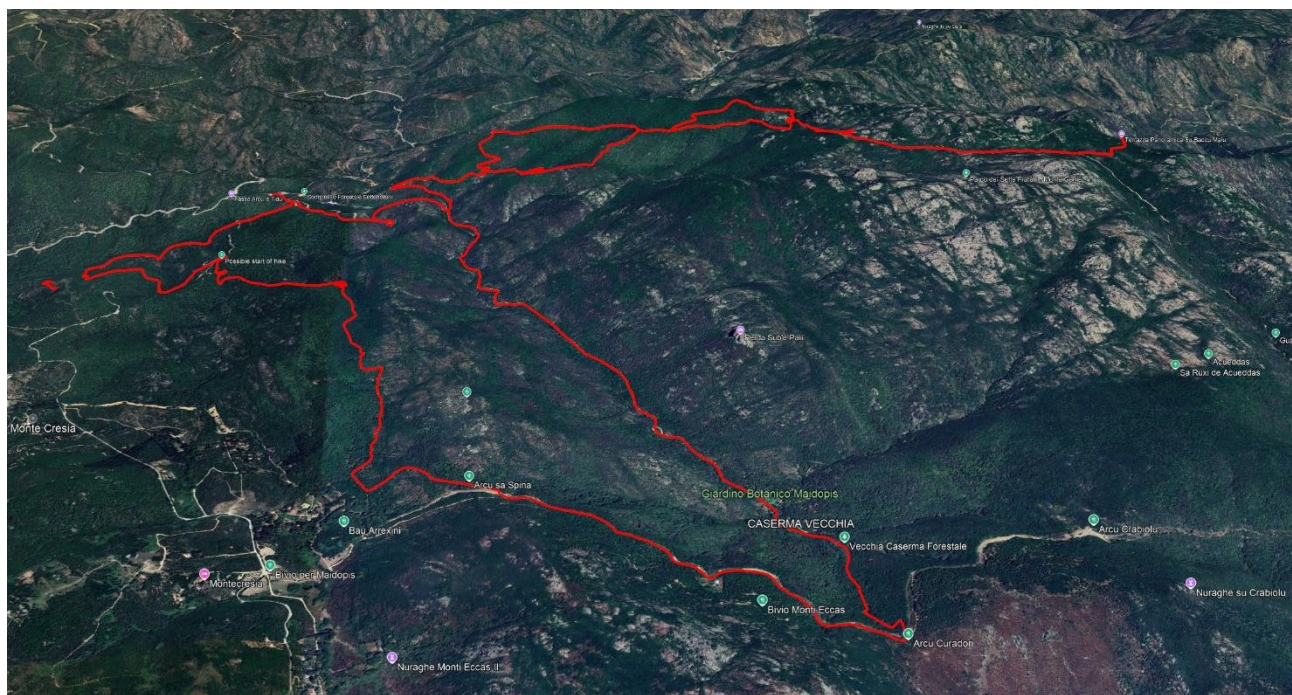
km, 700 m s.l.m.), sempre a tratti tecnico, che porta ai ruderi de *"Su Cunventu"* (12 km, 600 m s.l.m.). Da qui, una strada sterrata discreta conduce alla strada sterrata principale, che si segue fino al giardino botanico di *Maidopis* (17,7 km, 550 m s.l.m.). Il percorso prosegue con una ripida salita (alcuni tratti sfiorano il 20% di pendenza) fino a raggiungere *Arco Curadori* (18,8 km, 675 m s.l.m.) e proseguire su buona sterrata fino a superare *Arcu Sa Spina* (20,3 km, 690 m s.l.m.). Da qui il fondo si fa più dissestato, ma percorribile da ciclisti di media capacità tecnica. Si giunge così all'innesto di un altro bel single track (21,9 km, 690 m s.l.m.), che presenta diversi tratti tecnici e due punti dove è necessario spingere la bici per attraversare il letto (solitamente in secca) del fiume. Anziché completare questo single track, si devia uscendo dal parco per affrontare l'ultimo e più tecnico sentiero della giornata (24 km, 530 m s.l.m.), caratterizzato da pendenze ripide e fondo sdruciolevole e pietroso. L'escursione termina su una mulattiera (26 km, 300 m s.l.m.) che, sebbene in salita e con fondo smosso, richiede di spingere la bici solo per un breve tratto (circa 100 metri) prima di tornare alle auto (28 km, 445 m s.l.m.).

Direttore di Escursione: Fabio Pau

Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau

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.

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	<i>Auto proprie</i>
Ritrovo	<i>Primo appuntamento – Ore 8:30 presso il Bar Serena Quartucci Secondo appuntamento - Ore 9:00 presso la caserma Noci nel parco dei 7 Fratelli</i>
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/J9RxnrrXTZiRvqss9
Partenza escursione	<i>Ore 9:20 presso la caserma Noci nel parco dei 7 Fratelli</i>
Comuni interessati	<i>Sinnai e Burcei</i>
Percorso	<i>Percorso ad anello</i>
Lunghezza	<i>28 km</i>
Dislivello cumulato in salita	<i>1100 m</i>
Conclusione escursione	<i>Ore 17:00 circa</i>
Terreno	<i>strada sterrata, mulattiera e single-track</i>
Sorgenti	<i>Una a circa metà percorso</i>
Pedalabilità	<i>Pedalabile al 99 %</i>
Grado di difficoltà	<i>MC/MC (diversi tratti BC in discesa) Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)</i>
Attrezzatura obbligatoria	<i>Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.</i>
Attrezzatura consigliata	<i>Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, repellente per zecche</i>
Pranzo	<i>Al Sacco da portare nello zainetto personale.</i>
Partecipanti	<i>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.</i>
Quote	<i>Gratuita. 10 euro per i non soci che volessero attivare l'assicurazione giornaliera</i>
Info e Prenotazioni	<i>Per prenotazioni inviare messaggio a Fabio mediante WhatsApp al 3389812672</i>

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 venerdì **7 novembre**;*
- *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.

