



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2025



22/11/2025

16ª Cicloescursione

Da Gonnosfanadiga a Villa Ginestra in MTB



Descrizione (di Stefano Lupini)

La sedicesima ciclo escursione ci porta a visitare il territorio di Gonnosfanadiga, paese di circa 7000 abitanti che si adagia ai piedi del granitico *monte Linas*, in un parco naturale multiforme e incontaminato, che comprende anche il massiccio calcareo del *Marganai*, l'altopiano di *Oridda* e la rigogliosa foresta di *Montimannu*, e sorge in una delle terre emerse più antiche d'Europa (300 milioni di anni fa): cime selvagge, profonde gole e pareti scoscese. Tra i picchi di granito rosa e grigio del Linas, solcati da torrenti e cascate, verdeggiano boschi di lecci, sugherete, tassi e macchia mediterranea, habitat di specie rare, come cervo sardo e aquila reale.

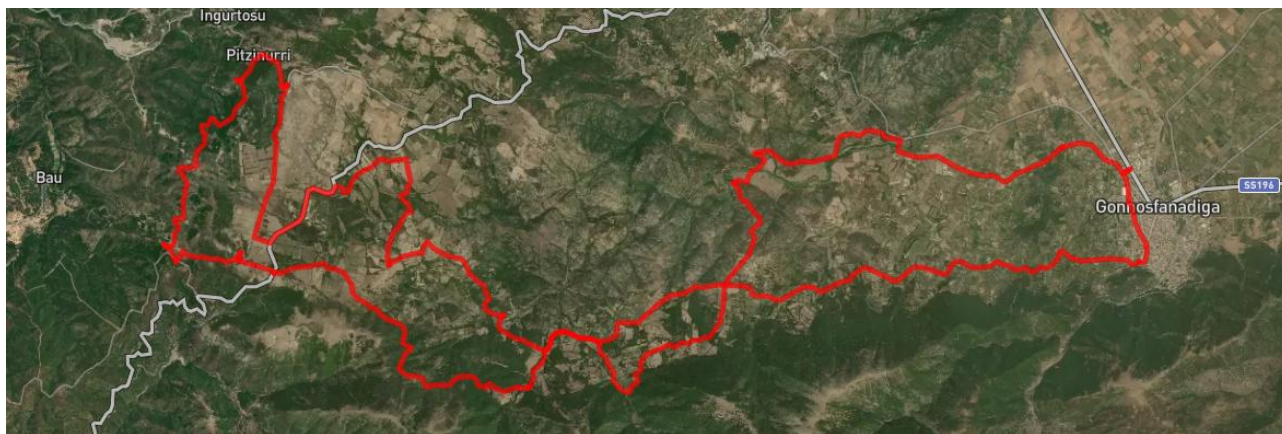
L'itinerario proposto presenta un *impegno fisico e tecnico medio-alto*, caratterizzato da tratti tecnici significativi sia in salita che in discesa.

Partiremo dai parcheggi antistanti il *Planet Caffè a Gonnosfanadiga* e percorreremo inizialmente alcune vie del paese, dove potremo ammirare l'imponente *Scalinata di San Simeone*, composta da 292 gradini che connettono la parte bassa (*Gonnos*) all'altura di *Fanadiga*. Proseguendo su asfalto, affronteremo la prima salita che ci condurrà alla *Chiesa campestre di Santa Severa*, un sito di grande rilevanza storica sorto sull'area di un'antica necropoli romana. Dopo alcuni chilometri, lasceremo l'asfalto per una sterrata che, pur partendo in modo scorrevole, si trasforma progressivamente in un percorso più impegnativo per il fondo e le pendenze, fino a culminare in un single track con sezioni decisamente tecniche. Usciti dal bosco, lo sguardo sarà rapito dalla splendida vista sulle dune e il mare di *Piscinas* mentre ci dirigiamo verso i ruderi di *Villa Ginestra* (o *Villa Idina*), l'affascinante residenza ormai abbandonata dove il *Signor Thomas Almut, conte di Brassey* e direttore della miniera di *Ingurtosu*, era solito prendere il tè. Da questo punto, alternando tratti di asfalto, sterrate di varia agevolezza e un single track reso impegnativo dalla presenza di passaggi su roccia, raggiungeremo la

Tomba dei Giganti di San Cosimo, una delle maggiori costruzioni megalitiche dell'isola, prima di fare ritorno al punto di partenza.

Direttore di Escursione: Stefano Lupini - Accompagnatori: Giusi Sanna

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7,30 presso il ex Motel Agip Secondo appuntamento - Ore 8,45 presso il Planet Cafe a Gonnosfanadiga Punto maps: https://maps.app.goo.gl/z8Qndsb2qhdroPkLg
Partenza escursione	Ore 9,15
Comuni interessati	Gonnosfanadiga Arbus
Percorso	Ad anello
Lunghezza	48 Km
Dislivello cumulato in salita	1100 mt
Termine escursione	Ore 16:00 circa
Località	Gonnosfanadiga Baguba Passo Bldderdi Genn'e Mari San Cosimo
Terreno	Strada asfaltata, mulattiera, single track
Sorgenti	no
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC/MC con alcuni tratti BC/BC (salita e discesa)
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 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way
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. 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	Stefano lupini 3284249112 stefano.lupini62@tiscali.it Giusi Sanna 3408339804 sannagiusy@tiscali.it

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 e tecnico 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 potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio 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 **20/11**;*
- *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.