



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Escursioni 2025

2025



13 dicembre 2025

Cicloescursione n. 17

### In mtb tra i sentieri di Sa Pimpenera



#### Descrizione (di Tina Porcu)

Questa cicloescursione si sviluppa all'interno del parco urbano e della Pineta di Sinnai, uno dei polmoni verdi più importanti del Sud Sardegna. La Pineta di Sinnai (in sardo *Sa Pimpinera*) fa parte della più vasta Foresta del Campidano e si estende intorno al rilievo collinare di Bruncu Mògumu (circa 330 m s.l.m.). Il territorio è attraversato da alcuni corsi d'acqua come *rio Sa Grutta* e *rio Cracuraxius* e si sviluppa per circa 1.600 ettari, interessando non solo il comune di Sinnai, ma anche quelli di Settimo San Pietro, Dolianova e Soleminis.

L'ambiente è dominato da boschi di conifere che offrono ombra, frescura e un'atmosfera completamente immersa nella natura.

Per gli appassionati di MTB la Pineta di Sinnai è una vera e propria "palestra a cielo aperto", ricchissima di percorsi di ogni livello: salite impegnative, discese veloci, single track tecnici o più scorrevoli. Un luogo ideale per migliorare la tecnica e la performance, ma anche per divertirsi pedalando in un contesto naturale unico.

Il nostro itinerario sfrutterà proprio questa varietà, alternando single track entusiasmanti a sterrate comode (e talvolta meno comode) che ci condurranno nei diversi settori della pineta.

Sfruttando la varietà e numerosità di sentieri e strade sterrate presenti nell'ambito del parco, che consentono di creare percorsi con diverso grado di difficoltà, abbiamo disegnato due percorsi con un diverso grado di difficoltà tecnica, ma di pari impegno fisico. Di seguito le descrizioni dei percorsi contraddistinti con MC (medie capacità) e BC (buone capacità).

#### Descrizione del percorso MC

Dall'ampio parcheggio di via Dessì (0,00 km, 136 m s.l.m.) ci immettiamo subito su brevi tratti fuori pista che ci conducono alla sterrata in località *Bellavista*. Percorrendo una buona sterrata, fatta eccezione per alcuni brevi tratti dal fondo più sconnesso, raggiungeremo l'altopiano di *Pranu e Murta* (7,80 km, 664 m s.l.m.). Sarà una lunga salita nella quale ci sarà la possibilità di godere di ampi panorami che si aprono sul Golfo degli Angeli, sulla punta di Serpeddi ma anche verso il golfo di Oristano.



Riscendiamo sempre su sterrata, nella quale le pendenze e il fondo sconnesso e sdruciolevole richiedono maggiore accortezza e prudenza. Si tratta di un tratto di strada conosciuto, per chi la fa in salita, come la salita dell'orgoglio proprio perché richiede uno sforzo piuttosto importante. Lasciato il tratto più impegnativo, continuiamo in maggiore scioltezza ma in salita fino a raggiungere la *vedetta Terra Mala* (11,60 km, 485 m s.l.m.): un balcone naturale da cui lo sguardo abbraccia l'intera vallata,



il Campidano e le cime che circondano Sinnai. Un momento perfetto per respirare, godersi la brezza e riempire gli occhi di bellezza.

Dopo una breve sosta, rimontiamo in sella per scendere lungo una carrareccia con alcuni tratti dal fondo più sconnesso fino ad intercettare la sterrata in località *Is Strias* (13,30 km, 271 m s.l.m.).

Chiudiamo il primo anello su ottime sterrate che ci conducono al single track *Rast Speed* (18,30 km, 371 m s.l.m.), breve, facile e divertente. Un'ulteriore ma intensa risalita — nota come *l'Orgoglietto* (19,30 km, 340 m s.l.m.) — ci permette di chiudere anche un secondo piccolo anello (19,60 km, 340 m s.l.m.).

Ritornati sulla sterrata principale, proseguiamo fino al single track *Salmone* (20,80 km, 270 m s.l.m.) per poi riallacciarci ad una buona sterrata che ci riporta direttamente ai margini del centro abitato di Sinnai, da cui percorriamo le vie del paese fino a raggiungere nuovamente il punto di partenza in via Dessì (24,00 km, 136 m s.l.m.).

### Descrizione del percorso BC

Dall'ampio parcheggio di via Dessì (0,00 km, 136 m s.l.m.) ci immettiamo subito su brevi tratti fuori pista che ci conducono alla sterrata in località *Bellavista*. Da qui si inizia a guadagnare quota fino a raggiungere il single track *Mezze Penne al Burro\**, in località *Arrideli* (5,00 km, 516 m s.l.m.).

Ritornati sulla sterrata principale, proseguiamo con una serie di saliscendi, in alcuni tratti impegnativi per la pendenza e per il fondo talvolta sconnesso, fino a raggiungere la forestale di *Mont'Arrubiu* (8,60 km, 420 m s.l.m.). Da qui ci inoltriamo lungo una carrareccia ombrosa che si restringe progressivamente trasformandosi nel single track *Rio Is Cannas* che segue l'andamento dell'omonimo corso d'acqua in lieve discesa, il quale ci riporta su una scorrevole sterrata (10,00 km, 437 m s.l.m.).

Risaliamo fino al punto, anche se non il più alto, più panoramico della giornata, dove si trova la *vedetta Terra Mala* (11,00 km, 485 m s.l.m.): un balcone naturale da cui lo sguardo abbraccia l'intera vallata, il Campidano e le cime che circondano Sinnai. Un momento perfetto per respirare, godersi la brezza e riempire gli occhi di bellezza.

Dopo una breve sosta, rimontiamo in sella per imboccare il lungo e fantastico single track *Delle Miniere* o *Tunnel Sa Mora Arrubbia\**, che esce in località *Is Strias* (13,20 km, 271 m s.l.m.).

Chiudiamo il primo anello su ottime sterrate che ci conducono al single track *Rast Speed\** (18,20 km, 371 m s.l.m.), breve, facile e divertente. Un'ulteriore ma intensa risalita — nota come *l'Orgoglietto* (19,20 km, 340 m s.l.m.) — ci permette di chiudere anche un secondo piccolo anello (19,50 km, 340 m s.l.m.).

Ritornati sulla sterrata principale, proseguiamo fino a imboccare il single track *Nutella\** (20,20 km, 362 m s.l.m.), che tramite un breve tratto di collegamento su sterrata ci porta al successivo single track *Salmone\** (21,60 km, 270 m s.l.m.). Da qui giungiamo alla pista che sale verso il punto panoramico di *Bruncu Mògumu*, che però lasciamo sulla destra per dirigerci verso gli ultimi due single track del nostro giro: *Liquigas\** (22,70 km, 300 m s.l.m.) e, a seguire, *Radici\** (23,40 km, 208 m s.l.m.).

Questi sentieri ci riportano direttamente ai margini del centro abitato di Sinnai, da cui percorriamo le vie del paese fino a raggiungere nuovamente il punto di partenza in via Dessì (26,00 km, 136 m s.l.m.).



*I single track contrassegnati con l'asterisco richiedono una buona capacità di guida in quanto caratterizzati da tratti con forte pendenza, un fondo sconnesso con presenza di roccette e gradini.*

**Direttore di Escursione:** Tina Porcu (percorso MC) – Fabio Pau (percorso BC)

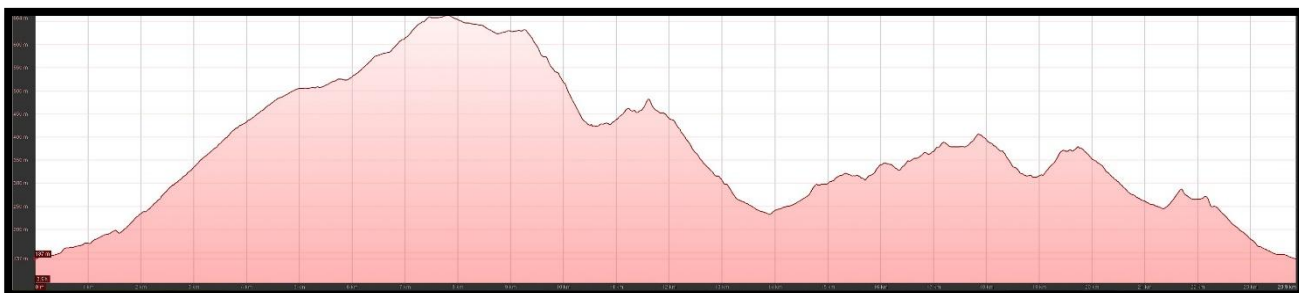
**Accompagnatori:** Tina Porcu, Fabio Pau, Barbara Urru, Pierpaolo Canu.



### *Percorso MC*



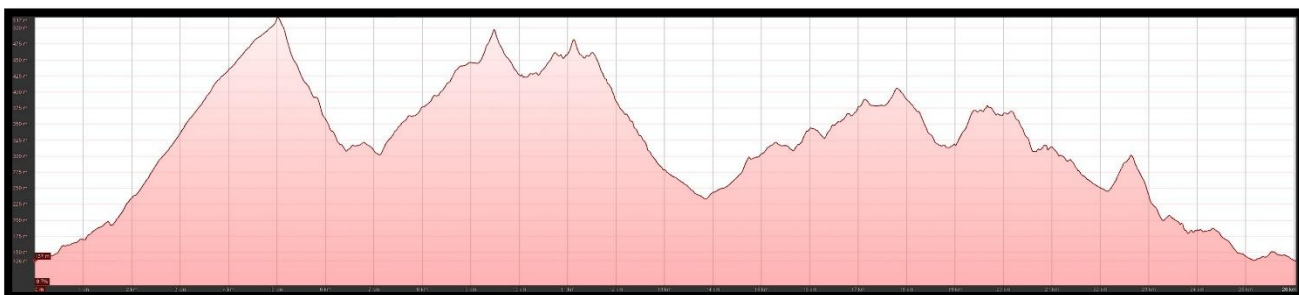
### *Profilo Altimetrico percorso MC*



### *Percorso BC*



### *Profilo Altimetrico percorso BC*



N.B. Prima della partenza è obbligatorio firmare 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, come di seguito specificato.

## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 8:30 presso il Bar Serena Quartucci Secondo appuntamento - Ore 8:45 presso parcheggio via Dessì Sinnai
Punto Maps	<a href="https://maps.app.goo.gl/YDCvsPGAk4VX71wm9">https://maps.app.goo.gl/YDCvsPGAk4VX71wm9</a>
Partenza escursione	Ore 9:00 presso parcheggio via Dessì Sinnai
Comuni interessati	Sinnai, Soleminis, Dolianova
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	24 km (MC) – 26 km (BC)
Dislivello cumulato in salita	1000 m (MC) – 1.100 m (BC)
Conclusione escursione	Ore 15:00 circa
Terreno	Asfalto, strada sterrata, mulattiera e single-track
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 100% (MC) 99 % (BC)
Grado di difficoltà	MC/MC (pochissimi tratti BC in discesa) Salita/discesa (Percorso MC) MC/MC (molti tratti BC in discesa e qualcuno in salita) Salita/discesa (Percorso BC) ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
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, repellente per zecche
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale.
Partecipanti	Soci e non soci CAI.
Quote	Gratuita. 9 euro per i non soci che volessero attivare l'assicurazione giornaliera.
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Tina mediante WhatsApp al 3280511029

## 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:

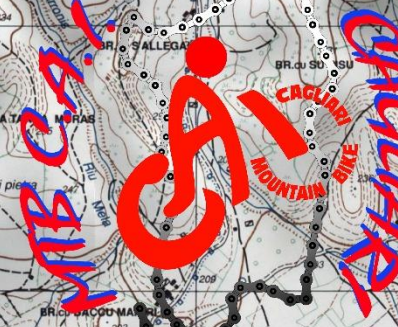
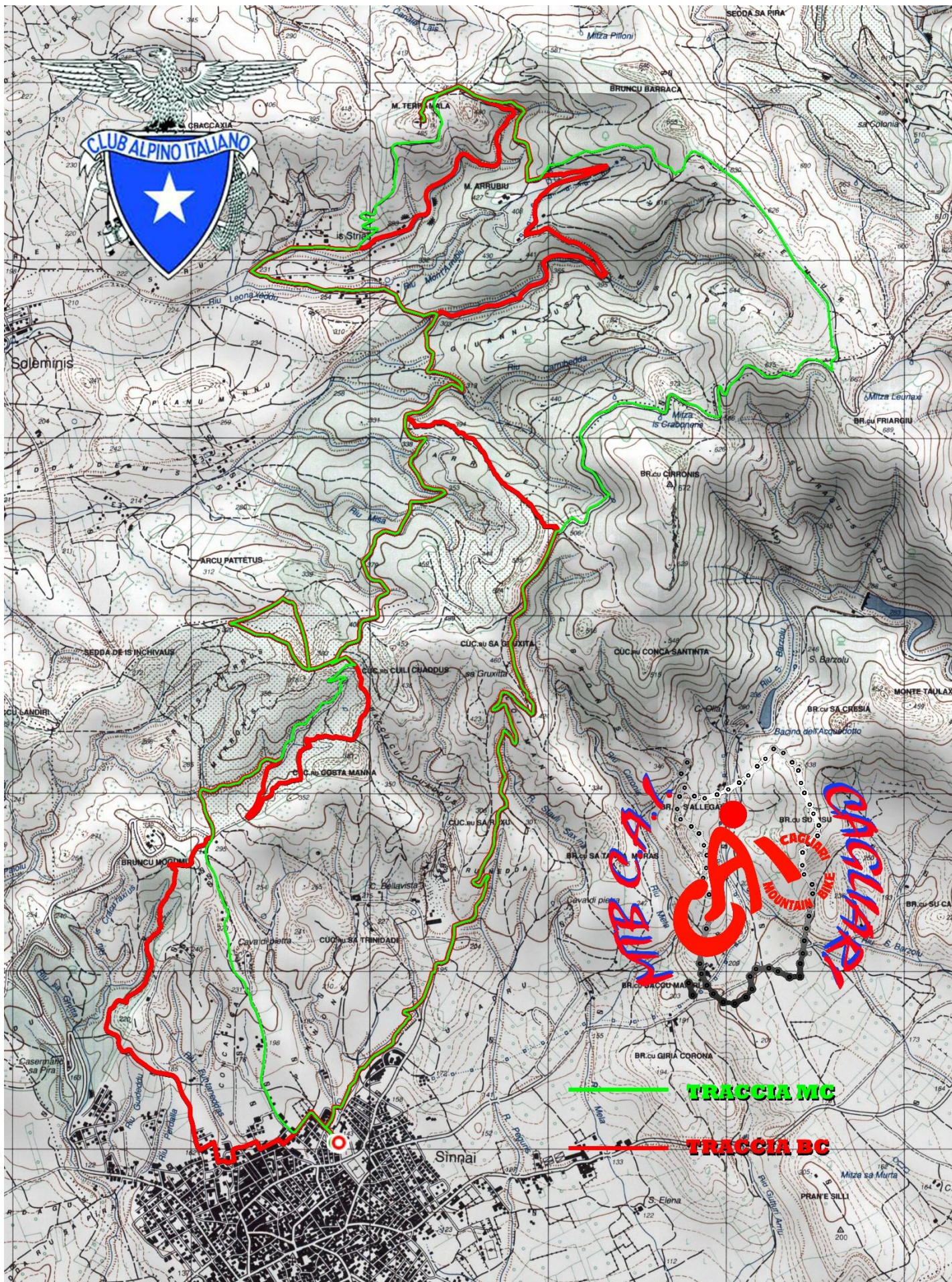
- di aver letto la descrizione della cicloescursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della cicloescursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione 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;
- è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 11 dicembre**;
- 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.





TRACCA MC

TRACCA BC