



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2026



06 gennaio 2026

1° Cicloescursione

Teulada - Tour dei 3 nuraghi in MTB



Descrizione (di Pierpaolo Canu)

Il tracciato della prima cicloescursione del 2026 ripercorre in parte quello dello scorso anno. In collaborazione con l' "ASD Noi con le Ruote Quadrate" di Teulada, profonda conoscitrice del territorio, è stato progettato un itinerario non impegnativo, più fluido e adatto a tutti, ma al tempo stesso ricco di interesse. Il percorso regala panorami spettacolari sulla costa meridionale dell'isola, attraversando paesaggi granitici incontaminati incorniciati dalla macchia mediterranea. A rendere l'esperienza ancora più suggestiva è la presenza di tre nuraghi, importanti testimonianze dell'età del Bronzo (II millennio a.C.), incastonati nella natura selvaggia del Sulcis.

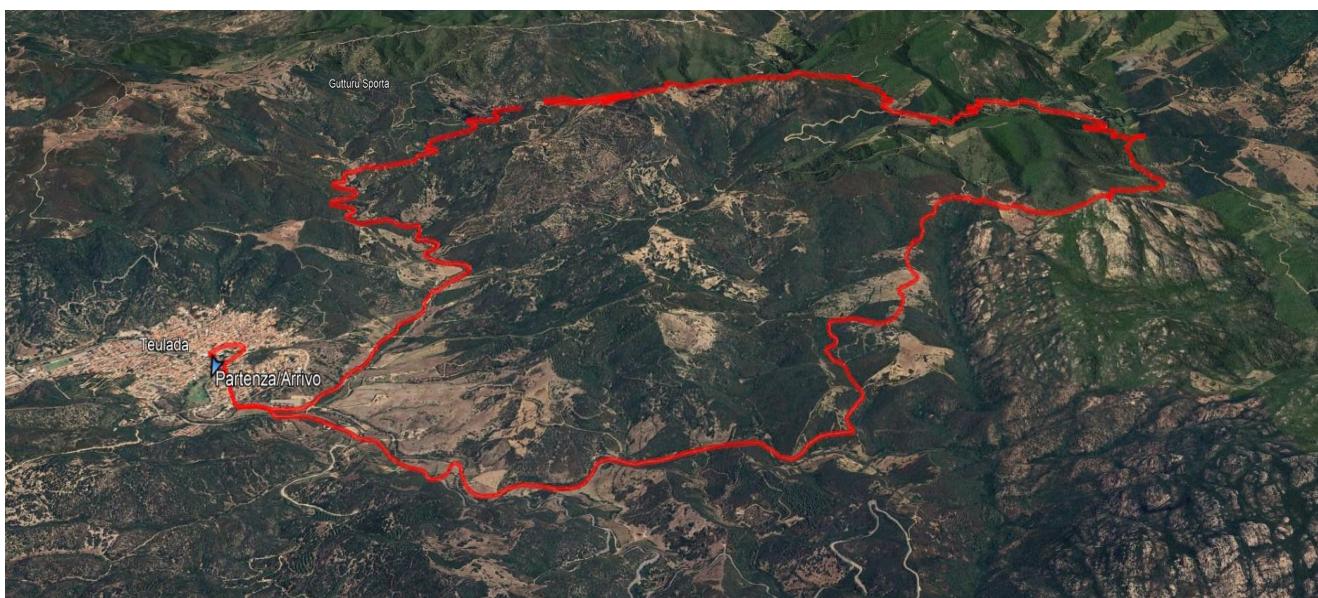
Si parte dal parco situato di fronte a Piazza Mazzini, sede del municipio. Dopo aver attraversato alcune vie del centro abitato di Teulada, teatro delle riprese del film "La vita va così", si incontrano alcuni dei principali e più interessanti monumenti del paese, come la chiesa della Vergine del Carmine e la casa baronale Sanjust, simbolo della dominazione spagnola (ultimi feudatari e baroni di Teulada dal 1736), oggi sede della biblioteca comunale. Lasciato il paese, ci si inoltra nelle zone interne e collinari, dove, lungo buone sterrate, costeggiando il rio Gutturu Sporta, si raggiungono le pendici del monte Lapera, che ospita sulla sommità il nuraghe Monte Lapera e i resti di una tomba dei giganti. Si prosegue sempre su sterrata, non sempre in ottimo stato, in costante ascesa fino alla località Arcu de Cuccuddau, per poi continuare verso il nuraghe Sa Perdaia, il meglio conservato di Teulada, situato in posizione dominante al confine con Domus de Maria. Il monumento è caratterizzato dalla forma rettangolare tipica dei protonuraghi a corridoio e si raggiunge con un breve trekking di circa 15 minuti, che consente di godere di un superbo panorama a 360 gradi. A breve distanza, ma non meta di questa escursione, è possibile ammirare il nuraghe Is Orbais, che si distingue per la presenza di un architrave che sembra sospeso nel vuoto. Si continua su buona sterrata e, dopo aver superato qualche guado e attraversato la località Sa Siliqua sarà possibile ammirare alcuni bellissimi murales all'ingresso di Teulada, prima di rientrare al parcheggio di partenza.

Si ringrazia l' "ASD Noi con le Ruote Quadrate" e in particolare Quintino Tanas (presidente) che, insieme a Pino e Roberto, ha dato disponibilità e collaborazione nella progettazione del percorso.



Direttore di Escursione: Pierpaolo Canu
Accompagnatori: Fabio Pau, Tina Porcu

Percorso:



Profilo Altimetrico

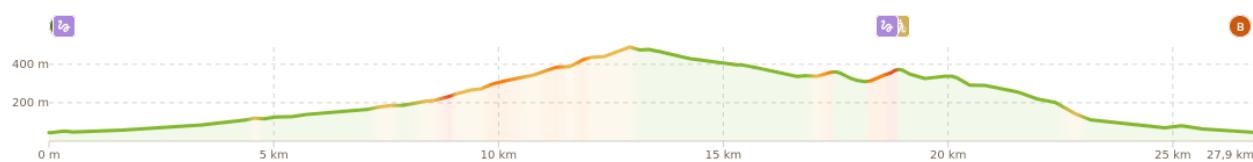


TABELLA RIASSUNTIVA

| | |
|-------------------------------|--|
| Tragitto | Auto proprie |
| Ritrovo | 1° appuntamento ore 7.25 presso ex Motel Agip - Cagliari 2° appuntamento ore 8.45 presso parcheggi via Torino – Teulada |
| Punto Maps | https://maps.app.goo.gl/arYsZPHtP3tUFQ3NA |
| Parcheggio | In via Torino a Teulada |
| Partenza escursione | Ore 9:00 |
| Comuni interessati | Teulada, Domus de Maria |
| Percorso | Percorso ad anello |
| Lunghezza | Circa 30 km |
| Dislivello cumulato in salita | Circa 650 m |
| Conclusione escursione | Ore 16:00 circa |
| Località | Teulada, |
| Terreno | asfalto (20%), sterrato/sentiero (80%) |
| Sorgenti | Nessuna |
| Pedalabilità | 99% |
| Grado di difficoltà | MC/MC Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficoltà-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. |
| Quote | Gratis per i soci CAI. I non soci possono partecipare solo ad una escursione nel corso dell'anno, disponibile l'assicurazione giornaliera (9 € o 17 € a seconda del massimale scelto) |
| Info e Prenotazioni | Per prenotazioni inviare messaggio a Pierpaolo Canu mediante WhatsApp al 331 602 0917 |

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.

- *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 il 4 gennaio;*
- *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.

