



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni

2026



7 febbraio 2026

2° Cicloescursione

### Ai laghetti di Corongiu in MTB



### Descrizione (di Renato Lai)

Questa cicloescursione ci condurrà attraverso i suggestivi paesaggi che circondano Tasonis, in un percorso ad anello di 26 chilometri con un dislivello di circa 800 metri, offrendo un'esperienza completa tra le colline e i rilievi caratteristici di questa zona. Il nostro punto di partenza sarà il paese di Tasonis, da cui inizieremo la nostra avventura sviluppando un tracciato circolare che ci permetterà di esplorare il territorio circostante attraverso strade sterrate, mulattiere e brevi tratti asfaltati.

L'itinerario si snoda attraverso un paesaggio variegato, caratterizzato da dolci colline e rilievi che raggiungono quote significative, con il punto più elevato del percorso situato a circa 545 metri di altitudine. Il tracciato presenta un profilo altimetrico interessante, con salite graduali e discese tecniche che richiedono una buona



preparazione fisica e tecnica, rendendo l'escursione adatta a ciclisti con esperienza nel cicloescursionismo in mountain bike.

Durante il percorso avremo modo di attraversare ambienti naturali diversificati, godendo di panorami che spaziano sui rilievi circostanti e sulla campagna caratteristica della zona. Uno dei momenti più suggestivi dell'escursione sarà rappresentato dalla visita ai laghetti di Corongiu, piccoli specchi d'acqua naturali che costituiscono un ecosistema di particolare interesse naturalistico e paesaggistico. Questi laghetti rappresentano una sosta ideale per ammirare la bellezza del territorio e per osservare la fauna acquatica e la vegetazione ripariale che caratterizza questi delicati ambienti umidi.



Non solo: nei pressi dei laghetti si trovano un tiglio monumentale e un monumento a Felice Giordano. L'ingegnere progettò la prima diga di Corongiu che, inaugurata nel 1866, fu il primo bacino artificiale realizzato in Italia mediante sbarramento di un corso d'acqua in valli montane per rifornire Cagliari e il suo hinterland (Quartucciu, Quartu e Monserrato). Sebbene la diga sia stata demolita nel 1969, il sistema continua oggi a servire il comune di Burcei. Giordano, illustre compagno di studi ed amico di Quintino Sella, fu inoltre tra i fondatori del Club Alpino Italiano nel 1863.

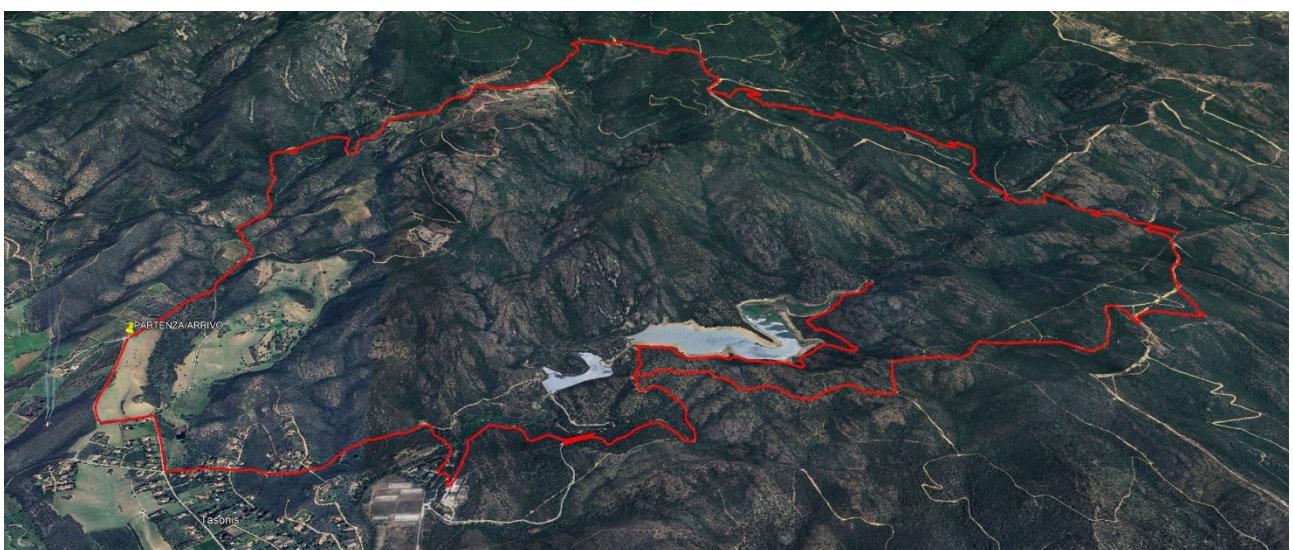
Il tempo di percorrenza stimato è di circa 5 ore e 30 minuti, considerando le soste tecniche, i momenti di osservazione del paesaggio e la visita ai laghetti di Corongiu, con una velocità media di 5,0 km/h che tiene conto delle caratteristiche tecniche del tracciato.

L'escursione rappresenta un'ottima opportunità per scoprire angoli meno conosciuti del territorio, attraversando sentieri e strade sterrate che ci condurranno in un ambiente naturale di grande fascino, lontano dal traffico e immersi nella tranquillità della natura.

**Direttore di Escursione:** Renato Lai

**Accompagnatori:** Renato Lai, Fabio Pau e Tina Porcu

## Percorso



## Profilo altimetrico



## Avvertenze

L'escursione presenta un medio/alto impegno fisico e buone capacità tecniche.

- 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;
- è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 5 febbraio**;
- 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

## TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Tragitto</b>	<i>Auto proprie</i>
<b>Ritrovo</b>	Primo appuntamento – Ore 8:00 presso sede CAI Cagliari in via delle Rane 27 <i>Secondo appuntamento</i> - Ore 9:00 presso la strada comunale Sinnai - Tasonis
<b>Punto Maps</b>	<a href="https://maps.app.goo.gl/YCbJNzCr5credRZEA?g_st=aw">https://maps.app.goo.gl/YCbJNzCr5credRZEA?g_st=aw</a>
<b>Partenza escursione</b>	<i>Ore 9:15</i> presso la strada comunale Sinnai - Tasonis
<b>Lunghezza</b>	26 km
<b>Dislivello cumulato in salita</b>	800 m
<b>Conclusione escursione</b>	<i>Ore 16:00 circa</i>
<b>Tipi di terreni attraversati</b>	Strade asfaltate, strade sterrate, sentieri
<b>Pedalabilità</b>	100%
<b>Sorgenti</b>	Nessuna
<b>Grado di difficoltà</b>	MC/MC ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficoltà-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficoltà-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
<b>Attrezzatura obbligatoria</b>	<i>Casco, MTB adatta e in buone condizioni, camera d'aria di scorta</i>
<b>Attrezzatura consigliata</b>	Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, zainetto leggero e comodo, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way
<b>Pranzo</b>	Al sacco
<b>Partecipanti</b>	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.
<b>Quote</b>	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)
<b>Info e Prenotazioni</b>	Renato Lai - telefono solo tramite whatsapp: 329 615 6433

## 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;

**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.**

SEZIONE DI  
CAGLIARI



MTB C.A.I.



ALTIUDINE [m]

