



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Escursioni 2026

2026



07 marzo 2026

Cicloescursione n. 3

Pedalando sulla Costa Verde

Da Capo Pecora a Scivu e le dune di san Nicolò



Descrizione (di Tina Porcu)

Un itinerario affascinante e dai due volti: una prima parte tecnica lungo la spettacolare costa verde, seguita da una seconda parte più scorrevole immersi nei profumi intensi della macchia mediterranea dell'entroterra.

Ci troviamo all'interno della Zona Speciale di Conservazione (ZSC), già Sito di Importanza Comunitaria (SIC) di Capo pecora, che si estende per una superficie di oltre 3.800 ettari su un promontorio granitico a sud del territorio di Arbus. L'area ospita una biodiversità notevole, caratterizzata da ambienti sabbiosi e rupicoli in cui sono presenti specie endemiche ad alto interesse fitogeografico, come la quercia di Palestina (*Quercus coccifera*). È habitat ideale per numerose specie faunistiche, tra cui il falco pellegrino, il marangone dal ciuffo e il cervo sardo.

Percorso

Si parte dal parcheggio di *Portixeddu* (frazione di Buggerru) lungo un sentiero che sale con decisione fino a raccordarsi alla SP 105 (km 0,45 - 75 m slm). Dopo un breve tratto panoramico su asfalto, si intercetta la sterrata che sale verso la *Punta Guardia De Is Turcus* (postazione di vedetta antincendio nel periodo estivo) (km



2,85 - 20 m slm) che abbandoniamo quasi subito per attraversare una piccola radura di pini e raggiungere i sentieri lungo la spiaggia di *Masoni Brandi* e *Corru Longu* fino al promontorio di *Capo Pecora* (km 4,30 - 9 m slm).

Dopo aver toccato l'estremità del promontorio, si rientra per un breve tratto per imboccare un nuovo sentiero verso un affaccio mozzafiato su una delle baie di questa costa caratterizzate da grandi ciottoli arrotondati, alcuni di grandi dimensioni tanto da prendere il nome di uova di dinosauro (km 4,80 - 16 m slm).



Ci si allontana dalla scogliera per imboccare una mulattiera che diventa poi una sterrata in località *Corru Longu*: fondo non sempre regolare ma pedalabile senza troppe difficoltà tecniche. Si sale fino alla località *La Vedetta* (km 8,40 - 202 m slm), punto culminante dell'ascesa. Da qui inizia un single-track* tecnico e spettacolare che ci porterà fino alla *spiaggia di Scivu* (o meglio quello che è rimasto dopo le forti mareggiate dell'ultimo periodo), dove, se fortunati, potremmo vedere un'inedita cascata (km 10,5 - 5 m slm). Si lascia il mare e la spiaggia alle spalle per risalire verso l'interno, inizialmente su single-



track** fino a raccordarsi con una buona sterrata (km 11,6 - 67 m slm). Il paesaggio cambia: le pendenze si addolciscono e si pedala in un paesaggio di macchia mediterranea. Raggiunta la SP 83 (km 19,00 - 12 m slm) la si percorre per un breve tratto fino alla località *Sa Colombera*. Attraversato il ponte *Su Amadori* sul *Riu Mannu*, s'imbocca un'altra sterrata (km 19,4 - 15 m slm) che, prima in salita e poi in falsopiano attraversa un bellissimo ambiente, caratterizzato dalla presenza di laghetti fra i quali "*Piscina Morta*", in questo periodo forse alla sua massima portata, circondati da imponenti esemplari di ginepro.

Superato *Arcu Su Ludragu* (km 25,4 - 219 m slm), si prosegue in discesa fino ad imboccare una mulattiera (km 25,6 - 203 m slm) che riprende leggermente quota prima di affacciarsi sulla *spiaggia di San Nicolò* per poi scendere, prima in single-track e poi su sterrata all'interno della *Pineta Is Compingius*, dove potremmo ammirare un maestoso Ginepro monumentale, guardiano millenario di questa costa. Un ultimo breve tratto di asfalto sulla SP 83 ci porta al punto di partenza (km 30,00 - 13 m slm).

Nota bene:

* *Single track tecnico caratterizzato da fondo smosso e presenza di gradini su roccette.*

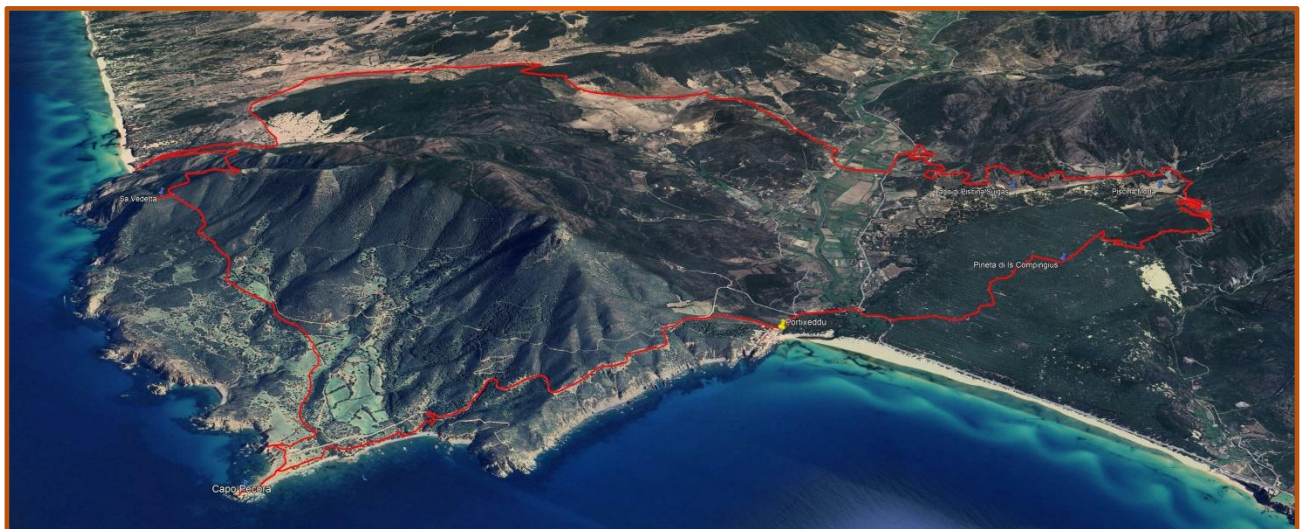
** *Single-track parzialmente chiuso dalla vegetazione ma comunque pedalabile.*

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.

Direttore di Escursione: Tina Porcu

Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau.

Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7:00 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 8:45 presso parcheggio Portixeddu
Partenza escursione	Ore 9:00 presso parcheggio località Portixeddu
Punto maps	https://maps.app.goo.gl/DZC9LhyeudSaPLUMA?g_st=aw
Comuni interessati	Buggerru e Arbus
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	30,00 km
Dislivello cumulato in salita	1000 m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Terreno	Asfalto, strada sterrata, mulattiera e single-track
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	Pedalabile al 99%
Grado di difficoltà	MC/MC (diversi tratti BC in discesa) Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-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 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 per i soci. I non soci possono partecipare gratuitamente solo ad una sola escursione nel corso dell'anno. È disponibile l'assicurazione giornaliera (9,00 euro o 17,00 euro a seconda del massimale scelto).
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Tina solo su 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 **05 marzo 2026**;
- 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.

