



**Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari**  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2026**



02 maggio 2026

5ª Cicloescursione

## “Sulla Giara in MTB”

### Descrizione *(di Tore Cossu)*



Partiremo da Tuili direzione Setzu, per arrivare a Genuri dove si può gustare un buon caffè. Dopo circa 13 km di semi pianura nelle belle campagne della Marmilla, lasciando a destra il paese di Sini e a sinistra quello di Gonnosno', pedaleremo per la salita sulla giara: salita mai troppo impegnativa in quanto ogni tanto ci sarà concesso rifiatore. Arrivati al km 17 saremo sulla Giara, dove comincia lo sterrato in cui incontreremo qualche branco di cavallini. Vedremo quindi Pauli Majori, Pauli Tramatzta, dei lentischi secolari e raggiungeremo Zeppara Manna, dove se lo abbiamo portato potremo mangiare il primo paninetto-merenda.

Proseguiremo quindi verso l'ingresso dalla parte di Gesturi, non prima di aver incontrato ancora qualche Pauli e il nuraghe Taro. Potremo eventualmente anche raggiungere il complesso nuragico Bruncu Madugui, dove è stato installato un cannocchiale che spazia sulla valle sottostante.

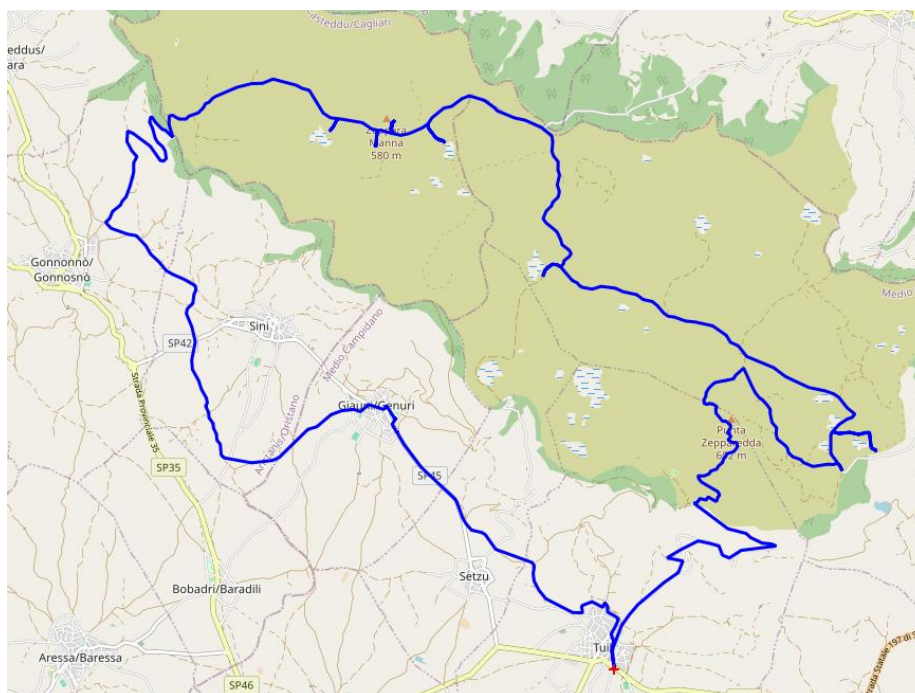
Continueremo la nostra passeggiata in direzione Tuili dove percorreremo un grande tratto di sottobosco passando per la località "Zeppareddda", il punto più alto sulla giara, poco oltre i 600 m. Nel lungo sottobosco se qualcuno fosse sprovvisto di traccia dovrà restare molto vigile e unito al gruppo perché è molto facile perdersi.

Arrivati all'ingresso (ora l'uscita, per noi) sulla Giara, da Tuili, potremo fermarci per il terzo tempo presso il bar. Successivamente ci aspettano 5 km di discesa per ritornare al parcheggio dove abbiamo lasciato le auto.

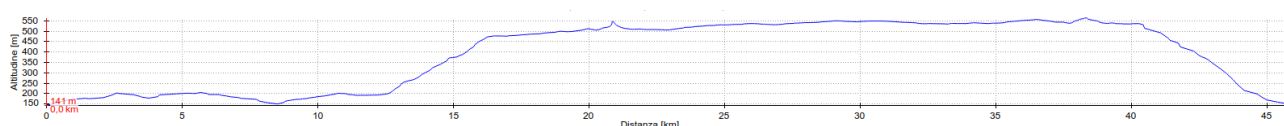
Il percorso dovrebbe essere completamente asciutto ☺.

**Direttore di Escursione:** Tore Cossu **Accompagnatori:** Stefano Lupini

## Percorso



## Profilo altimetrico:



## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	<i>Auto proprie</i>
Ritrovo	<i>Ore 9,15 presso parcheggi lungo la SP 5 - ingresso centra abitato di Tuili (provenendo da Barumini)</i>
Punto Maps	<a href="https://maps.app.goo.gl/VdpSXaKrE35ULWcj7">https://maps.app.goo.gl/VdpSXaKrE35ULWcj7</a>
Parcheggio	<i>Vedi punto maps</i>
Partenza escursione	<i>Ore 9:30</i>
Comuni interessati	<i>Tuili, Gesturi, Gonnosnò, Sini, Genuri, Setzu, Genoni</i>
Percorso	<i>Percorso ad anello</i>
Lunghezza	<i>48 km</i>
Dislivello cumulato (salita)	<i>600 m</i>
Conclusione escursione	<i>Ore 17:00 circa</i>
Località	<i>Altopiano della Giara</i>
Terreno	<i>asfalto (15%), sterrato (85%)</i>
Sorgenti	<i>nessuna</i>
Pedalabilità	<i>99%</i>
Grado di difficoltà	<i>MC/MC Salita/discesa ( <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> )</i>
Attrezzatura obbligatoria	<i>Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.</i>
Attrezzatura consigliata	<i>Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 2 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.</i>
Terzo tempo	<i>Al bar situato all'ingresso dell'altopiano della Giara (da Tuili)</i>
Quote	<i>Gratis. I non soci possono partecipare solo ad una escursione nel corso dell'anno. Per i non soci è disponibile l'assicurazione giornaliera al costo di 8.40 € (1) o 16,80 € (2) a seconda del massimale scelto.</i>
Info e Prenotazioni	<i>Per prenotazioni inviare messaggio a Tore mediante WhatsApp al 3497794510</i>

(1) Caso morte € 55.000,00 - Caso invalidità permanente € 80.000,00 - Rimborso spese di cura € 2.500,00 (Franchigia € 200,00)

(2) Caso morte € 110.000,00 - Caso invalidità permanente € 160.000,00 - Rimborso spese di cura € 3.000,00 (Franchigia € 200,00)

## 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 necessario prenotare o disdire IMPROROGABILMENTE entro il 29 aprile;*
- *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.**