



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2026



23 e 24 maggio 2026

7a Cicloescursione

Montarbu selvaggio in MTB



La foresta chiama. Due giorni in mountain bike tra Seui, Montarbu e Ussassai. Un evento unico.

Descrizione (di Pierpaolo Canu)

Presentazione

Un evento Bici in Comune, nella foresta di Montarbu: una due giorni spettacolare, realizzata grazie alla collaborazione tra C.A.I. – Club Alpino Italiano sezione di Cagliari – Cicloescursionismo, il Comune di Seui, il Comune di Ussassai e l'ASD Seui Wild Trail: il tutto con minimo inquinamento acustico, possibilmente senza plastica e sempre senza lasciare tracce del nostro passaggio, con l'intento di promuovere le bellezze del territorio in maniera sostenibile e al ritmo ideale per godere delle meraviglie naturali di questi luoghi. A tutto ciò si aggiungono l'ospitalità tipica della zona e i momenti di convivialità nella cornice della meravigliosa foresta di Montarbu: un ambiente che merita di essere ammirato con lo spirito di chi coglie tutta la bellezza dei luoghi e ne apprezza l'integrità. Il Montarbu Selvaggio è quindi l'occasione per staccare la spina e immergersi completamente per due giorni in questo ambiente straordinario, vivendo un'esperienza unica e indimenticabile. Trattandosi di una manifestazione che promuove la sostenibilità ambientale, invitiamo tutti a prestare il massimo rispetto per l'ambiente, evitando di lasciare rifiuti e rispettando le indicazioni fornite.

Seui è centro storico e culturale della Barbagia di Seulo: un paese dalle radici antichissime, abitato fin dal Neolitico, che nei secoli ha saputo custodire un patrimonio archeologico, naturalistico e identitario di straordinario valore. È il comune più esteso dell'area e il punto di riferimento per l'accesso alla foresta di Montarbu, alla quale è legato da una storia plurisecolare di usi civici, gestione del territorio e vita pastorale. Ussassai (in sardo Ussàssa) è il comune confinante e copatrocinatore: rappresenta la porta naturale tra la Barbagia e l'Ogliastra, come testimonia ancora oggi il toponimo Genn'Ogliastra al confine con Ulassai. Il suo ricco territorio montuoso, solcato dal rio San Gerolamo e punteggiato di boschi, grotte carsiche e piscine naturali come quelle di S'Ogliu Ermanu e Su Tuvu Nieddu, contribuisce in modo determinante alla varietà ambientale che i partecipanti attraverseranno nel secondo giorno dell'anello. Entrambi i comuni condividono la stessa matrice culturale e paesaggistica: quella di un'entroterra sardo che ha scelto di promuovere il proprio territorio attraverso la lentezza, la sostenibilità e il rispetto per la natura.

Il Percorso

Le due tracce disegnano complessivamente un anello di circa 80 km con poco più di 2.000 m di dislivello.

Giorno 1

Dati tecnici: distanza ~43 km · dislivello positivo ~1000 m · quota minima 762 m · quota massima 1.131 m · partenza 783 m · arrivo 864 m

Il percorso si svolge nel cuore dell'entroterra sardo centro-orientale, dove Sarcidano, Barbagia di Seulo e Ogliastra si incontrano senza confini netti. È un territorio di transizione tra altopiani calcarei e rilievi granitici, tra vallate incassate e dorsali esposte al vento, tra gli ambienti montani più integri e meno antropizzati dell'intera isola.

La partenza avviene dal centro di Seui, a ridosso della foresta di Montarbu, una delle riserve boschive più estese e preziose della Sardegna, con oltre 7.000 ettari di copertura forestale continua. Dopo un breve giro nel centro abitato, già nei primi chilometri, percorsi lungo il tracciato della ferrovia, il cicloescursionista viene immerso in un paesaggio selvatico autentico. Il fondo non sarà regolare, ma a tratti pietroso e insidioso: si percorreranno brevi tratti di single track, stretto e moderatamente impervio, per cui occorrerà prestare la dovuta attenzione. Il piano arboreo è dominato dal leccio, con la sua chioma sempreverde che filtra la luce creando un microclima fresco e umido. Lungo i versanti nord e nelle gole più riparate si trovano nuclei di tasso plurisecolare (alcuni esemplari superano i mille anni) che conferiscono al bosco un'atmosfera arcaica e quasi ieratica. A maggio le ginestre sarde sono all'apice della fioritura con le loro esplosioni di giallo intenso che profumano l'aria a distanza.

Superato il primo tratto, visitata la laveria di San Sebastiano e passati accanto alla omonima chiesa campestre, tra buone strade carrareccie e una parte asfaltata il percorso risale verso quote più alte, raggiungendo i circa 1.100 m di Bruncu su Standardu, attraverso altopiani calcarei con affioramenti rocciosi. Man mano che si guadagna quota, il bosco si apre: i lecci cedono spazio ai roverelli e ai pini, alternati a radure dove i cisti stanno concludendo la fioritura e la lavanda selvatica è in piena fioritura viola. L'aria è saturata di resine e profumi erbacei e la visibilità si apre su panorami amplissimi verso le vallate sottostanti.



Dopo il primo culmine a Bruncu su Standardu, con brevi rampe da affrontare eventualmente a spinta, il tracciato scende su sterrate e percorrendo una striscia tagliafuoco verso la quota minima di 762 m, nell'ambiente idrografico della rete del Rio Flumendosa. A fine maggio i corsi d'acqua hanno portate ridotte rispetto alla primavera, ma scorrono ancora con continuità tra le rocce levigate. La vegetazione ripariale (ontani, salici e pioppi tremuli) forma gallerie di verde denso e ombra fresca, particolarmente benvenuta con le temperature di fine maggio. Questi fondovalle umidi rimangono habitat ideale per la rana sarda e per numerose specie di libellule, ormai in piena attività nelle ore centrali della giornata. Qui il percorso si innesta nella S.P. 8 in direzione Seulo, provinciale che abbandoneremo poco dopo, svoltando a destra per la 'Strada dei monti del Gennargentu'.



Siamo nella porzione centrale del percorso, la più impegnativa e spettacolare: dal fondovalle si risale con vigore per una strada lastricata fino al punto più alto a 1.131 m, sui pianori al confine tra Barbagia di Seulo e le prime propaggini del Gennargentu. La copertura arborea si fa più rada, il vento è una presenza costante e la vegetazione assume forme basse e compatte. La ferula sarda è in piena fioritura, con i suoi grandi ombrelli gialli che emergono maestosi dalle radure erbose. È la

zona dove la fauna più caratteristica della montagna sarda trova il suo spazio: i mufloni frequentano queste pendici con assoluta scioltezza, mentre l'aquila reale sorvola gli spazi aperti affiancata dal falco pellegrino.

Da qui il percorso piega verso nordest: pedaleremo su sterrate e asfalto, su un lungo traverso a quote medie (900–1.000 m) attraverso bosco misto, pascoli di quota e tratti rocciosi con belle viste verso la costa ogliastrina. È in questo tratto, alle pendici del Monte Tonneri, che il tracciato sfiora il complesso nuragico di Ardasai: un sito di straordinaria importanza, risalente al Bronzo Medio (1500–1200 a.C.), che sorge su uno sperone roccioso a circa 1.050 m di quota e domina l'intera vallata del Flumendosa. Il complesso comprende una torre principale in pietra calcarea, un villaggio di capanne a pianta circolare, una tomba di giganti e una fonte sacra nuragica, testimonianza della spiritualità e dell'organizzazione territoriale delle genti nuragiche che scelsero questi altipiani per controllare le vie di transito e le ricchezze pastorali dell'entroterra. Pedalando oltre possiamo osservare la morfologia del territorio, che diventa via via più accidentata, con canyon calcarei e guglie dolomitiche in lontananza, tipiche di un'Ogliastra che comincia a manifestarsi. Il finale in discesa verso la quota di arrivo (caserma Ula, circa 864 m) restituisce un panorama ampio sull'entroterra: un paesaggio di profonde incisioni vallive, versanti boscati e altopiani spogli che sintetizza tutta la complessità geologica e biologica di questo angolo di Sardegna.

Giorno 2

Dati tecnici: distanza ~35 km · dislivello positivo ~1000 m · quota minima 500 m · quota massima 1.054 m · partenza 856 m · arrivo 779 m



Il secondo giorno prevede la risalita fino alla località Su Linnarbu, su carrareccie più o meno ampie, per percorrere uno dei sentieri più iconici e spettacolari della foresta di Montarbu, che costeggia il Rio Ermolinus, dove è possibile incrociare s'Illixi 'e Canali, il leccio monumentale della foresta: 6 metri di circonferenza e 18 metri d'altezza, uno dei patriarchi vegetali più maestosi della Sardegna. Prima dell'imbocco del sentiero, faremo una deviazione per raggiungere 'Su Stampu Serru', un sito in cui è presente una fenditura della roccia da cui si può ascoltare il fluire della falda acquifera sottostante. Percorrere il sentiero del Rio Ermolinus in bici richiede buone capacità tecniche: sono presenti dei gradoni da superare, e in più punti sarà necessario scendere dalla bici e procedere a piedi, anche (e soprattutto) per non incorrere in rischi inutili. Se richiesto, sarà possibile evitare il sentiero e rientrare alla caserma Ula ripercorrendo 'a bastone' il tracciato, per ritrovarsi assieme ai partecipanti che completeranno il sentiero che termina proprio alla caserma. Nella foresta di Montarbu è stata individuata, dal gruppo di lavoro del prof. Gianluigi Bacchetta dell'università di Cagliari, una pianta carnivora, l'unica in Sardegna: si chiama *Pinguicula Sehuensis*, vive solo sui monti di Seui, si nutre di insetti, ed è rarissima.

Quindi l'itinerario prosegue e si sviluppa verso sud e verso est, tra sterrate e strade asfaltate, ai margini del territorio di Ussassai, scendendo fino alle quote di piena macchia mediterranea, introducendo il cicloescursionista nel territorio dei tacchi d'Ogliastra, uno degli scenari geologici più straordinari della Sardegna e dell'intero Mediterraneo. Si tratta di relitti di un antico altopiano calcareo mesozoico progressivamente eroso, che ha lasciato emergere isolate mesas e pinnacoli con pareti verticali alte anche 300-400 metri, circondate da valli profonde e forre. I loro profili inconfondibili, piatti in cima e verticali sui fianchi, dominano il paesaggio in ogni direzione. A queste quote la vegetazione ha già assunto il carattere arido e compatto dell'estate alle porte: il lentisco è dominante con il suo verde lucido, affiancato da fillirea, olivastro selvatico e corbezzolo. L'erica multiflora ha concluso la fioritura e i cisti stanno perdendo i petali, ma la macchia è tutt'altro che spenta: le ginestre sono ancora in fiore e il profumo resinoso nell'aria è intensissimo. Le pareti verticali dei tacchi ospitano colonie di grifoni sardi (con uno dei nuclei riproduttivi più importanti dell'isola) che si alzano in volo nelle ore calde sfruttando le termiche generate dalle pareti calcaree esposte a sud. Insieme a loro, aquile reali, gracchi corallini dal becco e dalle zampe rosso vivo, e falchi pellegrini che a fine maggio sono nel pieno della stagione di nidificazione.

La progressione in discesa fa perdere rapidamente quota, entrando in una forra percorsa da un corso d'acqua a regime torrentizio, ancora attivo a fine maggio ma con portate più contenute rispetto alla primavera. L'ambiente del fondovalle è quello di un microclima radicalmente diverso dai pianori sovrastanti: l'aria è calda e umida, satura del profumo del mirto in fiore — a fine maggio i suoi bottoni bianchi si sono ormai aperti — e della resina del lentisco. La luce filtra tra le pareti rocciose in modo obliquo, accendendo i licheni giallo-arancio sulle rocce. Il silenzio è rotto solo dal rumore dell'acqua e dal canto dei merli d'acqua e delle ballerine gialle che frequentano i bordi del torrente. La vegetazione ripariale è tra le più ricche dell'entroterra sardo: ontani neri, salici bianchi, pioppi e oleandri (questi ultimi a fine maggio mostrano già i primi fiori rosa) formano una volta arborea continua sopra il letto del torrente, mentre felci e muschi ricoprono i massi nei versanti ombrosi. La gariga ogliastrina a quote basse è dominata da lentisco, euforbia dendroide (in sardo, sa 'lua' o 'luda') e dense distese di steli di asfodelo parzialmente essiccati che conferiscono al paesaggio un tono dorato e quasi lunare. Il timo sardo profuma l'aria ad ogni passo. Il paesaggio faunistico è quello sardo più autentico: le pernici sarde si sentono più che si vedono dai versanti rocciosi, e le lucertole campestri si espongono al sole sulle pietre. In questo contesto il tracciato si innesta nella S.S. 198, direzione Ussassai: qui occorrerà rigorosamente procedere in fila indiana, e rispettando quanto previsto dal codice della strada (come per tutta la cicloescursione).

Visiteremo quindi il paese di Ussassai, dove è anche prevista una pausa ristoro-pranzo, per ripartire in salita attraversando tre distinte fasce vegetazionali in progressione altitudinale: tra i 700 e gli 850 m la macchia alta si infittisce, con l'erica arborea che forma nei tratti più umidi veri e propri boschetti impenetrabili e il corbezzolo ovunque, con i suoi frutti dell'autunno scorso ormai caduti e i nuovi fiori bianchi già sfioriti. Tra 850 e 950 m il bosco si ricompone e il leccio riprende il sopravvento, con il suolo coperto da uno spesso strato di foglie decomposte e i primi esemplari di tasso nelle esposizioni più umide. Sopra i 950 m il bosco si apre nuovamente sugli altipiani, e la vista diventa più ampia: lo sguardo abbraccia simultaneamente l'Ogliastra orientale verso il mare, i rilievi del Gennargentu a nord e le forme dolci del Sarcidano a ovest. Durante il tragitto faremo una pausa alla chiesa campestre di San Gerolamo, prima di intraprendere la ciclabile tra le località di Gennarciu e Marroccu. Su tutta questa sezione il fondo sarà lastricato o sterrato.



Da qui inizia la discesa verso Seui: il dislivello cala di circa 200 m in una sezione tecnica, quella del single track 'Boga Murdegu', attraverso versanti coperti da bosco di leccio e macchia. I tornanti si susseguono rapidi e il paesaggio del Sarcidano ritorna riconoscibile: i colori scuri del bosco sempreverde, i profili arrotondati dei rilievi granitici, il silenzio più denso e ovattato del bosco chiuso rispetto alle radure calcaree dell'Ogliastra. Sebbene abbastanza scorrevole, per percorrere il single track anche qui sono richieste buone capacità di conduzione della bici, e inoltre si raccomanda il rispetto del suolo evitando manovre brusche che lo modifichino (ad esempio le derapate). In alternativa al single track, se richiesto, è possibile percorrere una strada asfaltata che riporta alla S.S. 198, al punto di arrivo del sentiero, per ricongiungere l'intero gruppo. L'arrivo a 779 m, a Seui, percorrendo ancora una volta la S.S. 198, chiude il cerchio dell'anello.

Programma dell'evento

Il ritrovo dei partecipanti è previsto a Seui sabato 23 maggio ore 8.45, il luogo esatto verrà comunicato successivamente. Qui verrà effettuata la registrazione, la consegna del kit sostenibilità ambientale (una tazza personalizzata e un forchiamo, da portare poi con sé), e per chi ha scelto l'opzione di pernottare in foresteria, sarà possibile depositare il proprio zaino diretto a Montarbu. Quindi si terrà la conferenza stampa di presentazione dell'evento (presenza obbligatoria!) prima della partenza.

Lungo il percorso sono previsti dei punti in cui ci soffermeremo per ammirare siti di particolare interesse e per consentire il ricompattamento del gruppo, nonché consumare il proprio pranzo al sacco, portato da casa (sarà possibile acquistare panini e altro cibo a Seui presso i minimarket locali).

Giunti alla caserma Ula di Montarbu, troveremo disponibili dei servizi igienici, la possibilità di fare rifornimento idrico e di ricaricare le e-bike. Qui si terrà una piccola conferenza sull'ambiente in cui si svolge la cicloescursione, e successivamente consumeremo tutti insieme una cena tipica in stile "Silent Night": l'evento si svolge nell'area del Parco Nazionale, e per rispetto della fauna selvatica, non ci sarà nessuna amplificazione, nessun disturbo sonoro - solo il suono della foresta.

Per chi ha scelto l'opzione B&B sarà disponibile un bus navetta per Seui, le bici rimarranno tutte a Montarbu (i possessori di e-bike ricordino di portare il caricatore e possibilmente, magari mettendosi d'accordo tra loro, qualche prolunga o multipresa). Chi ha optato invece per il pernottare in foresteria dovrà mettere nello zaino lasciato a Seui un sacco a pelo (o lenzuola complete), un cuscino gonfiabile, un asciugamano, ciabatte, quanto occorre per l'igiene personale e il cambio di vestiario. Lo stesso zaino verrà lasciato a Montarbu in un punto di raccolta e sarà poi recapitato a Seui.

La domenica, dopo la colazione fatta tutti insieme a Montarbu (per chi ha pernottato in B&B la navetta partirà da Seui al mattino presto), si riparte in bici in direzione di Ussassai: visitato il paese e consumato un ristoro-pranzo, si rimonta in sella per rientrare a Seui dove ci attenderanno bevande e birra !

Durante la due giorni si terrà il contest fotografico "La Primavera in Bici", con premi simbolici per gli scatti più iconici.

E' richiesto un contributo di partecipazione di 40 € che include il kit sostenibilità, la cena tipica in foresteria il 23, la colazione, un ristoro-pranzo e la birra all'arrivo il 24. Il costo del pernottamento in B&B è a parte e verrà comunicato successivamente, così come l'eventuale costo per la navetta.

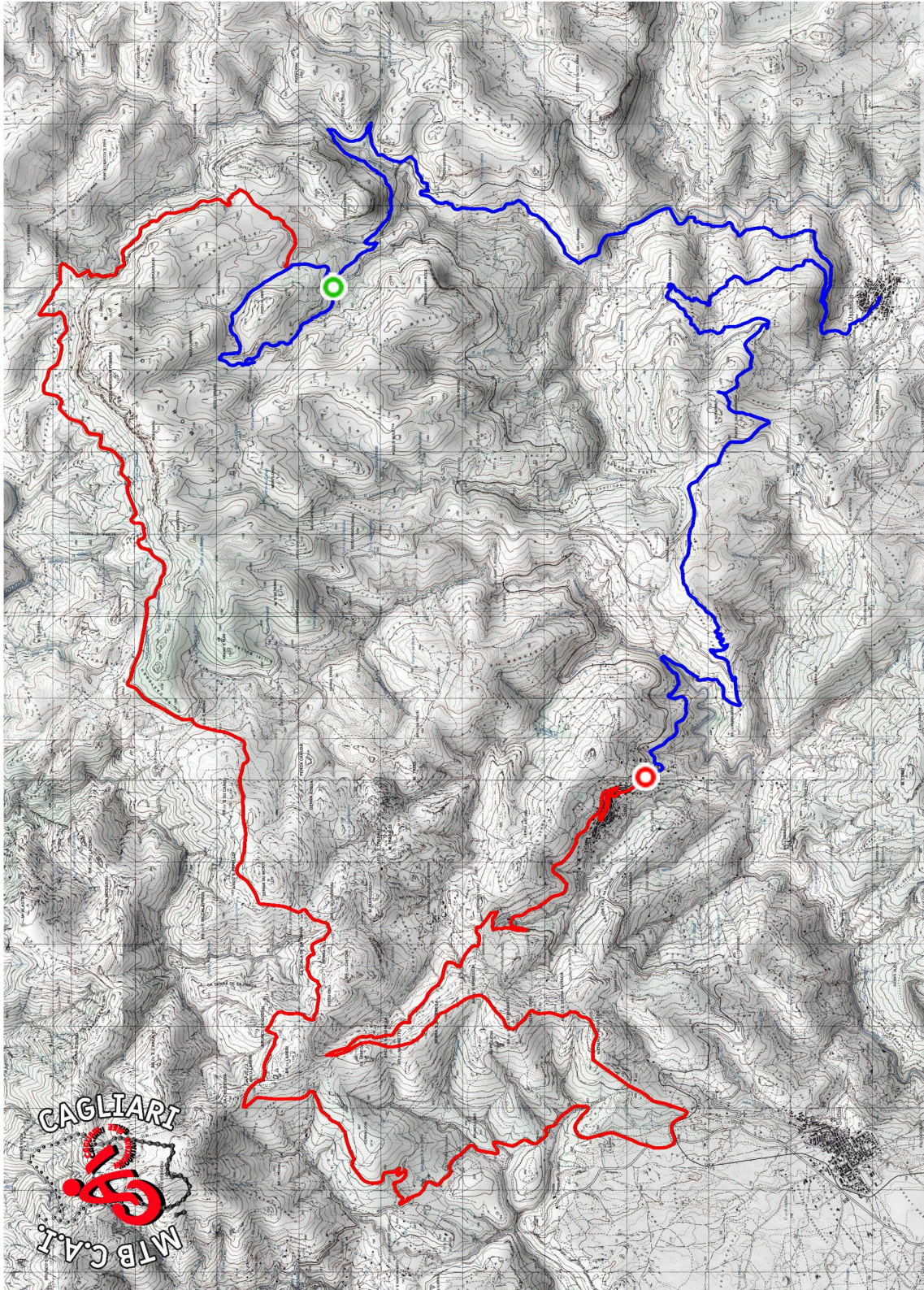
NB: I partecipanti, per tutta la durata delle cicloescursioni, non dovranno mai superare direttori o accompagnatori di escursione che aprono il percorso, né consentire che vengano superati da chi lo chiude.

Come sempre, ricordiamoci ancora una volta di portare rispetto per i luoghi attraversati: non lasciamo tracce del nostro passaggio, non disturbiamo la fauna. Sono luoghi preziosi, e fanno parte della nostra identità culturale. Preserviamoli per le generazioni future !

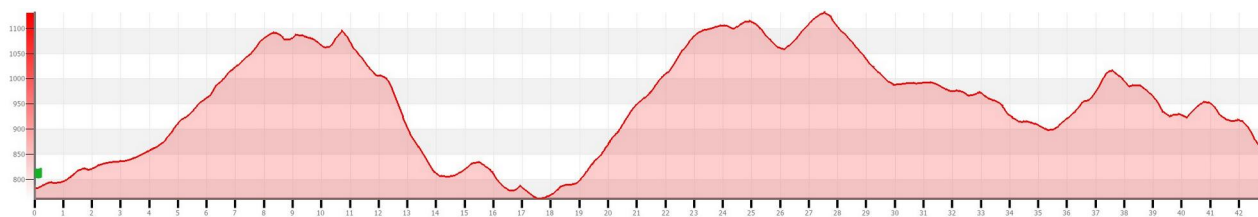
Direttori di Escursione: Renato Lai, Pierpaolo Canu

Accompagnatori: Alfredo Panu, Barbara Urru, Tina Porcu, Fabio Pau, Salvatore Cossu, Claudio Persano

Percorso:



Profilo altimetrico giorno 1:



Profilo altimetrico giorno 2:

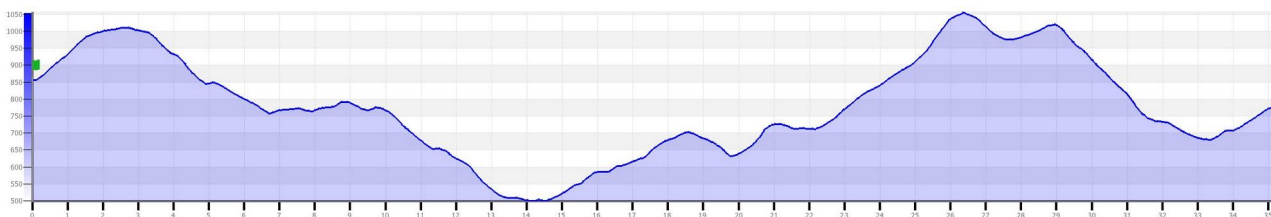


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 8.45 presso Seui
Punto Maps	In definizione
Parcheggio	Stazione ferroviaria Seui e aree limitrofe - https://maps.app.goo.gl/EhAZJrnmmaFLauK27
Partenza escursione	Vedi note
Comuni interessati	Seui, Ussassai, Seulo, Sadali
Percorso	Percorso ad anello in due tappe
Lunghezza	Circa 80 km complessivi (44 km il primo giorno e 36 km il secondo giorno)
Dislivello cumulato (salita)	Circa 2000 m complessivi (1000 m il primo giorno e 1000 m il secondo giorno)
Conclusione escursione	Ore 19:00 circa del 24 maggio
Terreno	asfalto (50%), sterrato/carrareccia (40%), single track (10%)
Sorgenti	Presenti diverse sorgenti lungo il percorso
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	MC/MC Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/) - sono presenti due single con difficoltà BC/BC evitabili con percorsi alternativi
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 (autosufficienza idrica e meccanica).
Quote	E' richiesto un contributo di 40 € NON rimborsabile se non solo in caso di annullamento dell'evento da parte dell'organizzazione, che va versato anticipatamente ESCLUSIVAMENTE tramite bonifico bancario a Associazione Culturale Banda Musicale Gioacchino Rossini - SEUI su IBAN IT76R0101585370000070083774 , causale 'nome cognome MONTARBU 2026'. La ricevuta del bonifico è da allegare obbligatoriamente al modulo di iscrizione. Per i non soci CAI è possibile stipulare un'assicurazione per l'evento, al costo di 16,80 € (1) o 33,60 € (2) a seconda del massimale scelto. Contattare Pierpaolo Canu via whatsapp al 3316020917 se richiesta, presentandosi con i propri dati.
Info e Prenotazioni	Prenotazioni solo tramite compilazione del modulo google (https://forms.gle/yL1JBfjXg6P7CaK96) - fino ad esaurimento dei 60 posti disponibili

(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;
- ☞ 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 elevato.

- > *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 entro il 15 maggio;*
- > *non si attenderanno i ritardatari;*
- > *non sono consentite iniziative personali durante lo svolgimento della cicloescursione;*
- > *devono essere seguite le indicazioni e le disposizioni date dai Direttori 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 dall'escursione.*

NB: prima della partenza chiederemo di firmare obbligatoriamente il modulo 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, nonché il modulo per il consenso al trattamento dei dati.

Contatti:

 <https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/>

 mtbcaicagliari@gmail.com

 [MTB CAI Cagliari](#)

 [mtb_cai_cagliari](#)