



MONTARBU SELVAGGIO in MTB

SEUI · MONTARBU · USSASSAI · SEUI

23 e 24 maggio 2026. La foresta chiama. Due giorni in mountain bike tra Seui, Montarbu e Ussassai. Un evento unico. Pedala con noi.



SEUI
BIVELLO NARGOSTO. NEL CUORE DELLA BARBENA.



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



mtbcaicagliari@gmail.com



MTB CAI Cagliari



mtb_cai_cagliari

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, senza plastica e senza lasciare tracce del nostro passaggio. Si parte da Seui sabato mattina, col pranzo al sacco portato da casa: dopo la registrazione, la conferenza stampa di presentazione delle attività e aver ricevuto il kit sostenibilità ambientale (una tazza personalizzata e un forchiamo, da portare poi con sé) si parte e si pedala per tracciati panoramici fino a nuraghe Ardasai, e sempre pedalando, dopo aver ammirato Perda Liana, si arriva alla foresteria di Montarbu. Qui troveremo servizi igienici, la possibilità di rifornimento idrico e di ricarica e-bike, e la possibilità di pernottare col proprio sacco a pelo e cuscino (sarà disponibile un servizio di trasporto bagagli da Seui e viceversa). Alternativamente alla foresteria sarà possibile pernottare in B&B raggiungibili con una navetta, da e per Montarbu. Alla foresteria, dopo una piccola conferenza sull'ambiente in cui si svolge l'evento, 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. La domenica, dopo la colazione a Montarbu per tutti (per chi pernotta in B&B la navetta partirà da Seui al mattino presto), si riparte in direzione di Ussassai; visitato il paese e consumato un ristoro-pranzo, si percorre la ciclabile panoramica tra Gennarcu e Marroccu, 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. Il percorso, di circa 85 km complessivi e 2200 m di dislivello, è bilanciato tra le due giornate, e include due single che richiedono una buona capacità di guida, ma che possono essere evitati seguendo un percorso alternativo. 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. Per prenotarsi occorre compilare il [modulo](#) entro il 15 maggio, ma attenzione: i posti sono limitati ! Il contributo di 40 € NON è rimborsabile se non solo in caso di annullamento dell'evento da parte dell'organizzazione, e va versato anticipatamente ESCLUSIVAMENTE tramite bonifico bancario a Associazione Culturale Banda Musicale Gioacchino Rossini - SEUI su IBAN IT76R010158537000070083774 , causale 'nome cognome

MONTARBU 2026'. La ricevuta del bonifico è da allegare obbligatoriamente al modulo di iscrizione. Per i non soci, è possibile stipulare un'assicurazione per l'evento, al costo di 16,80 € o 33,60 € a seconda del massimale scelto. Ulteriori dettagli descrittivi (prenotazione, costo e pagamento B&B, assicurazione non soci, possibilità noleggio bici, punti di ritrovo, disponibilità parcheggi, etc) seguiranno con comunicazioni successive.

IMPORTANTE:

-) La cicloescursione ha un 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** evitabili, come già detto, con percorsi alternativi. La superficie del tracciato sarà prevalentemente asfalto (50%) e sterrato in buone condizioni.
-) **Attrezzatura obbligatoria:** Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
-) **Attrezzatura consigliata:** Scarpe idonee, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1,5 litri d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta (autosufficienza idrica e meccanica).

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.*

N.B.: 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.