



# Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni

### 2026



13 giugno 2026

9ª Cicloescursione

## “Sulle rive del Flumendosa in MTB”

### Descrizione *(di Stefano Argiolas)*



L'itinerario parte dalla Strada Statale 295, esattamente di fronte alla caserma forestale che ospita la capanna sociale del CAI.

L'avvio è su asfalto, in leggera salita, procedendo in direzione nord-ovest fino a raggiungere la località Genna Entu. Qui si imbecca la sterrata che sale verso la vedetta antincendio di Punta S'Iscova, un eccezionale punto panoramico. Dopo una breve sosta, si ripercorre la strada a ritroso per qualche centinaio di metri per immettersi in un sentiero (presente un cancello da superare). I primi metri presentano un fondo piuttosto sconnesso. Il tracciato prosegue, poi, con continui saliscendi fino a Bruncu Mammuni, un altro belvedere di grande interesse, da cui inizia una discesa decisa verso l'ovile di Torracorte, legato alla storia del famoso bandito che vi visse alla fine dell'Ottocento.

Con una breve deviazione di pochi metri si raggiunge Bruncu

Seulesu, da cui si gode di una vista spettacolare sulla foresta di Corongia e su uno dei tratti più lunghi del fiume Flumendosa visibile ad occhio nudo. Ritornando leggermente indietro, si imbecca un bivio incontrato poco prima, dove una strada cementata scende decisa verso l'abitato di Gadoni. All'uscita del paese è presente una fontana, ottima per rifornire le borracce.

Superata la fontana, si sale verso la parte alta del paese per intercettare il sentiero che scende verso il Flumendosa, raggiungendo la località Geldesi (in territorio di Aritzo), il luogo ideale per una sosta pranzo e per un bagno rigenerante (portare il costume!).

Il rientro inizia in direzione della chiesa di Santa Maria de sa Nie, affrontando una salita impegnativa con pendenze notevoli per circa 4 chilometri. Una volta raggiunta la chiesa, si imbecca un sentiero che si ricongiunge alla strada statale Aritzo-Gadoni, a breve distanza dalla Cantoniera di Cossatzu e dal punto di partenza dell'escursione. Quest'ultimo si trova proprio di fronte al monumento naturale di Texile, che merita una visita prima di concludere la giornata.

**Direttore di Escursione:** Stefano Argiolas

**Accompagnatori:** Stefano Argiolas, Pierpaolo Canu

### TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 9,15 presso parcheggi capanna sociale CAI di Aritzo
Punto Maps	<a href="https://maps.app.goo.gl/d4WECWfxzX9SWKRW9">https://maps.app.goo.gl/d4WECWfxzX9SWKRW9</a>
Parcheggio	Vedi punto maps
Partenza escursione	Ore 9:30
Comuni interessati	Aritzo, Gadoni
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	31 km
Dislivello cumulato (salita)	1200 m
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Terreno	asfalto 5% cementato 15% sterrato 80%
Sorgenti	Vedi descrizione
Pranzo	Al sacco a carico del partecipante
Pedalabilità	99%
Grado di difficoltà	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> )
<b>Attrezzatura obbligatoria</b>	Casco sempre indossato (eccetto pause), 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 2 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Quote	Gratis per i soci CAI. 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.
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Stefano mediante WhatsApp al 3288115527

(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)

**N.B. Si raccomanda vivamente, per i non soci, la stipula dell'assicurazione giornaliera.**

## **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 11 giugno;*
- *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.**