Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2026

Alla scoperta del Mandrolisai 12° Cicloescursione 03/10/2026

Descrizione (Salvatore Cossu)

Salludi. Eccoci arrivati alla 3° ciclo escursione “post vacanze”, che ha visto la luce dopo un parto travagliato, alla terza gestione: prima”Piscina Irgas” rinviata per indisponibilità del direttore, poi “Laconi”, per problemi di disponibilità nella tratta bici + treno.

Partiremo da Samugheo, centro del Mandrolisai famoso per la lavorazione tessile dei tessuti e dei tappeti sardi. Usciti dal paese, dopo circa 3 Km, faremo una piccola deviazione per andare a visitare la Tomba dei Giganti “ Paule Loriga” scavata nel 1996/97 nelle cui vicinanze furono rinvenute numerose statue menhir. Riprenderemo il cammino su di una sterrata che, dopo una salita dolce ma completamente cosparsa di pietre smosse (consigliabile percorrerla a piedi) e qualche tratto in asfalto, ci condurrà all’ area archeologica “Sa Mura”, dove potremo ammirare un nuraghe monotorre in trachite, una tomba dei giganti e i resti di un abitato romano-tardo latino chiamato anche “ Sa Cresia” e altri siti interessanti come i sepolcri bianchi noti anche come “Sa Mura” e “Tommasu”.

Risaliti in sella pedalando tra asfalto e buone sterrate arriveremo al fiume, ora in secca, dove troveremo gli antichi mulini, dei quali uno, “Is Tarizzas” completamente ristrutturato e, passando per “ Su Ponti Ecciu” (con zona pic nic), dopo una salita non troppo lunga faremo ritorno in paese, non prima di avere visitato la chiesa campestre di San Basilio.

Direttore di Escursione: Salvatore Cossu

Accompagnatori: Salvatore Cossu Giusi Sanna Stefano Lupini

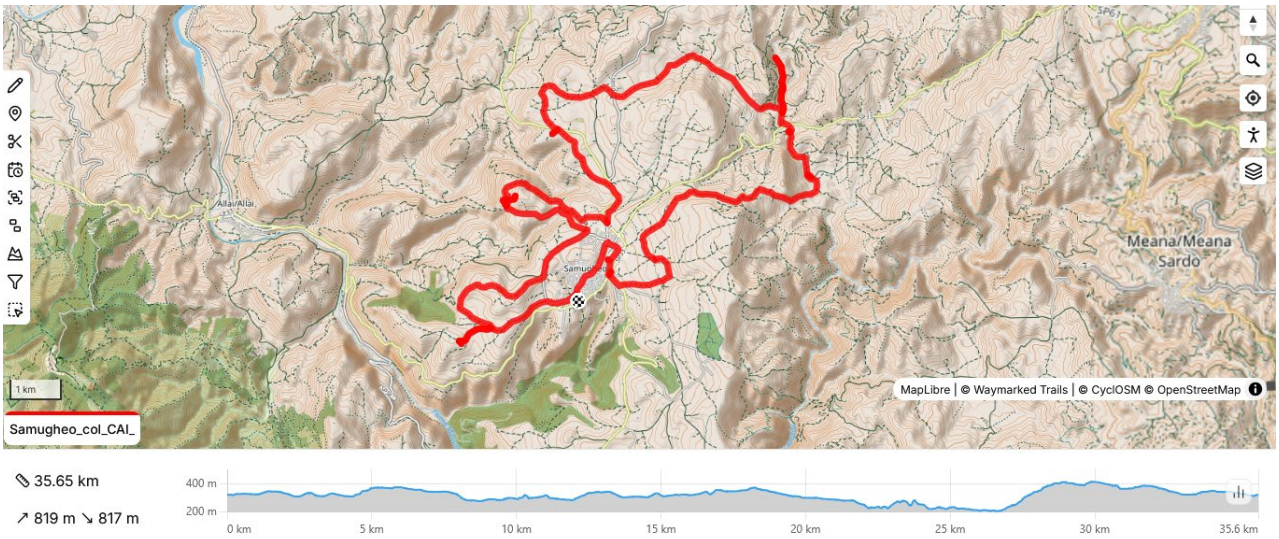

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	*Auto proprie*
Ritrovo	*Primo appuntamento – Ore 7,00 presso il Motel Agip* *Secondo appuntamento - Ore 8,45 Via San Michele, 40 Samugheo* *Coordinate 39°56'38.0"N - 8°56'19.7"E*
Partenza escursione	*Ore 9,15*
Comuni interessati	Samugheo
Percorso	Circolare
Lunghezza	36 Km
Dislivello cumulato in salita	800 mt
Conclusione escursione	*Ore 16,30 circa*
Località	Samugheo
Terreno	Strada asfaltata mulattiere sterrato
Sorgenti	nessuna
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	**MC/MC con tratti BC/BC**
Attrezzatura obbligatoria	*Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta. Mascherina e gel sanificante*
Attrezzatura consigliata	*Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way*
Pranzo	*Al Sacco da portare nello zainetto personale*
Partecipanti	*Soci e non soci CAI per un totale di 25 partecipanti. I soci hanno diritto di precedenza nelle prenotazioni, i non soci sono ammessi con riserva, in pratica vengono confermati se a due giorni dall'escursione ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione.*
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 o € 16,80 a seconda del massimale scelto.
Info e Prenotazioni	Tore 3497794510

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 elevato impegno fisico e tecnico

- *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 potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio il partecipante non adeguatamente equipaggiato e/o preparato*
- *Il Direttore di Escursione può variare il percorso della cicloescursione se e quando lo riterrà opportuno*
- *Le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili (fino ad un* ***massimo di 25 partecipanti****) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì 01/10/26****;***
- *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*

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.