



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 scarsa disponibilità dell’ Arst.

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 Lutturru” 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

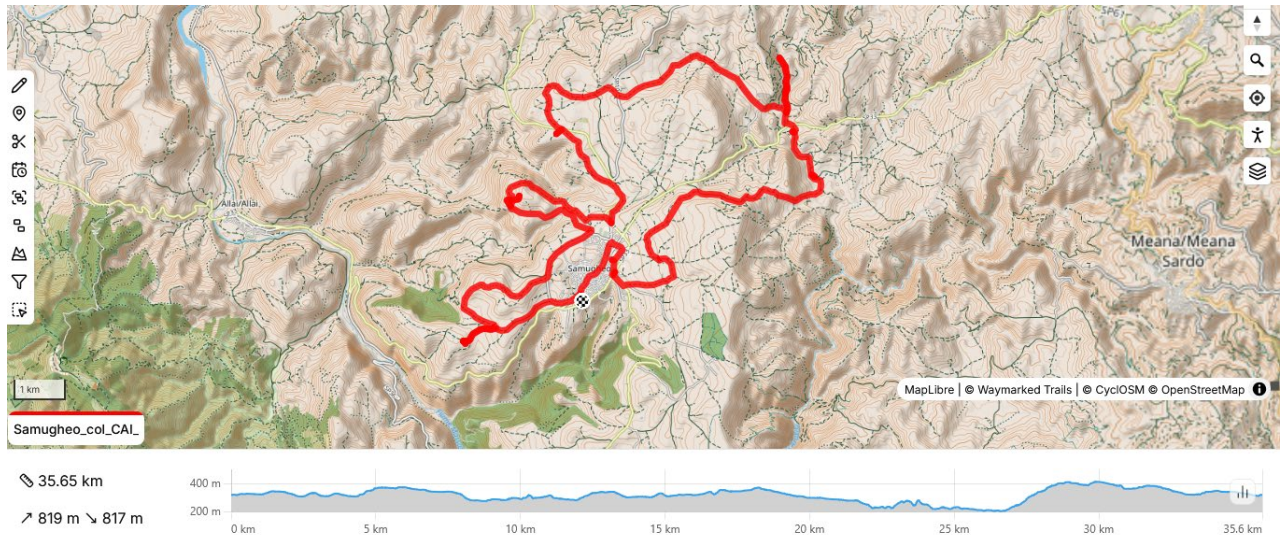


TABELLA RIASSUNTIVA

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.