



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2026



12/09/2026

10 Cicloescursione

La Giara e non solo



Descrizione (di Stefano Lupini)

La decima escursione ci porta a visitare "La Giara" altopiano sito nel Centro Sud della Sardegna, ambiente unico, incontaminato, ricco di piante e fiori colorati, caratterizzato dai Paulis, depressioni che in inverno si riempiono di acqua piovana e in primavera si ricoprono di ranuncoli acquatici. Famoso per la presenza degli ultimi cavallini selvaggi d'Europa piccoli, ma eleganti, morello o baio scuro, con code e criniere lunghissime e carattere vivace. Partiremo dal parcheggio antistante il punto di ristoro nel versante di Tuili e inizieremo a pedalare su di un sentiero abbastanza impegnativo a causa del fondo sconnesso, con la presenza di pietre smosse, gradoni e anche radici, lungo circa 6 km; prenderemo poi il sentiero principale per dirigerci nei versanti di Gesturi prima e Genoni poi. Da qui lasciamo provvisoriamente la Giara per dirigerci verso Nuragus, dove intercetteremo il tracciato della vecchia ferrovia che ci riporterà a Gesturi, dove troveremo l'ultima fatica di giornata: una salita che in 4 km circa ci riporterà in quota sull'altopiano a circa 560 mt di altitudine.



Siamo nuovamente sulla Giara, pronti per affrontare gli ultimi 6 km che ci separano dalle macchine (e dal terzo tempo...), nuovamente sul sentiero sconnesso in parte già incontrato all'andata.

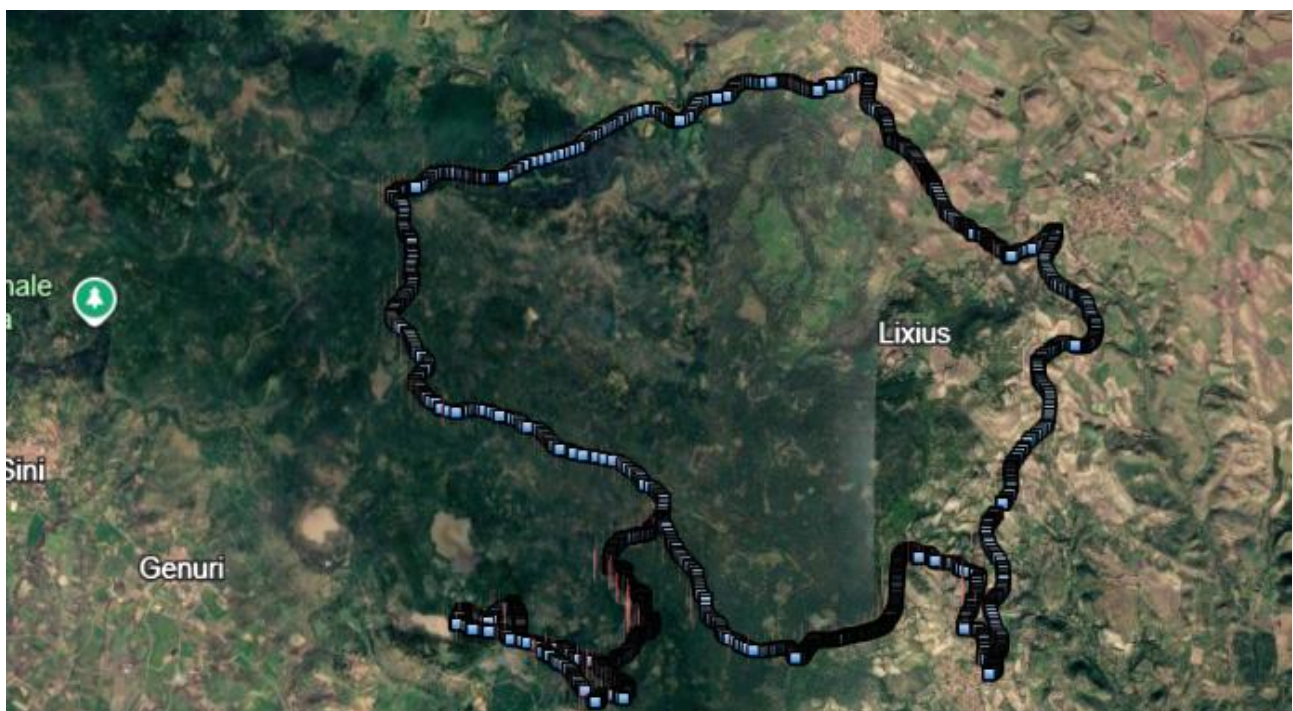
Il percorso richiede un impegno sia fisico che tecnico medio alto, vista la presenza di parti tecniche nei sentieri, anche se quasi esclusivamente pianeggianti, e la salita da Gesturi che, presumibilmente ci troveremo ad affrontare nelle ore più calde della giornata.

Direttore di Escursione: Stefano Lupini

Accompagnatori: Stefano Lupini Giusi Sanna Salvatore Cossu



Percorso



Profilo Altimetrico



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7,30 presso il ex Motel Agip Secondo appuntamento – Ore 8,30 presso il parcheggio lato Tuili 39°43'54.3"N 8°58'29.9"E
Partenza escursione	Ore 9,00
Comuni interessati	Tuili, Gesturi, Genoni, Nuragus
Percorso	Ad anello
Lunghezza	37 km
Dislivello cumulato in salita	470 mt
Conclusione escursione	Ore 15,00 circa
Località	Giara di Tuili/ Gesturi
Terreno	Strada asfaltata, sterrato, single track
Sorgenti	no
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	Mc/MC con tratti Bc (salita e discesa)
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	Gratuita per i soci CAI. 10 euro per i non soci.
Info e Prenotazioni	Stefano lupini 3284249112 stefano.lupini62@tiscali.it Giusi Sanna 3408339804 sannagiusy@tiscali.it

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 fisico e tecnico medio alto

- 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 10/09;
- 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.
- si raccomanda la massima attenzione nel rispettare le regole di distanziamento, indossando la mascherina quando non si utilizza la bicicletta e seguendo le prescrizioni di sicurezza elaborate dal CAI: <https://www.cai.it/wp-content/uploads/2021/11/proposta-CCE-per-partecipanti-11-2021.pdf>
- 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.