



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni
2026



Sabato 26 Settembre

11° Cicloescursione

**Da Dolianova, sfiorando S. Giorgio, la scalata di Sedda
S'Ollioni per ridiscendere da Genna Altas**



Descrizione (di Enrico Fadda)

Questa cicloescursione si prefigge l'obiettivo di far conoscere una interessante oasi naturale immersa nel verde delle alte colline di Sordiana, a soli 20 km da Cagliari. Iniziamo il nostro percorso dopo aver parcheggiato le auto presso il cimitero di San Pantaleo presso il paese di Dolianova (225m slm Km 0). Imbocchiamo la via Dettori fino a ricongiungerci con la SP14 con un piccolo tratto di asfalto. Il percorso continua su una facile sterrata che in salita ci porta alla chiesa di S. Giorgio (436m km 7) per una breve pausa. Da qui, una lunga discesa con qualche tratto tecnico porta finalmente verso la verdeggiante località di Sissa Manna (260m Km 10,5) dove potremo fermarci per una meritata sosta mangereccia.



Alla ripartenza inizia una lunga salita panoramica per dirigerci verso le alture di Sedda Su Olioni(650m km19,2). Il tempo di una pausa per riprendere le forze e si scende verso il grande altopiano coltivato di Sedda Sazzaresu(500m km22). Da qui una simpatica striscia tagliafuoco, diretta verso Genna Altas, ci metterà alla prova prima di affrontare la lunghissima discesa, a tratti impegnativa, che ci riporterà alle auto .



PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO

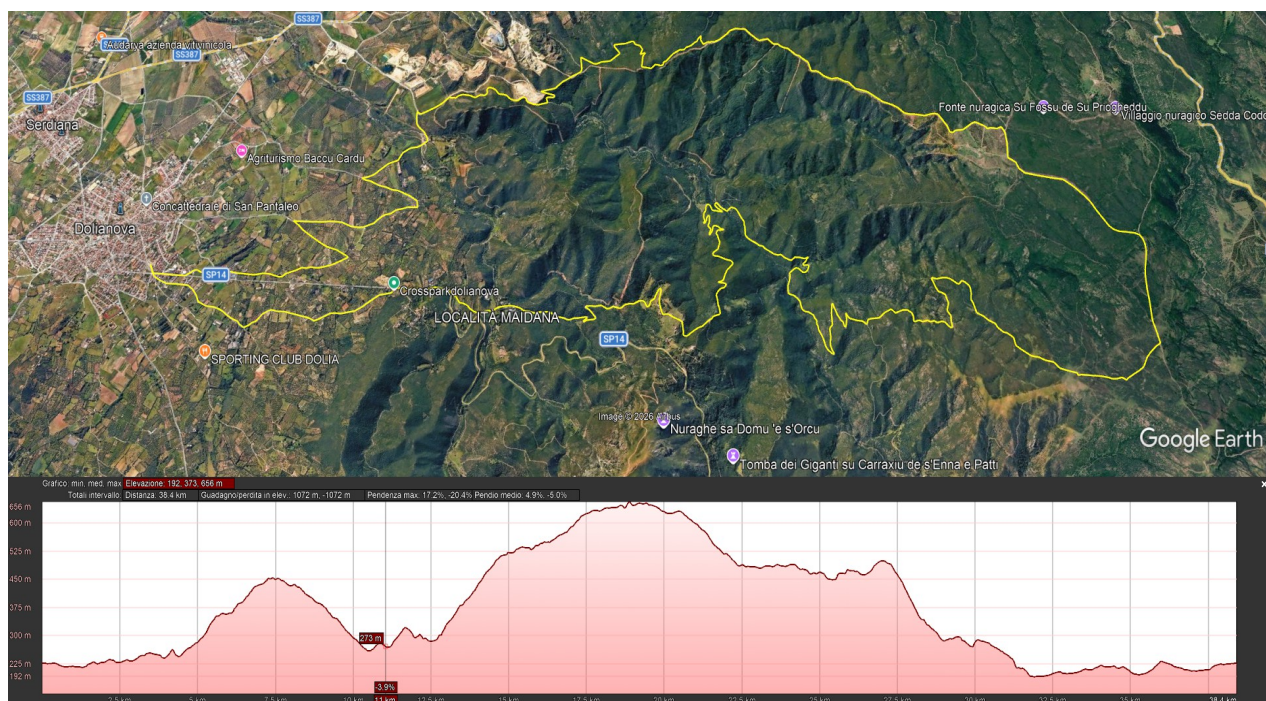


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo obbligatorio	Parcheggio Dolianova ore 8,45 Vedi Punto Ritrovo
Partenza escursione	Parcheggio Dolianova ore 9,15
Comuni interessati	Dolianova, Donori, S.Andrea Frius
Percorso	Circolare
Lunghezza	38 km
Dislivello cumulato in salita	1050m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Dolianova, serdiana, S.Andrea Frius, Donori.
Terreno	Sterrata, Asfalto , Sentiero.
Sorgenti	Nessuna,
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	MC/MC (brevi tratti BC/BC) Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in ottime condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua
Pranzo	al Sacco, da portare nello zainetto personale
Partecipanti	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 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 ci sono ancora posti liberi, in base all'ordine di prenotazione
Info e Prenotazioni	Enrico Fadda – Mail: kifadda@tiscali.it WhatsApp 3493154176

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio impegno.

Si richiede una discreta 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 ciclo escursione 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 24**

- 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.
- non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione; tutti partecipano a loro rischio e pericolo;
- l'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive.

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

-

Dichiarazione di esonero di responsabilità

(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)

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 ciclo escursione e le annesse avvertenze.
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della ciclo escursione;
- 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;
- 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.

Direttore di Escursione: Enrico Fadda

Accompagnatori: Monica Melis, Luca Marongiu

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