Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2026

14 Novembre 2026 **15°** Cicloescursione

Con la MTB fra i percorsi minerari

Descrizione (*di Alfredo Panu)*

Pedaliamo nei territorio ricompreso interamente nel comune di Gonnesa. La lunghezza è di circa 39 km, il percorso è privo di difficoltà tecniche. Si parte dall'agglomerato di Bindua, per proseguire verso il villaggio minerario Normann, edificato in prossimità del cantiere minerario intitolato all'ingegner Edward Normann che lo aprì e lo diresse per circa un decennio nella seconda metà dell'ottocento, ancora abitato da un nucleo di residenti. Di seguito percorriamo un tratto di ferrovia dismessa, oggi parte del Cammino di Santa Barbara, che ci conduce all'abitato di Gonnesa. Al termine, ci dirigiamo verso il monte Onixeddu dove troviamo i ruderi degli insediamenti minerari sia nella parte basse, che nella parte alta dove sono visibili la residenza del direttore e alcuni alloggi di minatori, oggi purtroppo in condizioni fatiscenti.

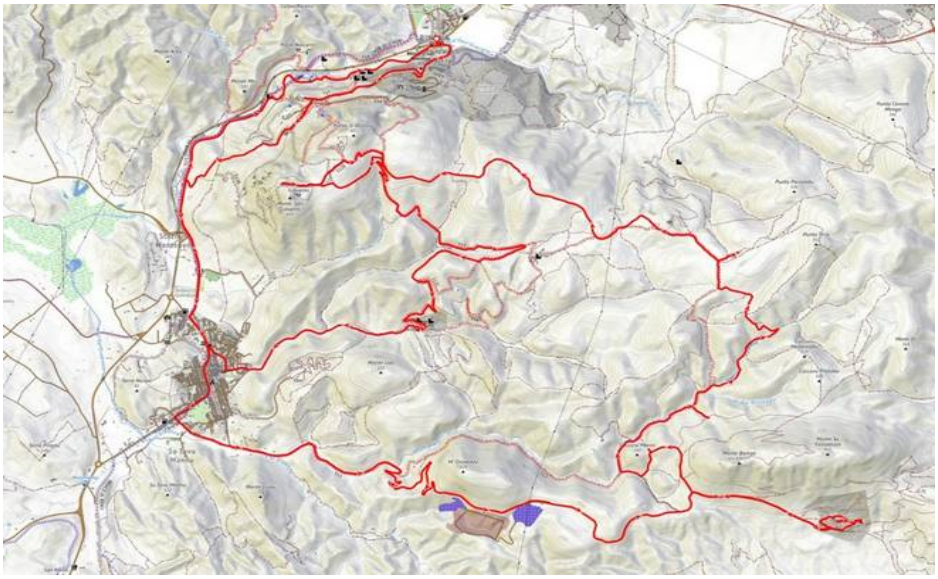


Proseguiamo per la miniera di Barega, importante centro estrattivo in attività fino agli anni 90, dove possiamo vedere alcune strutture per la lavorazione del minerale estratto. Di seguito ci dirigiamo verso il pozzo di Santa Barbara, importante insediamento per l'estrazione della galena argentifera, noto come sa Macchina Beccia, struttura risalente al 1870 dalle particolari caratteristiche architettoniche che la fanno somigliare ad un castello, resiste ancora alle intemperie la ciminiera della macchina a vapore.
Dopo la doverosa sosta, riprendiamo quota verso Monte San Giovanni, dove al termine potremo godere del panorama sul Pan di Zucchero. La discesa ci porta verso l'ultima struttura mineraria di Sedda Moddìtzis. In attività mineraria dal 1868 per l'estrazione di calamina (zinco) e galena argentifera (piombo e zinco). L'estrazione cessò definitivamente nel 1959.

Lunghezza: 39 km – Dislivello 800 m – Difficoltà tecnica MC/MC

Da Bindua inizia una salita in leggera pendenza per il villaggio Normann (100 m d+), discesa sterrata per il tratto di ferrovia dismessa, si attraversa il centro abitato di Gonnesa, quindi salita per monte Onixeddu (200 d+) da qui un saliscendi in parte su asfalto fino alla miniera di Barega. Dopo un il tratto a ritroso, dalla deviazione, Il tratto successivo è prevalentemente in salita senza particolari pendenze, a parte un brevissimo strappo, sino al Monte San Giovanni. Da qui inizia una lunga discesa che ci riporterà al paese e successivamente alla ferrovia dismessa ed infine al punto di partenza.

Direttore di Escursione: Alfredo Panu
Accompagnatori: Tina Porcu, Fabio Pau



Profilo Altimetrico

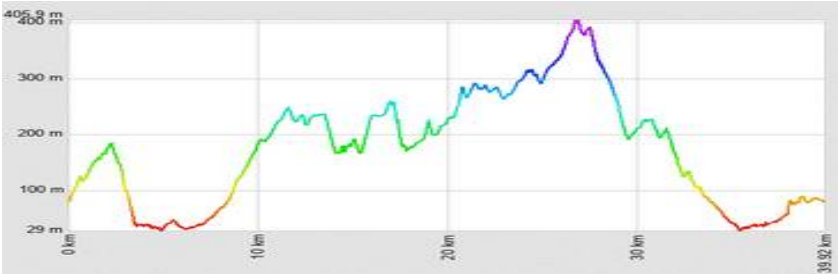


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	*Auto proprie*
Ritrovo	*Appuntamento - Ore 8:45 presso parcheggio Bar Bindua*
Punto Maps	*https://maps.app.goo.gl/f6EcDGj1FUWEsZiy5*
Partenza escursione	*Ore 9:00 presso parcheggio Bar Bindua*
Comuni interessati	*Gonnesa*
Percorso	*Percorso ad anello*
Lunghezza	*39 km*
Dislivello cumulato in salita	*850 m*
Conclusione escursione	*Ore 15:30 circa*
Località	*Bindua, Normann, Gonnesa, Barega*
Terreno	*Strada asfaltata (20%), strada sterrata (75%), single-track (5%)*
Sorgenti	*Nessuna*
Pedalabilità	*Pedalabile al 100 %*
Grado di difficoltà	*MC/MC Salita/discesa* (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)
Attrezzatura obbligatoria	*Casco, 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 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.*
Pranzo	*Al Sacco da portare nello zainetto personale.*
Partecipanti	*Soci e non soci CAI per un totale di **30** 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. Per i non soci CAI è possibile stipulare un'assicurazione per l'evento, al costo di 8,40 € o 16,80 € a seconda del massimale scelto.*
Info e Prenotazioni	*Per prenotazioni inviare messaggio a Alfredo mediante WhatsApp al 3513560260*

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-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, 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*
- *le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili (fino ad un **massimo di 30 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro giovedì **12 novembre;***
- *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.