



CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione Oristano

**Ciclo-escursionenr. 1 del 18/01/2025**

**Mandriola**



*Figura 1: Panorama*

**PRESENTAZIONE:** il MTB CAI di Oristano propone un'escursione che parte da loc. Mandriola, giro ad anello panoramico che tocca alcune località costiere.

**COMUNI INTERESSATI:** San Vero Milis e Riola Sardo.

**DURATA:** 5 ore circa, pausa pranzo inclusa.

**DATI TECNICI:** Lunghezza 30 km ca, sviluppo circolare. Dislivello positivo 140 mt. Percorso alternato su sterrato e asfalto.

**CLASSIFICAZIONE:** TC/BC (salita/discesa) adatto al ciclo-escursionista di minime/medie capacità tecniche in alcuni tratti. Consultare la classificazione delle difficoltà: <https://www.cai.it/wp-content/uploads/2023/01/Classificazione-difficolta-CAI.pdf>

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** Lucio Deriu (3403108906) Livio Masala (333 212 5720), Sandro Donaera (340 4904492).

**RADUNO:** Sabato 18/01/2025 - Ore 8:45- lato destro parcheggio di Mandriola. Si richiede massima puntualità. <https://maps.app.goo.gl/QfevDL9177eYMHVVA>

**PRENOTAZIONE:** compilazione modulistica mediante il link [http://bit.ly/orcai\\_escursione](http://bit.ly/orcai_escursione) entro le ore 13:00 di venerdì 17/01/2025. L'adesione dei non soci è vincolata al pagamento di una quota assicurativa di euro 8,40 a partecipante, da consegnare prima della partenza (si richiede la quota esatta). Per qualsiasi delucidazione sentire il Direttore di escursione Lucio Deriu per messaggio WhatsApp al numero tel..3403108906

**LIMITAZIONI:** numero massimo 30 partecipanti, partecipazione consentita anche ai non soci.

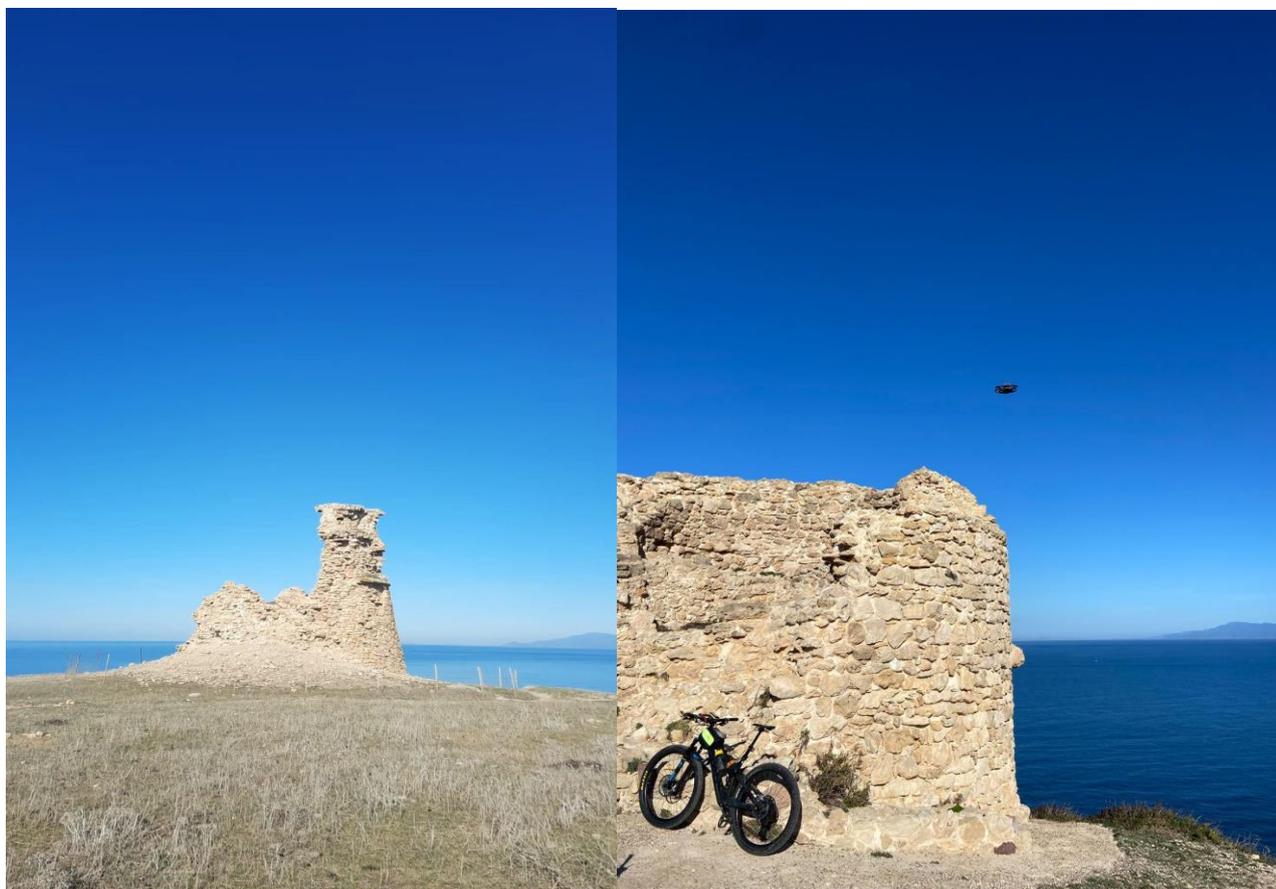
**MEZZI E PASTI:** auto propria sino al punto d'incontro. Pranzo al sacco e scorta d'acqua a cura dei partecipanti. Non troveremo l'acqua potabile lungo il percorso se non in qualche bar aperto dei paesi.

**AVVERTENZE:** si consiglia prima dell'escursione un controllo sull'efficienza della bici, freni, pressione pneumatici ecc. Il gruppo dovrà attenersi sempre alle indicazioni del direttore di escursione e in caso di smarrimento o di altra motivazione fermarsi e contattare il o i direttori di escursione. Inoltre considerato che alcuni tratti potrebbero essere su strade provinciali si consiglia vivamente l'utilizzo della luce posteriore e di procedere per la sicurezza in fila indiana.

**EQUIPAGGIAMENTO:** casco obbligatorio, bicicletta del tipo MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, pompa e camera d'aria di scorta. Attrezzatura consigliata: scarpe da MTB o trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 2 lt. d'acqua alla partenza, ulteriore camera d'aria di scorta.

**DESCRIZIONE:** l'escursione prenderà il via dal parcheggio lato destro di Mandriola.

Anello costiero panoramico di poco meno di 30 km tutti pedalabili, a parte qualche eventuale tratto a spinta in salita ma con possibilità di bypass. Anche i meno esperti troveranno piacevole pedalare sempre con le alte scogliere a vista su un mare fantastico. Visiteremo tre delle tante torri costiere spagnole erette nei primi del '600 a guardia delle attività che i sardi svolgevano sul mare, come la pesca del corallo e del tonno; vedremo altresì una rara tomba di giganti proprio in vicinanza all'alta scogliera che percorreremo.



Non mancheremo lungo il cammino di vedere le simpatiche installazioni artistiche realizzate con l'ausilio di quanto il mare ha trasportato e rigettato sugli scogli.

La lussureggiante macchia mediterranea ci delizierà con i suoi profumi intensi.

Grazie a tutti.



Traccia di WikilocLucio Deriu

