



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni

2025



15 giugno 2025

11° Cicloescursione

Pedalando lungo il museo a cielo aperto



Descrizione (di Fabio Pau)

Grazie ad un gemellaggio con la sezione CAI di *Oristano*, trascorreremo un weekend pedalando lungo i tacchi ogliastrini, con due distinte cicloescursioni, quella del sabato proposta dal CAI *Oristano* e quella della domenica proposta dal CAI *Cagliari*.

La nostra undicesima cicloescursione ci porterà a conoscere l'estro e la maestria dell'artista *Maria Lai*, fortemente legata alla tradizione della sua terra e soprattutto del suo paese natale, ai quali si è ispirata per la realizzazione delle sue opere che oggi arricchiscono Ulassai e i suoi dintorni, tanto da essere definito *Museo a cielo aperto*. Nel nostro giro seguiremo il filo conduttore delle opere di Maria Lai, ma anche quello di un'altra grande artista, che in questi luoghi ha lasciato una magnifica impronta della sua creatività: Madre Natura!

Partiremo dai parcheggi posti nei pressi della chiesetta campestre di *Sant'Antonio di Jerzu* (0 km, 740 m slm) per dirigerci verso *Ulassai*, inizialmente lungo buoni sterrati e facili sentieri fino ad intercettare la SP13. Dopo averne percorso circa un chilometro (2,5 km, 690 m slm) riprenderemo a pedalare tra buone sterrate e semplici single-track fino a giungere alla prima opera di *Maria Lai*, il "*Pastorello mattiniero con capretta*" (5,8 km, 620 m slm). Da segnalare che prima di giungere a quest'opera, dovremo percorrere circa 300 metri lungo un single-track che presenta qualche tratto leggermente esposto, qualche gradone e vegetazione abbondante che inizia a chiudere il sentiero (*). Riprenderemo a pedalare seguendo il vecchio tracciato ferroviario che da *Jerzu* portava a *Gairo Taquisara*, ora oggetto di lavori per la realizzazione di una probabile circonvallazione, per poi deviare (7 km, 630 m slm) ed inerpicarci per i viottoli di *Ulassai* dove sono state realizzate alcune delle opere di



Maria Lai, come la "Lavagna", "Libretti Murati" e "Il volo del gioco dell'oca". Raggiunto il campo sportivo (9 km, 790 m slm), inizieremo un single-track a tratti abbastanza tecnico (*). Attraverseremo, in portage, una diaclasi, a tratti così stretta da costringerci a trovare la giusta per far passare la nostra bici; ma gli sforzi fatti saranno ripagati dalla bellezza e maestosità di quest'opera di madre natura (*). Giunti ad una sorgente (9,6 km, 735 m slm) il single-track, nonostante in alcuni punti può presentarsi leggermente esposto, diventa



facilmente percorribile in quanto si allarga e migliora il fondo. Prima di giungere nuovamente in asfalto (10 km, 700 m slm), faremo un'altra sosta per ammirare un'altra diaclasi, che gli arrampicatori chiamano "The frame", con pareti talmente lisce e squadrate da sembrare un'opera artificiale. Rientrati in paese visiteremo la Chiesa di Sant'Antioco, il lavatoio comunale e la scultura "Cuore Mio" di Marcello Maloberti. Raggiunte le pendici del *tacco Tisiddu* (12,9 km, 750 m slm) percorreremo un divertente single-track, mai troppo tecnico, che tra salì e scendì ci concederà degli scorci superlativi sui tacchi ogliastrini. Al termine del single-track (15 km, 690 m slm), dopo un breve tratto su una buona strada sterrata ci innesteremo su uno stretto e corto sentiero (15,8 km, 720 m slm) che passa a cavallo tra il monte *Troiscu* ed il monte *Lumburau*. Questo tratto si presenta in parte chiuso dalla bassa vegetazione, che cerca di rimpossessarsi di ciò che era suo, con fondo abbastanza tecnico, ed un'ultima parte con dei grossi gradoni che ci costringerà ad un breve portage (*) (16,2 km, 720 m slm). Raggiunta e attraversata la SP13, ci dirigeremo in uno dei punti panoramici, a mio avviso, più belli della Sardegna, la *vedetta di Mamutera* (18,2 km, 840 m slm). Lasciata la vedetta, pedalando principalmente su single-track sotto la punta *Funtana Picina*, torneremo al punto di partenza chiudendo il primo anello dell'escursione (21,3 km, 740 m slm, dislivello accumulato 700 m) e da dove riparteremo per la seconda parte del nostro giro.

Dopo un breve tratto lungo la SP13, imbrocceremo un single-track (24 km, 850 m slm) che presenta diversi tratti tecnici (*). Tornati su una buona strada sterrata (25 km, 750 m slm) ne percorriamo circa un chilometro

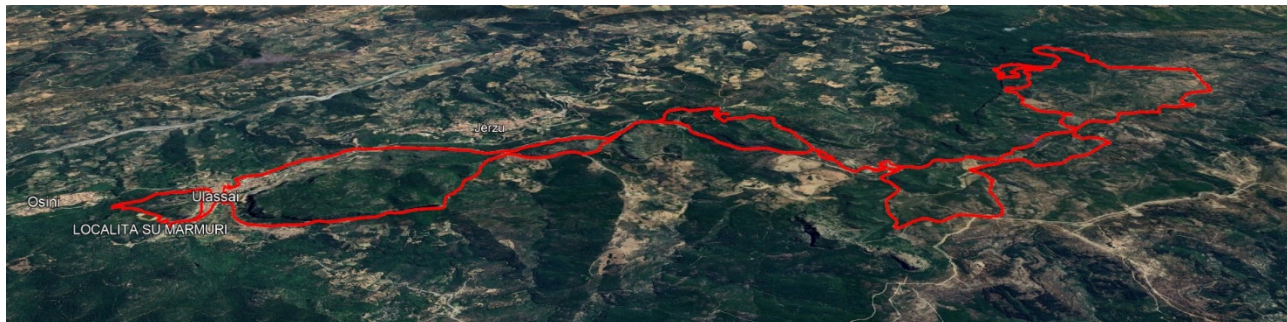


per intraprendere l'ennesimo single-track, questa volta abbastanza semplice e fluido che ci porterà ad un caratteristico forno della calce (28 km, 730 m slm). Proseguiremo su discreta strada sterrata fino a raggiungere un caratteristico monolite calcareo (30,3 km, 660 m slm). Dopo un piccolo tratto in discesa molto rovinato che, per la nostra sicurezza faremo spingendo la bici, ci inoltreremo nel folto della foresta e riguadagnando quota attraverseremo le vecchie *Miniere di ferro di S'Arcu Sa Pertia* (36,8 km, 720 m slm), oggi regno di centinaia di asinelli, per poi continuare verso il termine di questa escursione, ma non senza un ultimo, breve e divertente single-track (41 km, 740 m slm).

(*) Single-track bypassabile mediante buone sterrate/strade asfaltate in autonomia con l'utilizzo della traccia GPS alternativa che forniremo.

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

Percorso



Profilo Altimetrico

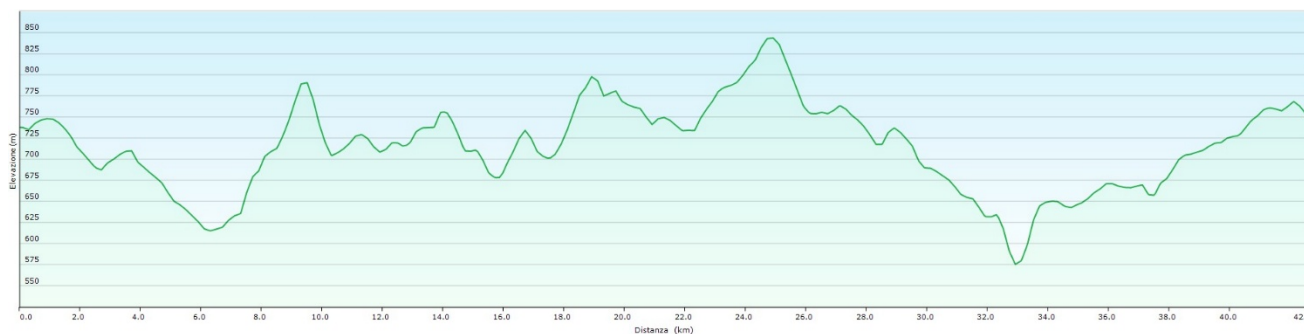


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	<i>Auto proprie</i>
Ritrovo	<i>Primo appuntamento – Ore 6:30 presso il Bar Serena Quartucciu Secondo appuntamento - Ore 8:30 presso la località Sant'Antonio di Jerzu</i>
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/kcQbG8uagC8t2JGk6?q_st=aw
Partenza escursione	<i>Ore 9:00 presso la località Sant'Antonio di Jerzu</i>
Comuni interessati	<i>Jerzu, Ulassai, Osini e Tertenia</i>
Percorso	<i>Percorso ad anello</i>
Lunghezza	<i>41 km</i>
Dislivello cumulato in salita	<i>1100 m</i>
Conclusione escursione	<i>Ore 17:00 circa</i>
Terreno	<i>strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single-track</i>
Sorgenti	<i>Svariate lungo tutto il percorso</i>
Pedalabilità	<i>Pedalabile al 98 %</i>
Grado di difficoltà	<i>MC/MC (diversi tratti BC/BC) Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)</i>
Attrezzatura obbligatoria	<i>Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.</i>
Attrezzatura consigliata	<i>Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, repellente per zecche</i>
Pranzo	<i>Al Sacco da portare nello zainetto personale.</i>
Partecipanti	<i>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.</i>
Quote	<i>3 euro per i soci CAI. 15 euro per i non soci (quota che comprende l'assicurazione giornaliera)</i>
Info e Prenotazioni	<i>Per prenotazioni inviare messaggio a Fabio mediante WhatsApp al 3389812672</i>

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 giugno**;*
- *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.

