



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Oristano

Escursione del 25.04.2026

Primavera nel Sinis

Anello mare, spiagge, scogliere, archeologia e campagne.



Foto: Falesia su Tingiosu

PRESENTAZIONE: il CAI - MTB di Oristano propone un'escursione sul territorio marino della **Penisola del Sinis**. La primavera è la stagione migliore per apprezzare e conoscere questo territorio che si colora di bellissime fioriture, gialle bianche e viola. Il colore del mare e i profumi sprigionati dalla vegetazione ci accompagneranno per l'intero giro.

COMUNI INTERESSATI: Cabras, San Vero Milis.

DURATA: circa 7 ore inclusa la pausa pranzo.

DATI TECNICI: Lunghezza 51 km e dislivello positivo 194 m. Percorso ad anello quasi interamente su sterrati pianeggianti e piacevoli sali-scendi. Lunghi tratti pietrosi e poco sconnessi.

CLASSIFICAZIONE: BC/BC (salita/discesa) adatto ai ciclo-escursionisti allenati a stare ore in sella. Consultare la classificazione difficoltà, vedi link allegato:

<https://www.cai.it/wp-content/uploads/2023/01/Classificazione-difficoltà-CAI.pdf>

DIRETTORI DI ESCURSIONE: **Renzo Tuveri (349.3860945)** Ariu Patrizia (347.1200084) Sandro Donaera (3404904492).

RADUNO: **sabato 25.04.2026 ore 09.00** presso lo spiazzo all'ingresso di **SAN SALVATORE di SINIS**. Si richiede massima puntualità per consentire la partenza max alle ore 09,20. Punto preciso dell'incontro/partenza: <https://maps.app.goo.gl/SUQSYcMgZPxaPF7G9>

PRENOTAZIONE: compilazione del modulo mediante il link <https://escursione.caio.it>. L'adesione dei NON soci è richiesta entro le ore 12:00 del 23/04/2026 e vincolata al pagamento di una quota assicurativa di € 8,40 a partecipante, da consegnare prima della partenza (si richiede la cifra esatta). Per i soci è richiesta l'iscrizione entro le ore 12.00 del 24/04/2026. L'eventuale disdetta dei NON soci va fatta entro sabato 23/02/2026 alle ore 12:00, pena il pagamento dell'assicurazione. Per disdire è gradito il messaggio WhatsApp ai direttori sia dai soci che dai NON soci.

Per delucidazioni e per i NON soci, chiamare il direttore di escursione **Renzo Tuveri (3493860945)**

LIMITAZIONI: numero massimo 30 partecipanti inclusi anche i non soci.

MEZZI E PASTI: si raggiunge il punto di incontro con auto propria. Pranzo e scorta di acqua (almeno 2 litri) a cura dei partecipanti.

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.

EQUIPAGGIAMENTO: obbligatorio l'utilizzo del casco, bici tipo MTB in idonee condizioni, zaino leggero, indumenti adatti al clima, antivento, pompa e una camera d'aria di scorta, scarpe idonee, pantaloni con fondello, guanti da MTB adatti alla stagione. Si consiglia un cambio comodo e caldo per il fine escursione da tenere in macchina.

DESCRIZIONE: il giro inizia con la visita del piccolo ma caratteristico borgo di **San Salvatore** (famoso per la più conosciuta Corsa degli Scalzi) con la sua omonima **Chiesa e Ipogeo**, la piazza (un tempo luogo di set cinematografici western) e le **Terme Romane "Domu'e Cubas"**. Si prosegue alla volta **dell'Oasi Naturalistica di Seu** tra macchia mediterranea, panorami sul mare e qualche fortunato incontro della fauna locale (Tartarughe, Lepri e Volpi). Passeremo poi verso **punta Maimoni, Punta Is Aruttas, Punta Su Bardoni** per ammirare le omonime e spettacolari spiagge dalla caratteristica sabbia a forma di chicchi di riso (granito bianco proveniente dalla vicina Mal di Ventre) sino ad arrivare a **Mari Ermi** anch'essa spiaggia con le stesse caratteristiche. Da qui si procede verso la bellissima **Falesia di Su Tingiosu** e verso altre località marine come **S'Arena Scoada** con sosta a **S'architettu, Putzu Idu, Mandriola** (sosta caffè) e poi anello sul promontorio di **Capu Mannu** per ammirare le sue falesie, le torri e il faro. Il Rientro si articola con tratti a bastone sulla costa e all'interno dove, andremo a visitare la **Tomba dei Giganti Su Cuccuru Mannu**. L'energia positiva sprigionata dal sito ci guiderà per le campagne fiorite sino al punto di partenza dove sistemate le bici potremo dissetarci nel vicino bar per il nostro tanto atteso terzo tempo.

Grazie a tutti per la partecipazione.



Foto: *Panorama*



foto: *Torre*

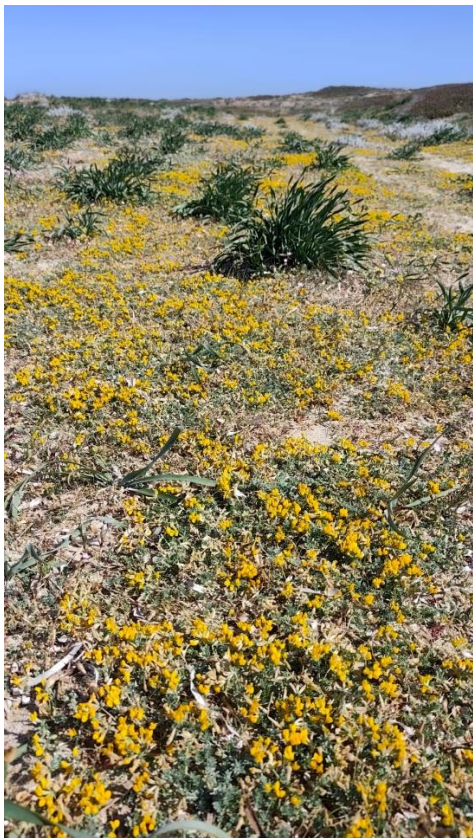


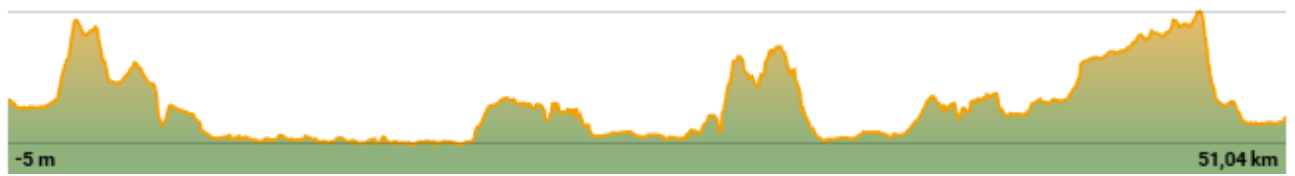
Foto: *Fioriture*



Foro: *Fioriture*



planimetria



altimetria