



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari  
**Programma Annuale Escursioni**  
**2025**



5 Aprile 2025

6° Cicloescursione

## Monte Ixi, Is Alinos, SRT

*Con la MTB verso una vedetta, una sorgente e un radiotelescopio*



### Descrizione *(di Tore Cossu)*

Per la sesta cicloescursione stagionale pedaleremo nei territori ricompresi tra i comuni di *Sant'Andrea Frius*, *San Basilio* (di cui prima ne costeggeremo il confine col comune di Sant'Andrea Frius, e poi ne attraverseremo una parte percorrendo la strada asfaltata SP 25), e *San Nicolò Gerrei*. Si tratta di un percorso non particolarmente impegnativo, la pendenza massima supererà di poco il 10% e solo per raggiungere il punto più alto, la vedetta di Monte Ixi, situato a 800 m slm. È un percorso privo di single tecnici o, come qualcuno ama recentemente definirli, croccanti.

Lasceremo le auto nei pressi della chiesa della Madonna di Bonaria all'ingresso del paese di Sant'Andrea Frius, punto di partenza dell'escursione, situato a 235 m slm, per percorrere una salita di circa 10 km dal fondo abbastanza regolare e arrivare alla quota di circa 700 m slm. Svolteremo leggermente a sinistra e dopo aver percorso qualche saliscendi arriveremo alla SS 387, trovandoci di fronte l'SRT, il Sardinia Radio Telescope. Attraversata la statale, dopo aver aperto (e chiuso) un cancello in legno saliremo ancora per circa 3 km, ma sarà anche questa una salita con pendenza continua e pressoché priva di strappi. Arriveremo quindi alla vedetta di Monte Ixi, dove potremmo dire di aver terminato le salite e (quasi) le fatiche.

Inizieremo quindi la discesa su un buon sterrato e dopo circa 2,5 km arriveremo al parco "Is Alinos" dove è presente anche una sorgente: qui si potrà consumare un panino o un po' di cibo che ci saremo portati appresso.

Riprenderemo quindi la bici e sempre in discesa tra sterrate e qualche pezzo di strada provinciale arriveremo

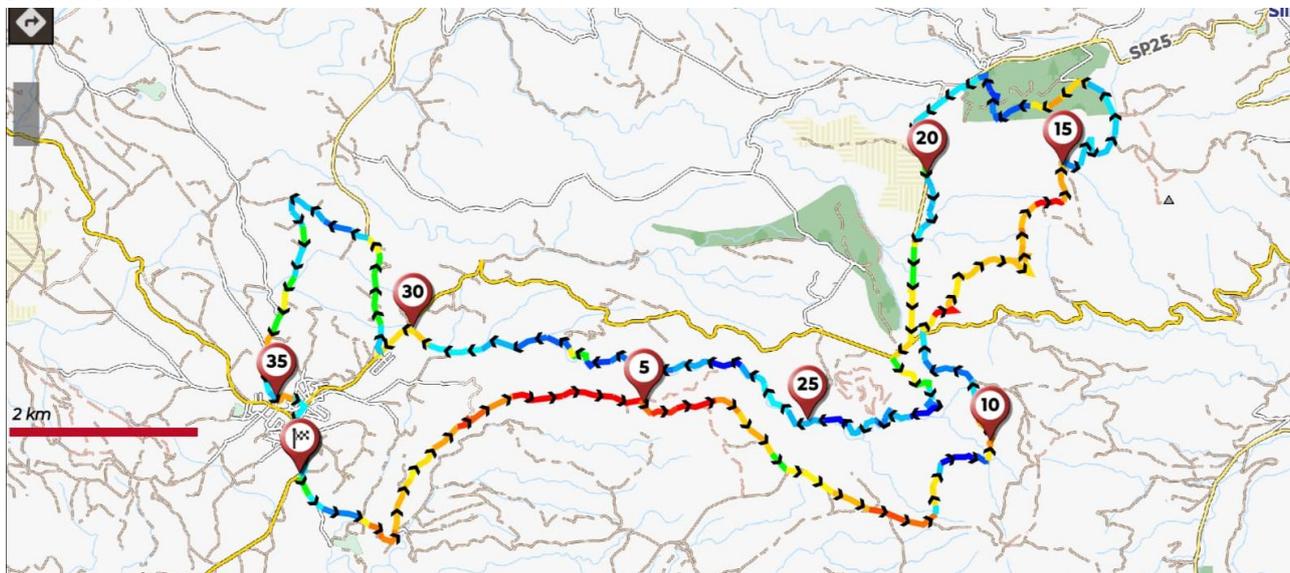


nuovamente al radiotelescopio. Dopo aver riattraversato la SS 387 apriremo (e richiuderemo) un altro cancello ( questa volta in rete metallica) e percorreremo la lunga discesa in cui ci saranno diversi guadi da superare (Riu Coxinas) e dove si potrebbe trovare un po' d'acqua. Dopo un altro piccolo passaggio sulla SS 387 e l'attraversamento del paese di Sant'Andrea Frius arriveremo al punto da cui siamo partiti, percorrendo quindi per questa escursione circa 37 km per 830 m di dislivello cumulato.

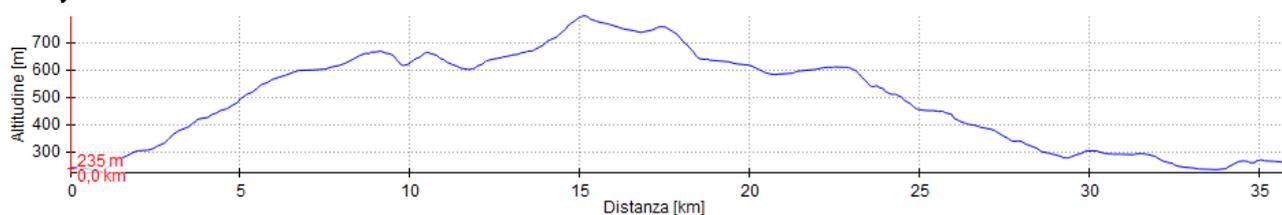
**Direttore di Escursione: Tore Cossu**

**Accompagnatori: Tore Cossu , Maurizio Caddemi**

## Percorso



## Profilo Altimetrico



## 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.

## TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Primo appuntamento	Ore 8:30 presso il parcheggio del centro commerciale di Viale La Plaia
Secondo appuntamento	Ore 9:30 presso la chiesa della Madonna di Bonaria - Sant'Andrea Frius
Punto Maps	<a href="https://maps.app.goo.gl/T9nbhZyt1goP1yv5?g_st=aw">https://maps.app.goo.gl/T9nbhZyt1goP1yv5?g_st=aw</a>
Partenza escursione	Ore 9:45 presso la chiesa della Madonna di Bonaria - Sant'Andrea Frius (CA)
Comuni interessati	Sant'Andrea Frius, San Basilio, San Nicolò Gerrei
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	37 km
Dislivello cumulato in salita	830 m
Conclusione escursione	Ore 15:30 circa
Località	Monte Ixi, Sorgente Is Alinos, Sant'Andrea Frius
Terreno	Strada asfaltata (14%), strada sterrata (82%), mulattiera (2%) e single-track (2%)
Sorgenti	Is Alinos, dopo 16,5 km
Pedalabilità	Pedalabile al 99 %
Grado di difficoltà	MC/MC Salita/discesa ( <a href="https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/">https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/</a> )
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 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto personale.
Partecipanti	Solo soci CAI per un totale di <b>30</b> partecipanti.
Quote	gratuita per i soci CAI.
Info e Prenotazioni	Per prenotazioni inviare messaggio a Tore mediante WhatsApp al 3497794510

## Avvertenze

L'escursione presenta un impegno fisico medio.

- 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 **03 aprile**;
- 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.**

