



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2025

Sabato, 12 aprile 2025

VII ° Cicloescursione

Sadali - Seulo



Descrizione (Alberto Ricci)

La cicloescursione di oggi si svolge nella Barbagia di Seulo e ci porterà a pedalare nei territori di Sadali e Seulo. Non sono presenti difficoltà tecniche di rilievo, ma l'escursione richiede una certa preparazione fisica, poiché dopo una prima discesa, si svolge prevalentemente in salita su fondo spesso reso pesante dall'umidità del sottobosco. L'itinerario è tutto pedalabile tranne per circa 500 metri in prossimità della cascata di Su Stampu de Su Turrunu.

Si parte da Sadali, che visiteremo alla fine del giro ad anello, in prossimità del parcheggio antistante il suo cimitero (Km 31,6 della S.S. 198). Ci dirigiamo in direzione Sud sulla Strada Statale che abbandoniamo dopo 500 m circa per prendere una strada asfaltata secondaria sulla destra, la quale, dopo poco, diventa sterrata e ci introduce, in una continua discesa lunga 6 km (da 780 m a 280m slm) nell'ampia valle del fiume Flumendosa, il primo fiume per portata d'acqua in Sardegna, e il secondo per lunghezza (127 km), la cui presenza ci accompagnerà lungo questa prima fase del tragitto. Il fondo non presenta difficoltà, ma bisogna prestare attenzione perché, in prossimità di un rifugio panoramico, dopo circa 2 km dal bivio, bisogna oltrepassare facilmente un cancello in cui sarà necessario scendere dalla bicicletta. In questo tratto il paesaggio ci regala stupendi scorci panoramici sulla vallata, e sulle montagne circostanti con la natura che in questa stagione è rigogliosa ed alterna macchia arbustiva alla folta foresta di lecci ed altre specie arboree. Si intravedono il paese di Villanovatulo, Nuraghe Adoni, Su





Campanili, Sa Stiddiosa e l'immane Monte Santa Vittoria di Esterzili (1244 m slm), il Guado Selasi (ora attraversato dalla nuova strada che conduce a Seulo) e il Flumendosa.

Dopo questo facile tratto, inizia la salita che ci accompagnerà durante la restante parte del giro, brevemente intervallata da discese e tratti in pianura. La prima parte della ascesa si svolge su un'ampia sterrata, con una pendenza media del 10% e punte del 20%. Dopo circa 5 km e 280 m di dislivello possiamo rifiatore grazie a un cancello facilmente superabile, dopo il quale si abbandona la strada carrabile. Da questo momento ci addentriamo nella fitta foresta di Addolì con parti del percorso su single track molto ombreggiati e qualche guado da oltrepassare. Ci faranno compagnia i profumi del sottobosco umido e il continuo gorgoglio del torrente *Su Longufresu* che alimenta come affluente il Flumendosa.

Compaiono a tratti scorci sul paese di Seulo e sui suoi territori calcarei (falesia di Taccu e Ticci) e sulla valle sottostante, mentre il paesaggio è dominato da Monte Perdedu (1330 m slm). Il fondo, seppur reso pesante dalla notevole umidità, risulta sempre pedalabile. Giungiamo così, dopo circa 20 km dall'inizio, al tratto più tecnico dove alcuni proveranno a pedalare ma, per circa 500 metri, la bicicletta sarà senz'altro da spingere, in corrispondenza coi gradoni che conducono alla cascata di Su Stampu De Su Turrunu. Si tratta di un singolare tunnel, unico nel suo genere, sviluppatosi nelle rocce giurassiche dei *Tacchi* e generato dall'erosione dell'acqua, allo stesso tempo inghiottitoio, grotta, risorgiva con cascata (alta 16 metri) e laghetto, ricchissimo d'acqua in questo periodo



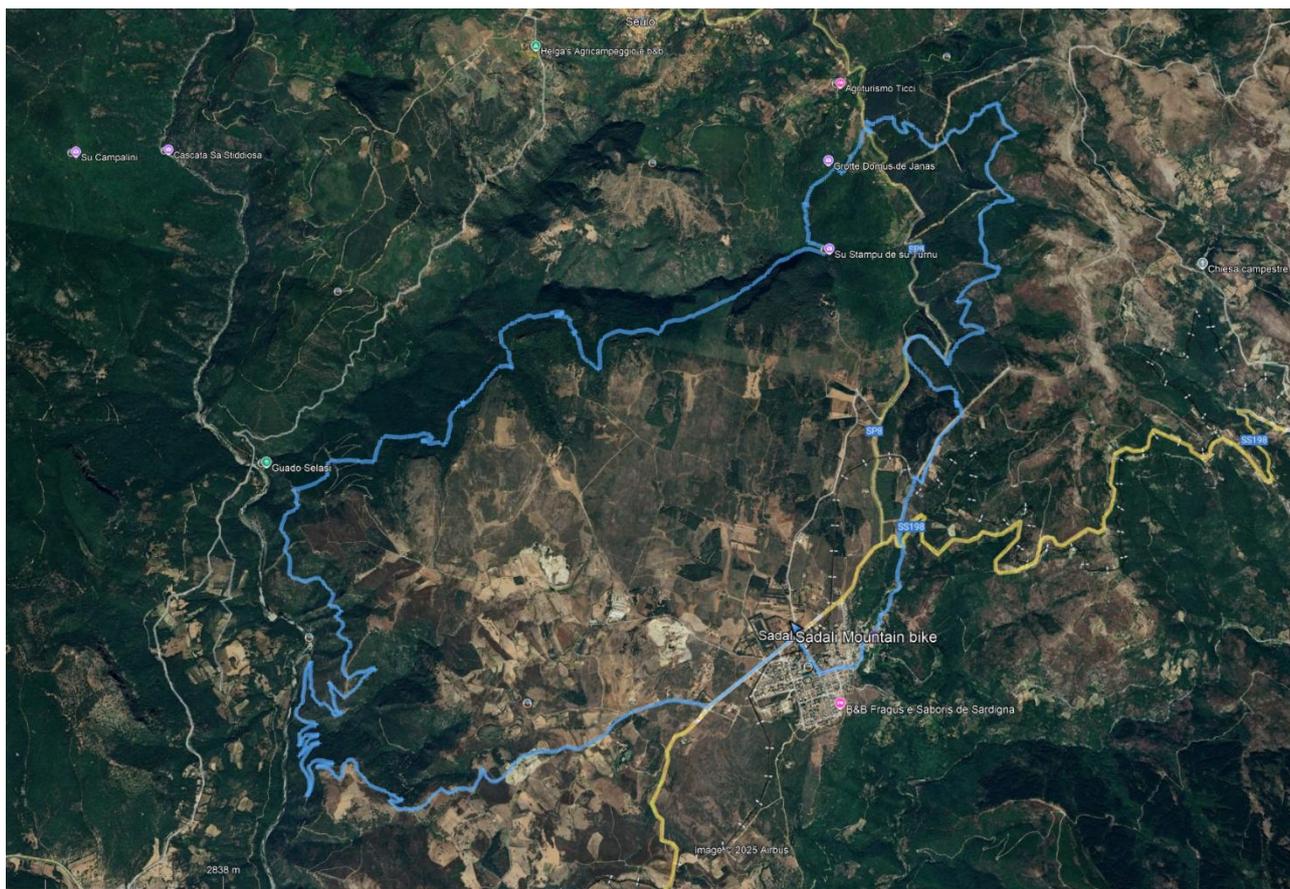
(meglio mettere delle ciabatte nello zaino).



Oltrepassato lo stupendo monumento naturale, entriamo nel territorio di Seulo, dove pedaliamo all'interno di un'ariosa foresta di leccio sino ad incrociare, dopo 2 km di salita e 180 m di dislivello, la S.P. n. 8, che oltrepassiamo per pedalare in leggera ascesa all'interno di una foresta di conifere. Ormai siamo giunti quasi al termine del nostro giro e possiamo godere anche di alcune facili discese che ci conducono velocemente al paese di Sadali. Bisogna prestare attenzione a due attraversamenti di strada asfaltata (Km 29 su SP 8 su cui proseguiamo per 400 metri e km 32 su SP 198). Una ripida e inizialmente sassosa discesa sterrata ci porta verso il paese di Sadali famoso per i suoi giochi d'acqua, ruscelli, cascatelle e con il centro storico più antico, che si trova nella parte bassa del paese, restaurato di recente, grazie alle fatiche di alcuni residenti che fin dagli anni Novanta hanno iniziato una lenta opera di recupero. Avremo il tempo di rifornirci d'acqua e soffermarci su alcuni monumenti, (*il vecchio mulino, la chiesa di San Valentino, Sa Ucca Manna e altri*).

Direttore di Escursione: Alberto Ricci
Accompagnatori: Alberto Ricci, Sandro Tuveri

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 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 6:30 presso il centro commerciale di Viale la Plaia a Cagliari
Ritrovo	Ore 8.45 presso il parcheggio Cimitero di Sadali; Google maps: https://maps.app.goo.gl/JXmYR3pTcF6jt3sp9
Partenza escursione	Ore 9.00
Comuni interessati	Sadali, Seulo
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	36
Dislivello cumulato in salita	1.110 m
Conclusione escursione	Ore 17:00 circa
Località	Centro storico di Sadali, Su Stampu de Su Turrunu, Piscina Licona (variante), Flumendosa
Terreno	Sterrata, mulattiera, brevi tratti di strada asfaltata
Sorgenti	Presenza lungo il percorso di fonti d'acqua, la cui potabilità non è accertata
Pedalabilità	99,5%
Grado di difficoltà	MC+/MC + qualche tratto BC/BC. Salita/discesa (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zaino leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking o da ciclismo basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1,5 lt d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zaino 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	3 euro per i soci CAI. 15 euro per i non soci (quota che comprende l'assicurazione giornaliera)
Info e Prenotazioni	Alberto Ricci 347 3887800 - Prenotazioni con whatsapp o sms

Avvertenze

L'escursione presenta un grado di impegno fisico 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 potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio 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 10 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 si assume 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 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.

