



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari
Programma Annuale Escursioni



2025

19 Aprile 2025

Recupero della 5° Cicloescursione

Da Barega a Punta Miai



Descrizione (di Giusi Sanna)

La nostra quinta cicloescursione stagionale ci porterà a pedalare lungo un territorio che per la sua conformazione e bellezza risulta molto apprezzato dai bikers, il Sulcis Iglesiente.

Si partirà da Barega, una piccola frazione che conta una popolazione di circa 100 abitanti, divisa fra i comuni di Carbonia e di Iglesias, costituita da un'antica piccola borgata con chiesa parrocchiale dedicata alla Natività di Maria. La frazione è nota soprattutto per la vecchia miniera di barite, sita nel territorio comunale iglesiente.

Il percorso richiede un impegno fisico medio alto e una buona capacità di guida della mtb per via del fondo che presenta diversi tratti con pietre smosse, canaloni e solchi causati dalle recenti piogge.

Inizieremo a pedalare subito in salita, dapprima su strada secondaria asfaltata e poi su sterrato, con fondo buono che piano piano comincia ad inerpicarsi e acquisire pendenze sempre più importanti fino ad arrivare a strappi del 12/13%. Incontreremo diversi cancelli che ci saranno utili per tirare un po' il fiato e recuperare energie.

Da qui sarà un susseguirsi di saliscendi che ci porteranno ad attraversare il territorio di Tani', con la chiesa campestre di Santa Lucia, dove troveremo un area attrezzata con tavolini e una gradinata ad anfiteatro utilizzati in occasione dei festeggiamenti in onore della Santa, il territorio di Sirri con il Monte Spina e la pista di motocross, Terraseo, dove potremmo vedere il monumento all'immigrato, per giungere al punto più alto dell'escursione, la vedetta di Santu Miai con i suoi 614 metri.



Avremo così completato quasi interamente il dislivello e potremmo rilassarci con alcuni single track in discesa alquanto divertenti e immersi nel verde, facendo ritorno, con un tratto a bastone, al punto di partenza.

Direttore di Escursione: Giusi Sanna

Accompagnatori: Giusi Sanna, Stefano Lupini

Percorso



Profilo Altimetrico

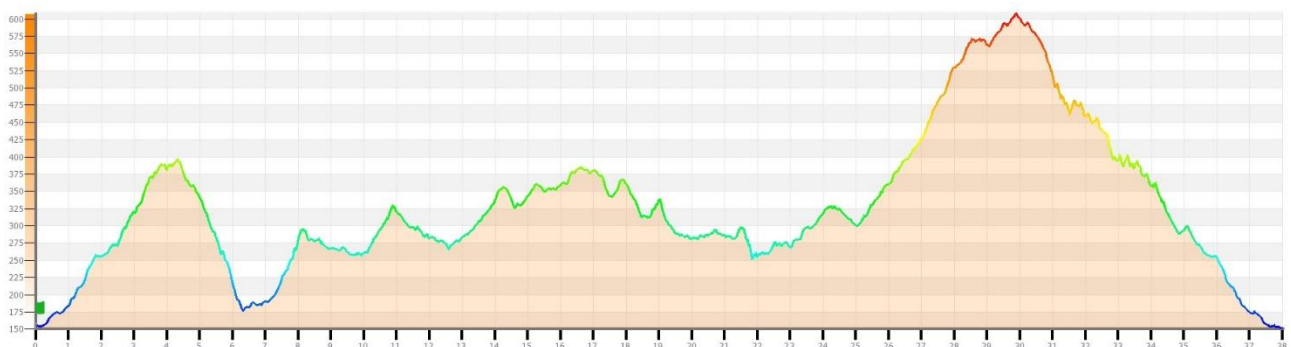


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento – Ore 7,30 presso Motel Agip Secondo appuntamento – Ore 9:00 presso il parcheggio ristorante Sa Sippa
Punto Maps	https://maps.app.goo.gl/uciEEHfKx5AhzrN6?g_st=am
Partenza escursione	Ore 9:30 presso il parcheggio ristorante Sa Sippa
Comuni interessati	Carbonia, Iglesias
Percorso	Percorso ad anello
Lunghezza	37 km
Dislivello cumulato in salita	1200 m
Conclusione escursione	Ore 16:00 circa
Località	Barega Corongiu Tani' Terraseo
Terreno	Strada asfaltata, sterrata, mulattiera e single track
Sorgenti	Fontana a Terraseo, potabilità non accertata
Pedalabilità	100 %
Grado di difficoltà	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, 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, K-way.
Pranzo	Al Sacco da portare nello zainetto 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	Per prenotazioni inviare messaggio a Giusi mediante WhatsApp al 3408339804

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

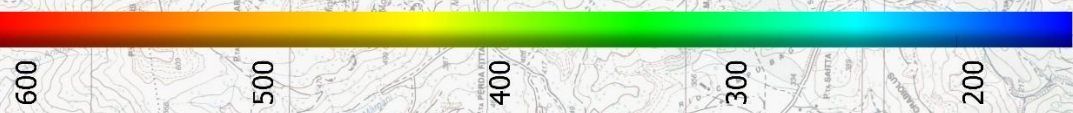
L'escursione presenta un impegno fisico medio-alto per via del dislivello e del terreno.

- 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 **17 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.

ALTTUDINE

[m]



CAGLIARI
MB CAI
CAGLIARI
MONTECCHI

1:30000

1000 m

