



## CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Oristano

### Escursione N. 6 del sabato 30 settembre 2023



[Foto Renato Loche]

**PRESENTAZIONE:** la ciclo-escursione avrà luogo nella Penisola del Sinis, attraverserà il territorio compreso tra i Comuni di Cabras, Riola Sardo e San Vero Milis.

**COMUNI INTERESSATI:** Comuni di Cabras, Riola Sardo e San Vero Milis.

**DURATA:** 8 ore circa, pausa pranzo inclusa.

**DATI TECNICI:** 56 km ad anello, totale dislivello positivo di circa 280 m, quota massima 60 m. Percorso su strada sterrata, sentieri e brevi tratti di strada asfaltata.

**CLASSIFICAZIONE:** MC (per ciclo-escursionisti di media capacità tecnica).

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** Renato Loche (info 3294154650), Livio Masala, Alessandro Donaera.

**RADUNO:** 30.09.2023, ore 8:30 Ingresso San Salvatore di Sinis (Cabras)

partenza ore 8:45.

**PRENOTAZIONE:** compilazione modulistica mediante il link [bit.ly/cai\\_escursione](https://bit.ly/cai_escursione), in alternativa richiedere e inviare il modulo tramite un'email a [escursione.caioristano@gmail.com](mailto:escursione.caioristano@gmail.com) entro le ore 16:00 di giovedì 28 settembre 2023. L'adesione dei non soci è vincolata al pagamento di una quota assicurativa di 7,50 a partecipante, da consegnare prima della partenza (si richiede la quota esatta).

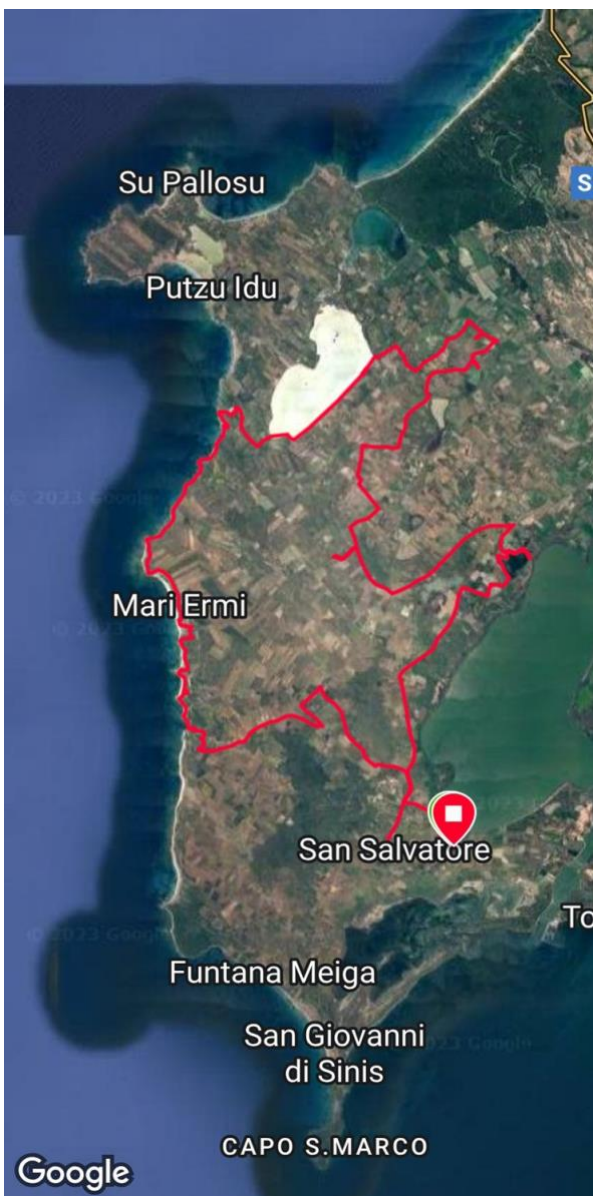
**LIMITAZIONI:** massimo 30 partecipanti.

**MEZZI E PASTI:** in auto propria sino al punto d'incontro. Pasti al sacco e acqua a cura dei partecipanti.

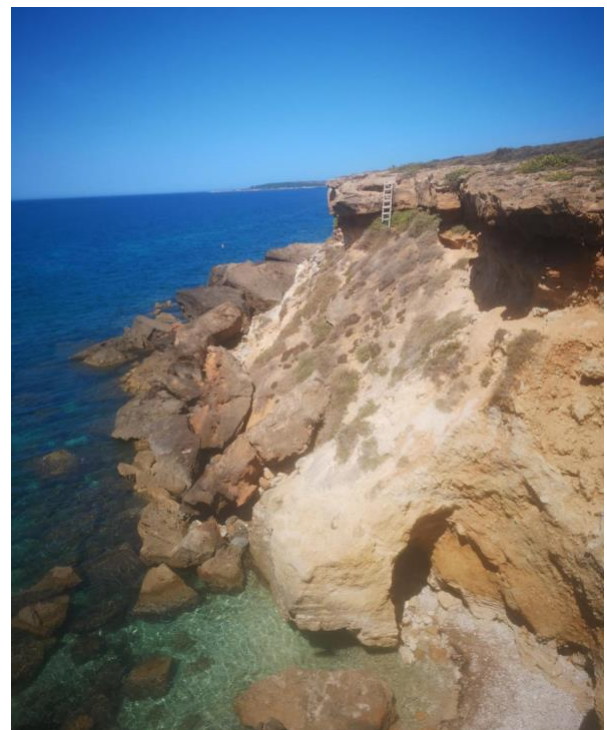
**AVVERTENZE:** si raccomanda l'utilizzo di pneumatici laticizzati, considerato l'elevato rischio di foratura (vegetazione spinosa lungo il percorso), attenersi alle indicazioni del direttore d'escursione, in caso di smarrimento fermarsi e contattare il direttore d'escursione.

**EQUIPAGGIAMENTO:** zaino, cibo, acqua (1,5 – 2 litri) mantellina impermeabile, kit antiforature e cellulare.

**DESCRIZIONE:** la nostra Ciclo-escursione attraverserà un parte della penisola del Sinis, territorio ricco di spiagge incontaminate, zone umide e siti archeologici di rilevante importanza. Dal villaggio di San Salvatore attraverso il percorso degli “Scalzi” ci sposteremo verso la località Is Procaxius e proseguiremo verso lo stagno di Pauli Istai. Pedalando sempre su sterrato ci lasceremo Monti Prama sulla nostra sinistra raggiungendo Monti Trigu e andremo a visitare le Domus De Janas di Serra Is Araus (punto più a nord dell’escursione). Costeggiando la salina di Sal’e Porcus e il Parco dei Suoni, dove è prevista la pausa pranzo, ci fermeremo alla Tomba dei Giganti di Su Cuccuru Mannu per una visita, percorrendo lo sterrato lungo le scogliere di Su Tingiosu arriveremo prima a Mari Ermi e poi a Is Arutas. Proseguendo nel nostro itinerario in direzione est verso la Cava di Monti Corrighias passeremo accanto a Su Pranu de Is Bracheddus terminando così la nostra ciclo escursione a San Salvatore.



[@2023 Google]



[foto Renato Loche]