



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Oristano



Escursione N. 8 del 25 nov. 2023 Ales (OR) - Monte Arci Acqua Frida



PRESENTAZIONE: Il MTB CAI di Oristano propone un'escursione nel Monte Arci, attraverso i comuni di Ales, Morgongiori, Pau e Villaverde.

Caratteristica di questo territorio è la presenza dei giacimenti di ossidiana, che evidenziano l'origine vulcanica del monte; vulcani, che esercitando la loro attività eruttiva ne hanno definito l'aspetto caratterizzato da ripidi tornanti; bastioni rocciosi e torrioni, come Sa Trebina Longa e Sa Trebina Lada (Morgongiori) dove, con i suoi 812 metri slm, il massiccio vulcanico raggiunge la massima altezza. Nel nostro percorso osserveremo anche paesaggi più collinari separati da strette vallate attraversate da corsi d'acqua e caratterizzati da una vegetazione in cui predominano i boschi di leccio intervallati, nelle aree più degradate e percorse da incendio, da macchia a fillirea, lentisco, cisto, corbezzolo e tratti di pineta.

COMUNI INTERESSATI: Ales, Morgongiori, Pau e Villaverde

DURATA: 7 ore circa, pausa pranzo inclusa.

DATI TECNICI: Lunghezza 38 km (sviluppo circolare). Dislivello cumulato in salita 800 mt.

Percorso su strada sterrata, sentieri sconnessi e brevi tratti di strada asfaltata.

CLASSIFICAZIONE: BC/BC (salita/discesa) adatto al ciclo-escursionista di buone capacità tecniche.

Consultare la classificazione delle difficoltà:

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

DIRETTORI DI ESCURSIONE: Renato Loche (3294154650) Alessandro Pilia (3292969564) Sandro Murru (3405433456)

RADUNO: sabato 25.11.2023 - Ore 8:45 Località montana S'Acqua Frida – Ales (OR).

(fronte chiosco camping). <https://goo.gl/maps/8z524DChYHJKxvpw5>

PARTENZA: ore 9.00 – Si raccomanda massima puntualità.

PRENOTAZIONE: compilazione modulistica mediante il link http://bit.ly/cai_escursione entro le ore 13:00 di venerdì 24 nov. 2023. L'adesione dei non soci è vincolata al pagamento di una quota assicurativa di euro 7,50 a partecipante, da consegnare prima della partenza (si richiede la quota esatta).

Per qualsiasi delucidazione sentire i Direttori di escursione (Renato Loche (3294154650) Alessandro Pilia (3292969564))

LIMITAZIONI: numero massimo 30 partecipanti. Partecipazione consentita anche ai non soci.

MEZZI E PASTI: auto propria sino al punto d'incontro. Pranzo al sacco e scorta d'acqua a cura dei partecipanti. Troveremo l'acqua potabile di due sorgenti lungo il percorso.

AVVERTENZE: si raccomanda l'utilizzo di pneumatici laticizzati, considerato l'elevato rischio di foratura, attenersi sempre alle indicazioni del direttore d'escursione, in caso di smarrimento fermarsi e contattare il direttore d'escursione.

EQUIPAGGIAMENTO: casco obbligatorio, bicicletta del tipo MTB in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, pompa e 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 alla partenza, ulteriore camera d'aria di scorta, k-way, piccola torcia o luce frontale.

DESCRIZIONE: Si tratta di un itinerario ad anello di circa 38 Km, con un dislivello positivo di circa 800 metri. Già alla partenza, presso il parco di Acqua Frida (Ales) incontreremo alcune delle installazioni artistiche realizzate per il "Monte Arci Land Art Festival". Tutto il percorso sarà un susseguirsi di insediamenti umani e tentativi di antropizzazione dell'ambiente naturale più o meno recenti. La nostra pedalata inizierà su buona strada sterrata e con vari passaggi all'interno del bosco si arriverà presso i torrioni rocciosi di Trebina Longa e di Trebina Lada (Morgongiori). Di seguito scenderemo alle sorgenti (acqua potabile) di Is Benas (Morgongiori), percorrendo anche tratti di asfalto. Proseguendo su sentiero attraverso la vegetazione, arriveremo alla vedetta di Conca Mraxi (il punto più a sud dell'escursione) dove potremo godere di una vista panoramica mozzafiato verso le dolci colline della Marmilla. Dirigendoci verso nord est, percorrendo ripidi sentieri in un'alternanza di salite e discese, arriveremo a Sennisceddu (Pau) dove è prevista la sosta per il pranzo. Riprenderemo la nostra pedalata e attraverso un breve tratto di asfalto passeremo vicino a sa Scaba Crobina (nota come la via dell'ossidiana, interdetta alle biciclette). Rientreremo nel bosco per percorrere una striscia frangi fuoco e un altro tratto di asfalto fino alla località di Mitza Margiani (fontana di acqua potabile) nel comune di Villaverde. Da quest'ultima località, dopo aver visitato l'interessante villaggio nuragico di Bruncu e S'Omu, riprenderemo il nostro percorso e attraverso una sterrata ci dirigeremo prima verso la località Roja Menta (Villaverde) e successivamente al belvedere di Beda Manca (Pau) da cui, dopo l'ultima sosta della giornata, ci avvieremo verso la base di partenza di S'Acqua Frida a conclusione della nostra cicloescursione. (Renato Loche)



Figura 1: Monte Arci - Trebina Longa (Morgongiori)



Figura 2: Monte Arci - Fontana Is Benas (Morgongiori)

Frida

villaggio nuragico di Bruncu e S'Omù

belvedere Bedda Manca

via dell'ossidiana sa Scaba Crobina

Foresta di Acquafrida

Villaverde

Pau

Parco Nazionale Regionale di Monte Arci

Ales

Comunità alle Sorgenti

cascata del Rio Is Alonis

