



CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Oristano

Escursione di Montagnaterapia N. 5, sabato 14 OTTOBRE 2023 MONTE ARCI DI MORGONGIORI



PRESENTAZIONE: facile giro ad anello con limitato dislivello e una bella vista sia sulla parte meridionale e orientale della Sardegna che su parte del Campidano settentrionale.

COMUNI INTERESSATI: Morgongiori

DURATA: 6 ore circa, compresa la pausa pranzo

DATI TECNICI: 11,00 Km circa di sviluppo chilometrico con un dislivello positivo cumulato di circa 280 m con quota minima alla partenza di 520 m circa e quota massima di 800 m al ripetitore di Morgongiori

CLASSIFICAZIONE: E (Escursionistica in base alla «*Classificazione dei percorsi in base alle difficoltà in ambito escursionistico e cicloescursionistico*» del CAI, scaricabile dal nostro sito web).

DIRETTORI DI ESCURSIONE: Alberto Ribotti, Fernando Porta

RITROVO: ore 8:30 dal parcheggio del distributore in zona Fenosu (Oristano), all'uscita SS131 da Cagliari.

Ore 09:30 dallo spiazzo in località Is Benas, di fronte alla pineta di Munsagnori e 400 m prima della *Comunità Alle Sorgenti*, lungo la strada Comunale di Morgongiori – Is Benas

PRENOTAZIONE: compilare il modulo al link [bit.ly/cai_escursione](https://www.cai.it/sezione/sez-oristano/attivita/montagnaterapia) che trovate anche alla pagina web del nostro sito <https://www.cai.it/sezione/sez-oristano/attivita/montagnaterapia> entro venerdì 13 ottobre ore 12:00

LIMITAZIONI: fino a un massimo di 20 solo soci CAI Oristano, oltre agli ospiti e accompagnatori della cooperativa convenzionata. Tra i soci, sarà data precedenza a chi già partecipa alle attività della Commissione di montagnaterapia. La cooperativa ha chiesto non animali.

MEZZI E PASTI: Spostamento con auto propria e pasti a carico dei partecipanti

AVVERTENZE: durante l'escursione è buona norma non superare il Direttore che precede la comitiva e avvisare il Direttore a fine comitiva in caso di sosta per qualunque motivo. In caso di smarrimento e non conoscendo il percorso è buona norma non allontanarsi dal tracciato e provare a chiamare uno dei partecipanti per dare l'allarme.

EQUIPAGGIAMENTO: portare acqua a sufficienza, abbigliamento per proteggersi da sole e pioggia. Sono obbligatori zaino e scarpe da trekking

DESCRIZIONE: Dallo spiazzo in località Is Benas, lungo Strada Comunale *Morgongiori Is Benase* di fronte alla pineta di Munsagnori a 400 m dalla *Comunità Alle Sorgenti*, inizia il sentiero attraverso la pineta, passando inizialmente nelle vicinanze di una casetta dei cacciatori, per poi procedere per un breve tratto lungo la strada asfaltata prima di riaddentrarsi in un bosco di lecci. Si raggiunge il *Rio Salonis* il cui guado è agevolato da una pedana. Dopo circa 400 metri si passa nei pressi della *cascata del Rio Salonis*, che in questo periodo è in secca, per proseguire lungo il sentiero verso la località *Coa Maca* da dove spaziare con la vista fino ai monti del Gennargentu. Si prosegue quindi verso le due Trebine attraversando un grande rimboschimento con una vegetazione rigogliosa. Usciti dal rimboschimento si raggiunge il crinale per incontrare per prima *Trebina Longa*, alta 812 metri, e poi scendere a quota 795 metri passando nei pressi di *Trebina Lada*. Le due trebine sono quello che rimane dell'interno di due camini vulcanici attivi fino a poco più di 3 milioni di anni fa (Pliocene). Superata, si raggiunge la località di *Bruncu Mutziu* attrezzata per pic-nic. Nelle vicinanze c'è una vedetta dell'antincendio da cui si può ammirare un bellissimo panorama sulla piana del Campidano. Oltre un cancello bianco si prende un sentiero che scende nel bosco fino alle *Domus de Janas* di *Rio Motu* e al lago artificiale di *Is Benas*, località da cui ha avuto inizio l'escursione.



