

Domenica 18 Ottobre 2015

9° cicloescursione

Trebina Lada e Trebina Longa in MTB

Alla scoperta del Monte Arci



Descrizione *(di Francesco Pia)*

Il Monte Arci è una montagna forgiata dal fuoco dei vulcani, plasmata dall'acqua dei suoi numerosi torrenti e modellata dal forte maestrale. Una montagna che ha visto nascere le prime miniere di Sardegna, quando l'ossidiana costituiva un'importantissima risorsa e qui come in nessun altro luogo abbondava <http://www.parcogeominerario.eu/index.php/monte-arci>.

Una montagna che custodisce una storia plurimillennaria, ricoperta da un mantello verde che affascina e cattura. Adatta alle bici che come nessun altro mezzo ci aiuteranno a ripercorrerne la storia archeologica e geologica, immergendoci tra i sentieri del fitto sottobosco alla scoperta dei suoi monumenti naturali.

Il punto di partenza sarà l'area picnic del parco di Acquafredda <http://wikimapia.org/11217950/it/Area-picnic-di-Acquafredda>, all'interno del territorio comunale di Ales. Da qui (730m) partirà un primo percorso circolare di 8 km e 250m di dislivello che si sviluppa nel territorio di Pau, dapprima in discesa su un'ottima sterrata per un chilometro sino a Funtana Fustiolau, poi in successione su strisce tagliafuoco e sterrate nel bosco, in località Sennixeddu, dove potremmo percorrere e ammirare le vie dell'ossidiana, in quello che costituisce uno dei tre preziosi giacimenti del monte Arci <https://it.wikipedia.org/wiki/Ossidiana>. Lì dove lo stesso Lamarmora nel suo peregrinare per la Sardegna, affascinato dalla sua particolarità scrisse " *Facendo una piccola deviazione a destra passando vicino a due luoghi detti Conca 'e Cervu e Sennixeddu, si può prendere un sentiero incassato, che conduce alla cima del Monte verso la Trebina. Lungo il sentiero, il viaggiatore ha qualche volta l'impressione di camminare sui cocci di una vecchia fabbrica di bottiglie nere tanto sono numerose le scaglie di un vetro nero vulcanico che è chiamato ossidiana*".

Sulle tracce dell'illustre geografo e viaggiatore, il nostro percorso, da Sa scaba Crobina ci porterà ai piedi di Perda Urias e poco dopo, una volta intercettata la strada asfaltata in prossimità di un campeggio (2,5km 540m), ci catapulteremo dentro un sentiero tecnico tra i costoni rocciosi di mitza Abueu, da dove comincerà la scalata conclusiva dell'anello di Pau, inizialmente pedalando su asfalto e poi nuovamente su sterrata, facendo sosta al belvedere in località Beda Manca (6,5km 680m), un rifugio montano circondato dal fitto bosco. <http://wikimapia.org/23118661/it/Punto-Panoramico-Beda-Manca>

Finito quindi il primo anello ci sposteremo su ottime sterrate in pineta, in leggera salita sino alla località Tuppa su boi (9,5km 760m), dove affronteremo un'affascinante mulattiera rettilinea in discesa, scortati da maestosi pini e siepi di felci, in un contesto piacevole e rilassante che ci condurrà nei pressi di Conca Mraxi (14km 600m), un'imponente parete rocciosa, ben nota agli arrampicatori, e che noi raggiungeremo con una difficile discesa tecnica di un centinaio di metri. Dopo la visita a questo monumento naturale continueremo sempre su mulattiere per un breve tratto di fitto sottobosco, e risaliremo sino alla vicina pineta di Benazzeddu, con annessa Area Picnic. Da dove il percorso scenderà in località Scaba 'e Cresia (16km 570m), lungo un sentiero in forte pendenza che ci costringerà a qualche breve tratto di portage. Siamo in un contesto che presenta importanti motivi d'interesse, ambientali ed archeologici, verremo condotti da maestose roverelle dentro un pianoro antistante una bella parete rocciosa, Punta 'e Santu Marcu, luogo di culto per diverse popolazioni e in diversi periodi storici, lì dove sorgeva l'ormai scomparsa chiesa di San Marco e che nasconde un gioiello dell'archeologia Sarda: in una diaclasi nel cuore della montagna, le popolazioni nuragiche ricavarono una scalinata perfetta che conduceva al pozzo sacro di Is Caombus, conservato sino a oggi solamente grazie ad una frana che ne permette la visita ai soli speleologi passando per un ingresso alternativo. <http://www.contusu.it/morgongiori-e-sa-grutta-e-is-caombus/>

Per noi biker la visita alla prima parte sino alla frana è d'obbligo, così come una sosta alla capanna nuragica antistante il tempio, prima di riprendere il nostro viaggio che ci porterà, attraverso un bel single track in discesa sino alla strada asfaltata (17km 464m) che proviene da Morgongiori e che risaliremo faticosamente per raggiungere nuovamente la pineta di Benazzeddu e la fontana di Is Benas, passando per un'affascinante varco nella roccia sotto Cuccuru Mattivi.



Dalla fontana (19,5 km 590m) percorreremo, tra i cavalli allo stato brado, un facile single track in falsopiano dentro un anfiteatro di trachiti tafonate, che di lì a poco scaleremo con un secondo faticoso sentiero poco pedalabile, obbligandoci a portare le bici in spalla per almeno un centinaio di metri. Quindi una volta raggiunta la sommità ad attenderci troveremo un'altra bellissima traccia di circa 2 km in facile discesa che ci farà dimenticare la fatica, e tra praterie di felci, tunnel verdi in sottobosco, potremmo ricordare questa come una delle parti più interessanti e divertenti dell'escursione.

Il sentiero uscirà per l'ennesima volta sulla strada asfaltata in salita (23km 580m), un brevissimo tratto prima di deviare su una mulattiera in discesa sino alla località corona su pardu, dove, sempre circondati dal bosco, riprenderemo a salire verso Punta Masoni Perdu e mitza su Pressiu. Da qui raggiungeremo alcune miniere e cave dismesse per poi risalire

la ripida Scala Antruxioni (27km 600m) su single track che dopo poco più di un chilometro si immette sulla lingua d'asfalto che conduce a sa Trebina Lada, la nostra prossima meta (29km 790m). Un neck vulcanico testimone dell'attivo passato di questa montagna (<https://it.wikipedia.org/wiki/Neck>).

Dal monumento naturale un sentiero con un breve tratto di portage ci condurrà su una larga sterrata che sale verso sa Trebina Longa, <http://wikimapia.org/5267683/it/Sa-Trebina-Longa>, il secondo neck vulcanico e la vetta del monte Arci (812m). Da qui ad accompagnarci per tutto il resto dell'escursione un saliscendi in

cresta, passando accanto ai grandi pali dell'impianto eolico Enel degli anni '90, mai entrato in funzione, relitto di un'enorme e ingiustificato spreco di Denaro.

L'unico lato positivo di questo progetto, a cercarne uno, è la strada ideata per costruire l'impianto, che ci regalerà un finale di escursione, al tramonto, con maestose vedute sul golfo, prima di far rientro al parcheggio di Acquafrida e completare l'escursione(36Km).



Un'escursione molto varia e movimentata che alterna tratti d'asfalto in forte pendenza, facili sterrate, ma soprattutto mulattiere e sentieri più o meno tecnici in base all'esposizione agli agenti atmosferici e alla pendenza che ne determina un'importante canalizzazione, qui il fondo è caratterizzato da facili gradini che si fanno più insidiosi in presenza di cumuli di pietre di piccole e medie dimensioni, trasportate e messe a nudo dall'acqua. Comunque niente di preoccupante per chi possiede una buona padronanza del mezzo.

Nel complesso l'escursione, per pendenze, tecnicità, lunghezza e dislivelli richiede un impegno fisico medio-alto e spirito d'adattamento nei vari tratti a spinta.

Considerata la tarda ora di rientro è obbligatorio dotarsi di un'illuminazione adatta.

Per chi vuole saperne di più della storia geologica del monte Arci rimando alle pagine.

<http://www.minieredisardegna.it/MonteArchi.php?CA=12>

<http://www.geomuseomontearci.it/Menu.php?menu=5060>

PERCORSO E PROFILO ALTIMETRICO



TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Parcheggio Mediaword (Sestu) ore 08.00, Parco Acquafrida (Ales) ore 09.30
Partenza escursione	Area Picnic Parco Acquafrida (Ales)
Comuni interessati	Morgongiori, Ales, Pau
Percorso	Circolare
Lunghezza	36 Km
Dislivello cumulato in salita	900 metri
Località	Parco Acquafrida, Mitza Fustiobau, Sa scaba Croibina, Sennexeddu, Mitza Abueu, Beda Manca, Pranu sa Mesa, Tuppa su boi, Conca Mraxi, Benazeddus, Scaba 'e Cresia, Cuccuru Mattana, Is Benas, Paris de Benas, Corona su Pardu, Punta masoni Perdu, Mitza su pressiu, Scala Antruxioni, Trebina Lada, Trebina Longa.
Terreno	Sterrata, asfalto, mulattiera, sentiero.
Pedalabilità	98%
Grado di difficoltà	MC+/MC+ Salita/discesa (brevi tratti BC+ e OC+ sia in salita che in discesa)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB adatta e in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta, illuminazione da mtb.
Attrezzatura consigliata	scarpe da trekking, pantaloni con fondello, guanti da MTB, k-way, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta.
Pranzo	al Sacco da portare nello zainetto personale
Partecipanti	Soci e non soci CAI per un totale di 15 partecipanti
Quote	2 euro per i soci CAI, 8 euro per i non soci CAI.
Info e Prenotazioni	Francesco Pia, snarcy2005@gmail.com

Avvertenze:

L'escursione presenta un medio-alto impegno.

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 ciclo escursione se e quando lo riterrà opportuno.

Le prenotazioni vengono effettuate in ordine di tempo finché ci sono posti disponibili (fino ad un **massimo di 15 partecipanti**) ed è possibile prenotare o disdire entro **giovedì 15 Ottobre 2015**

- 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.
- non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione; tutti partecipano a loro rischio e pericolo;
- l'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive.

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche.

Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

Dichiarazione di esonero di responsabilità

(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)

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 ciclo escursione e le annesse avvertenze .
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della ciclo escursione;
- 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;
- 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.

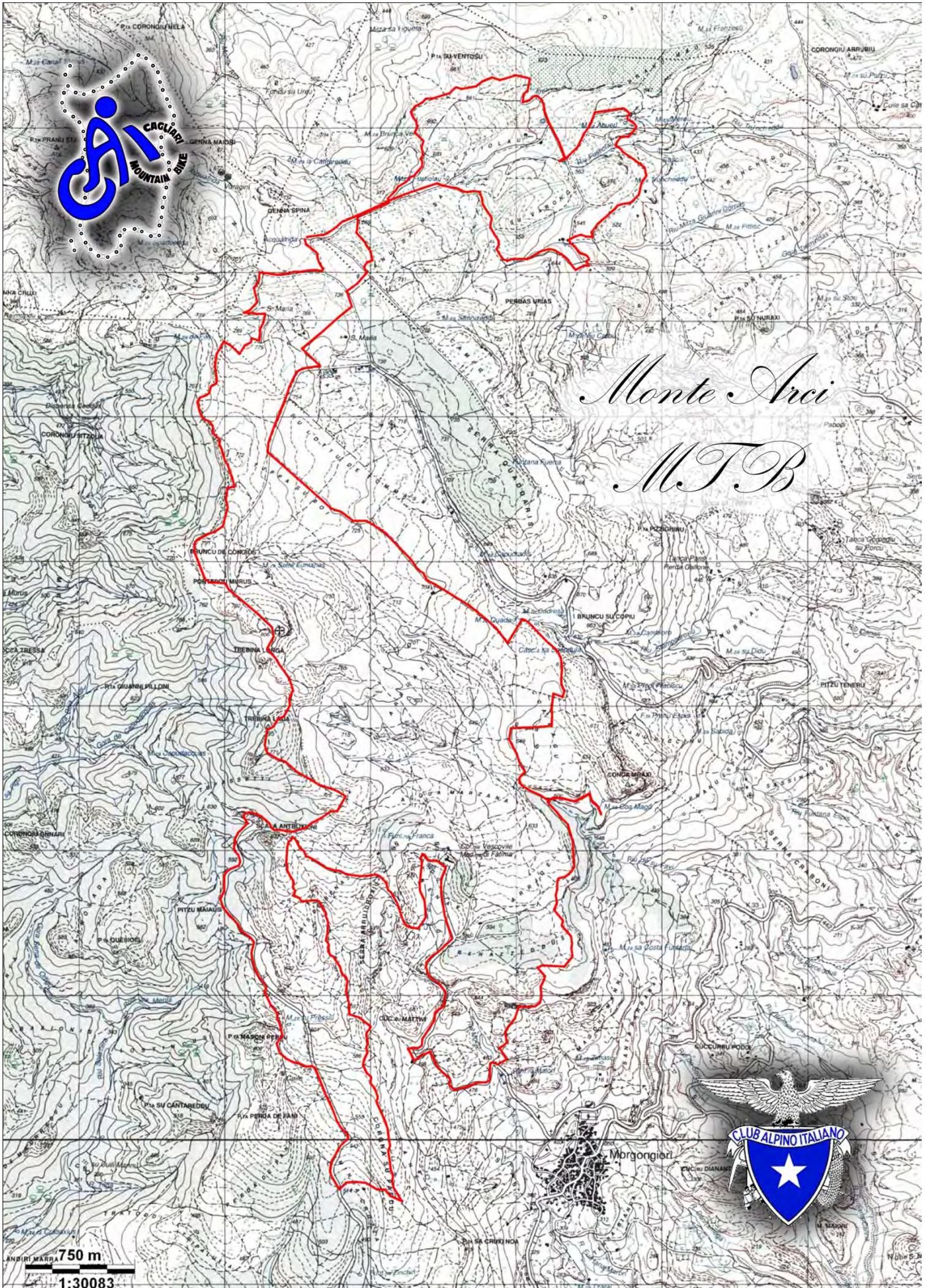
Direttore di Escursione: Francesco Pia.

Accompagnatori: Francesco Pia, Daniela Maccioni.





Monte Arci MTB



750 m
1:30083