



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari



Programma

Annuale Escursioni 2023

Sabato 14 Ottobre 2023

12° Cicloescursione

TONARA

Sorgenti e castagneti verso Monte Muggianeddu (1468 metri)



Descrizione (di Manuela Contini)

Itinerario che si sviluppa tra i 900 e i 1468 metri, nel territorio del comune di *Tonara*, tipico borgo montano, identificato da quattro storici rioni: Toneri, Taliseri, Arasulè e Su Pranu.

Inserito nella *Barbagia di Belvi*, è forse il paese più alto della *Sardegna*. La posizione dell'abitato, l'abbondante acqua e le innumerevoli fontane, distribuite tra i boschi di castagno, noci e nocciole, fanno da cornice all'ospitale paese, conosciuto come capitale del torrone e dei campanacci, importante per la produzione di legname, legni intagliati e filati di lana di orbace. Tant'è che il borgo fa parte del circuito dei Borghi autentici d'Italia.



L'escursione che parte dal paese barbaricino, ad una quota di 900 m s.l.m., si trova in una zona caratterizzata dagli ultimi aspri rilievi del *Gennargentu Occidentale*, che culminano nei 1499 m. del *Monte Conca Gianni Fais* e nei 1468 del *Monte Muggianeddu*. L'intero territorio è densamente coperto di boschi e pullula di sorgenti rinomate per la freschezza e la purezza delle acque. Su tutto il territorio comunale la natura si offre veramente con grande generosità. Il 90% di questo è, infatti, coperto da folti boschi di castagni, noccioni, lecci, roverelle, agrifogli, tassi e alberi patriarchi. Tra le fioriture si trovano le peonie e la genziana.



In pieno autunno abbiamo l'occasione di assistere alla svestizione e alla trasformazione del bosco, tra i suoi colori dominanti: il giallo ed il rosso. Angoli di grande suggestione sono le pendici della *Punta Muggianeddu* di 1468 m s.l.m. (1467 su carta igm), la punta più alta che andremo a visitare. Attraversato il centro del paese, lasceremo l'abitato abbastanza velocemente rifornendo le nostre borracce nella prima fonte, *Funtana Galuse'*, dopo circa 3

km. Si prosegue in salita sino a raggiungere lo sterrato montano che ci consentirà di immergerci nella natura dei boschi caratteristici. Le pendenze, in questo primo tratto, sono ancora morbide, ci consentono di abituarci all'ambiente fresco e di adattare la croma del nostro sguardo ai primi colori del bosco, che inizia ad avvolgerci nella sua variegata vegetazione. Incontreremo la seconda fonte, *Funtana Morturasà*, dalle fresche acque; siamo arrivati al km 8. La pendenza d'ora in poi si fa progressivamente più ripida; arriveremo ad un importante bivio: noi andremo a destra per raggiungere la sterrata che ci porterà in salita verso la *Punta Muggianeddu*; ci lasceremo, invece, a sinistra la discesa che porta ad un'altra importante fonte – che non visiteremo - *Funtana Fritta*. Arrivati a *Sedda Ghenna Flores*, percorreremo circa 700 metri per vedere la caratteristica vedetta di *P.ta Muggianeddu* a m. 1467 s.l.m. su carta igm. Il panorama è a 360 gradi e la visuale è veramente completa, il fresco ed



il vento non mancano mai a rinfocillare la calura della breve ma ripida salita. Si percorreranno i 700 m a ritroso (pezzo c.d. a bastone) per intercettare un ingresso a sinistra, chiuso per bestiame, dotato di scalandrone posizionato per consentire ai frequentatori di accedervi, con rispetto degli animali custoditi nella proprietà. Qui troveremo degli asinelli e avremo cura di lasciarli indisturbati, sino a intercettare un cancello chiuso in legno che apriremo e chiuderemo con attenzione. Si percorre ancora, in leggera discesa



prima e breve salita poi, la sterrata sino ad intercettare, ad *Arcu de S'Isandalu*, la tagliafuoco che scende da *P.ta Muggianeddu* (eventualmente da percorrere a piedi con bici condotta a spinta al fianco) e che abbandoneremo velocemente superandone la recinzione. Ci troveremo ad affrontare una ruvida salita, eventualmente da percorrere anche a piedi con bici a spinta, sconnessa ma di breve durata. Il percorso ora proseguirà romantico e colorato di autunno, la foresta tornerà a rassicurare le nostre pedalate: un bosco singolare che ci porterà, in discesa, sino a *Funtana e S'Abe*: bellissimo angolo che merita un'altra sosta,

anche fotografica. Un breve sentierino incorniciato tra castagni secolari ci porterà ad un single track e poi all'asfalto per il paese. Da qui saliremo sul versante opposto, che si affaccia nei pendii di Tiana e Sorgono. Il brevissimo anello ci consentirà di far visita al *secolare castagno*, al km 26, ormai simbolo indiscusso di Tonara, insieme al suo torrione. Vi arriveremo percorrendo a piedi, passando dalla *Funtana Calavridge*, un breve tratto sottobosco. L'anello terminerà in discesa, consentendoci di ammirare il panorama che racchiude il nostro percorso, da *Ghenna Grecu* a *S'Arcu Lazzarasa*.

Per le sue caratteristiche, l'escursione è rivolta a cicloescursionisti preparati ed esperti di guida offroad, con un buon allenamento fisico e una buona padronanza di guida nei tratti sconnessi e ripidi. Il tracciato è al 70%, pedalabile su sterrate con fondo scorrevole, classificabile MC+ per le pendenze a tratti ripide; il restante 30% del percorso si sviluppa su sentieri/mulattiere molto sconnesse, dal fondo irregolare e di elevata pendenza, sia in salita che in discesa, con cambi di direzione improvvisi e diversi ostacoli naturali e artificiali, tipici degli ambienti di montagna, quali tratti pietrosi, tagliafuoco, avvallamenti del terreno dovuti ad agenti atmosferici, single track, superamento di recinzioni e scalandroni, classificabile BC+.

Direttore di Escursione: Manuela Contini

Accompagnatori: Davide Spiga - Antonio Cocco

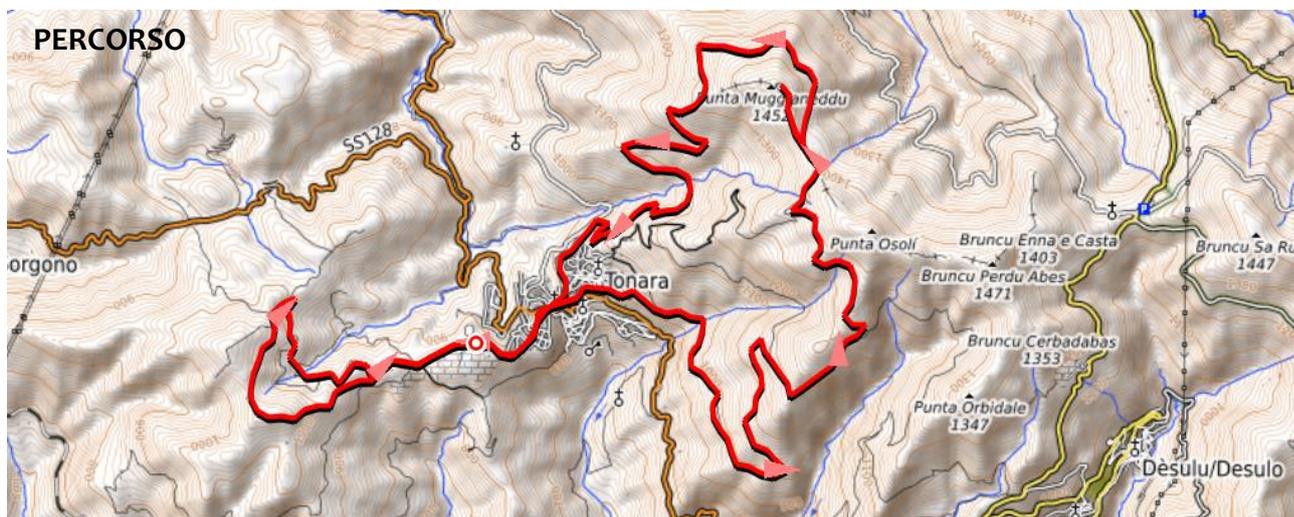


TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Primo appuntamento: ore 7:00 da Cagliari Secondo appuntamento: ore 9:00 presso il parcheggio dell'EUROSPAR, Via Su Nuratze, 37, Tonara (NU) Google maps: https://maps.app.goo.gl/Qn7DTYtafjxx1GpG6
Partenza escursione	Ore 9:30
Comuni interessati	Tonara
Percorso	Anello da percorrere in senso antiorario
Lunghezza	29,70 Km
Dislivello cumulato in salita	930 metri
Conclusione escursione	Orientativamente tra le 16:30 e le 17:30
Località	Arcu de S'Isandalu – P.ta Muggianeddu - Ghenna Grecu - S'Arcu Lazzarasa
Terreno	Strada sterrata, asfaltata, carrareccia, singletrack
Sorgenti	Sì
Pedalabilità	90 %
Grado di difficoltà	MC+ / MC + (diversi tratti BC+ / BC+) (https://www.caicagliari.it/cicloescursionismo/scala-difficolta-per-il-cicloescursionismo-in-mtb/)
Attrezzatura obbligatoria	Casco, MTB in ottime condizioni di funzionamento, acqua e cibo sufficienti per l'escursione proposta, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	Guanti lunghi e abbigliamento a strati (possibili temperature basse – tutto il percorso è in alta quota), Scarpe da trekking basse, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, acqua e cibo per l'escursione proposta (almeno 1 lt d'acqua), ulteriore camera d'aria di scorta, felpa, antipioggia e 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. 12 euro per i non soci.
Info e Prenotazioni	Manuela Contini – Telefono solo tramite sms o whatsapp al numero personale: 3333225677

DICHIARAZIONE DI ESONERO DI RESPONSABILITA'

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

- Il grado di difficoltà di quest'uscita è di medio impegno fisico e tecnico
- *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 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 **12 ottobre 2023***
- *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'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 la 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.

