

ITINERARIO LUNGO

DISTANZE PROGRESSIVE E PARZIALI TRA I VARI PUNTI DELL'ESCURSIONE. CAMMINOS DE MONTE. SENZA COLABRODU

Località	Distanza progressiva	Direzione
Viale della Regione Sede Pro Loco 905 mt slm	0.000 Km	A destra verso l'alto
Funtàna Làtu 965 mt slm	0.400 Km	Dritti verso l'alto
Bivio Croccolèdda	1.520 Km	Dritti a destra
Bivio Sa Madonnina-Notùdule	1.680 Km	A destra
Fonte di Perdutzu	2.540 Km	Dritti
Bivio Morturàsa	3.210 Km	A sinistra
Bivio Su Crecu - Su Accu Mànnu	4.340 Km	A destra
Funtàna 'e su Crècu	4.520 Km	Dritti
Sa Funtàna 'e sa Tonarèsa	6.460 Km	Dritti
Bivio con la mulattiera	6.500 Km	A sinistra per la scarpata
Strada Su Accu Mànnu	6.750 Km	A sinistra in salita
Cancello di accesso al rimboschimento di Desulo	7.150 Km	A sinistra per la cresta di Pèrdù Abes
Cima di Pèrdù Abes (1472 m)	8.000 Km	Lungo il crinale
Selletta Perdu Abes-Brùncu Pèrdù Fràù	8.530 Km	In salita verso Pèrdù Fràù
Cima di Brùncu Pèrdù Fràù (1480 m)	8.890 Km	Lungo il muro a secco
Sella e punto panoramico	9.230 Km	Lungo il crinale
Cima Cònca Giuànni Fàis (1499 mt)	9.440 Km	A sinistra verso Funtàna Fritta
Varco nel muro (Strada per Osolì sulla sx)	9.870 Km	A destra lungo il muro
Ripetitore	10.110 Km	Leggermente a destra verso la fascia parafuoco
Cancello di Ghènnà 'e Fròres	10.340 Km	Dritti (ignorando strada a dx e quella a sx dopo cancello)
1°bivio per Coginadòrgiu	10.570 Km	Dritti a sinistra
2°bivio per Coginadòrgiu	10.750 Km	Dritti a sinistra
Cima del Monte Muggianéddu (1468 mt)	11.340 Km	A destra verso la fascia antincendio
Varco nella rete	12.050 Km	A sinistra
Fine Fascia Strada Forestale Su Muru 'e Su Lintzòlu	12.470 Km	A sinistra lungo la strada
Bivio Increcherìa – Orrotza/Su Mùru 'e su Lintzòlu	12.520 Km	A destra
Bivio Bau Lòngu- S'Araòlu	13.920 Km	Dritti in discesa lungo la fascia forestale
Santu Giàcu	14.720 Km	Arrivo

Per il 18 maggio 2008 l'Associazione Turistica Pro Loco di Tonara propone la 2ª Edizione di **Camminos de Mònte**. Gli itinerari sono due: uno più lungo di circa 15 Km ed uno più breve di 11 Km. L'itinerario lungo può essere definito *impegnativo* intanto per i quasi 15 Km di percorrenza, poi per la presenza di alcuni tratti di salita in forte pendenza ed infine perchè in alcuni passaggi non esiste un sentiero vero e proprio ma occorre procedere lungo dei camminamenti abbastanza accidentati (**ànnalas de mònte**). I due sentieri coincidono nella parte iniziale ed in quella finale per un totale di circa 6.5 Km. Si diramano in corrispondenza del bivio **Su Accu Mànnu** dove gli escursionisti potranno optare per il passaggio lungo le cime salendo ancora di quota oppure per una meno impegnativa camminata lungo la strada forestale proseguendo per la località **Funtàna Fritta** posta comunque a 1.360 m slm. La prima salita, una vera rampa, per fortuna di appena 400 m., la troviamo subito dopo l'abitato in località **Funtàna Làtu**. Invece la fonte di **Perdùtzu**, dove è prevista una breve sosta, si trova più o meno a 2,5 Km dalla partenza ed indicativamente la si raggiunge dopo circa ¼ d'ora di marcia. Dopo aver percorso circa 4,5 Km ed aver camminato per un'ora e mezza si dovrebbe raggiungere il bivio di **Su Accu Mànnu**. Chi sceglie il sentiero lungo svolta a destra per raggiungere subito dopo la fonte di **Su Crècu** e dopo altri 2 Km quasi **Sa Funtàna 'e Sa Tonarèsa**. Dopo nemmeno 50 metri si lascia la strada forestale e si sale a sinistra per la mulattiera fino a raggiungere dopo qualche centinaio di metri la sterrata che sale da **Sa Frisa** e si svolta a sinistra per raggiungere subito dopo il cancello che segna il confine con **Desulo** da dove si la vista spazia su tutta la catena del **Gennargentu**, sul profondo vallone di **Su Accu Mannu** e poi in fondo fino alle montagne di Villacidro ed all'Oristanese. In questo punto è anche prevista una sosta con rifornimento d'acqua da parte della Protezione Civile. Dal cancello inizia anche l'arrampicata lungo il versante sud-ovest di **Brùncu Pèrdù Abes** (1473 m.) e si prosegue lungo la cresta, **camminàno serràgu serràgu**, significando che, poichè non esiste un sentiero tracciato, si dovrà procedere ora a destra ora a sinistra del muro a secco che separa i due versanti della montagna. Dopo aver raggiunto la cima di **Brùncu Pèrdù Abes** si ridiscende fino alla selletta e poi si risale verso la cima di **Brùncu Pèrdù Fràù** (1480 m) che è distante qualche centinaio di metri. Si prosegue quindi verso la cima di **Cònca Giuànni Fàis** (1499 m), che rappresenta il punto più alto del percorso e dove si dovrebbe giungere dopo circa 3 ore e mezza e quasi 10 Km di marcia. Da **Giuànni Fàis** comincia la discesa verso il valico di **Ghènnà 'e Fròres** (1399 m), dove è prevista un'altra sosta con rifornimento d'acqua. Subito dopo ha inizio l'ultima *arrampicata* della giornata, quella verso i 1468 m di **Monte Muggianéddu**, una delle montagne più panoramiche in Sardegna. Dal **Muggianéddu** si dovrà poi scendere in direzione di **Su Mùru 'e Su Lintzòlu** lungo la fascia antincendio che ha delle pendenze davvero notevoli che metteranno a dura prova le gambe, soprattutto di chi non è molto allenato. Ma una volta giunti sulla strada forestale, dopo aver camminato per circa 4 ore ed aver percorso 12,5 Km, mancherà il tratto più facile, circa 2 Km in leggera discesa lungo la strada forestale e nel bosco, per arrivare all'area attrezzata di **Santu Giàcu** dove è previsto il pranzo. La località si trova a 2 Km dall'abitato, sulla provinciale **Tonara-Tascusi**. Il rientro in paese, al termine del pranzo, potrà avvenire ancora a piedi oppure organizzandosi con delle auto navetta.

	ITINERARIO LUNGO	ITINERARIO BREVE
Lunghezza dell'itinerario:	14.720 Km	11.100 Km
Quota di partenza:)	905 metri slm (Viale della Regione)	905 metri slm (Viale della Regione)
Quota massima	1499 metri slm (Conca Giuanni Fais)	1400 metri slm (Località Funtàna Fritta- Usolì)
Quota di arrivo:	990 metri (Località Santu Giacu)	990 metri (Località Santu Giacu)