

## 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 <b>905 mt slm</b>	0.000 Km	A destra verso l'alto
<b>Funtàna Làtu 965 mt slm</b>	0.400 Km	Dritti verso l'alto
Bivio <b>Croccolèdda</b>	1.520 Km	Dritti a destra
Bivio <b>Sa Madonnina-Notùdule</b>	1.680 Km	A destra
Fonte di <b>Perdutzu</b>	2.540 Km	Dritti
Bivio <b>Morturàsa</b>	3.210 Km	A sinistra
Bivio <b>Su Crecu - Su Accu Mànnu</b>	4.340 Km	A destra
<b>Funtàna 'e su Crècu</b>	4.520 Km	Dritti
<b>Sa Funtàna 'e sa Tonarèsa</b>	6.460 Km	Dritti
Bivio con la mulattiera	6.500 Km	A sinistra per la scarpata
Strada <b>Su Accu Mànnu</b>	6.750 Km	A sinistra in salita
Cancello di accesso al rimboschimento di Desulo	7.150 Km	A sinistra per la cresta di <b>Pèrdù Abes</b>
Cima di <b>Pèrdù Abes (1472 m)</b>	8.000 Km	Lungo il crinale
Selletta <b>Perdu Abes-Brùncu Pèrdù Fràù</b>	8.530 Km	In salita verso <b>Pèrdù Fràù</b>
Cima di <b>Brùncu Pèrdù Fràù (1480 m)</b>	8.890 Km	Lungo il muro a secco
Sella e punto panoramico	9.230 Km	Lungo il crinale
Cima <b>Cònca Giuànni Fàis (1499 mt)</b>	9.440 Km	A sinistra verso <b>Funtàna Fritta</b>
Varco nel muro (Strada per <b>Osolì</b> sulla sx)	9.870 Km	A destra lungo il muro
Ripetitore	10.110 Km	Leggermente a destra verso la fascia parafuoco
Cancello di <b>Ghènnà 'e Fròres</b>	10.340 Km	Dritti (ignorando strada a dx e quella a sx dopo cancello)
1°bivio per <b>Coginadòrgiu</b>	10.570 Km	Dritti a sinistra
2°bivio per <b>Coginadòrgiu</b>	10.750 Km	Dritti a sinistra
Cima del <b>Monte Muggianéddu (1468 mt)</b>	11.340 Km	A destra verso la fascia antincendio
Varco nella rete	12.050 Km	A sinistra
Fine Fascia Strada Forestale <b>Su Muru 'e Su Lintzòlu</b>	12.470 Km	A sinistra lungo la strada
Bivio <b>Increcherìa - Orrotza/Su Mùru 'e su Lintzòlu</b>	12.520 Km	A destra
Bivio <b>Bau Lòngu- S'Araòlu</b>	13.920 Km	Dritti in discesa lungo la fascia forestale
<b>Santu Giacu</b>	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 **Perdùtzù**, 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, poiché 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 Giacu** 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 ( <b>Conca Giuanni Fais</b> )	1400 metri slm (Località <b>Funtàna Fritta- Usolì</b> )
Quota di arrivo:	990 metri (Località <b>Santu Giacu</b> )	990 metri (Località <b>Santu Giacu</b> )