

# UNA NOTTE SULL'ARCUENTU

Estate 2021



Esperienza notturna con bivacco  
sotto il cielo stellato di Luna Nuova  
sulla più mistica montagna dell'isola

**Sabato 7 e Domenica 8 Agosto**  
h17.00 di Sabato fino h12.00 di Domenica

Arbus

Questo luogo dotato di un misterioso richiamo è obiettivo e sfida per molti e chi ci è stato ci vuol sempre tornare perché ogni volta lo si trova diverso e sempre più affascinante. Non è questione di difficoltà perché la salita è impegnativa ma accessibile a quasi tutti con un minimo di preparazione.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ** Medio/impegnativo. Lunghezza modesta ma discreto dislivello che affronteremo con calma.

**DESCRIZIONE** Esistono luoghi speciali, dotati di un **fascino magnetico**, che sembrano “**energeticamente attrezzati**” per favorire la connessione con stati interiori che attengono alla **sfera mistica** ed aprono a **esperienze inconsuete**. **Monte Arcuentu** è una isolata **torre basaltica** con **pareti verticali**, accessibile solo da un sentiero a tratti **ripido** e con qualche gradone roccioso dove è richiesto l'uso delle mani per aiutarsi (ma non “roba da esperti”). E' la cima più alta di una piccola catena montuosa poggiata su un basamento **geologicamente antichissimo** (500-600 milioni di anni) e sviluppata durante il **vulcanismo più recente** (20 milioni di anni fa), caratteristica per le sue **creste frastagliate**, che accompagnano lo skyline della bellissima e selvaggia **Costa Verde**. \*\*\* La sua mole imponente e severa nasconde sulla cima un inaspettato **bosco di lecci secolari**, le fondamenta di quello che fu **castello** medievale e **monastero** vallombrosano e alcune **capanne** costruite dai frati francescani per i loro **eremitaggi**. Come si può intuire, il luogo è “**magico**”, speciale, unico anche per la **vista che spazia su metà dell'isola** e su una parte immensa del suo mare. Insomma, il sacrificio della salita viene ampiamente ripagato. Se non bastasse l'esperienza “mistica” della sudata per raggiungerlo, nel bosco e sulle rocce più alte cercheremo di calarci nella dimensione del **ritiro** e della **contemplazione** attraverso **pratiche** e momenti di **connessione e meditazione**.

**EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI** Per la **notte** serve spirito di adattamento: suggerisco o un'**amaca + copertina** leggera o il classico **materassino + sacco a pelo**. Utile **telo impermeabile** leggero, anche semplice cellofan. Mettere nello zaino una **maglietta di ricambio** (arriveremo sudati che sarà già buio). La vetta potrebbe essere ventilata, utile un **pile e una giacca a vento impermeabile**. Per la salita sono più comodi **pantaloni corti**, ma per la notte meglio avere **pantaloni lunghi** leggeri tipo tuta o leggings. Indispensabili **scarpe da trekking** e **torcia elettrica**. Portare **2 lt e mezzo di acqua** (un poco potrebbe essere utile per sciacquarsi o rinfrescarsi), del **cibo leggero** per la notte e il primo mattino (caffettiere e fiammiferi solo se siete ben allenati), un **repellente** per eventuali insetti, uno o più **sacchetti di plastica** per portare via rifiuti e fazzolettini usati per i propri **bisogni**. Consigliati i **bastoncini da trekking**. Se si vuole approfittare dell'occasione... non scordare **costume e asciugamano** da lasciare in auto per una **tappa in spiaggia** domenica prima del ritorno.

**#Ore di cammino indicative:** 5 **#Distanza da percorrere Km:** 6 **#Dislivello complessivo metri:** 435 **#Si cammina a quote (metri):** 350/785 **#Tipologia terreno:** mulattiera, sentiero con alcuni piccoli salti rocciosi **#Tipologia del percorso:** a bastone (andata e ritorno su stesso percorso) **#Sterrate da fare in auto:** no **#Distanza in auto da Cagliari:** 1h15min 75Km **#Quota di partecipazione:** €40.00 / soci Ass. Maestr'ale €35.00 **#Appuntamento a Cagliari:** h15.30 Parcheggio Mediaworld ExSS131, Zona Industriale Sestu **#Appuntamento in zona:** h 16.30 Chiosco Montevecchio - Guspini **#Termine indicativo escursione:** h12.30 **#Adesioni entro:** Giovedì 5 h 20.00 **#Numero min./max di adesioni:** 4/10

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI** 333.2099349 E-mail: [masbongini@gmail.com](mailto:masbongini@gmail.com)



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica AIGAE Cod. Registro Nazionale SA454 [www.aigae.org](http://www.aigae.org)

Mob.333.2099349 E-mail: [masbongini@gmail.com](mailto:masbongini@gmail.com) [www.facebook.com/initinerepercorsi](https://www.facebook.com/initinerepercorsi)