



Ancora il mitico **Arcuentu**, il gigante guardiano della Costa Verde ci chiama a una nuova ESPERIENZA NOTTURNA con un indimenticabile BIVACCO nel bosco sulla sua cima al buio stellare della luna calante. Questa volta in collaborazione con **Ilaria Montis e Sardegna Sacra**. Circondati dal suo immenso panorama e avvolti dalla sua aura incantata che ispira sogni speciali. Si sale la sera (dopo una visita alla **Tomba dei Giganti San Cosimo** di Gonnosfanadiga) e si scende al mattino presto.

GRADO DI DIFFICOLTÀ È un'escursione **discretamente impegnativa** ma comunque accessibile a quasi tutti, di soli 6Km di lunghezza e 430 mt di dislivello. La temperatura della stagione non sarà di aiuto ma è quella che ci permetterà di passare la notte senza tropo disagio. Inizieremo a salire verso le 18:00 e **raggiungeremo la vetta in 2 ore e mezza**.

DESCRIZIONE Prima tappa con la visita all'imponente **Tomba dei Giganti San Cosimo** a Gonnosfanadiga. La tomba sorge in un'ampia valle attraversata dal fiume Terra Maistus. San Cosimo è una delle più belle, monumentali e meglio conservate tembe dei giganti della Sardegna meridionale. La camera funeraria e l'asedra, sono in ottimo stato di conservazione. La mole imponente e severa del **Monte Arcuentu** 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**, di recente oggetto di un intervento di recupero. È un **luogo "magico"** e davvero 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**.

Guidano l'escursione **Ilaria Montis**, archeologa, guida turistica e insegnante mindfulness e **Massimo Bongini** Guida Ambientale Escursionistica AIGAE. Ai partecipanti saranno fornite tutte le **indicazioni logistiche e tecniche** per attrezzarsi ad affrontare la notte.

#Quota di partecipazione: €48.00 / soci Ass. Maestr'ale €45.00 **#Appuntamento a Cagliari:** h15.30 Parcheggio Mediaworld ExSS131, Zona Industriale Sestu **#Appuntamento in zona:** Sabato 28 ore 15.00 Planet Café - Gonnosfanadiga **#Termine indicativo escursione:** Domenica 29 h12.30 **#Adesioni entro:** Giovedì 26 salvo esaurimento posti

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

3208492880 sardegnaSacra@gmail.com - 333.2099349 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

Mob. 333.2099349 E-mail: masbongini@gmail.com www.facebook.com/initinerepercorsi