



# MURU MANNU

**LA CASCATA PIU' ALTA DELL'ISOLA  
TRA I GRANITI DELLA FORESTA DI MONTI MANNU**

**ESCURSIONE**

**Villacidro  
Sabato 23 Novembre**

## **Cambio di programma!**

Il **meteo** così decisamente **piovoso** che continuerà a imperversare per **almeno altre due settimane** mi incoraggia a rinunciare al mare di Capo Ferrato e cogliere invece l'occasione per portarvi a vedere **la cascata più alta della nostra isola**. Dopo l'approccio soft della scorsa primavera in condizioni di portata idrica rassicuranti (anche troppo) questa volta ce la tentiamo con un po' più di coraggio: il 23 le piogge di queste settimane dovrebbero aver ben rifornito ruscelli, torrenti e falde per alimentare la bellissima **Muru Mannu** che se tutto va bene potremo vedere con un grado di portata molto più spettacolare e di gran soddisfazione.

Prima della data farò un sopralluogo e comunicherò ai partecipanti le condizioni di accesso. Intrecciamo le dita anche per una **finestra di buon tempo** per quel giorno. (N.B.: all'occorrenza potremmo dover rinviare al giorno successivo, Domenica 24!)

**GRADO DI DIFFICOLTÀ** **Medio**. Comodo sentiero in leggera salita per un dislivello modesto. Nell'ultimo tratto è probabile che sarà necessario guardare per alcuni metri togliendosi scarpe e calze, e inoltre c'è un piccolo saltino da passare usando le mani ma niente di pericoloso.

**DESCRIZIONE** Il sentiero per **Muru Mannu** richiama l'immagine e la sensazione di un percorso di ascesa e avvicinamento verso un qualche **idolo sacro della Montagna**. E' una lenta penetrazione di un'area sempre più selvaggia, (**Complesso Forestale di Monti Mannu - Linas**) che segue il corso di un torrente nel fondo della gola da lui scavata nei milioni e milioni di anni. I segni della sua storia sono visibili e impressionano per la potenza scatenata dalle piene e dalle forze coinvolte. Lungo il tracciato, che attraversa più volte il greto da un lato all'altro, si alternano **angoli speciali pieni di vitalità**, vegetale e animale, ma anche testimonianze di una **frequentazione umana**, recente (i disboscamenti dell'ottocento e l'attività dei **carbonai**) e antichissima (età **nuragica e neolitica**).

Il tratto finale nei momenti di massima portata dell'acqua presenta qualche piccola difficoltà per il guado ma nell'eventualità ci attizzeremo per aiutare chi ha bisogno di supporto. In ogni caso chi non se la sente potrà godere l'ambiente della cascata a breve distanza perché il punto critico è ad appena 150 mt dall'arrivo.

Sulla via del ritorno, faremo una breve deviazione per visitare i resti di un **insediamento nuragico** quasi sconosciuto.

**EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI** Equipaggiamento standard. Portare giacca impermeabile e vestirsi a strati per affrontare il freddo. Portare un piccolo asciugamano e un cambio di calze e pantaloni in caso di bagno imprevisto durante un guado.

#Ore di cammino indicative: 4/5 #Distanza da percorrere Km: 9,5 #Dislivello complessivo in salita metri: 300 (graduali) #Si cammina a quote (metri): 350-630 #Tipologia terreno: mista (carrareccia, mulattiera, sentiero + alcuni guadi) #Tipologia del percorso: a bastone (andata e ritorno stesso percorso) #Sterrate da fare in auto: 3+3 Km #Distanza in auto da Cagliari: 1h20min / 62Km #Quota di partecipazione: €30.00 / soci Ass. Maestr'ale €25.00 #Appuntamento a Cagliari ore e luogo: h7.15 Ex Motel AGIP angolo Via dei Carroz/V. Santa Maria Chiara (asse mediano) #Appuntamento in zona ora e luogo: h 8.15 Villacidro Bar Camera Caffè, Via Nazionale 319 ang. Via Nuoro pressi distributore Esso (uscita sud del paese) #Termine indicativo escursione ore: 16.30 #Adesioni entro: Venerdì 22 ore 13.00 #Numero minimo/massimo di adesioni: 4/12

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI** Mob. 333.2099349 E-mail: masbongini@gmail.com

**IN ALLEGATO** Calendario In-Itinere Autunno-Inverno 2019/2020 e Note generali

SE VUOI ESSERE INFORMATO REGOLARMENTE SU PROGRAMMI E APPUNTAMENTI  
COMUNICA E-MAIL E NUMERO DI TELEFONO, SARAI INSERITO NELLA @ RUBRICA DI IN-ITINERE



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA  
[www.facebook.com/initinerepercorsi](http://www.facebook.com/initinerepercorsi)

**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)

## COS'È IN-ITINERE

**IN-ITINERE** è "LUNGO IL CAMMINO", un viaggio con un piede nella **dimensione** ESTERIORE ed uno in quella **INTERIORE**, un invito a **MUOVERSI NELLA NATURA** con un'ATTENZIONE SENSIBILE e SENSORIALE rivolta a TUTTE LE **FORME DI VITA** VEGETALI, ANIMALI E MINERALI, agli ELEMENTI, alle **ATMOSFERE** e alla **MEMORIA** dei luoghi stessi, alle **TRACCE** che l'uomo vi ha lasciato.

LA **SARDEGNA** offre il TERRENO e LA MATERIA PRIMA IDEALE PER TUTTO QUESTO: È UNA TERRA ANTICA, TESTIMONE DI UNA **CULTURA** CHE CONOSCEVA il **POTERE DEI LUOGHI NATURALI** e sapeva INTEGRARSI con essi, riproducendone e amplificandone l'**ARMONIA** e l'**EQUILIBRIO** con opere megalitiche che TRASMETTONO ANCORA OGGI l'**ACCORDO ARMONICO** con le forze della **TERRA** e del **CIELO**.

LA CONDUZIONE è CURATA da **Massimo Bongini**, Guida Ambientale Escursionistica AIGAE, che in base alle esperienze del proprio **PERCORSO PERSONALE** propone all'occasione momenti di **ASCOLTO, CONNESSIONE E MEDITAZIONE**, valorizzando il "**gruppo**" e LA SUA COESIONE COME RISORSA.