



Un tuffo nella più meridionale delle **Barbagie**, anello di congiunzione delle regioni centrali dell'isola, tra **scenari naturali maestosi** accompagnati sempre dalla **presenza dell'acqua** che abbonda in forma di **cascate, torrenti e sorgenti**. La stessa acqua che ha generato con la sua erosione **gole, strapiombi impressionanti e grotte** che troveremo insieme a molte altre attrazioni lungo il nostro ricco percorso che non prevede particolare impegno fisico.

GRADO DI DIFFICOLTÀ **Medio**. Il dislivello complessivo è frazionato in tratti diversi quindi il percorso non è particolarmente impegnativo né molto lungo.

DESCRIZIONE **Su Stampu 'e Su Tùrrunu** (valutato dall'UNESCO come **monumento naturale**) è un singolare **inghiottitoio-risorgente** formato dal Riu Trassadioni che attraversando la **foresta di Addoli** va ad immettersi nel Flumendosa 8 km più a valle. Le sue acque fuoriescono a cascata da un buco della roccia, cadendo poi con un salto di 8 metri in uno **scavernamento** e al centro di un piccolo laghetto. Questa particolarità è resa ancora più suggestiva dal contesto idrografico in cui si svolge, per la **convergenza con altri due importanti corsi d'acqua** (Lareri e Tidacco) provenienti da opposte gole formate dai possenti **tacchi calcarei del mesozoico** che caratterizzano questa zona, e dal **valore naturalistico**, per la ricchezza di varietà vegetali (lecci, ontani neri, carpini, agrifogli, peonie, ciclamini...).

Ma le attrazioni di questo percorso non sono finite. Prima di scendere nel canalone visiteremo la bellissima **Grotta Is Janas** (visita guidata € 6,00), che si estende nel sottosuolo per 280 mt con diversi ambienti caratterizzati da una grande quantità di stalagmiti, colonne, stalattiti, massicce colate, svariate concrezioni e drappaggi marmorei.

Dopo Su Stampu proseguiremo il sentiero lungo il corso d'acqua incontrando la sorgente di **Funtana de Peddassu**, in un'area di sosta e passaggio posta sulle antiche vie della transumanza dei pastori barbaricini.

Più a valle godremo la bellezza di un'altra cascata, quella di **Piscina 'e Licona**, dove l'acqua si insinua con forza in un tratto roccioso del torrente. Attraverseremo poi l'impressionante frana di **Su Disterru**, causata dal distacco di una parte dell'alta parete verticale del **Taccu 'e Ticci**. Destinazione finale del percorso sarà la sommità di questo tacco, interessato da un esteso **insediamento nuragico**, da una **tomba dei giganti** e da particolari **formazioni rocciose**. Dal punto più elevato godremo della **vista più ampia e panoramica** della giornata.

Come si può immaginare... acqua, percorsi dell'acqua, grotte, abbondanza di vegetazione e tracce dell'antico passato sono un cocktail che renderà molto interessante l'esperienza anche sul piano delle **"energie naturali"**.

EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI Equipaggiamento standard (vedi “note generali”). Portare giacca a vento e vestirsi a strati per affrontare le possibili escursioni termiche. Scarpe da trekking, zaino, acqua, pranzo al sacco, una piccola torcia elettrica. Ai partecipanti verranno date altre eventuali indicazioni specifiche.

#Ore di cammino indicative: 4 **#Distanza da percorrere Km:** 9 **#Dislivello complessivo in salita metri:** 400 **#Si cammina a quote (metri):** 600/800 **#Tipologia terreno:** sentiero/rocce/rotabile a fondo naturale **#Tipologia del percorso:** a bastone (andata e ritorno su stesso percorso) **#Sterrate da fare in auto:** no **#Distanza in auto da Cagliari:** 1h40 100Km **#Quota di partecipazione:** €30.00 / soci Ass. Maestr’ale €25.00 (+€6,00 biglietto grotta) **#Appuntamento a Cagliari ore e luogo:** h 7.30 Parcheggio Mediaworld, Vecchia SS131 Sestu Zona Industriale **#Appuntamento in zona ora e luogo:** h 9.15 Sadali, Bar Corrado, Via Roma 79, fianco Ufficio Postale **#Termine indicativo escursione ore:** 17.30 **#Adesioni entro:** Venerdì 21 ore 13.00 **#Numero minimo/massimo di adesioni:** 4/12

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

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

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica **AIGAE** Cod. Registro Nazionale SA454 www.aigae.org
Mob. **333.2099349** E-mail: 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.

Massimo Bongini - E’ Guida Ambientale Escursionistica **AIGAE** (Codice Registro Nazionale SA454 www.aigae.org) ed opera in Sardegna col progetto “**In-Itinere**” (www.facebook.com/initinerepercorsi). Pratica da 25 anni **trekking**, **alpinismo** e **canyoning** tra Appennino, Alpi e Sardegna, con corsi ed esperienze sotto la conduzione delle Guide Alpine Cristiano Delisi e Luca Bucciarelli. Ha condotto a Roma per trent’anni uno dei “**centri del naturale bio-eco**” storici italiani, curando anche programmi di **iniziative culturali**, **didattiche**, **divulgative ed esperienziali** su argomenti relativi a benessere, naturismo, ecologia, ricerca interiore, discipline olistiche, sciamanesimo cultura e tradizioni antiche. Dal 2013 vive a Cagliari dove conduce **seminari** e **laboratori** su questi temi, soprattutto in collaborazione con l’Associazione Culturale Maestr’Ale. E’ **consulente Aetere’s** ed opera secondo la metodologia **B.R.A.** (Biocompatibilità e Riarmonizzazione Ambientale) per la bonifica dei disturbi energetici dell’habitat (www.aeteres.com). E’ nato a Firenze nel 1960.