



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

**DESCRIZIONE** 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. \*\*\* **Su Stampu 'e Su Turrinu** (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 scavamento 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...). \*\*\* 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 barba ricini, e più a valle godremo la bellezza di un'altra cascata, quella di **Piscina 'e Liconu**, 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"**. \*\*\* Per questa volta, date le chiusure imposte in questo periodo dal governo ai siti turistici, dovremo rinunciare alla visita della **Grotta Is Janas**, che vedremo solo dall'esterno.

**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. Utili ma non indispensabili i bastoncini d trekking.

**#Ore di cammino indicative:** 4-5 **#Distanza da percorrere Km:** 9 **#Dislivello complessivo in salita metri:** 400 gradualità **#Si cammina a quote (metri):** 600-800 **#Tipologia terreno:** sentiero, rocce, carrareccia **#Tipologia del percorso:** bastone (andata e ritorno su stesso percorso) **#Sterrate da fare in auto:** no **#Distanza in auto da Cagliari:** 1h40min / 100Km **#Quota di partecipazione:** €30.00 / soci Ass. Maestr'ale €25.00 **#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:** 17.00 **#Adesioni entro:** Venerdì 26 ore 13.00 **#Numero minimo/massimo 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](http://www.facebook.com/initinerepercorsi)