

FERRAGOSTO DI PACE... ALLA CASCATA PISCINA IRGAS

Estate 2021



Cammino ed esperienza notturna
di purificazione e connessione
con gli spiriti della Natura

CON BIVACCO!

da **Sabato 14 Agosto** h19.00

da **Domenica 15 Agosto** h11.00

Villacidro

Con questo appuntamento esclusivo sperimentiamo la bellezza e l'incanto di questo luogo uniti alla magia di una notte estiva. Finalmente potremo dedicare all'esperienza di un posto così potente e attraente tutto il tempo che merita.

GRADO DI DIFFICOLTÀ **Medio-facile.** Il "facile" è dato dalla modesta lunghezza del percorso, il "medio" da un pezzo in discreta salita (meno di mezz'ora) ed una ripida ma breve discesa a gradoni.

DESCRIZIONE Nel bellissimo **Complesso Forestale di Monti Mannu - Linas**, tra boschi silenziosi e rocce ricoperte di muschi, al crepuscolo seguiremo il corso del Rio Cannisoni, che a monte forma la più alta cascata dell'isola (Muru Mannu) nel fondo della gola da lui scavata nei milioni di anni. Lungo il tracciato si alternano **angoli speciali pieni di vitalità**, vegetale e animale, ma anche testimonianze di una **frequentazione umana**, recente (i disboscamenti e l'attività dei **carbonai**) e antichissima (età **nuragica e neolitica**). *** Abbandonata la sua valle, risaliremo un pendio con un comodo sentiero attraverso il bosco. Dopo aver scollinato, con un'ampia veduta dall'alto ci troveremo davanti il **grande anfiteatro granitico** in cui si getta la cascata di **Piscina Irgas**. Quindi scenderemo fin sul greto del **Rio Orida** e in breve alla **cascata** che precipita da **oltre 40 metri** in un profondo laghetto in cui si riproducono le trote. **L'ambiente è maestoso** caratterizzato dai bellissimi graniti rosa, da strette gole ed estese piattaforme, un angolo nascosto che conserva qualcosa di magico ed accoglie **l'energia potente e dolce dell'acqua**. *** Qui ci attrezzeremo per **passare la notte** (si può stendere un materassino sugli ampi lastroni di pietra che costeggiano il torrente o legare un'amaca tra due alberi) ed avremo modo di dedicarci del tempo di **ritiro e meditazione**, individuale e collettivo. *** Al mattino, dopo la colazione, ci muoveremo prima che il caldo aumenti troppo. Lungo la via del ritorno prima di tornare alle auto se ci sarà abbastanza acqua potremo **fare un bagno** in una delle pozze formate dalle briglie di contenimento del Rio Cannisoni.

EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI Per la **notte** suggerisco o un'**amaca+copertina** leggera o il classico **materassino+sacco a pelo**. Portare un **pile**, una **giacca a vento** impermeabile, **pantaloni lunghi** leggeri tipo tuta o leggings per la notte. Indispensabili **scarpe da trekking** e **torcia elettrica**. Portare almeno **2 lt di acqua**, del **cibo leggero** per la notte e il primo mattino, 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**. Ai partecipanti verranno date altre eventuali indicazioni specifiche.

#Ore di cammino indicative: 3-4 #Distanza da percorrere Km: 6 #Dislivello complessivo in salita metri: 350 #Si cammina a quote (metri): 350-630 #Tipologia terreno: mista (carrareccia, mulattiera, sentiero) #Tipologia del percorso: a bastone (andata e ritorno stesso percorso) #Sterrate da fare in auto: 3+3 Km abbastanza buona #Distanza in auto da Cagliari: 1h20min / 62Km #Quota di partecipazione: €35.00 / soci Ass. Maestr'ale €30.00 #Appuntamento a Cagliari ore e luogo: h17.00 Parcheggio Mediaworld Vecchia SS131 Area Industriale Sestu #Appuntamento in zona ora e luogo: h 18.00 Villacidro Bar Camera Caffè, Via Nazionale 319 ang. Via Nuoro pressi distributore Esso (uscita sud del paese) #Adesioni entro: Venerdì 13 ore 14.00 #Numero minimo/massimo di adesioni: 4/12

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI 333.2099349 E-mail: 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