



GRADO DI DIFFICOLTÀ **Medio.** Comodo sentiero in leggera salita per un dislivello modesto. Nell'ultimo tratto sarà necessario **guadare il torrente** togliendosi scarpe e calze (e forse pantaloni). Un **piccolo saltino finale** da passare usando le mani ma niente di pericoloso. Comunque... **avventura!**

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 nel guadare il torrente ma ci attizzeremo opportunamente. Sulla via del ritorno, faremo una breve deviazione per visitare i resti di un interessante **insediamento nuragico**.

EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI . Equipaggiamento standard (vedi note). Portare giacca a vento e vestirsi a strati per affrontare le possibili escursioni termiche. Scarpe da trekking, zaino, acqua, pranzo al sacco. Portare un **asciugamano** e un cambio di calze e pantaloni in caso di bagno accidentale. Utili un paio di **ciabatte o sandali di gomma** per i guadi, il **costume da bagno** sotto se non si vuole non restare in mutande in caso dovessimo togliere i pantaloni.

#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:** h7.30 Mediaworld Sestu, Ex SS131, Zona Industriale **#Appuntamento in zona ora e luogo:** h 8.30 Villacidro Bar Camera Caffè, Via Nazionale 319 ang. Via Nuoro pressi distributore Esso (uscita sud del paese) **#Termine indicativo escursione ore:** 18.00 **#Adesioni entro:** Giovedì 7 **#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

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