



GRADO DI DIFFICOLTÀ **Medio**. Il percorso è breve ma intenso, con un paio di saltini su cascata (evitabili) e alcuni tratti in cui è indispensabile nuotare.

DESCRIZIONE Nel mese più caldo dell'anno, se non ci salvano l'alta quota o le spiagge marine, ci sono angoli fluviali speciali che offrono oltre il fresco garantito anche l'esperienza di **ambienti inconsueti ed emozionanti**. I **trekking acquatici** si svolgono intorno e "dentro" i corsi d'acqua, permettendo di godere della loro **frescura** ma anche del **divertimento** e del **piacere** di **paesaggi stupendi**, interessanti e vari anche come **valore naturalistico**. *** Is Caddaias è uno dei luoghi più famosi e visitati dagli amanti della natura che dà spettacolo attraverso l'acqua. Il percorso si sviluppa in poco più di 2 Km sul letto del magnifico **Flumendosa**, nel punto in cui sbocca dal suo **tratto più tortuoso** intorno alle pendici del **Gennargentu**. In alcuni tratti si incontrano laghetti lunghi e profondi che richiedono l'**attraversamento a nuoto** ma volendo anche quasi sempre evitabili sulle sponde. *** E' quindi indispensabile munirsi di un **equipaggiamento adeguato** ma non necessariamente tecnico (vedi sotto). Il ritorno avviene su di un comodo sentiero che corre lungo l'argine sinistro del fiume. *** La pratica degli acquatrek è una delle attività più discusse in natura per via dell'impatto ambientale umano sulle forme di vita del fiume, che tuttavia per questo nostro appuntamento sarà assai contenuto: perché questo periodo che non coincide con quello riproduttivo più critico, perché il numero di partecipanti alle escursioni di In-Itinere non ,ai mai eccessivo, e perché questo è comunque l'unico appuntamento acquatico del calendario estivo.

EQUIPAGGIAMENTO E INDICAZIONI Per camminare nell'acqua occorrono **scarponcini da trekking** o scarpe da ginnastica con suola non liscia o scivolosa su bagnato; un paio di **calzettoni robusti tipo sportivo**; un **costume da bagno** e/o un paio di **calzoncini corti**. I **passaggi in acqua alta** richiedono di avere nello zaino una **sacca a tenuta stagna** (o due buste dell'immondizia l'una dentro l'altra ben chiuse con un laccio) per proteggere gli oggetti che non devono essere bagnati. **Indispensabile saper nuotare**. Utile per chi non si sente sicuro un giubbottino salvagente o una piccola tavoletta galleggiante. Consigliabile una **custodia a tenuta stagna anche per il telefono cellulare**, oppure due bustine di cellofan trasparente robusto. Altre indicazioni specifiche verranno fornite ai partecipanti.

#Ore di cammino indicative: 4 **#Distanza da percorrere Km:** 5 **#Dislivello complessivo metri:** 100 **#Si cammina a quote (metri):** 367/480 **#Tipologia terreno:** letto del fiume, rocce, sentiero **#Tipologia del percorso:** anello **#Sterrate da fare in auto:** 400+400mt in buono stato **#Distanza in auto da Cagliari:** 1h40min 100Km **#Quota di partecipazione:** €30.00 / soci Ass. Maestr'ale €25.00 **#Appuntamento a Cagliari:** h7.45 Parcheggio Mediaworld - Vecchia SS 131 (Sestu) **#Appuntamento in zona:** h 9.15 Chiesa campestre Santa Barbara S.P.8 Seulo-Gadoni (Seulo) **#Termine indicativo escursione ore:** 17.00 **#Adesioni entro:** Giovedì 30 **#Numero minimo/massimo di adesioni:** 4/10

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

in-itinere 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