

# MURU MANNU

Un luogo sacro di potere naturale  
sotto la cascata più alta dell'isola e  
tra i graniti del solitario Monte Linas

Domenica 13 Novembre Villacidro

Animale collegato: **CINGHIALE**

CAMMINO  
NATURA



Percorsi ed esperienze  
nella Natura e nella Storia  
della Sardegna

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 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**). Nei momenti di massima portata dell'acqua la cascata è difficilmente raggiungibile quindi in questo periodo così siccitoso non avremo problemi coi guadi. Il percorso si svolge su un comodo sentiero in leggera salita per un dislivello modesto. Nell'ultimo tratto è necessario scendere un piccolo saltino usando le mani ma niente di pericoloso. Sulla via del ritorno faremo una breve deviazione per visitare i resti di un **insediamento nuragico** quasi sconosciuto.

**Grado di difficoltà: Medio. Equipaggiamento e indicazioni:** Equipaggiamento standard (vedi note). Essenziali **scarpe da trekking, acqua e una giacca impermeabile**. Pranzo al sacco. Distanza da percorrere **Km 9** / Dislivello **m 300** (graduali) / Altitudine metri: 350/630 / Terreno: misto (carrareccia, mulattiera, sentiero + alcuni guadi) / Percorso: a bastone (andata e ritorno stesso percorso) / Sterrate per l'auto: 3+3 Km / Quota: €30.00 - Soci Assoc. Maestr'ale €25.00 / **Partenza da Cagliari: h 7.30** Parcheggio Mediaworld Vecchia SS131 Zona Industriale Sestu / Appuntamento in zona: h 8.30 Villacidro Bar Camera Caffè, Via Nazionale 319 ang. Via Nuoro pressi distributore Esso (uscita sud del paese) / Termine indicativo h 17.00 / Adesioni entro: Venerdì 11 / Numero persone min/max: 4/12

**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 Mob.333.2099349 e-mail: [masbongini@gmail.com](mailto:masbongini@gmail.com)

Telegram: In-Itinere (t.me/initineresardegna) [www.facebook.com/initinerepercorsi](http://www.facebook.com/initinerepercorsi)