

# TREKKING ACQUATICO A IS CADDAIAS



**Il più fantastico acquatrek  
tra gole, laghi e cascate  
del grande Flumendosa**

**Sabato 1° Luglio Seulo**

*Nei mesi caldi dell'anno 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 meno di 3 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. In altri ci si può **tuffare nelle pozze** più profonde. 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: sia perché questo periodo non coincide con quello riproduttivo più critico, sia perché il numero di partecipanti alle escursioni di In-Itinere non è mai eccessivo.*

**Grado di difficoltà: Medio. Equipaggiamento e indicazioni:** Per camminare nell'acqua occorrono **scarponcini da trekking** o scarpe da ginnastica con suola non liscia o scivolosa su bagnato; **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. Distanza da percorrere **Km 5-6** / Dislivello negativo **m 100** / Altitudine metri: 480-360 / Terreno: sentiero-rocche-letto del fiume / Percorso: ad anello / Sterrate per l'auto: 400+400mt in buono stato / Quota: €30.00 - Soci Assoc. Maestr'ale €25.00 / **Partenza da Cagliari: h 7.30** Parcheggio Mediaworld - Vecchia SS 131 (Sestu) / Appuntamento in zona **h 9.00** Chiesa campestre Santa Barbara S.P.8 Seulo-Gadoni (Seulo) / Termine indicativo h 17.30 / Adesioni entro: Giovedì 22 / Numero persone min/max: 5/12

**Informazioni e prenotazioni:** 333.2099349 E-mail: [mabongini@gmail.com](mailto:mabongini@gmail.com)

**in-Itinere** PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica Mob.333.2099349 e-mail: [mabongini@gmail.com](mailto:mabongini@gmail.com)  
Telegram: In-Itinere (t.me/initinere Sardegna) [www.facebook.com/initinerepercorsi](http://www.facebook.com/initinerepercorsi)