



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2018**



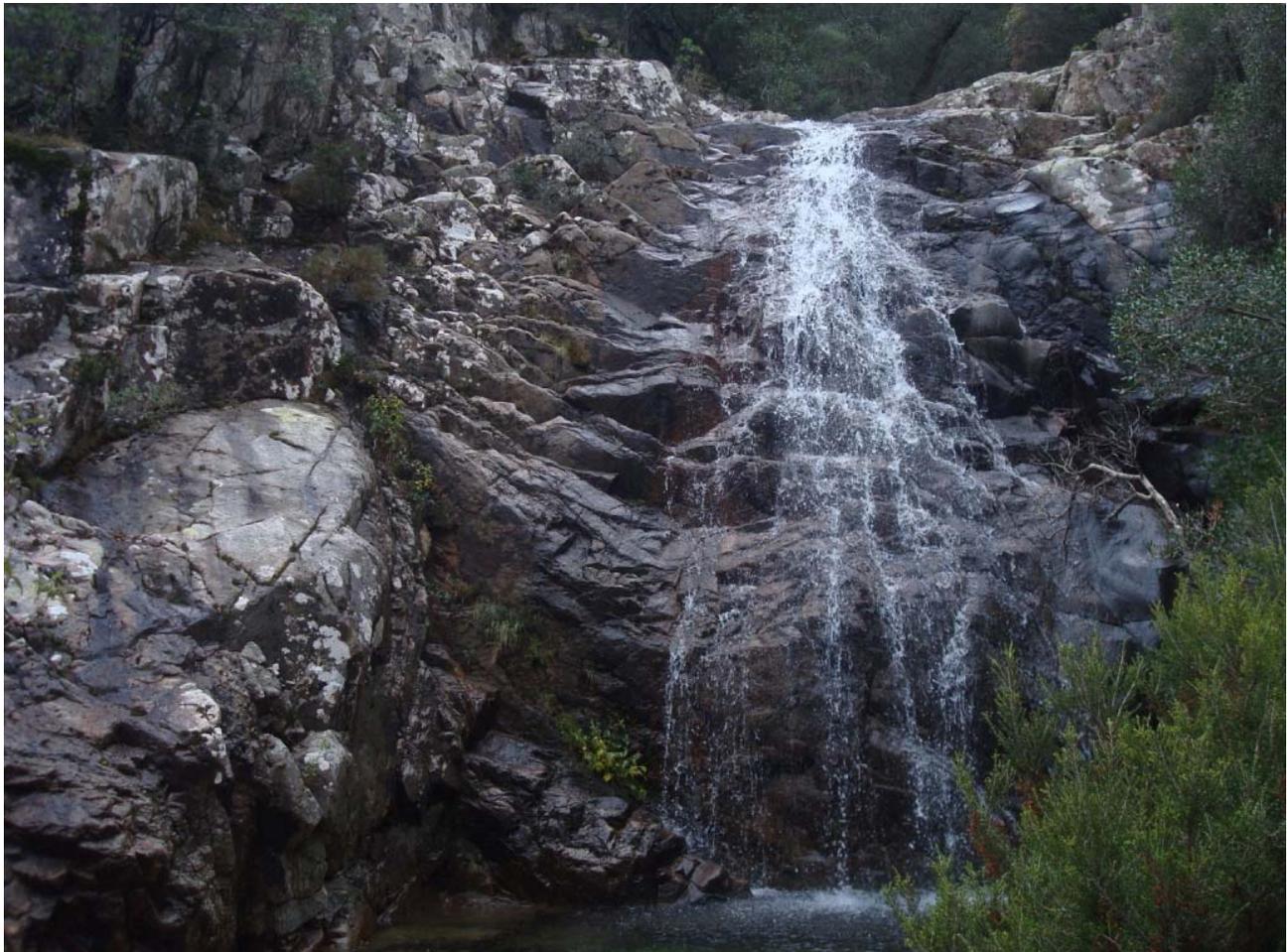
domenica 29 aprile

9^a ESCURSIONE SOCIALE

Cascate Rio Linas

Tragitto	in auto
Ritrovo	Sestu – Park Mediaworld - ore 08.30
Comuni interessati	Villacidro - Gonnosfanadiga
Lunghezza	11 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (almeno 2 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni:	si prendono solo nei giorni da giovedì 26 a sabato 28; per giovedì e venerdì al numero 333/185.0293 (Giorgio); per sabato 28 al numero 339/63.09.631 (Claudio)

Una magnifica escursione di medio impegno, immersi in un paesaggio aspro e di grande suggestione.



Descrizione generale

Il gruppo montuoso del Monte Linas riveste una grande importanza dal punto di vista naturalistico ed escursionistico per il suo aspetto incontaminato e selvaggio e le numerose attrattive naturali.

Dal punto di vista geologico fa parte di una delle zone più antiche della Sardegna, caratterizzata da un basamento granitico che affiora compatto anche oltre i mille metri, mentre al di sopra si estendono i resti del mantello paleozoico di scisti cristallini. Le groppe arrotondate di scisto paleozoico sormontano profondi valloni scolpiti dall'erosione.

La maggior parte della superficie è coperta da macchia-foresta nella quale predomina il bosco di leccio, con la presenza della sughera, dell'acero minore, l'olivastro, il corbezzolo, il mirto, l'erica, la fillirea, l'oleandro, fino a specie endemiche e rare.

Il cinghiale, la volpe, la lepre, la donnola, il riccio, il gatto selvatico, il falco pellegrino, il gheppio, lo sparviero, la poiana, la ghiandaia, il corvo imperiale, la pernice sarda, sono alcune delle molteplici specie faunistiche che popolano questo territorio.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 08.30 a Sestu - Parcheggio Mediaworld lato ex Carlo Felice. Usciti dal parcheggio Mediaworld alla rotonda si gira a sx con direzione SS. 130. Dopo circa 2 km, all'incrocio si prende la SS.130 (con direzione Iglesias), che percorriamo fino all'altezza del km 16. Qui (indicazione per Villasor) prendiamo la SS.196, e dopo aver attraversato Villasor, seguiamo fino ad arrivare in prossimità di Villacidro. Giunti alle prime case del paese svoltiamo a sinistra (indicazione per "Montimannu"). Superiamo la diga sul fiume Leni, costeggiando il lago, tralasciamo la deviazione per Villascema. Proseguiamo e seguendo l'indicazione per Montimannu si gira a destra. Continuiamo nella strada (a fondo naturale ma in discrete condizioni) fino alla Cantina Ferraris, in prossimità della quale lasceremo le auto.

Itinerario a piedi

Lasciate le auto (wpt.1 - 360 m) ci addentriamo in una vecchia strada forestale (che poi diventa carrareccia) verso N-N/O paralleli al *Rio Cannisoni* per 2 km circa, fino al bivio (wpt.2 - 430 m) con il sentiero che prenderemo al rientro, che lasciamo sulla nostra sinistra per proseguire in leggera risalita verso destra.

Dopo circa 300 m attraversiamo il "*Gutturu Magusu*" e seguiamo paralleli stavolta al *Rio Filareddus*, su comoda carrareccia fino al valico tra "*Sa Roia e Suvara*" e *Figus* (wpt.3 - 710 m), punto panoramichissimo da dove scorgiamo verso O, la bellissima cascata di *Muru Mannu* e che segna anche il confine fra i comuni di Villacidro e Gonnosfanadiga.

Ci inoltriamo nuovamente nella foresta e nella stessa direzione, su un bel sentiero, anche se l'inizio appare un po' ripido e scivoloso, raggiungiamo dopo circa 700-800 mt una vecchia strada forestale.

Scendiamo una trentina di mt ed imbocchiamo un sentiero evidente verso S (wpt.4 - 640 m). Il cammino diventa impegnativo e richiede più attenzione per la natura e la scivolosità del terreno, che ci porterà in poco tempo ad inoltrarci nella forra che si trova fra *P.ta Picciucu* e *P.ta S'Ega de S'Ollastu*. Un posto incantevole e magico. In questo tratto (circa 800 mt di lunghezza), si raccomanda vivamente di non distrarsi, di camminare con passo sicuro e porre la massima attenzione e concentrazione su dove poggiare i piedi.

Si cammina in un ambiente di rara bellezza, lungo profonde gole incassate e scavate nella roccia, dove di tanto in tanto è necessario guardare il rio per poter procedere.

All'intersezione (wpt.5 - 510 m) del sentiero che porta fino alle cascate di *Muru Mannu*, giriamo verso O fino a raggiungerle (wpt.6 - 520 m). Qui è prevista la sosta pranzo in uno scenario fiabesco. Lungo l'alveo del fiume, rispetto agli altipiani soprastanti, si hanno numerose roture di pendio che originano diversi salti che danno vita alle spettacolari cascate che si formano nel punto di confluenza tra il *Rio Linas* e il *Rio Muru Mannu*.

Il percorso di rientro si sviluppa lungo una valle assai suggestiva, seguendo il sentiero che costeggia il *Canale Monincu*, con qualche guado da affrontare, fino a raggiungere le auto in circa 2 ore.



Profilo altimetrico



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. E' sempre raccomandata una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni (pane, fette biscottate, frutta, barrette energetiche). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 2 lt. d'acqua.

Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni:

Ogni componente del gruppo durante l'escursione starà sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento e alla assicurazione del CAI. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci il sacco lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo. Non è gradito che si fumi durante l'escursione. Non si lasciano rifiuti di alcun tipo; i rifiuti si riportano a casa. Ogni infrazione può essere motivo per l'esclusione da successive partecipazioni.

Dichiarazione di esonero di responsabilità

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI – Sezione di Cagliari;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione;
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Direttori di Escursione

Mimmina Meloni (AE), Giorgio Argiolas (ASE), Claudio Simbula (ASE)

Si ringrazia Gabriella M. per le foto.

