



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2025**



domenica 26 gennaio

3.a escursione sociale

Cascata Muru Mannu

Tragitto	in auto proprie (solo auto a ruote alte)
Ritrovo1	Park MediaWorld - ore 07.30
Ritrovo2	Ingresso Villacidro – Via Nazionale - Fronte Snack Bar - ore 08.10
Comuni interessati	Villacidro
Lunghezza	10 km circa
Dislivello in salita e discesa	500 m circa
Tempo di percorrenza	5 ore circa
Difficoltà	EE con passaggi su tratti rocciosi e guadi di fiume.
Tipo di terreno	sentiero, sterrata, carrareccia
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	parziale (D109 – D112)
Attrezzatura obbligatoria	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di venerdì 24 gennaio

Escursione riservata ai soci; max n. 30 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro



Magnifica escursione che attraversa paesaggi aspri e molto suggestivi.

Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 30 partecipanti, esperti e allenati. Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla precedente escursione a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12.00 di martedì 21 gennaio.

L'escursione, pur non presentando particolari difficoltà tecniche, richiede una adeguata preparazione fisica, per la lunghezza, il dislivello in salita ed i tratti da percorrere su rocce che possono essere scivolose e sul letto del fiume.

Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking ampiamente collaudate, con fondo ben scolpito. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.

Descrizione generale

Il gruppo montuoso del Monte Linas, geologicamente fra i più antichi della Sardegna, è compreso nel territorio dei comuni di Villacidro, Gonnosfanadiga, Domusnovas, Iglesias e Fluminimaggiore. Presenta una grande varietà di fenomeni geologici: faglie, coni di deiezioni quarzifere, stratificazioni scistiche, basamenti granitici, ed interessanti aspetti botanici. Ci sono tre cime superiori a 1200 mt che si trovano nel comune di Gonnosfanadiga ed altre dieci che superano i 1000 metri di altezza. Di notevole interesse per la singolare morfologia è la cresta quarzifera di Punta Muru Mannu (slm 942) e la massiccia Punta de Stellaia (slm 885) i cui versanti rocciosi precipitano a sud-est nella gola del rio Linas ed a sud-ovest nella gola di Muru Mannu. Altro interessante aspetto geo-morfologico, sono i canali percorsi da torrenti che formano diversi gruppi di splendide cascate alte anche 60 - 70 metri: Muru Mannu, Piscina Irgas, Sa Spendula...

Un grande patrimonio di boschi ricopre tutta l'area: fitte e suggestive leccete, si alternano a numerosi esemplari di corbezzolo, erica arborea, fillirea, aceri ed agrifogli. Varie ed interessanti sono, inoltre, le formazioni di licheni e muschi.

Molteplici specie faunistiche popolano questo territorio, fra cui il cinghiale, la volpe, il cervo, il gatto selvatico, il falco pellegrino, la poiana, lo sparviero, il corvo imperiale.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie. Il ritrovo è previsto per le ore 07.30 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, fino ad arrivare in prossimità di Villacidro.

All'ingresso del paese (di fronte al Bar di Via Nazionale) è previsto alle 08.10 un secondo punto di ritrovo. Da qui, dopo aver riunito il gruppo, procediamo sulla Via Nazionale e prendiamo alla prima svolta sulla sinistra la deviazione per la SP.4 (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), e dopo aver superato Cantina Ferraris raggiungiamo la presa dell'acquedotto, 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* 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* 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*. 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 guadare 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. Lungo l'alveo del fiume, rispetto agli altipiani soprastanti, si hanno numerose rotture di pendio che originano diversi salti che danno vita alle 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 nostre auto.



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:

1. Per motivi di sicurezza, ogni componente del gruppo durante l'escursione deve stare sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento; non sono consentite iniziative personali durante l'escursione. Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla buona riuscita dell'escursione, con un comportamento attento e prudente e di massima collaborazione.
2. Mettersi a disposizione del Gruppo, regolare la propria andatura sulla base del passo del Direttore di Escursione; evitare di attardarsi per non rallentare l'intero gruppo ma anche di camminare troppo veloci e diventare una spina nel fianco del Direttore di Escursione; per quanto possibile sfruttare le soste anche per espletare le proprie esigenze fisiologiche.
3. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci lo zaino lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.
4. Regolare la propria andatura in modo da mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue; nei bivi non segnalati o comunque in caso di dubbio sul percorso da seguire, non avventurarsi sulla presumibile traccia, ma nel caso in cui si sia perso il contatto visivo con chi ci precede, occorre fermarsi lungo il sentiero e non procedere oltre. Attendere chi chiude la fila che saprà quale direzione prendere.
5. Non è gradito che si fumi durante l'escursione.
6. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa.
7. Silenziare la suoneria dei telefonini ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuare le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.

8. Si invitano i partecipanti ad evitare l'uso di materiali in plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc.) dotandosi di bicchieri lavabili e riciclabili, e/o di contenitori riutilizzabili. L'ambiente si rispetta e si evita l'inquinamento anche attraverso questi piccoli accorgimenti che tutti dovrebbero adottare.

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

Werther Bertoloni (AE), Gianni Cotza (ASE), Carlo Deiana e Claudio Simbula (ASE)

Chat Whatsapp Escursionismo Cai Cagliari

Vi ricordo che i soci che volessero ricevere informazioni sull'attività escursionistica, possono richiedere l'iscrizione nella chat inviando un messaggio di adesione al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

Collaborazione alle attività escursionistiche

Le attività del Gruppo Escursionistico sono aperte alla collaborazione di tutti i soci della sezione. I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività escursionistiche, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero 339/63.09.631. Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)