

COMMISSIONE SENIORES25

MERCOLEDI' 18 Marzo 2026

Escursione N° 8/2026

MENHIR MUSEUM (LACONI) - CASCADE DI NURALLAO

Ritrovo	Sestu - Parcheggio MediaWorld ore 8:00 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Auto proprie
Cartografia	IGM 1:25.000 Fog.530 III (LACONI); comune interessato NURALLAO)
Comuni interessati	LACONI (OR) - NURALLAO (Sud Sardegna)
Lunghezza	Km. circa 4+00
Dislivello	Complessivo m.100 circa. (irrilevante)
Tempo di percorrenza passeggiata Is Arinus	Ore 2 circa al passo per ammirare i panorami fiabeschi e sentire il rumore dell'acqua.
Difficoltà	T= facile
Segnaletica	Sentiero privo di segnaletica o con segnaletica approssimativa.
Tipo di percorso	Sentieri, passaggi su sterrate, strade sterrate.
Interesse	Naturalistico, paesaggistico, panoramico.
Attrezzatura	Vestituario adeguato alla stagione con giacca antipioggia , scarponi da trekking, lampada frontale, acqua (almeno 2l)
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le ore 17:00
Iscrizioni	al numero 337 398069 (Antonello) solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Lunedì 9 marzo e entro le ore 12:00 di Martedì 17 marzo 2026.
Escursione riservata a un numero max di 30 partecipanti. Contributo di partecipazione soci € 3,00, non- soci €10,00 BIGLIETTO INGRESSO AL MUSEO DEI MENHIR €7,00 PER GRUPPI DI 21 UNITA' INGRESSO AL MUSEO ALLE ORE 10:00.	

SI RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITA' E SOLDI IN CONTANTI PER OTTIMIZZARE I TEMPI PER L'ACQUISTO DEI BIGLIETTI D'INGRESSO AL MUSEO DOVE CI ASPETTA LA GUIDA. ORE 10:00 INIZIA LA VISITA GUIDATA.

Per partecipare

Per ragioni di sicurezza, la partecipazione è limitata a un massimo di 30 persone, verrà data la precedenza ai soci seniores (over 65 anni). L'invito è esteso anche ai non soci, interessati a scoprire le attività del Gruppo "COMMISSIONE SENIORE25" e le opportunità offerte dall'iscrizione al Club Alpino Italiano. Le iscrizioni dei non soci saranno accettate con riserva e potranno partecipare soltanto se alla scadenza vi saranno posti disponibili.

L'escursione del gruppo "COMMISSIONE SENIORES25" si terrà sul territorio del Comune Di Nurallao (SU) e più precisamente al parco di "Funtana Is Arinus" in data:

MERCOLEDI' 18 MARZO 2026.

Descrizione per Cascate di Nurallao

Facile passeggiata da percorrere anche con bambini. Si accede dalla strada comunale seguendo le indicazioni per il parco comunale di Funtana Is Arinus dove si può parcheggiare.

Il sentiero si apre immediatamente ed è ben visibile con le prime indicazioni dentro il boschetto fitto. Si percorre un sentiero lungo il fiume, a ritroso rispetto alla direzione della corrente, e si ammirano tutte le cascatelle e le pozze.

L'area del parco è ben tenuta e si può fruire di tavoli e barbecue, **si consiglia di dotarsi di mantella antipioggia per ripararsi dall'acqua nebulizzata delle cascate.**



Cascata funtana is arinus (Nurallao)



confluenza rii (is cradaxius-Nurallao)

Ingresso al “menhir museum” (Laconi)



Come si arriva al Menhir Museum di Laconi (prima tappa)

Da Sestu si prende la SS131(E25) in direzione Sassari. Al Km.41+100 girare a DX per Sanluri-zona industriale Villasanta percorrere la rampa per circa 700 m. sino alla rotonda, girare a dx e tornare in direzione di Cagliari (sud) percorrere la strada per circa Km.1+200 sino ad arrivare alla rotonda e girare a sx, percorrerla per circa 800 m. ed immettersi sulla dx per SS197 direzione Furtei
Percorreremo la SS197 per circa 40 Km. fino a raggiungere il centro abitato di Laconi e arrivare sino alla Piazza Marconi 10 dove si trova il Menhir Museum, in un ampio spazio parcheggeremo le nostre auto.

Piccolo accenno sul museo: Il museo ospita una collezione unica nel suo genere: 40 monoliti-menhir (perdas fittas in lingua Sarda), alcuni giganteschi, che documentano gli sviluppi della statuaria antropomorfa preistorica sarda, che nel Sarcidano ha importanti manifestazioni. Sono presenti, scolpiti nella bruna vulcanite locale e provenienti da varie località, menhir proto-antropomorfi, antropomorfi asessuati, maschili (con i motivi simbolici del capovolto e del doppio pugnale) e femminili (con piccoli seni conici o a disco piatto).

Il Museo è ospitato negli spazi di Palazzo Aymerich (famiglia catalana trapiantata in Sardegna nel XIV secolo) , ultima residenza dei marchesi di Laconi progettata a metà Ottocento dall'architetto Gaetano Cima e di recente inserita nel novero delle 50 dimore di pregio della Sardegna.

Il corpo principale dell'edificio, oggi centro polifunzionale, si sviluppa su 3 piani, ed è contraddistinto dalla facciata principale, in tipico stile neoclassico, scandita da finestre ed eleganti balconcini. All'interno, nel "piano nobile" destinato fin dalle origini ad ambiente di rappresentanza, sono ancora visibili preziose carte da parati e "papiers peints" d'epoca, realizzati dalla prestigiosa tipografia francese Dufour.

Il percorso espositivo, attualmente articolato in 11 sale distribuite tra il piano terra e il secondo piano, delinea lo sviluppo cronologico e tipologico della grande statuaria antropomorfa preistorica sarda, avvalendosi prevalentemente di testimonianze provenienti dal territorio di Laconi. Il museo, unico nel suo genere in Sardegna, coniuga l'interesse scientifico con il fascino dell'esposizione, che ci riporta tra i simboli e le esperienze figurative della cultura sarda dell'età dei primi metalli. Si aggiunge la suggestione del Palazzo Aymerich, elegante esempio di architettura neoclassica.

Come si arriva alle cascate de is Arinus

Dopo aver visitato il museo dei menhir (Laconi) si riprendono le auto e si va in direzione di Nurallao lungo la SS128 per circa 11 Km., si prosegue nel centro abitato di Nurallao, lungo la via A. Moro sino all'incrocio con la via Roma dove si svolta a sx e si prosegue lungo la via Roma sino alla fine del paese, quindi si prosegue dritti seguendo l'indicazione turistica del parco comunale di Funtana Is Arinus. Si continua su via Roma per circa 5 km fino a giungere in un ampio parcheggio dove si trova l'ingresso per il parco. Qui parcheggeremo le auto in un ampio spazio.

Percorso a piedi lungo le cascate de is Arinus

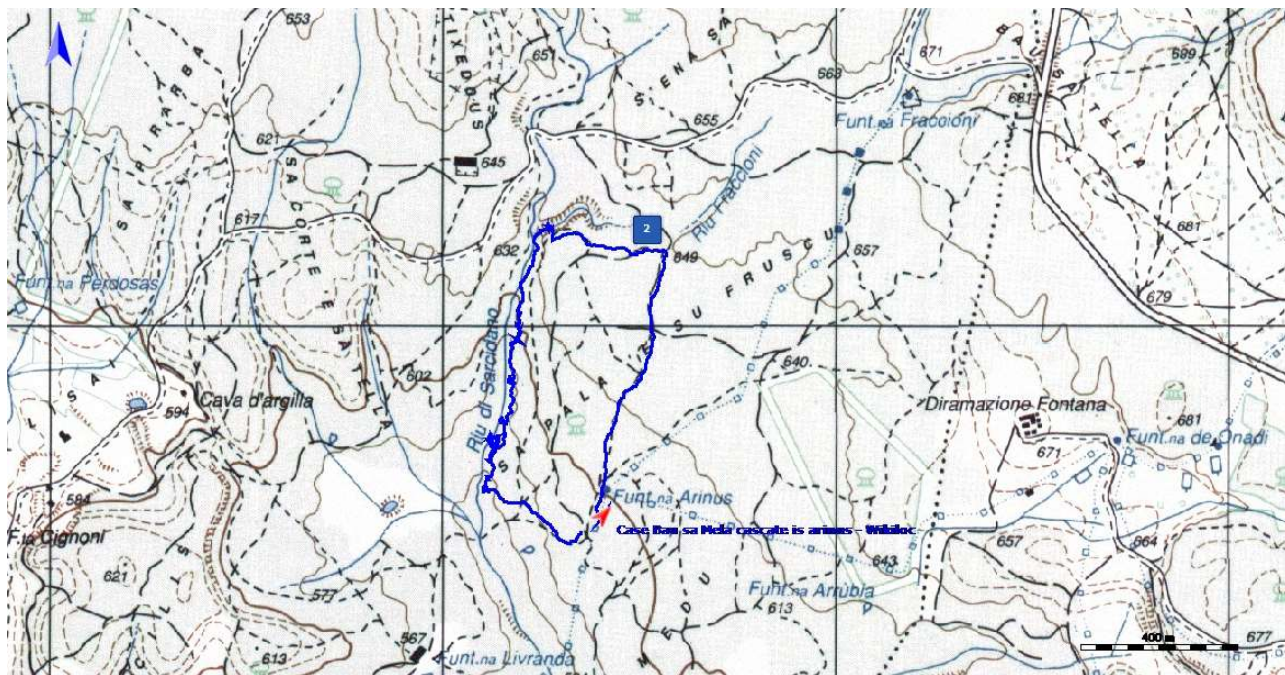
Il sentiero si apre immediatamente ed è ben visibile con le prime indicazioni dentro il boschetto fitto. Dopo una brevissima discesa e superata una sbarra ci inoltriamo all'interno dell'alveo del Riu Sarcidano procediamo a sx idraulica del riu e da qui iniziamo ad ammirare le cascatelle ed i fossi (così chiamati)

Dopo aver ammirato in tutta la sua bellezza questo angolo di paradiso terrestre della nostra isola ci inoltriamo lungo un sentiero in leggera salita sino ad arrivare alla strada comunale, a questo punto abbiamo percorso una lunghezza di 4+00 Km.

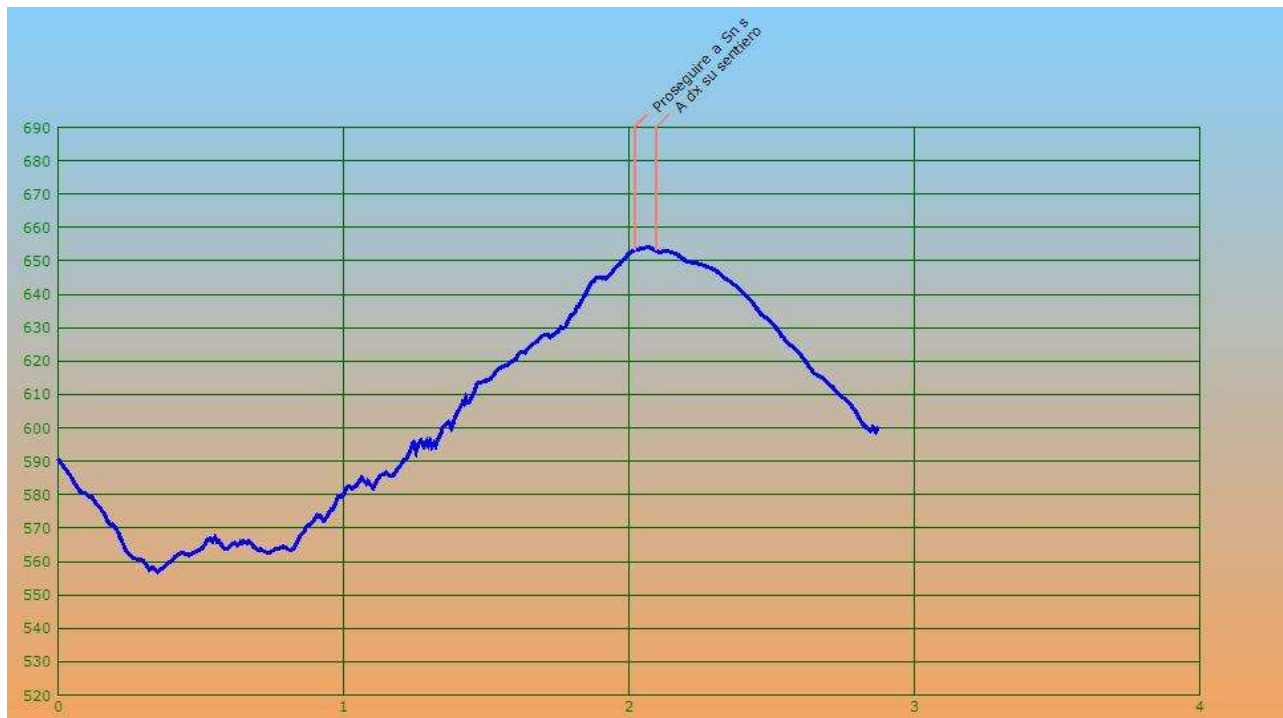
Attraversiamo la strada asfaltata e sulla sx ci inoltriamo in un sentiero dentro il bosco che percorreremo per circa 1+50 Km (seguendo un percorso ad anello) che ci riporta al parco dove abbiamo lasciato le nostre auto.

Se il tempo ci permette possiamo visitare la parte restante dei is cradaxius che si trovano sulla dx idraulica del riu Sarcidano. E dopo aver ammirato i fossi (cradaxius) e gli antichi forni che venivano utilizzati per la produzione della calce, si ritorna al punto di partenza.

Traccia passeggiata cascate is arinus



Profilo Altimetrico



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. È 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 dovrà seguire scrupolosamente le sue 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 sa quale direzione prendere.
5. **Non è gradito che si fumi** durante l'escursione.
6. È fatto assoluto **divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto**, COMPRESI 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. 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

Antonello Licheri (ASE), Valentino Altini, Onofrio Usai, Amedeo Columbano, Paolo Profeta (AE).

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 Presidente del Gruppo Escursionistico **GESCAI** (Claudio Simbula) al numero 339 6309631.

COLLABORAZIONE ALLE ATTIVITA' ESCURSIONISTICHE DEL GRUPPO SENIORE25.

Le attività del Gruppo **“COMMISSIONE SENIORES25”** sono aperte alla collaborazione di tutti i soci SENIORES della sezione.

I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività del gruppo, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero **337 398069** (ANTONELLO LICHERI)

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo. Il Coordinatore del gruppo **“COMMISSIONE SENIORE25”** Antonello Licheri.