



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2026**



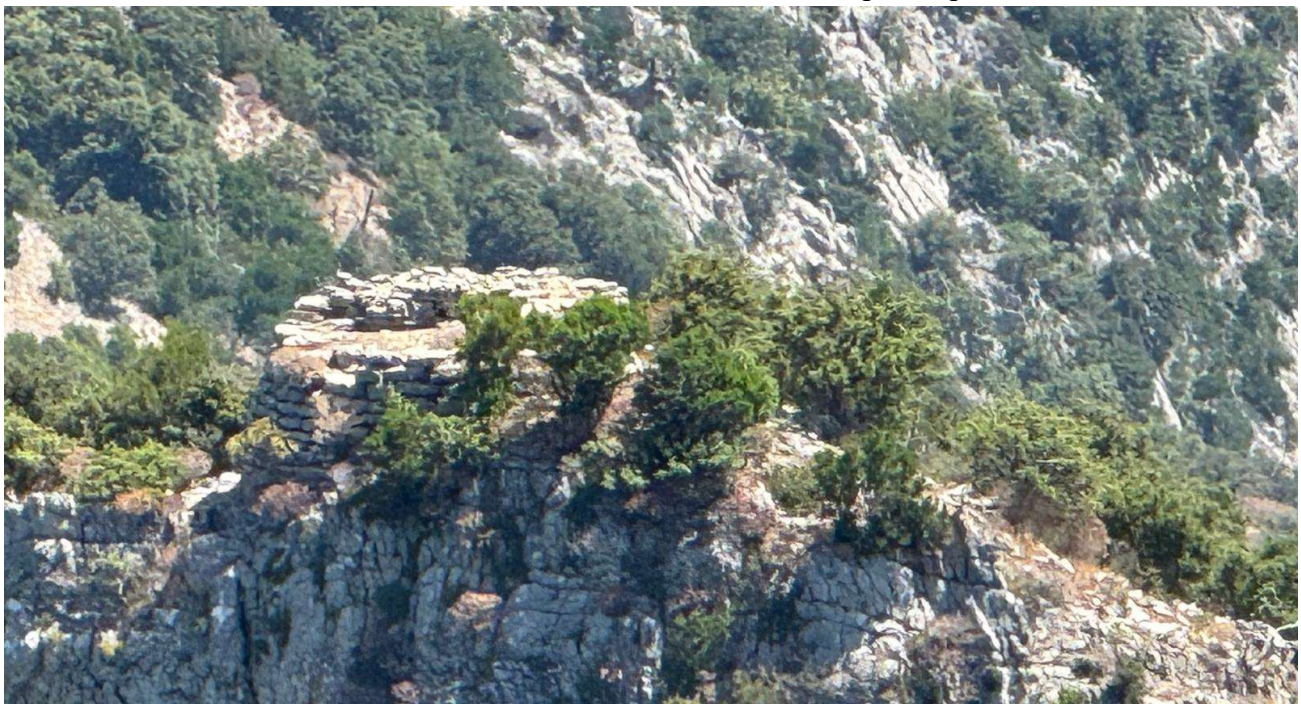
Domenica 31 Maggio

Escursione sociale N 24/2026

Nuraghe de Mereu e Su Disterru

Ritrovo	Sestu, Parcheggio Mediaworld, ex SS 131, Partenza ore 6:30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 15 minuti prima dell'orario della partenza. Non si attenderanno ritardatari
Tragitto di avvicinamento	Auto proprie
Cartografia	IGM 1:25.000 F.517 Sez. IV Funtana Bona
Comune interessato	Orgosolo
Lunghezza	km 15 circa
Dislivello	Complessivo 400 m circa.
Tempo di percorrenza	ore 5 circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	E
Segnaletica	Segnaletica RES: sentieri n 440; 440A; 441; B 445; B445A
Tipo di percorso	Piste forestali, sentieri
Interesse	Archeologico, naturalistico, paesaggistico.
Segnale telefonico	Assente
Attrezzatura	Vestitario adeguato alla stagione con giacca anti-pioggia, scarponi da trekking, lampada frontale, acqua (2l) è presente un punto di approvvigionamento idrico all'inizio del percorso
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le ore 20:00
Iscrizioni	al numero 3401942296 (Elsa) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9:00 di Lunedì 25 Maggio e entro le ore 12:00 di Venerdì 29 Maggio.

Escursione riservata a un numero max di 35 soci. Contributo di partecipazione € 3,00



Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 35 partecipanti. 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 26 Maggio.

Descrizione Generale

Nel quadrante centro orientale della Sardegna, immerso nel Supramonte carsico di Orgosolo, nel cuore della vasta foresta demaniale di Montes, il nuraghe de Mereu si erge con la sua bianca mole su uno sperone roccioso a 835 m s.l.m. e rappresenta una fra le più suggestive testimonianze



della civiltà nuragica fiorita nell'isola nell'Età del Bronzo tra il 1800 a.C. e il 900 a.C.

Il monumento consiste in una poderosa costruzione megalitica realizzata interamente in conci di calcare locale sovrapposti con la tecnica detta "a secco" e costituisce il nucleo di un antico insediamento umano di cui rimangono poche tracce di capanne occultate dalla vegetazione. La struttura del nuraghe, oggi purtroppo gravemente danneggiata da ripetuti crolli e interdetta agli ingressi, è del tipo complesso ed era composta da una torre principale, coperta da una volta alta circa cinque metri, e da due torri secondarie a più piani, integrate da ulteriori vani, collegati da corridoi e scale, e protetti da imponenti bastioni rettilinei.

Il nuraghe de Mereu domina il territorio di Sas Baddes, dove i possenti calcari e le dolomie mesozoici datati dai geologi duecento milioni di anni vengono erosi e modellati dall'azione dell'acqua nelle forme pittoresche proprie del fenomeno geologico del carsismo in uno stretto avvicendamento

di strette valli, pianori sospesi, gole vertiginose e insidiose voragini come quella di Su Disterru profonda 240 m.

L'area è ricoperta da una fitta lecceta primaria tra le più antiche ed estese d'Europa ed è sottoposta a tutela assoluta. Qui le querce coabitano con aceri, terebinti, ginepri, corbezzoli, filliree e numerose arbustive esclusive dell'isola e, al riparo da qualsiasi interferenza umana, riescono a compiere il loro ciclo vitale completo, la cui durata può variare tra i trecento e i cinquecento anni, raggiungendo dimensioni ragguardevoli fino alla morte naturale.

La foresta di Sas Baddes insieme alle aree adiacenti è Oasi Permanente di Protezione Faunistica e costituisce un prezioso *habitat* per una ricca biodiversità faunistica selvatica che annovera numerosi endemiti come mufloni, cinghiali, martore, donnole, volpi, ghiri, topi quercini, chiroteri, rari rapaci diurni come l'aquila reale e lo sparviere e notturni come l'assiolo, una numerosa avifauna e innumerevoli rettili e anfibi.

Il Supramonte di Orgosolo costituisce insieme ai Supramontes di Oliena e Urzulei Sito d'Interesse Comunitario ai sensi della Direttiva Habitat 92/43/CEE e Zona di protezione Speciale ai sensi della Direttiva Uccelli (2009/147/CE) ed è inserito nella rete ecologica europea Natura 2000 che mira a conservare gli *habitat* naturali e la flora e la fauna selvatiche.

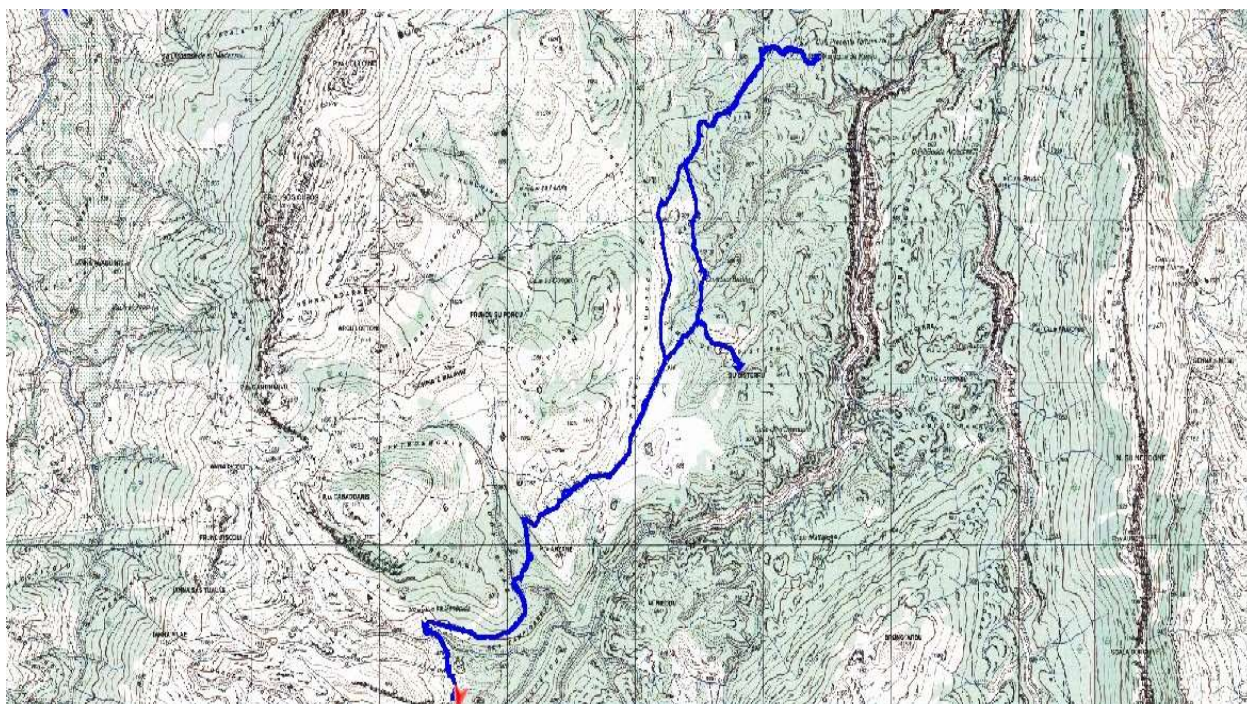
Come si arriva

Dal parcheggio di Mediaworld si imbecca la S.P. 8 per prendere a sx la rampa che immette sulla S.S. 131. Si percorre la “Carlo Felice” in direzione N. Al km 117 si imbecca a dx la rampa che immette sulla 131 DCN. La si percorre in direzione Nuoro. Si prende a dx l’uscita per Tortoli e si prosegue per Orgosolo. Ci si immette sulla S.S. 389 var. di Buddusò e del Correboi. Attraversata la Galleria Pratosardo si continua sulla S.S. 389 in direzione Fonni. Si prende l’uscita per Orgosolo e si svolta a dx sulla S.P.2. Percorsi 375 m si svolta ancora a dx in direzione Montes. Raggiunto l’incrocio con la S.P. 48 si svolta a dx e si continua per 6,5 Km fino alla Caserma “Ilodei Malu”. Da qui si prende a sx la sterrata rotabile che conduce al vivaio forestale superato il quale si attraversa la foresta per circa 8 km fino al bivio per loc. Sa Senepide. Si svolta a dx e si prosegue ancora per 2 km fino a trovare uno slargo dove lasciare le auto.

Percorso a piedi

Da località Pinnettos Sa Senepide imbocchiamo una pista forestale a fondo naturale in direzione NE-NW. Superata una caratteristica sorgente, pieghiamo a SE-E continuiamo attraverso il bosco lungo Sos Campidanesos. Guadato il rio S’Esca procediamo in ripida salita per raggiungere una sella a quota 1007. Superata la sella continuiamo sulla pista forestale sassosa che digrada in direzione SE per poi dirigersi a NE. Dopo circa 1700 m giungiamo a Campu Su Mudrecu e a un bivio. Prendiamo il ramo di sx e progrediamo in direzione N. Dopo circa 1 Km giungiamo in località Sas Baddes. Al bivio continuiamo a dx in direzione NE addentrandoci nel bosco fitto. Dopo aver seguito il sentiero su fondo sconnesso e non sempre leggibile per circa 1 Km, giungiamo all’ovile de Mereu e pieghiamo a E-SE fino a intercettare l’intersezione con un sentiero dissestato che ci condurrà all’omonimo nuraghe. Lasciato il nuraghe ripercorriamo i nostri passi dentro la foresta in direzione W-SW seguendo il sentiero fino all’incrocio in località Sas Baddes. Imbocchiamo a sx un sentiero dal fondo irregolare che attraversa Campu Su Disterru in direzione S. Percorsi circa 1,2 Km giungiamo all’incrocio con un sentiero che porta all’inghiottitoio di Su Disterru. Ci dirigiamo sul sentiero a SE per osservare da vicino, con la massima prudenza, la bocca della profonda voragine. Dopo la visita all’inghiottitoio riguadagniamo il sentiero che conduce a Campu Su Mudrecu e continuiamo sulla pista forestale in direzione SW-S fino alle auto.

Traccia



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 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. 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 effettuate 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) - Edoardo Deiana - Elsa Melis.

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 3396309631. 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 3396309631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo. Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)