



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



Domenica 7 Giugno

Escursione sociale N 28/2026

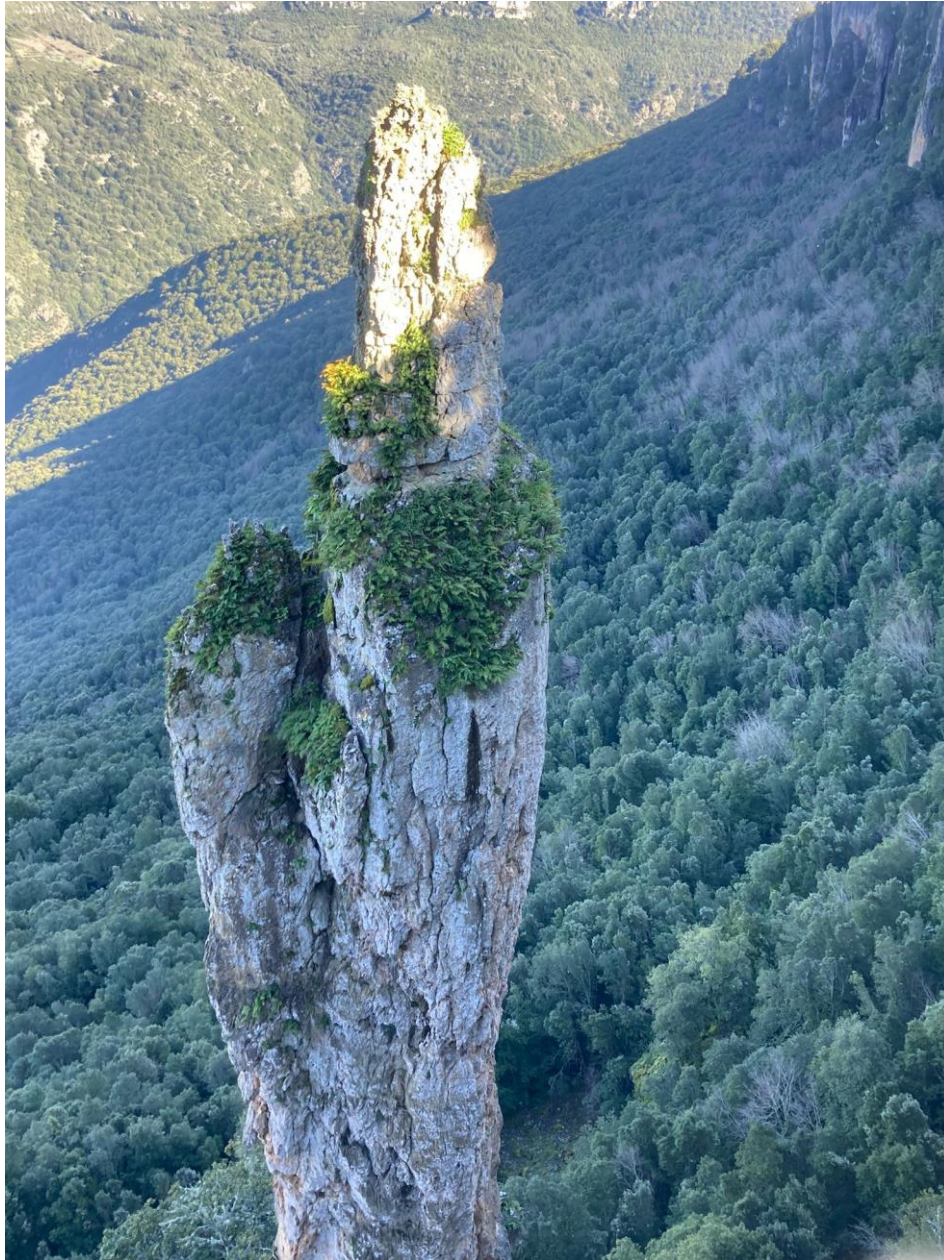
Foresta Corongia - Gadoni

Ritrovo	Sestu, Parcheggio Mediaworld, ex SS 131, ore 7:30 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 F. 530 Sez. II - Seui
Comune interessato	Gadoni
Lunghezza	km 11,500 circa
Dislivello	Complessivo 567 m.
Tempo di percorrenza	ore 6 circa (pausa pranzo esclusa)
Difficoltà	EE
Segnaletica	Parziale
Tipo di percorso	Sentieri, mulattiere, strade sterrate
Interesse	Naturalistico, paesaggistico,
Attrezzatura	Vestiario adeguato alla stagione con giacca antipioggia, scarponi da trekking, lampada frontale, acqua (2l)
Pranzo	Al sacco, a cura dei partecipanti
Rientro	Presumibilmente entro le ore 20:00
Iscrizioni	al numero 3286262317 (Edoardo) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9 di Lunedì 1° Giugno e entro le ore 12.00 di Venerdì 5 Giugno.

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 2 Giugno.



Descrizione Generale

La *Foresta Corongia*, situata nel territorio di Gadoni al confine tra la Barbagia di Belvì e quella di Seulo, è un altopiano carsico di circa 500 ettari che sovrasta la valle del Flumendosa. Questo luogo, descritto come un "regno incantato", si trova non lontano dalla borgata campestre di Santa Sofia (nel comune di Laconi), punto di riferimento storico e geografico per l'accesso a queste aree montane. Un paesaggio primordiale e incantato, l'Altopiano, modellato dalla forza della natura e caratterizzato da formazioni geologiche uniche con falesie, labirinti, pinnacoli e grotte coperti da boschi attraversati da corsi d'acqua, preserva un fascino misterioso.

Su Campanili, (i gadonesi lo chiamano *su Campalini*), osservato da un punto panoramico dove lo sguardo domina su tutta la valle del Flumendosa, è una spettacolare guglia calcarea alta circa 84 metri che sventa solitaria sopra i dirupi di *Lattinazzu*, simile a un campanile naturale, con la particolarità di essere più sottile alla base rispetto alla sua cima.

Gruttas de Perdu, una parete rocciosa traforata e lavorata in grotte di diverse profondità e larghezze; nella parte più oscura della cavità si nasconde un laghetto, alimentato da una cascatella

che genera una sorta di pioggerella davanti all'ingresso, in maniera molto simile alla più celebre e poco distante sul fondovalle la cascata *sa Stiddiosa*.

Su Disterru 'e Luritta, una cavità carsica (Dolina) del diametro di circa dieci metri, circondata da pareti a precipizio col fondo ingombro di macigni crollati. Secondo i dati speleologici, si sviluppa in verticale fino a raggiungere una profondità di 22 metri.

Is Breccas, un susseguirsi di fessurazioni e torrioni rocciosi che creano un vero e proprio labirinto naturale, con passaggi stretti, scale nascoste e "tacchi" scolpiti dagli agenti atmosferici. In questo luogo, sul finire del XIX secolo, si nascondeva in latitanza, uno dei banditi più ricercati per i numerosi crimini commessi, Michele Moro, detto Torracorti.

La *Foresta* è una fitta distesa di lecci, tassi secolari, agrifogli, roverelle, ginepri, esemplari a basso fusto come corbezzoli, eriche e lentischi, nonché specie floreali come peonie e orchidee selvatiche e specie rare come il geotritone imperiale, che trova rifugio nelle grotte e negli anfratti umidi della zona. Tutta l'area offre rifugio e sostentamento a numerose specie di mammiferi come mufloni, cervi, cinghiali, volpi, martore, lepri, ricci, roditori, rapaci diurni e notturni, numerose specie di uccelli.

Come si arriva <https://maps.app.goo.gl/ogywZhDTRkitQaeh8>

Dal Park del Centro Commerciale Media World ci si immette sulla Carlo Felice con direzione Sassari. Si prosegue fino al bivio di Villasanta, direzione Furtei Barumini, quindi sulla SS 197 che si percorre fino al bivio di Nurallao-Isili. Qui si svolta a destra in direzione di Isili, sulla SS 128. Dopo circa 3 km, si svolta a sinistra per la zona industriale di Isili. Percorsi 2,5 Km, si svolta ancora a Sn Colonia Penale-Villanovatulo qualche km e ancora a destra fino all'incrocio a Sn. per Santa Sofia. All'incrocio con la SP 52, si svolta a destra in direzione Aritzo-Meana. Percorsi 3,5 Km fino al bivio per Funtana Raminosa ci immettiamo, sulla destra, in una strada dapprima sterrata, poi asfaltata. Ancora 4 Km più in là, all'altezza di un cartello dell'Ente Foreste con l'indicazione "Sentiero escursionistico" ed un pannello illustrativo dello stesso Ente Foreste, prendiamo il bivio sulla destra. Si prosegue per 2,7 Km fino ad un ampio spiazzo sulla sinistra in cui parcheggiamo le auto.

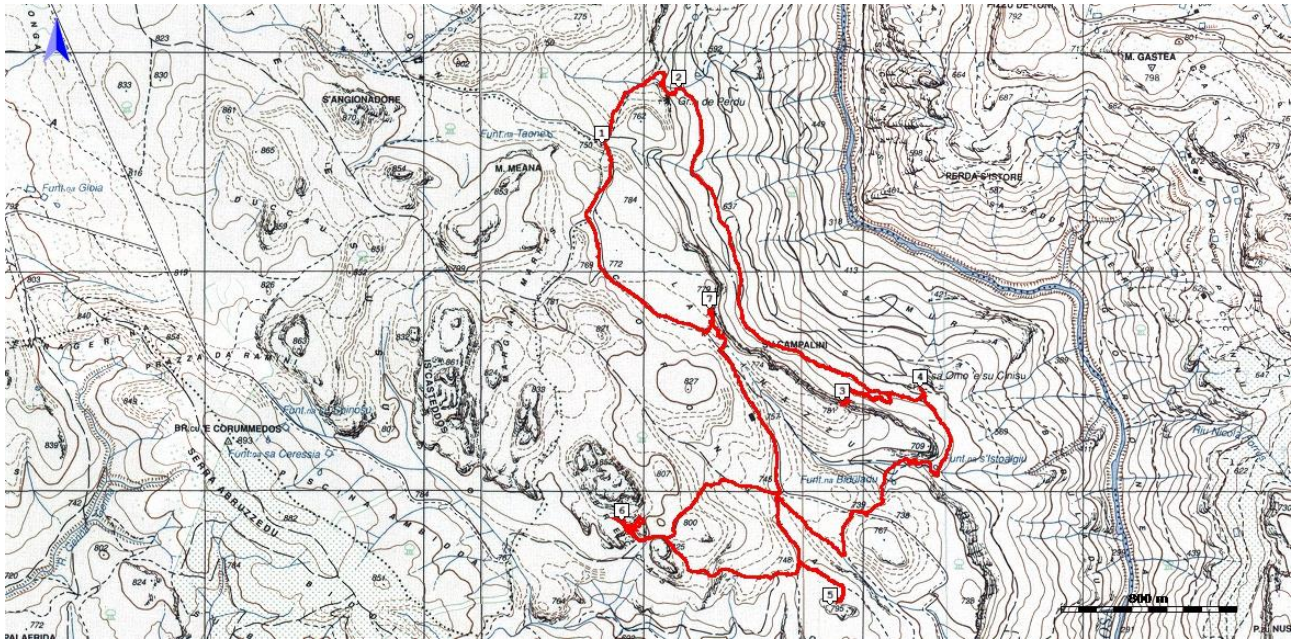
Percorso Trekking

Dal parcheggio (WP1 - 754m), su sentiero evidente ci incamminiamo in direzione NE seguendo nel bosco il naturale declivio del terreno. Dopo circa 300 m., si giunge ad uno spiazzo caratterizzato da un simil mini-anfiteatro realizzato in pietre nei pressi di una sorgente, oltrepassata la quale troviamo una ampia radura invasa dall'acqua della sorgente stessa. A sinistra, la radura è delimitata da formazioni rocciose, alla base delle quali un breve sentiero in decisa pendenza, dopo una recinzione, ci porta nei pressi della "Gruttas de Perdu" (WP2).

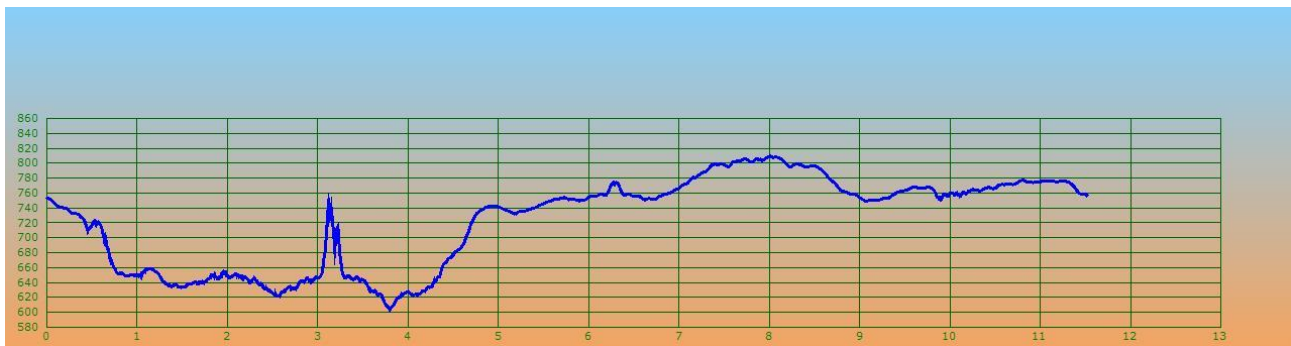
Risaliti alla radura, la si attraversa in direzione S sino alla recinzione che la delimita, superata la quale, si discende nel bosco seguendo il sentiero a serpentina in direzione SE, sino a giungere ad un più evidente sentiero, residuo di antica carrareccia. Si prosegue nella fitta boscaglia mantenendo direzione S fino a una deviazione che ci consente, dopo 300m di salita su pietre e roccia, di giungere alla base della parete rocciosa a strapiombo di *Lattinazzu* (WP3) dove si potrà ammirare un'ampia frattura nella roccia (*su concali 'e su cinisu*). Ridiscesi e ripresa la carrareccia in direzione SE, si arriva al rudere di "Sa Omo 'e su Cinisu" (WP4 - 617m). Dopo una breve sosta si riprende il cammino e percorsi circa 400m si risale a destra il sentiero con tornanti. Dopo aver superato una recinzione e arrivati alla radura della "Funtana Biduladu" si risale il pendio boscoso a Sinistra; si prosegue quindi su carrareccia in direzione W per svoltare a Sinistra direzione SW sino a una recinzione forestale. Scavalcata la recinzione mediante una scaletta, si prosegue in direzione NW a filo di bosco sino ad arrivare a una carrareccia, percorsa la quale con direzione SE e raggiunto il bivio con indicazione a sinistra per "Luritta", continuando, fino ad arrivare a "Su Disterru de

Luritta” (WP5 - 766 m); qui facciamo sosta pranzo. Ripreso il cammino, all’incrocio svoltiamo a sinistra con direzione W fino a raggiungere *Is Breccas* (WP6 – 800m). Dopo aver scattato le foto di rito prendiamo il sentiero in direzione NE e poi E per riagganciare svoltando a Sinistra la carrarecchia con direzione N fino a raggiungere un balcone panoramico che dal bordo della parete rocciosa di *Lattinazzu*, ci consentirà di ammirare dall’alto il monumento naturale *Su Campanili* e il toccante panorama che si estende sui monti delle Barbagie, del Sarcidano e del Gennargentu (WP7 – 756m). Da qui proseguiamo quindi sulla carrarecchia per raggiungere le nostre auto.

Mappa e traccia della zona



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 bivvi 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 effettuarle 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

Werther Bertoloni (AE) – Claudio Simbula (ASE) - Edoardo Deiana – Antonio Buongiorno.

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)