



**MURU MANNU**  
**18 Febbraio 2024**

La cascata di Muru Mannu, nota anche come la "grande cascata", si erge come il salto d'acqua più alto della Sardegna, solcando una rigogliosa foresta che costituisce il polmone verde del Medio Campidano, situato nel sud-ovest dell'isola. Questo spettacolare scenario è parte integrante del massiccio del monte Linas, un territorio che offre una varietà di ambienti naturali, tra cui aspre vette, profonde gole, boschi, macchia mediterranea, corsi d'acqua e cascate.

La cascata di Muru Mannu, circondata da maestose pareti granitiche, si trova nel territorio di Gonnosfanadiga e si distingue per il suo vertiginoso salto d'acqua di oltre 70 metri. Il nome, condiviso con il torrente che la alimenta, deriva dalla cresta rocciosa da cui sgorga l'acqua. Il percorso del torrente, nato a un'altitudine di mille metri, culmina in una serie di salti, tra cui quello più imponente, che conferisce a Muru Mannu il primato tra le cascate dell'isola.

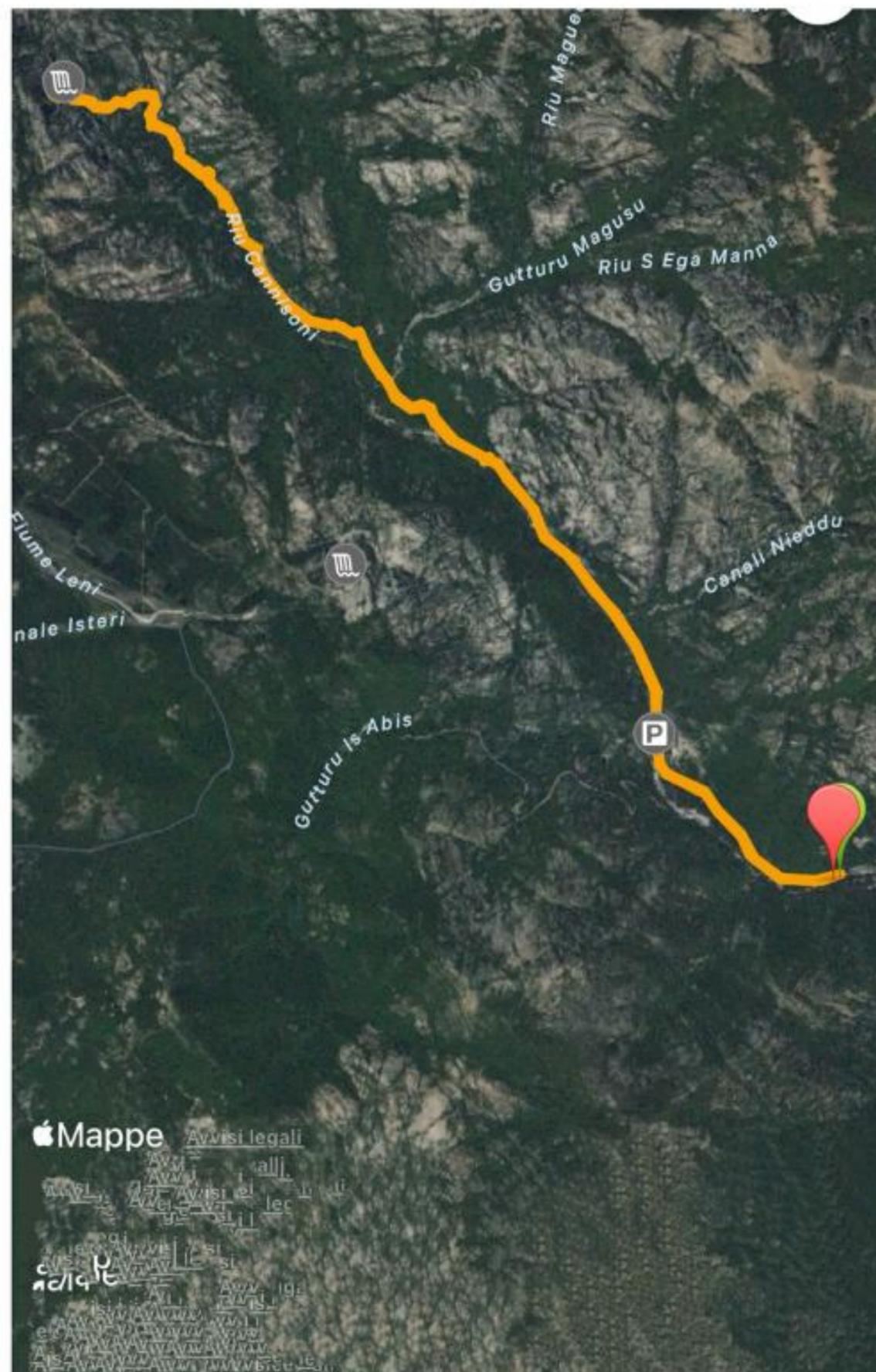
Per raggiungere questa meraviglia naturale, si segue un incantevole sentiero nel bosco, che si apre su luminose radure e si restringe in gole immerse tra lecci ed eucalipti. Lungo il percorso, agrifogli e corbezzoli costeggiano i torrenti che solcano il monte Linas., si guadano i corsi d'acqua per ben nove volte, offrendo spettacoli di cascatelle e laghetti all'incrocio dei due torrenti.

La cascata di Muru Mannu rappresenta un maestoso monumento naturale immerso in un paesaggio incontaminato. Questo gioiello naturale, fa parte del complesso forestale dei Monti Mannu, che si estende su 4600 ettari di boschi densi, pareti granitiche e ricca fauna, tra cui il cervo sardo, il muflone, il falco pellegrino e l'aquila reale, rendendolo un paradiso per gli amanti della natura e dell'archeologia.

;

Distanza	Dislivello Positivo
<b>12,72 km</b>	<b>241 m</b>
Difficoltà	Dislivello Negativo
<b>Moderata</b>	<b>241 m</b>
Velocità media	Tempo in movimento
<b>3,6 km/h</b>	<b>3 h 31 min</b>
Altitudine massima	Tempo totale
<b>548 m</b>	<b>5 h 41 min</b>
Altitudine minima	TrailRank
<b>326 m</b>	<b>8</b>
Tipo di percorso	Data
<b>Anello</b>	<b>18/02/24</b>

## Cascade Muru Mannu



## SCHEDA TECNICA

**Regione e provincia:** Sardegna, Provincia SU

**Punto d'incontro:** Villacidro

**Località di inizio sentiero:** vivaio forestale Monte Linas

**Tipo di itinerario:** percorso a bastone

**Lunghezza:** 12 km circa

**Dislivello positivo:** + 220 mt

Altitudine massima: 628 m

Altitudine minima: 328 m

**Difficoltà:** EA (Escursionisti allenati)

**Segnaletica:** presente

**Ore di percorrenza:** 6h e 30 min ore (inclusa la sosta)

**Interessi prevalenti:** Ambientali, paesaggistici, faunistici

**Partecipanti:** soci

## ACCOMPAGNATORI ESCURSIONISTICI

Corrado Re e Elena Maria Vincis preparatori della preescursione con la collaborazione di tutti gli accompagnatori escursionisti presenti e gli aspiranti accompagnatori del 52° corso FIE

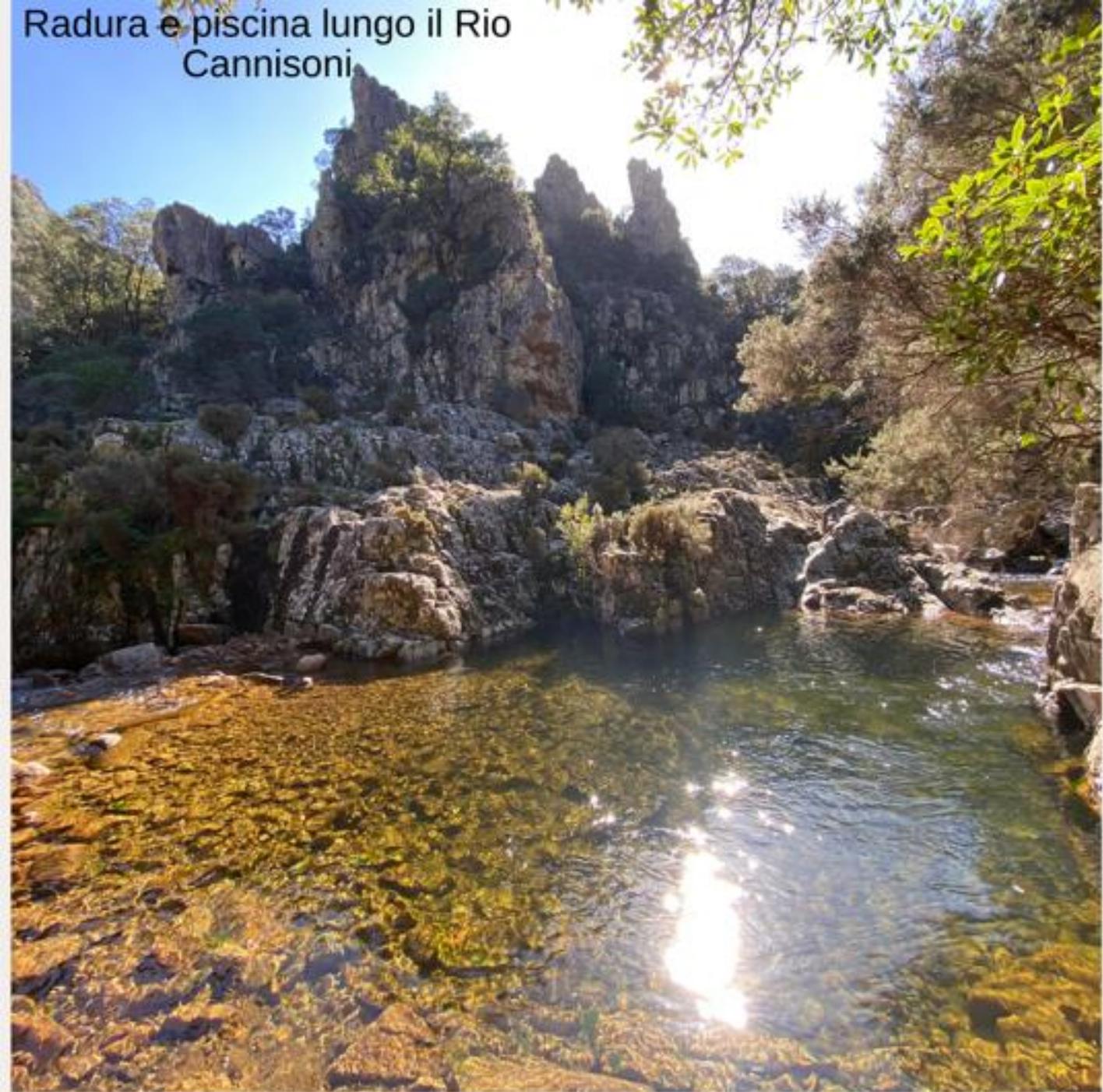
# Muru Mannu

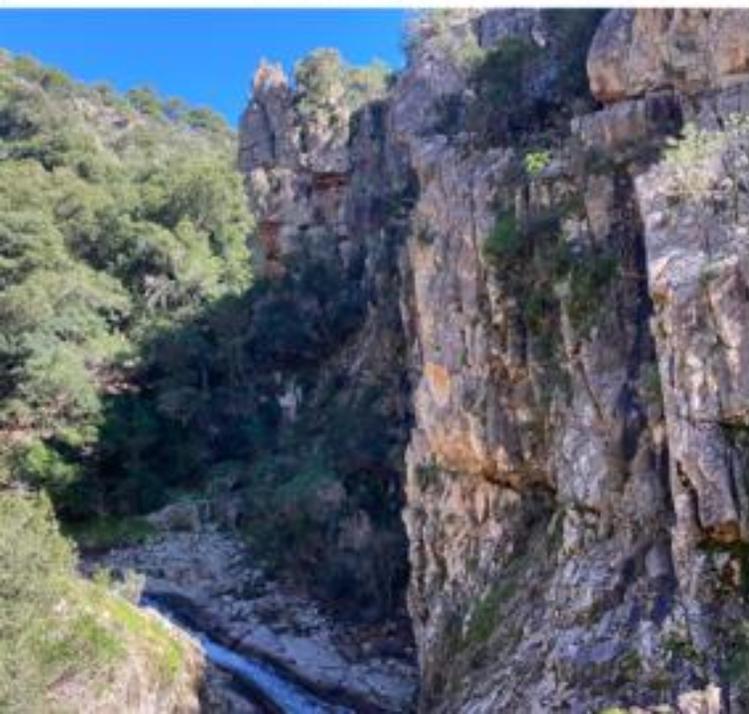


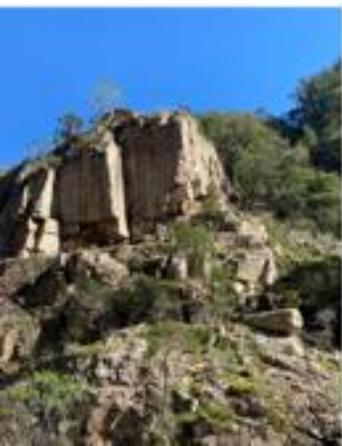
Guado

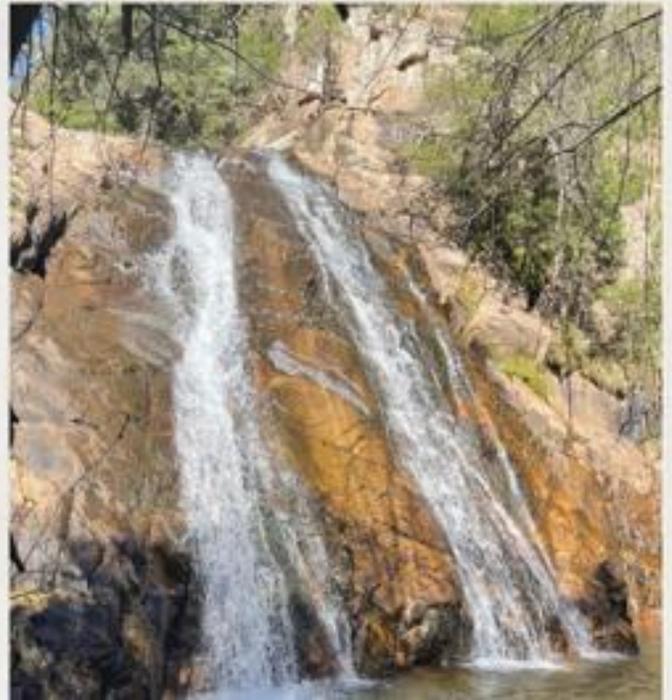
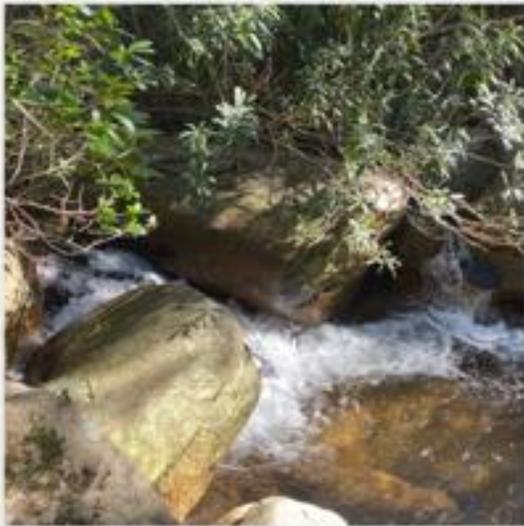
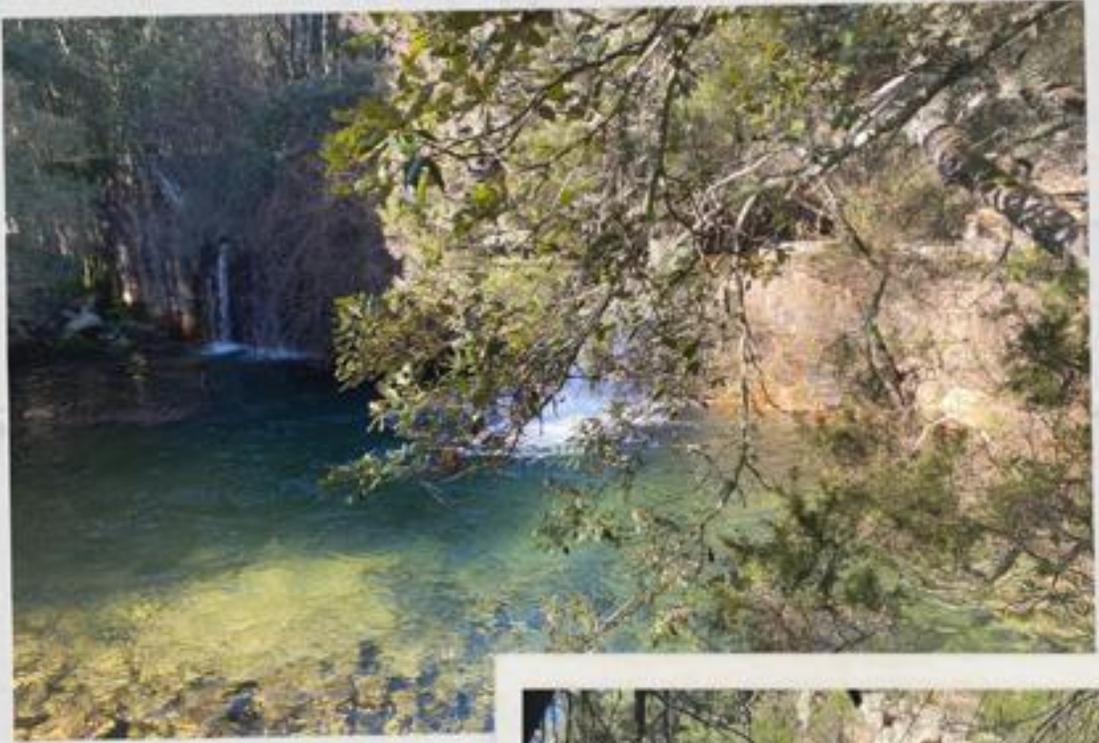


Radura e piscina lungo il Rio Cannisoni











**... chi si  
interroga sulla  
misteriosa  
maschera e chi  
si rinfresca**





... camminando a passo  
lento in ascolto dela  
musicalità della natura





**Cascata della pagina  
precedente vista  
dall'alto**