

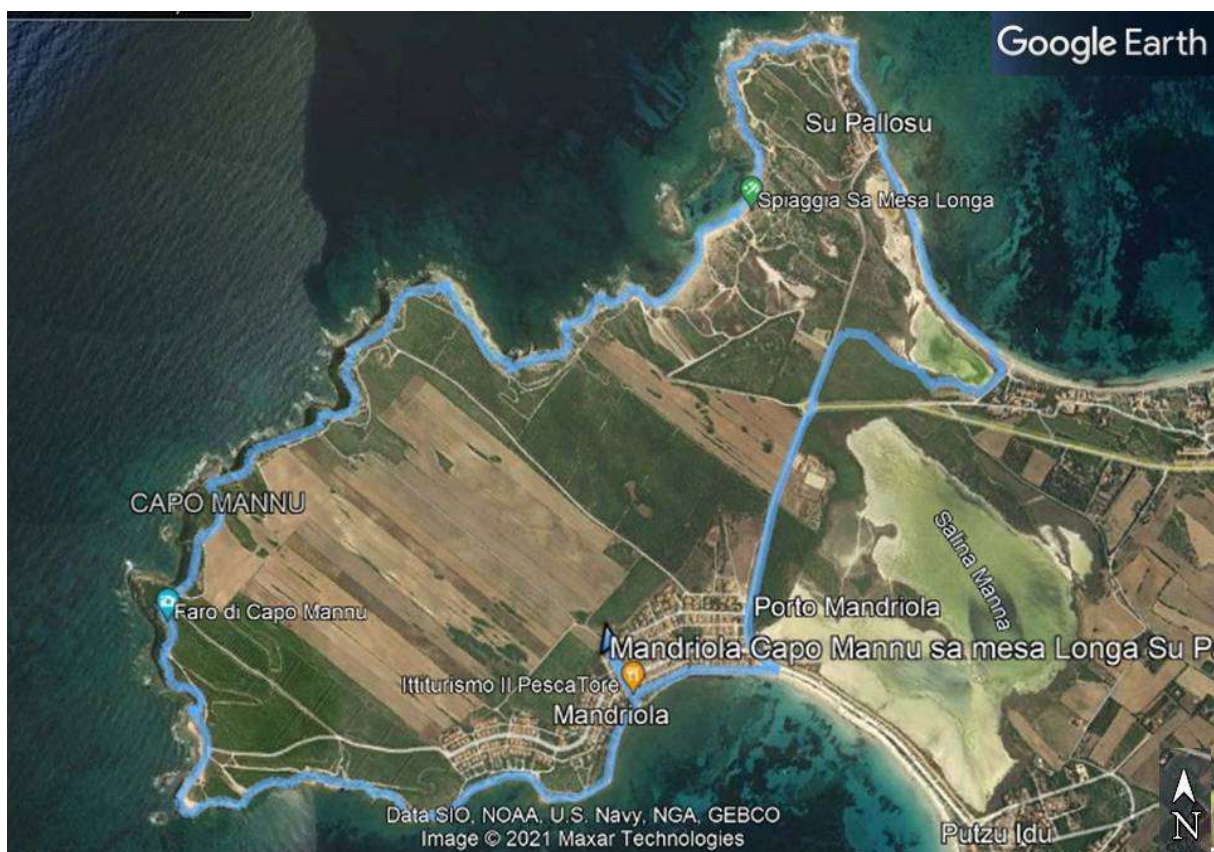


CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Oristano

FLM del 01 febbraio 2026

Giro ad anello di Capo Mannu



[il tragitto da Google Earth]

PRESENTAZIONE: il percorso si snoda ad anello da Mandriola lungo la costa, passando per Capo Mannu, la spiaggia di Sa Mesa Longa e il capo di Su Pallosu, per poi rientrare. E' una facile escursione costiera che offre bei panorami tra coste rocciose ed piccole spiagge di rara bellezza. Alcuni brevi tratti bisogna prestare molta attenzione in caso di rocce bagnate.

COMUNI INTERESSATI: San Vero Milis (OR)

DURATA: 5 ore circa, compresa la pausa pranzo

DATI TECNICI: 11 Km circa di sviluppo chilometrico con un dislivello positivo cumulato di circa 100 m. Quota minima (0 m) in prossimità delle spiagge e massima a Capo Mannu (50 m).

CLASSIFICAZIONE: T (turistica; vedi «Classificazione dei percorsi in base alle difficoltà in ambito escursionistico e cicloescursionistico», approvata dal Comitato Centrale di indirizzo e controllo del CAI (CC)). Percorso su sterrato e facile sentiero, terra e sabbia.

DIRETTORI DI ESCURSIONE: Mimi Salis (3388046657), Raimondo Vinci

RADUNO: ore 09:30 dal parcheggio del Rimedio a Oristano

ore 10:00 al parcheggio del bar al termine della strada costiera tra Puntzu Idu e Mandriola

PRENOTAZIONE: Compilare il modulo al link: http://bit.ly/orcai_escursione, i SOCI CAI entro sabato 31 gennaio ore 12:00, e i NON soci entro venerdì 30 gennaio ore 12:00. Cancellazioni (iter obbligatorio): i SOCI prima della partenza inviando un messaggio Whatsapp ai Direttori mentre i NON SOCI entro le ore 12:00 di sabato 31 gennaio, pena il pagamento dell'assicurazione (8,40 euro a testa).

LIMITAZIONI: nessuna

MEZZI E PASTI: Spostamento con auto propria e pasti a carico dei partecipanti

AVVERTENZE: durante l'escursione è buona norma non superare il Direttore che precede la comitiva e avvisare il Direttore a fine comitiva in caso di sosta per qualunque motivo. In caso di smarrimento e non conoscendo il percorso è buona norma non allontanarsi dal tracciato e provare a chiamare uno dei partecipanti per dare l'allarme. Segnale telefonico presente lungo il percorso.

EQUIPAGGIAMENTO: portare acqua a sufficienza, abbigliamento per proteggersi da vento e pioggia. Sono obbligatori zaino e scarpe da trekking/outdoor.

DESCRIZIONE: Capo Mannu è un promontorio situato a 22 km a nord di Oristano, limite settentrionale della penisola del Sinis. Sul promontorio è presente un faro tutt'ora attivo. La costa si presenta rocciosa e caratterizzata da alte falesie fino a Capo Mannu. Ad inizio percorso troviamo la spiaggia di Putzu Idu, con sabbia molto fine, e la retrostante laguna costiera che d'inverno si riempie d'acqua e ospita numerose specie di uccelli. Partiremo dall'abitato di Mandriola rimanendo sempre lungo la costa per salire in cima al Capo dove troveremo il faro, ancora funzionante. Sotto Capo Mannu si apre Cala Saline con la salina. Quindi seguiremo lo sterrato che tra brevi saliscendi ci porterà alla bellissima spiaggia di Sa Mesa Longa, caratterizzata, nella sua parte più settentrionale, da una tavola semi-sommersa che chiude la baia creando una piscina naturale con sabbia calcareo-organogena. Qui pranzeremo per poi proseguire lungo la costa per raggiungere Su Pallosu, estremo nord della penisola del Sinis e, costeggiando la parte settentrionale dello stagno costiero, rientreremo a Mandriola.