



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

## Programma Annuale Escursioni 2026



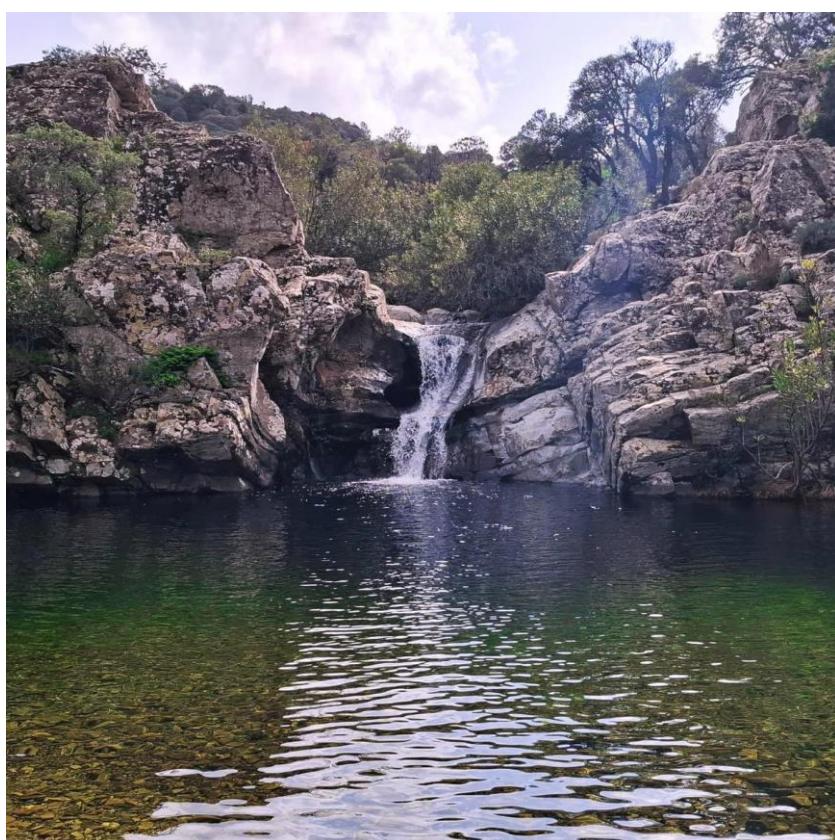
Domenica 01 Marzo

Escursione sociale N 5/2026

### Piscina Lecis Rio Flumini Uri

<b>Ritrovo 1</b>	Quartu Sant'Elena - Parcheggio Conad ore 7:30 Si raccomanda la massima puntualità e di arrivare almeno 5 minuti prima degli orari indicati. Non si attenderanno ritardatari
<b>Ritrovo 2</b>	Ore 8,45 presso parcheggio a sx entrata San Vito dopo il ponte sul Flumini Uri <a href="https://maps.app.goo.gl/iH244QuSX3Fpmv4SA">https://maps.app.goo.gl/iH244QuSX3Fpmv4SA</a>
<b>Tragitto di avvicinamento</b>	Auto proprie
<b>Cartografia</b>	Foglio IGMI scala 1:25000 F. 549 Sez. II-III
<b>Comune interessato</b>	San Vito
<b>Lunghezza</b>	Km 10 circa
<b>Dislivello</b>	Complessivo mt. 436 circa. Altezza massima mt 272
<b>Tempo di percorrenza</b>	5 ore circa (pausa pranzo esclusa)
<b>Difficoltà</b>	EE
<b>Segnaletica</b>	Assente
<b>Tipo di percorso</b>	carraeccia, sentiero, qualche tratto esposto guadi e passaggi su rocce
<b>Interesse</b>	Naturalistico, paesaggistico
<b>Attrezzatura</b>	Scarponi da trekking, giacca antipioggia, vestiario modulabile,
<b>Pranzo</b>	Al sacco, a cura dei partecipanti
<b>Rientro</b>	Presumibilmente entro le ore 19:00
<b>Iscrizioni</b>	al numero 3297388109 (Carlo) - solo messaggi WhatsApp - dalle ore 9:00 di Lunedì 23 Febbraio e entro le ore 12:00 di Venerdì 27 Febbraio.

Escursione riservata ai soci; max n. 35 partecipanti; contributo organizzativo 3 euro



## **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 24 Febbraio.

## **Descrizione generale**

Ci troviamo nella Regione storica del *Sarrabus*, nell'area della *Forest di Minderri*, lungo la valle attraversata dal *Rio Flumini Uri*. Il corso d'acqua, discendendo verso valle, attraversa il Comune di San Vito e, dopo il paese, confluisce nel Flumendosa.

In questa giornata esploreremo una piscina naturale – *Piscina Lecis* – formatasi grazie a un salto d'acqua del *Rio Flumini Uri*. Seguendo il sentiero che costeggia il *Rio*, saremo accompagnati dal continuo suono dell'acqua che scorre attraverso una valle incantevole e incontaminata, modellata nel tempo dall'azione erosiva del torrente.

L'itinerario si snoda in un ambiente boschivo ricco di elementi tipici della macchia mediterranea. Tra le specie arboree dominanti si osservano lecci secolari, ginepri, corbezzoli, erica, fillirea, querce da sughero. Disposti lungo i versanti, a mezza costa, olivastri e lentischi. In prossimità dell'acqua si incontrano, tra le altre specie, oleandri.

Lungo il percorso la presenza di rocce granitiche e di rocce note come Arenarie di San Vito, rocce metamorfiche di età paleozoica, in qualche caso imponenti, sono di notevole impatto visivo. Sulla destra orografica del *Rio* si ergono i rilievi, tra cui *Rocca de Casteddu*, *Punta S'Olioni* e *Arcu Blettesarra*. Al di sotto di noi si aprono gole scavate dall'acqua e piccoli laghetti di raccolta naturale.

Sulla sinistra orografica si innalzano grandi costoni rocciosi che raggiungono quasi 500 m di altezza, caratterizzati da porfiroidi di tonalità rosa, che a tratti contrastano con il verde intenso della bassa macchia mediterranea sottostante.

## **Minderri: un po' di storia**

Questa valle, compresa nell'area tra Muravera, Villaputzu e San Vito così come molte altre nei dintorni, era interessata, sino a pochi decenni fa, da numerose miniere.

La miniera più importante era quella ubicata a Nord del Rio Flumini Uri e dell'ovile Camboni, nei pressi di Piscina Lecis e faceva parte del permesso chiamato Bruncu Molentinu. Questo giacimento, i cui permessi vennero dati sino al 1957, era costituito da una serie di filoni quarzosi mineralizzati a fluoro, bario e piombo orientati circa Nord-Sud ed incassati fra le metarenarie, le metargilliti ed i porfidi grigi paleozoici. L'intero complesso filoniano venne ricondotto al grande filone di Minderri che collegava la miniera di Masaloni con quella di Monte Lora.

In questa località vennero realizzate diverse gallerie ubicate tra Bruncu Tiriaxiu e la valle del Flumini Uri. Più a Sud nelle località Bruncu su Sparau e Baccu su Latti Cottu si ricercarono, dal 1890 al 1957, manifestazioni filoniane mineralizzate a fluoro, piombo ed argento. Ad Ovest vennero fatte ricerche a Is Crabus e a S'Arricelli, mentre a Nord a Bruncu Murdegu e Pedeattu.

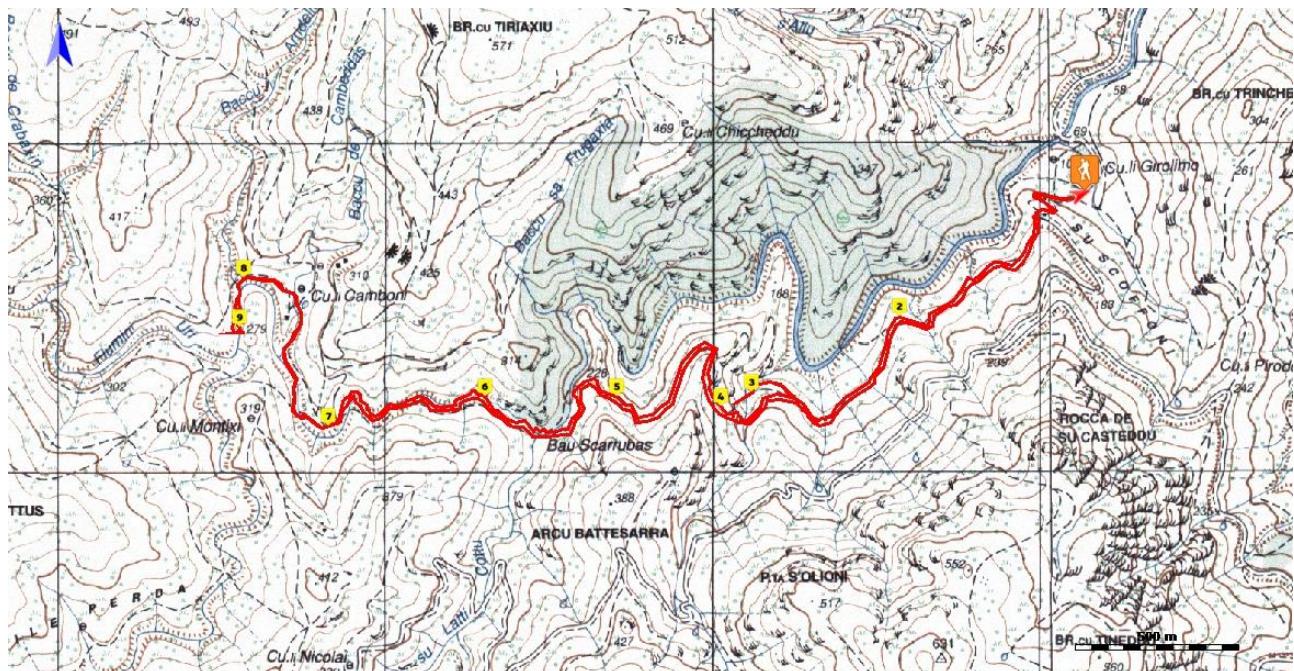
## **Come si arriva** <https://maps.app.goo.gl/U6ak8YfJAzYXp7L2A>

Partendo dal park del supermercato CONAD, al semaforo, gireremo a sinistra e percorsa la SS. 554 per circa 500 mt. ci immetteremo sulla SS 125 fino ad arrivare allo svincolo per la 554bis. Su questa transiteremo per 8 km poi prenderemo l'uscita per la SS 125 e dopo averla percorsa per 40 Km, ci immetteremo sulla SS 387 fino ad arrivare, dopo circa 1 Km, alla periferia di San Vito. All'ingresso di San Vito, al primo ponte, svolteremo a sinistra per percorrere il viale Emanuele Pili. All'incrocio con la via Roma svolteremo a sinistra e percorsa la strada per circa 3 Km, arriveremo nell'area picnic Girolimu dove parcheggeremo le nostre auto.

## Percorso a piedi

Lasciate le auto in un ampio parcheggio nell'area picnic *Girolimu* (WP1), inizialmente si camminerà su carreccia, con fondo in cemento, in sensibile salita per circa 500 mt. Prenderemo poi a destra il sentiero in direzione ovest residuo di antica carreccia creata per l'attività mineraria, ed utilizzata dai pastori per farvi transitare il bestiame. Fin dall'inizio del percorso, grazie al carattere torrentizio del *Rio*, si cammina in contatto visivo con la sua spettacolarità idrologica. Il sentiero si inoltra passando tra opere rurali varie per la cura ed il ricovero del bestiame (WP2). Nell'attraversare un lungo tratto di bosco riusciremo a scorgere qualche piccola cascata (WP3). Nel corso del nostro cammino guaderemo il fiume raggiungendo la sponda sinistra in un punto ricco di vegetazione, notevole la presenza di lecci e carrubi, pregevoli ed imponenti esemplari di alberi tipici della flora sarda citati nella descrizione. Di quest'ultima specie avremo modo di osservare un esemplare di dimensioni notevoli (WP4) tanto che per le orme e le tracce lasciate sul terreno e sui tronchi si può desumere una numerosa frequentazione di animali sia da allevamento che selvatici. Usciti allo scoperto la visuale spazia su formazioni rocciose a stratificazioni in forme di dimensioni rilevanti e particolarissime che assumono aspetti antropomorfi, sulla profonda gola del fiume con la sua interessante e particolare tortuosità il torrente forma un'ansa a U ben visibile dall'alto del sentiero soprastante e raggiungibile solo attraverso una ripida ma alquanto impegnativa e pericolosa discesa di una pietraia fortemente instabile. L'attraversamento dell'ansa è sicuramente una parte molto bella del torrente, dove cascatelle e laghetti si succedono in una bellissima sequenza (WP5). Rivolgendo lo sguardo verso l'altra sponda del fiume rimaniamo colpiti dai particolari rilievi che si innalzano di fronte a noi poveri di vegetazione dove però affiorano formazioni rocciose che con il diverso orientamento del sole assumono colori dal rosa al rosso. Proseguendo il sentiero ben visibile verso ovest si riattraversa il fiume in direzione sud per riprendere immediatamente in direzione ovest (WP6), percorrendo il sentiero ben individuato e segnato con omini di pietra. Più avanti, la carreccia svolta verso nord e ci porta a costeggiare il *Coili Camboni*, da dove intravediamo i detriti della miniera soprastante (WP7). Poco oltre, la carreccia compie un ampio semicerchio verso ovest e seguendola per una decina di metri giungiamo ad una deviazione che attraverso un piccolo sentiero ci porta alla nostra meta, *Piscina Lecis*. Questo laghetto, in periodo di piena si estende per 900mq e raggiunge una profondità di circa 10m, di un colore verde smeraldo dovuta alla vegetazione del fondale. Ammiravole lo scenario anche per la piccola cascata che porta l'acqua al laghetto. La strada di ritorno ripercorrerà il sentiero che ci ha condotto fin qua.

## Mappa



## 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 effettuale 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 e 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**

**Carlo Deiana - Edoardo Deiana - Antonello Licheri (ASE).**

## **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)