

# Avventura

**SPORT ESTREMI. IN SARDEGNA DUE GARE A TAPPE SIMILI**

## Di corsa o in bici tra le meraviglie dell'Ogliastra

*Salite infinite, discese, territori disabitati e panorami mozzafiato per lenire la fatica: ecco Sardinia Trail e Rally di Sardegna Bike*

Per vivere un'avventura basta avere un cuore da sognatori e gambe d'acciaio. Non è necessario varcare i confini dell'Isola. Magari prendere un aereo per arrivarci, se non avete la fortuna di esserci nati. Se avete una mountain bike potete iscrivervi alla settima edizione del Rally di Sardegna Bike, se andate a piedi al terzo Sardinia Trail: due corse a tappe gemelle, quasi parallele, accomunate da diversi tratti di percorso e da una filosofia bene precisa. Esaltare il senso dello spettacolo con panorami incantevoli, paesaggi surreali, attraverso le zone più impervie e disabitate dell'Ogliastra e del Gennargentu. «Quando tracciamo il percorso», conferma Giandomenico Nieddu dell'organizzazione, «la nostra principale preoccupazione è il paesaggio: vogliamo che chi viene a correre o pedalare in Sardegna conosca luoghi caratteristici, possa raccontare di essere passato in bici nel nuraghe Serbissi. E ci passerà».

**A PIEDI.** A maggio, dal 9 all'11, saranno gli specialisti del trail (cioè la corsa in fuoristrada, su terreni accidentati) a essere chiamati in causa per primi. In tre giorni attraverseranno la costa ogliastrina in lungo e in largo, spingendosi all'interno sino a Desulo dopo aver scalato il Gennargentu. Sarà una sensazione strada, perché certi paesaggi montani non danno certo l'idea di essere a pochi chilometri dal mare. Ma è così, come i circa settanta partecipanti iscritti avranno modo di scoprire già nella prima tappa. In 26 chilometri, passeranno dalla spiaggia di Dispensa, a Tertenia, sino a Cardedu. Lasceranno la costa per arrampicarsi sino alla foresta di Monti Ferru, potranno vedere il mare da lontano e magari, attraverso la perduta stampara, scorgere la scogliera di Coccoorocci, quindi arriveranno sino al territorio di Gairo, per scendere finalmente verso la costa.

Se il paesaggio aiuta a dimenticare la fatica, la seconda tappa offrirà spunti altret-

tanto interessanti. Dal nuraghe Ruinas, il più alto della Sardegna (a oltre 1200 metri di quota), scatterà una vera e propria maratona (42 km circa) a cavallo dei territori di Arzana e Desulo, con il passaggio a punta Lamarmora, tetto dell'Isola e della corsa, e un dislivello che sfiora i 1700 metri. Il tempo massimo, fissato in 8 ore, chiarisce le difficoltà della prova, soprat-

### LA SCHEDA

**Gli atleti partecipanti arrivano nell'Isola da ogni parte d'Europa**

Vengono da ogni parte d'Europa e non solo. Le ultime edizioni di Sardinia Trail e Rally di Sardegna Bike hanno visto la partecipazione di catalani (spesso dominatori in bici), cechi, tedeschi, francesi. Ma anche un brasiliano, due americani, un uruguayano. E i sardi.

Il mondo è pieno di persone che cercano l'avventura negli sport estremi. Di solito sono liberi professionisti, sempre sopra i trent'anni, amano la fatica e hanno i soldi per poter viaggiare. L'organizzazione provvede a realizzare un pacchetto completo, con vitto, alloggio e iscrizione, viaggio escluso.

I siti di riferimento sono [www.rallydisardegnaibike.it](http://www.rallydisardegnaibike.it) e [www.sardinia-trail.com](http://www.sardinia-trail.com). (c.a.m.)



RIPRODUZIONE RISERVATA

tutto per chi non avrà dosato le forze nella frazione del giorno prima. Anche perché non è finita. Domenica 11 maggio, da Lanusei, scatterà l'ultima tappa, 31 km di bellezza selvaggia, attraverso le montagne di Arzana e Gairo, in un continuo ed emozionante saliscendi. Chi arriverà al traguardo potrà esserne orgoglioso, oltre che sollevato, e di sicuro avrà un'idea più precisa di cosa sia la Sardegna.

**IN BICICLETTA.** Giugno è il mese dei biker. Il Rally di Sardegna Bike (8-14) è la risposta ecologica a quelli automobilistici e motociclistici, perché si svolge con le stesse modalità: non è una corsa a tappe in stile Giro d'Italia, ma un vero e proprio rally. Ogni giorno si percorrono tratti cronometrati (prove speciali) e altri di trasferimento, in cui si può gestire meglio il motore, cioè le gambe. La bici offre meno possibilità di ammirare il panorama, perché la guida richiede grande attenzione, ma i luoghi sui quali ci si arrampica sono straordinari. In questo caso le tappe sono sei: per tradizione, il prologo è un breve circuito cittadino e una delle frazioni sfiora i 100 km. Roba per gambe allenate. Il cuore della manifestazione è Arzana, il cui sindaco, Marco Melis (non è certo un mistero) è un grande appassionato di mountain bike. «È suo il merito della permanenza in calendario di questa prova», riconosce Nieddu.

**I PERCORSI.** Le due manifestazioni hanno la comune caratteristica di svolgersi in zone totalmente disabitate. I percorsi sono segnati da pezzi di fettuccia annodati a ceppugli e alberi, che vengono rimossi dopo il passaggio della corsa. «La collaborazione dell'Ente foreste è totale», prosegue Nieddu, «ci sentiamo accolti a braccia aperte ed è bello sentire persone che percepiscono questi luoghi come una grande risorsa da valorizzare».

**Carlo Alberto Melis**

RIPRODUZIONE RISERVATA



Vittorio Serra; nella foto grande, Filippo Salaris

**L'INTERVISTA. Filippo Salaris**  
**«Non è il Sahara ma è dura come la mia Marathon»**

I marocchini lo chiamano il "marocchino italiano". I giocatori della Torres calcio, il vicepresidente, Filippo Salaris, imprenditore di Uri, innamorato della corsa e della Sardegna, è il più forte podista italiano da deserto. Sabato ha concluso sesto la mitica Marathon des Sables, nel Sahara marocchino, confermandosi, dopo il 4° posto del 2013 e il 7° del 2012, uno dei migliori europei. Ora, dopo due secondi posti, vuole ritentare la Sardinia Trail, che può diventare a sua volta protagonista nel panorama delle ultramaratone a tappe: «Abbiamo i paesaggi giusti per questo tipo di manifestazioni», dice. «Forse bisognerebbe cambiarle nome, per attirare la gente che vuole soffrire. E magari invitare qualche personaggio che la faccia crescere. Ci sono le potenzialità per una manifestazione che porti un gran numero di partecipanti: è sufficientemente dura, ma dovrebbe essere un po' più estrema».

**Come la Marathon des Sables...**

«Quest'anno le tappe erano un po' più lunghe e un po' più dure: hanno esagerato. Ho visto gente piangere. I ritirati sono stati più di duecento sui circa 1100 partecipanti. Ci si ritira per la fame, ma anche per la perdita delle unghie dei piedi o per le vesciche».

**Lei come fa?**

«Mi alleno due ore sul tapis roulant con le stufe puntate in faccia e ai piedi per abituarli alla temperatura. E come cibo uso bottarga di muggine e pane duro: è il mio segreto».

**Sette giorni nel deserto, come si vive?**

«Già... (sorride, ndr). Senza lavarsi, senza spazzolino, sempre con gli stessi vestiti. Dieci giorni senza telefono...»

**E senza sapere i risultati della Torres...**

«Quello è stato un bene, ero concentrato sulla corsa. Ora voglio sentire i giocatori per capire cosa è successo. Nella sosta servirà un bel richiamo di preparazione...»

**Quanto vale il sesto posto?**

«Più del quarto del 2013. La concorrenza era molto più agguerrita, gente che corre la maratona in 2'14", addirittura un vincitore di New York. E poi i migliori francesi. Non l'hanno mai vinta, ma li ha lasciati dietro».

**Soddisfatto?**

«Speravo nel podio. Nel tappone da 81 km ho perso mezz'ora per un'insolazione. L'elicottero mi ha fatto volare il cappello così lontano da non poter andare a cercarlo. Per bagnarmi la testa sono rimasto senz'acqua. I medici mi dicevano di ritirarmi...»

**Quali sono le cose che sottolinea?**

«Il rispetto dei marocchini, che mi consentono di correre sulle loro tracce vuol dire tanto. In queste gare mi sento al loro livello. Nel deserto credo di essermi ritagliato un po' di spazio. Nella terza tappa sono caduto e il vincitore di due anni fa è tornato indietro per aiutarmi: azioni impossibili da vedere in altri sport». (c.a.m.)

RIPRODUZIONE RISERVATA

**IL PERSONAGGIO.** Vittorio Serra sempre presente al rally  
**«Il paesaggio esalta queste prove e chi partecipa poi vuole tornare»**

È il veterano del Rally di Sardegna Bike: sei edizioni disputate, tre podi, quattro successi di categoria, quattro successi di tappa. Vittorio Serra, dentista, surfista, motocrossista (per vent'anni), podista, tiratore - per citare le attività principali - è stato ed è uno dei migliori biker sardi. A 57 anni, il sennese è reduce dal successo nella Gran Fondo delle Terme di Montecatini. «Gare come questa», dice, «fatte per misurarsi in ambienti particolari, non avrebbe senso in zone che non abbiano pregio naturalistico. Questa parte della Sardegna è una delle più belle. Tra ma-

re, cielo e montagne sono scenari difficili da trovare altrove: non lo dico io, ma atleti che hanno girato il mondo. Tanto è vero che chi viene qui poi vuole tornare».

«Si parla tanto di sport turistico: eccolo qui, proprio in quel periodo che dovrebbe servire ad allungare la stagione», sottolinea, lui che ha spinto l'organizzazione a trasformare la gara da motociclistica a ciclistica. «La bici è ben accolta, la moto nella migliore delle ipotesi è tollerata», ammette l'ex campione sardo Enduro della 500, «e mi piace vedere che questa manifestazione cresca nonostante la crisi interna-

zionale, nei numeri e nella qualità. Tutti sappiamo quali difficoltà attraversi il turismo, evidentemente questo prodotto turistico-sportivo piace».

Poi una nota polemica: «Io li ho fatti quasi tutti o rally più belli al mondo e mi fa rabbia vedere che gli atleti sardi lo snobbano, nonostante la penuria di gare maratoniane in calendario». Invece Serra ci sarà anche quest'anno: «Il piacere di passare in questi luoghi si rinnova sempre. Durante i trasferimenti la media ti consente di goderti anche il panorama e fare anche foto» (c.a.m.)

RIPRODUZIONE RISERVATA