



Testo di Cristina Murgia  
Foto © Dino Bonelli

# LO SBARCO DEL TRAIL

**Classifica maschile**  
1. Aurelien Collet 6h32'54"  
2. Filippo Salaris 6h34'15"  
3. Marco Gazzola 6h50'26"

**Classifica femminile**  
1. Susanna Crisciani 10h00'24"  
2. Cristina Murgia 11h16'45"

**N**on solo turisti in Sardegna, a fine aprile. Sbarca infatti il trail running, con una corsa a tappe alla sua prima edizione, la Sardinia Trail.

Abbinare il mare con alcuni scorci assai suggestivi dell'interno dell'isola, questo lo scopo dell'evento, che attraversa alcuni dei luoghi più caratteristici che fanno scoprire ai partecipanti i punti meno conosciuti, ma non per questo meno belli del territorio sardo, spesso assaltato nei mesi estivi, vista la bellezza del suo mare.

**Prima tappa: Fonni (Nu) - Fonni - km 24,4 - dislivello + 1024 m - 760 m**

La base logistica del Sardinia Trail è all'Hotel Cualbu a Fonni, piccolo paese di 4000 anime alle pendici del Gennargentu, conosciuto soprattutto per essere il paese più alto della Sardegna (1000 metri), a pochi passi dagli impianti di risalita del complesso sciistico del Bruncu Spina. I dolci locali, tra cui i celebri savoiardi, sono rinomati in tutta l'isola e particolarmente apprezzati dai partecipanti: oltre ad un gruppo di atleti "umani", che include anche me, sfidano le difficoltà del territorio locale anche alcuni atleti di fama internazionale, tra i quali Marco Olmo, lo svizzero Marco Gazzola e il sardo Filippo Salaris.

La prima tappa parte alle 14 dalla piazza centrale di Fonni, sotto un sole cocente, salutata da uno sparuto gruppo di persone locali, più che altro in sosta al bar della piazza, che guardano incuriosite questo strano gruppetto bardato di camelbag e attrezzature varie.

La vera Sardegna si affaccia subito, dopo aver percorso pochi metri all'interno del paese. Panorami caratteristici in mezzo alla macchia mediterranea, ai lecci, tra gli ovili dei pastori. Un sentiero immerso nel verde, che stride con il caratteristico colore giallo estivo, con i prati pieni di papaveri, che ci fa scendere fino al lago di Gusana, realizzato alla fine degli anni '50 con la costruzione di una diga, per poi circumnavigarlo tutto. Il lago si stende alla base dell'altopiano granitico di Fonni e, nonostante sia artificiale, risulta perfettamente inserito nel paesaggio. L'arrivo della tappa è in cima al santuario della Madonna del Monte, che coincide con l'ultima stazione di una Via crucis. E quella salita, effettivamente, sotto il sole caldo, sembra davvero una via crucis...

**Seconda tappa: Oliena (Nu) - Cala Gonone (Dorgali) Km 34 - dislivello + 1244 m - 1321 m**

Lo ammetto, sono di parte! Per me questa è la tappa più bella: qui corro in casa. Il Golfo di Orosei è senza dubbio uno dei tratti di costa dell'isola più affascinanti, con le spiagge bianche raggiungibili solo a piedi o in barca, incastonate tra le scogliere a picco sul mare; sapere di arrivare a Cala Gonone mi fa scivolare di dosso la fatica.

Si parte dalla famosa Sorgente di Su Gologone che, con la sua portata media d'acqua di 300 litri al secondo, che sgorga direttamente dalla parete granitica formando un laghetto, è la più conosciuta della Sardegna; da esso esce poi un torrente, che attraversando un boschetto di eucalipti sfocia nel Fiume Cedrino.

L'asfalto cede subito il passo ad una strada bianca che si immette dopo pochi chilometri nella valle di Lanaitto, con la sua fitta macchia mediterranea e i numerosi alberi di leccio. La valle divide il territorio di Oliena da quello di Dorgali ed è caratterizzata dai numerosi villaggi nuragici che è un peccato non poter visitare in questa occasione, oltre che da formazioni di spettacolari fenomeni carsici che si possono ammirare nel *Supramonte*, tra cui le grotte di *Sa Oche* (la voce) e *Su Bentu* (il vento).

Attraverso la ripidissima e assai tecnica *Iscale e Surtana*, "porta d'ingresso" per la valle, arriviamo a fondovalle per poi attraversare il rio Frumeneddu e risalire nuovamente in quota fino alla strada statale. Si sale ancora per attraversare poi la foresta secolare di *Ghivine*, con i suoi lecci e la roccia calcarea bianca a contrasto con la macchia mediterranea. L'arrivo a Cala Gonone, nel comune di Dorgali, nella bella spiaggia di Palmasera, dopo una discesa interminabile di una decina di chilometri, è l'ambita ricompensa per tutti. I vini della rinomata Cantina sociale di Dorgali e i dolci tipici, ci fanno dimenticare in fretta la calura e la fatica patiti in questa tappa.

**Terza tappa: Desulo - Fonni - km 29,3 - dislivello + 1583 m - 1706 m**

In teoria dovevano essere 29 i chilometri, su un sentiero assai ripido che si inerpica verso Punta Lamarmora, a raggiungere i 1800 metri circa di quota. Invece domenica mattina quell'anticipo d'estate che tanto ci era piaciuto nei giorni precedenti, sembra lasciare il passo all'inverno. Pioggia, freddo e qualche chiazza di neve in cima fanno sì che gli organizzatori, per motivi di sicurezza, accorcino il percorso: i 12 chilometri annunciati alla partenza saranno invece 21, per un errore di misurazione. Nessuna lamentela, la voglia di scoprire e visitare nuovi territori fa concludere a tutti la tappa con il sorriso stampato in viso: che sia il sapere che a pranzo, a breve, ci aspettano nuovamente le prelibatezze locali accompagnate da un buon bicchiere di cannonau? ▼



**SARDINIA TRAIL**  
Fonni (NU)  
27-29 aprile 2012  
80 km in tre tappe  
[www.sardiniatrail.com](http://www.sardiniatrail.com)