

SARDEGNA: TRA MARE, SUGGERIMENTI E... TRAIL

Che il mondo del trail sia in continuo e crescente fermento è un dato certo. Un mondo che si evolve nel suo essere, nella sua tecnica e nel suo agonismo. Ed è proprio su questo entusiasmo che nascono nuovi eventi, alcuni più piccoli e altri più ambiziosi, più o meno fortunati, ma tutti con il fine di far correre i runners in mezzo alla natura. Una terra come la Sardegna, universalmente conosciuta per le magnifiche coste ma non altrettanto per il superbo e infinito entroterra ricco di storia e natura, non poteva certo esimersi dall'intraprendere questa nuova avventura. E lo ha fatto nel migliore dei modi. Una meticolosa organizzazione, pianificata da tempo e volutamente poco pubblicizzata per iniziare con quel giusto basso profilo che garantisce la crescita dei grandi eventi, ha creato il primo Sardinia Trail. La gara, concepita in 3 tappe per meglio valorizzare il territorio e per favorire un viaggio sia dall'Italia che dal resto del continente, ha avuto nei 90 km e nei sui 3.787 metri di dislivello positivo i suoi dati tecnici.

DAY 1 - Fonni (NU): in una silenziosa e sonnolenta giornata di fine aprile, un variegato gruppo di runner attraversa a passo lento il centro abitato e si porta sulla linea di partenza della prima tappa. Gli abitanti della graziosa cittadina si affacciano incuriositi, le autorità locali osservano attente. Un mondo nuovo, vivace e colorato li incalza con una vampata di sana sportività. Sport pulito e turismo: un connubio importante. Pronti, via. Quattro falcate tra le case e ci si immerge subito nella natura, prima indirizzati da quei muretti a secco tanto tipici dell'isola, poi seguendo le fettucce traccia che disegnano il piacere e la fatica dei partecipanti. Il selvaggio dell'immaginario comune avvolge tutto e tutti. Il ritmo, specie per i pretendenti alla vittoria, è alto. A dettarlo è un giovane francese che mette in fila un forte local, uno specialista svizzero, un outsider spagnolo, un altro francese e il mitico Marco Olmo. Si corre in sentieri sprofondata nel verde, si respira aria fresca in una giornata calda ed illuminata da un sole abbagliante. Si scende fin a un lago di fondovalle, poi si risale fino a un cucuzolo dove una madonnina e il relativo Santuario



Il Sardinia Trail nel grandioso entroterra sardo.

Campestre Nostra Sennora De Su Monte sembrano governare le aree limitrofe: 25 km di piacere e sofferenza. Perché questo è il trail, quello che vogliono i partecipanti. Uno sport vero e duro. La classifica non cambia, con il francesino Aurelien Colet ad imporsi sul sardo Filippo Salaris, mentre tra le donne la prima a finire la dura prova è Silvia Bonelli. Tutti all'arrivo, tutti contenti, autorità locali comprese. Ma la Sardegna è anche tradizione culinaria e gli isolani un popolo molto ospitale. Superba accoppiata che rende felici i palati fini e riempie le pance delle buone forchette, praticamente tutte. Poi notte nel grazioso ed ospitale hotel Calibù di Fonni, in vista della tappa più lunga, per 34 impervi chilometri che dai monti portano al mare.

DAY 2 - Una partenza all'insegna della velocità, nuovamente con il duo franco-sardo al comando, ma con l'atleta di casa che impone il ritmo su un percorso di montagna altamente tecnico. Il selvaggio dell'immaginario comune ora supera se stesso. Un canyon che si lascia le rovine di Tiscali sulla destra, un letto di un fiume con grossi sassi da superare aiutandosi con le mani, sentieri sperduti in una vegetazione sorprendentemente verde, una discesa dove l'attenzione è massima e via di nuovo con falcate più omogenee in sterrati più larghi. Altra salita lunga, poi graduale e lunga discesa che da un fresco ed ombroso sottobosco sputa i runner direttamente in paradiso. Un paradiso di sabbia



Corsa tra i muretti a secco tipici della Sardegna. Sotto: il sardo Filippo Salaris, secondo assoluto.

rosea, che scricchiola sotto le scarpette e che si lascia lambire dalle piccole onde del mare. Un mare chiaro, trasparente, caraibico, che invoglia al tuffo. Ma ci sono ancora le ultime formalità. 500 metri di faticosa spiaggia, leggermente in contropendenza, incontrando sporadici corpi dei primi turisti stesi seminudi a rosolare al sole: un ultimo sforzo prima dell'arco rosso d'arrivo, prima del tuffo. All'arrivo, giusto a ridosso dell'abitato di Cala Gonone, costa est dell'isola, l'intelligente esperienza di Salaris accompagna l'energica gioventù di Colet e a mani giunte ed elevate al cielo si aggiudicano a pari merito la seconda tappa. Terzo di nuovo lo svizzero, il ben noto Marco Gazzola, quarto di nuovo lo spagnolo Castellanos Torres, che nonostante un fisico massiccio e fuori dagli stereotipi del trail, dimostra una forza ed una resistenza fuori dal comune. Quindi ancora un francese e un Marco Olmo visibilmente stanco ma soddisfatto. Tra le donne, Susanna Crisciani, di Courmayeur, è la prima a presentarsi sul traguardo precedendo la toscana di adozione Cristina Murgia, che da queste parti è nata e cresciuta e ci ritorna sovente. Il tanto sospirato tuffo, visto l'incanto del mare e il caldo sole che lo illumina sarebbe d'obbligo, ma la temperatura dell'acqua ancora un po' sotto gli standard stagionali frena molte delle buone intenzioni. Ma non tutte: sull'esempio di un Gazzola noncurante del freddo, in parecchi approfittano dell'occasione. Per concludere altro pasta party, nei pressi di un acquario grande e ben strutturato, altra dimostrazione di incredibile ospitalità da parte delle aziende alimentari indigene, altra parte di Sardegna che entra nei nostri occhi, nei nostri stomaci e nei nostri cuori. Altra notte di sonno garantito dalla quiete di Fonni.

DAY 3 - La terza e ultima tappa, 29 km, è il giro del Gennargentu (1.834 mt/slm), una delle asperità più antiche d'Europa e il simbolo montano di tutta la Sardegna. Il cielo è terso, piove e c'è vento. In alto uno spesso e scuro strato di nuvole grigie consiglia agli esperti scout dell'organizzazione di non

rischiare la salute dei runner. Una cosa questa che dovrebbe essere sempre in primo piano. Con logica e esperienza, il direttore di gara Alberto Rovera accorcia la tappa rendendola ugualmente divertente, sempre discretamente dura e totalmente sicura.

Piccolo cambio di programma ma il risultato è invariato, se non nella classifica parziale del giorno, dove ad accompagnare l'onnipresente Colet si presenta l'altro francese Nicolas Cantagrel (entrambi del team Hoka One) e con Salaris poco distante. Tra le donne, Susanna Crisciani si aggiudica tappa e corsa. Non è certo una giornata uggiosa a oscurare lo splendore di queste terre, la bellezza di questa gara e l'adrenalina gioia di tutti i partecipanti, che al richiamo di una prima edizione volutamente tenuta in sordina hanno risposto presente. Così come hanno risposto quelle ditte attente e lungimiranti (scarpe Hoka One, abbigliamento Scorpion Bay, tessuti Dryarn, calze tecniche Bee1 e occhiali SH+) che al primo sentore di un evento del genere si sono prodigate per supportarlo. Allo stesso modo, anche gli enti locali (regione Sardegna e comuni di Fonni e Dorgali) hanno evidenziato la risposta positiva dell'isola al mondo del trail: un mondo in continua espansione, in cui questa magnifica isola non poteva mancare.

www.sardiniatrail.com



Arrivo dei vincitori sulla magnifica spiaggia di Cala Gonone.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Sul prossimo numero **Run the world** vi porterà in Iran, con i suoi magnifici paesaggi, i suoi misteri e l'ospitalità dei suoi abitanti.

Prossimi appuntamenti Run the world:

- 9-17 Agosto - **Higtland** - Nella savana di un Kenya fuori dalle rotte turistiche - www.runandtravel.it
- 2-9 settembre - **Run Iceland** - Tra le mille cascate, gli infiniti ghiacciai e i deserti lavici d'Islanda - www.runiceland.org
- 21-29 ottobre - **Carrera de Baja** - Tra i cactus e i deserti salati della Baja California in Mexico - www.carreradebaja.com