

A cura della redazione

**SARDINIA TRAIL**

8-10 maggio 2015  
Lanusei (OG)  
95 km e 3.771 m D+  
www.sardiniatrail.com

Costo iscrizione: 400 euro

Numero partenti: 66

Percentuale finisher: 99%

Altezza massima: 1.834 m

Numero ristori: uno a metà tappa per ciascuna tappa

Difficoltà: ★★☆☆☆

Percentuale asfalto: 2%

Punti forti: La gara perfetta per entrare in contatto con la Sardegna "autentica", dal massiccio del Gennargentu alle spiagge dell'Ogliastra.

# DAL GENNARGENTU AL MARE

Il 4° Sardinia Trail, che ha la base logistica a Cardedu, centro di recente costruzione ubicato nella zona Sud dell'Ogliastra, è caratterizzato non solo da spiagge con acque cristalline, con calette e rocce a strapiombo sul mare, ma anche dalla presenza di diversi siti archeologici, quali i nuraghi di Perda e Pera, le domus de janas nelle località di Cucuddadas e l'imponente pozzo sacro denominato Su Presoneddu.

Il 4° Sardinia Trail, che ha la base logistica a Cardedu, centro di recente costruzione ubicato nella zona Sud dell'Ogliastra, è caratterizzato non solo da spiagge con acque cristalline, con calette e rocce a strapiombo sul mare, ma anche dalla presenza di diversi siti archeologici, quali i nuraghi di Perda e Pera, le domus de janas nelle località di Cucuddadas e l'imponente pozzo sacro denominato Su Presoneddu.

## Prima tappa: Lanusei-Arzana-Gairo-Lanusei 27,65 Km e 980 m D+ / -919 m D-

La simpatica, ma agguerrita carovana dei trailer è partita di buon mattino dalla splendida cornice del bosco Selene di Lanusei, salutata da alcuni passanti incuriositi dall'evento. Una prova impegnativa questa per gli atleti provenienti da sette nazioni (Belgio, Germania, Israele, Romania, Spagna, Svizzera e Italia), affascinati dai percorsi ardui e suggestivi del territorio ogliastrino. Tra loro anche alcuni runner di fama internazionale

come il piemontese Marco Olmo e il sardo Antonio Filippo Salaris. La vera Sardegna si intravede fin dai primi chilometri, tra i numerosi scorci immersi nella macchia mediterranea col suo profumo caratteristico. Poco oltre la strada di accesso al bosco Selene si sale verso la cantoniera Sarcerei, da qui ha inizio la vera sfida: la scalata di monte Armidda con i suoi 1.150 m, un angolo selvaggio di Sardegna dove si arrampica una stradina asfaltata per accedere all'osservatorio astronomico di Lanusei, circondato da rocce, arbusti e da qualche raro pino piegato dal maestrale. Poi si procede in direzione Punta Tricoli (1.211 m), quest'ultima cima, nota per la presenza di tralicci dei ripetitori Tv dell'isola, offre un panorama meraviglioso su tutta l'Ogliastra fino al mare.

L'arrivo della tappa è di nuovo al bosco Selene, parco circondato da lecci e castagni, dove è presente un sito archeologico con due tombe dei giganti e un nuraghe.

## Seconda tappa: Arzana-Desulo-Arzana 42 Km e 1.691 m D+ / 1.671 m D-

Si tratta della ormai storica tappa del Sardinia Trail che si perpetua da tre edizioni: la più lunga e la più dura, ma forse la più emozionante, quella che lascia tutti senza fiato. Si parte dalla località di Ruinas, lasciandosi dietro l'omonimo nuraghe, il più alto in Sardegna. Si passa per la foresta di

## CLASSIFICA MASCHILE

1. Filippo Salaris (ITA) 8h12'53"
2. Stephen Baumgartner (GER) 8h27'31"
3. Jose Alberto Gonzalez (ESP) 8h35'25"

## CLASSIFICA FEMMINILE

1. Konstanze Hahn (GER) 10h17'12"
2. Maria Pizzino (ITA) 10h20'56"
3. Silvia Givogre (ITA) 10h35'02"

Girgini nel territorio di Desulo, un'area di grande interesse naturalistico, storico-archeologico e paesaggistico che mette a dura prova i trailer per le sue strette, sentieri sassosi e ripide salite, per poi dirigersi verso l'Arco di Gaddetorgiu. Da qui ha inizio l'arrampicata del Massiccio del Gennargentu, il cui profilo è modellato da cime dalle tonalità argentate, è "la Porta d'argento". Attraverso un ripidissimo sentiero si raggiunge Punta la Marmora con i suoi 1.834 m, la vetta più alta dell'isola. Qui il tempo cambia repentinamente. Per atleti come Salaris, un veterano di questa competizione, percorrere il Monte Gennargentu è sempre una grande emozione, oltre a essere una immane sfida che si ripete da quattro anni. È sempre difficile resistere alla tentazione di sostare per qualche momento e godere di una vista che spazia a 360° su un panorama estremamente suggestivo. Si tratta di un vasto territorio incontaminato dove cinghiali e volpi fanno da padroni e non mancano le profonde gole e i canyon.

## Terza tappa: Tertenia-Gairo-Cardedu 25,10 km e 1.100 m D+ / 1.073 m D-

La tappa finale, ribattezzata la tappa del mare, è quella che decreta il vincitore assoluto di questa manifestazione e che in quest'ultima edizione ha messo sul podio più alto Filippo Antonio Salaris, uno tra i più forti maratoneti da deserto. La partenza è dalla spiaggia di Foxi (Tertenia). Gli atleti corrono tra odorosi lecci, corbezzoli e mirti. Lungo il percorso si imbattono nel Monte Ferru ricoperto prevalentemente da ginepri e sughere. Lungo il cammino si possono ammirare una serie di spiaggette con sabbia e ciottoli molto caratteristiche, proseguendo poi lungo un sentiero che si inerpica su per la montagna fino a raggiungere Sa Perda Stampada che sovrasta tutto il litorale: un paesaggio marino dai colori meravigliosi che vanno dal verde smeraldo al turchese.

L'unicità di questa tappa sta nell'arrivo finale sulla lunga e sabbiosa spiaggia di Museddu, località Perde e Pera. Dopo la calura e la fatica patiti in questa tappa tutto si trasforma per i corridori in una grande festa, tra le grida di esultazione da parte di compagni e spettatori e qualche tuffo in mare, per concludersi poi davanti a un bel piatto di pasta accompagnato da un buon Cannonau offerti dalla simpatica organizzazione.

L'appuntamento alla prossima edizione dal 6 al 8 maggio 2015. Le iscrizioni sono già aperte. Tutte le informazioni sul sito [www.sardiniatrail.com](http://www.sardiniatrail.com) ■

