

CICLISMO



CICLOTURISMO ➤ **Spettacolare e difficile Ogliastro**

QUATTRO DOMANDE

a 13 velocisti

Il migliore di sempre?

Mario Cipollini

I professionisti

italiani

CHE EMIGRANO

DOVE ALLENARSI

Rima Valdobbia (Vc)
e Garda veronese

REPORTAGE

Taiwan, l'isola delle biciclette

L'Oriente vuole più

cultura ciclistica

FEDERCICLISMO

Gli sfidanti

di Di Rocco

ALLENAMENTO

Muscolazione

e demuscolazione

TECNICA

Presentazione

Bianchi Oltre xr

Gimondi 70

Triathlon

Cambio bici-corsa

da campione

Le nostre

PROVE

Strada

Argon 18 Gallium pro

Cannondale CaadX

Trek Madone VS Domane

Mtb

Focus Raven 29 5.0

Rockrider Big rr 5.3 29

City

Bike+

Granfondo

Ecco la Gran Combinata 2013

Il punto sull'Assofondo

Gare

La granfondo Scott

di Piacenza

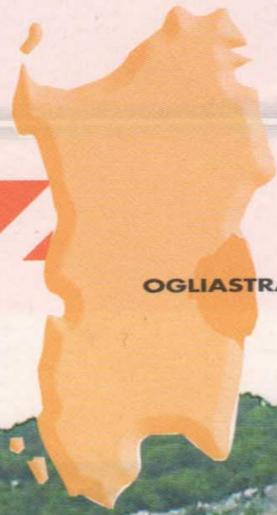


9 771123 910002

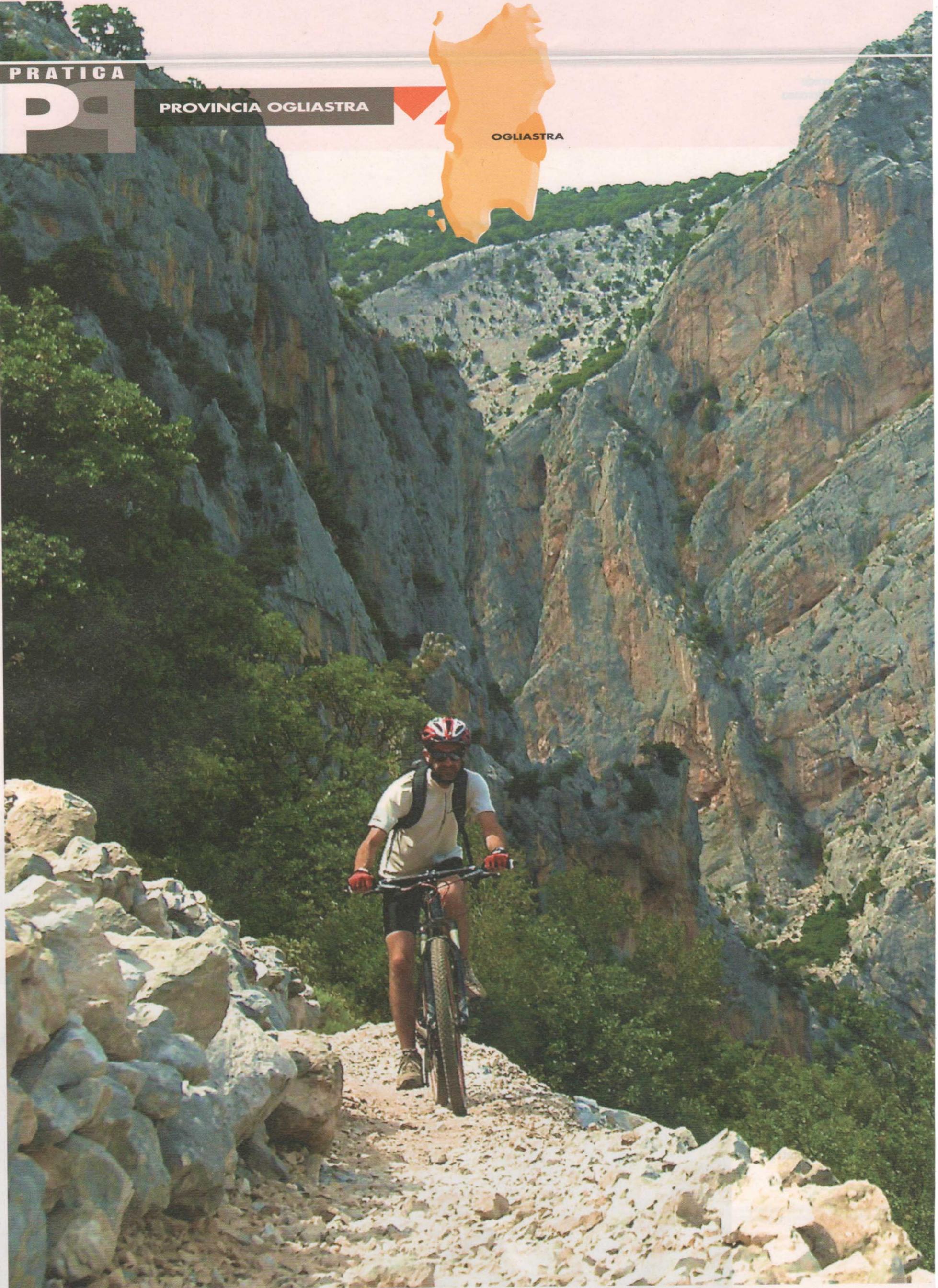
CICLISMO 1 2013

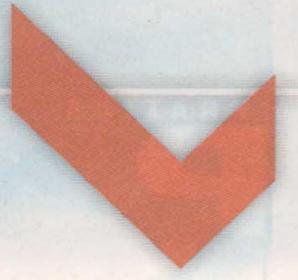
PRATICA
PA

PROVINCIA OGLIASTRA



OGLIASTRA





A

Travolti da un insolito destino...

Siamo andati alla scoperta della parte più segreta e autentica di un tesoro naturalistico che il mondo ci invidia, dove fu girato il celebre film di Lina Wertmüller. Ci siamo messi a ruota degli organizzatori del Rally di Sardegna e abbiamo conquistato il massiccio del Gennargentu, che svetta fino ai 1.834 metri sul mare di Punta La Marmora, la cima più alta dell'isola

Testo e foto di Mauro Cottone

Con Luciano Murgia, della cooperativa "Sa Chintula", in mountainbike nella valle di Su Gorropu, il canyon più profondo d'Europa, circa 500 metri, che segna il confine tra i territori comunali di Urzulei e Orgosolo



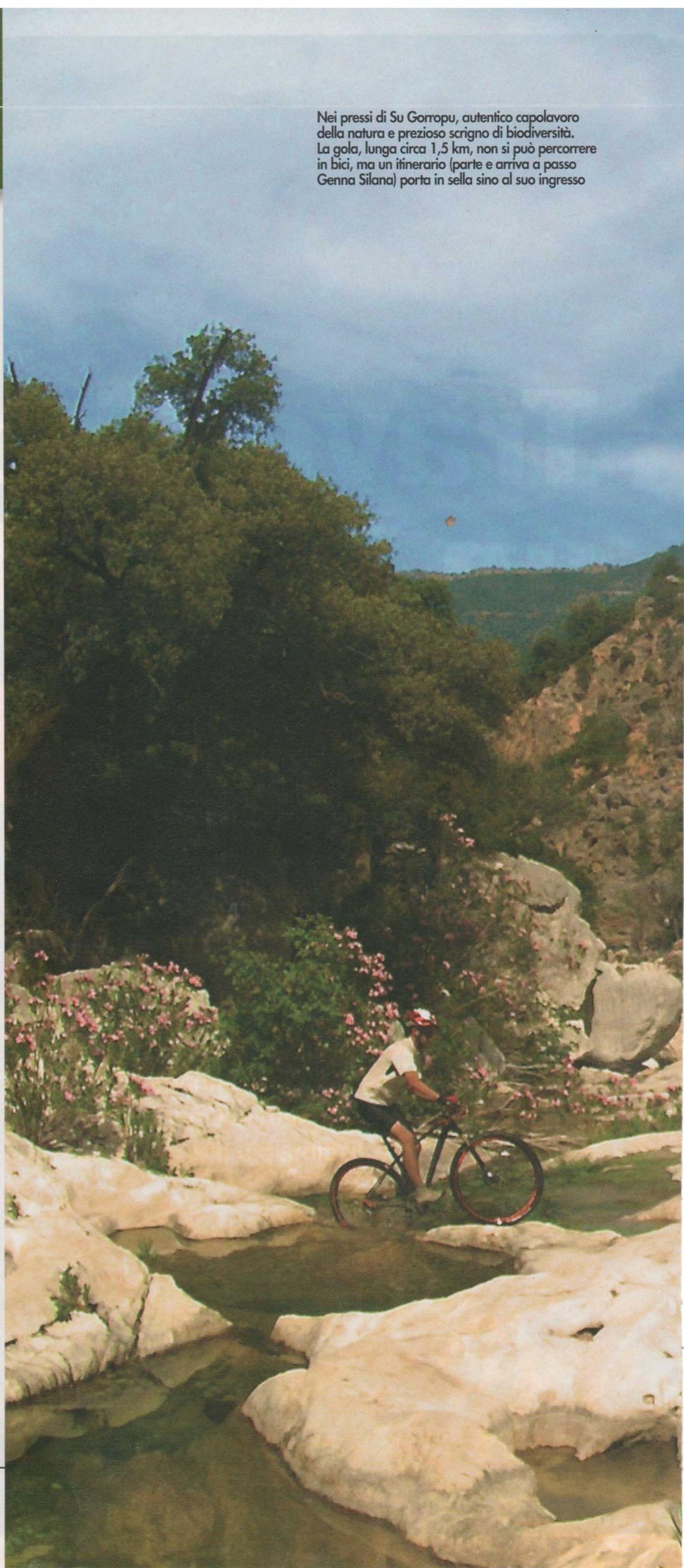
Avete presente "Travolti da un insolito destino nell'azzurro mare d'agosto", il film di Lina Wertmüller del 1974 dove due giovanissimi Mariangela Melato e Giancarlo Giannini naufragano, si odiano e poi si amano selvaggiamente su una paradisiaca isola deserta? Bellissimo il film, con due grandi attori in stato di grazia, e bellissimi gli scenari, così tipicamente mediterranei. È stato girato nella provincia dell'Ogliastra tra la spiaggia di Cala Fuili, Cala Luna e, molti chilometri più a Nord, tra le dune di Capo Comino: "spot" tra i più belli e selvaggi dell'intera Sardegna. E da allora, nonostante tutto, poco e niente è cambiato, in questo angolo di costa orientale dove spiagge di sabbia bianchissima si alternano a ripidissime pareti rocciose che si tuffano nel mare cristallino del Golfo di Orosei, come la maestosa Pedra longa nel comune di Baunei.

Tanto che pure "Swept away" il remake americano (decisamente meno riuscito dell'originale) con Madonna e Adriano Giannini, figlio di Giancarlo, è stato girato quasi 30 anni dopo negli stessi posti, quasi intatti e per fortuna preservati dalle consuete e nefaste colate di cemento che sempre di più, purtroppo, caratterizzano le coste e molte aree naturali italiane. Per carità, anche qui è arrivato il turismo di massa, ma solo a luglio e agosto, quando orde di bagnanti vengono traghettati su queste che sono da considerarsi tra le spiagge più belle del Mediterraneo. Ma al tramonto, quando i battelli riportano i turisti nei paesi più turistici, come Cala Gonone o Santa Maria Navarrese, e anche l'ultimo gommone lascia queste insenature, tutto torna al suo stato primordiale. Lo stesso (sublime) che regna per circa nove mesi l'anno.

Un lungo periodo nel quale gabbiani e mufloni si rimpossessano di un territorio estremamente affascinante e suggestivo, bellissimo da scoprire dalla spiaggia, ma anche e soprattutto percorrendo i diversi sentieri che dall'entroterra, praticamente sconosciuto ai più, lo solcano fino al mare. In effetti, fatta eccezione per la costa, con le celeberrime Cala Luna, Cala Sisine, Cala Goloritzé e la grotta del Bue Marino. E più a Sud dalle altrettanto belle spiagge di Tancau, Girasole, Orrì, Cea, Marina di Barisardo, Cardedu, Coccoerocci e il Golfo di Sarrala.

L'Ogliastra, dal punto di vista turistico, è una scoperta recente, soprattutto per l'entroterra che, ricco di bellezze naturali e archeologiche certo non meno preziose, si spinge fino al versante orientale del massiccio del Gennargentu, che svetta fino ai 1.834 metri sul mare di Punta La Marmora, la cima più alta dell'isola. Una scoperta recente ed elitaria,

Nei pressi di Su Gorropu, autentico capolavoro della natura e prezioso scrigno di biodiversità. La gola, lunga circa 1,5 km, non si può percorrere in bici, ma un itinerario (parte e arriva a passo Genna Silana) porta in sella sino al suo ingresso



Guide e siti per biker ed escursionisti

Ad Arzana è attivo Michele Pinna, guida dell'Accademia nazionale di mountainbike e maestro di mountainbike e ciclismo fuoristrada che opera nel territorio e organizza tour per turisti, dalle passeggiate più semplici per famiglie di qualche ora, con la possibilità di scoprire anche gli aspetti enogastronomici e culturali del territorio, fino ai tour personalizzati più lunghi e impegnativi di diversi giorni nei luoghi più segreti e suggestivi del massiccio del Gennargentu e anche della costa. Contattalo anche semplicemente per chiedergli informazioni sugli itinerari del posto. Molte notizie, in ogni caso, si trovano già sul suo sito www.mtbsardegna.com. Chintula è la società che gestisce l'ingresso alla gola di Su Gorropu e organizza vari tipi di escursioni, a piedi, in bici, in macchina in tutto il territorio. Potete chiedere di Luciano, che ci ha accompagnato nel giro in mtb attorno al Su Gorropu (<http://gorropu.info>, info@gorropu.info, tel. 328/8976563 oppure 347/9575875). Sul territorio, con sede a Baunei, opera anche l'Associazione mountainbike Ogliastro, fondata da Mauro Atzori, che promuove lo sviluppo della mountainbike in Ogliastro.

Organizzano escursioni, soprattutto nei periodi delle ferie, e offrono vari servizi ai biker tra cui noleggio mtb front o full, assistenza meccanica, risalita meccanizzata per freerider, recupero dalle cale con gomme, guide dell'Accademia nazionale di mtb/maestri Fci. Sul loro sito potrete trovare altre preziose informazioni sugli itinerari e molto altro (www.mountainbikeogliastra.it) Peter Herold, vice presidente dell'associazione, oltre a essere guida ha promosso, coordinato e scritto la sezione Ogliastro del libro-guida "Mountainbike in Sardegna", pubblicato da Versante Sud nel dicembre 2011. Scritto con Amos Cardia e Davide Deidda, è un'ottima guida cartacea con la minuziosa descrizione di oltre 70 percorsi per mtb nel Sud e nel Centro della Sardegna (www.versantesud.it). Per escursioni in terra sarda potete fare riferimento anche a GIESport, www.goodlooking.it, info@rallyisardegnabike.it. Le tracce Gps dell'ultima edizione del Rally di Sardegna ci sono state messe a disposizione dell'organizzatore. Potete richiederle all'autore del servizio: maurocotton@tin.it.





DALL'ALTO: il bacino artificiale dell'Alto Flumendosa, creato nel 1948 per servire le centrali

elettriche sotterranee con le acque dell'omonimo fiume. Lungo la strada che sale verso il villaggio

nuragico Ruinas. Escursione in un paesaggio tipico sulle pendici del Gennargentu

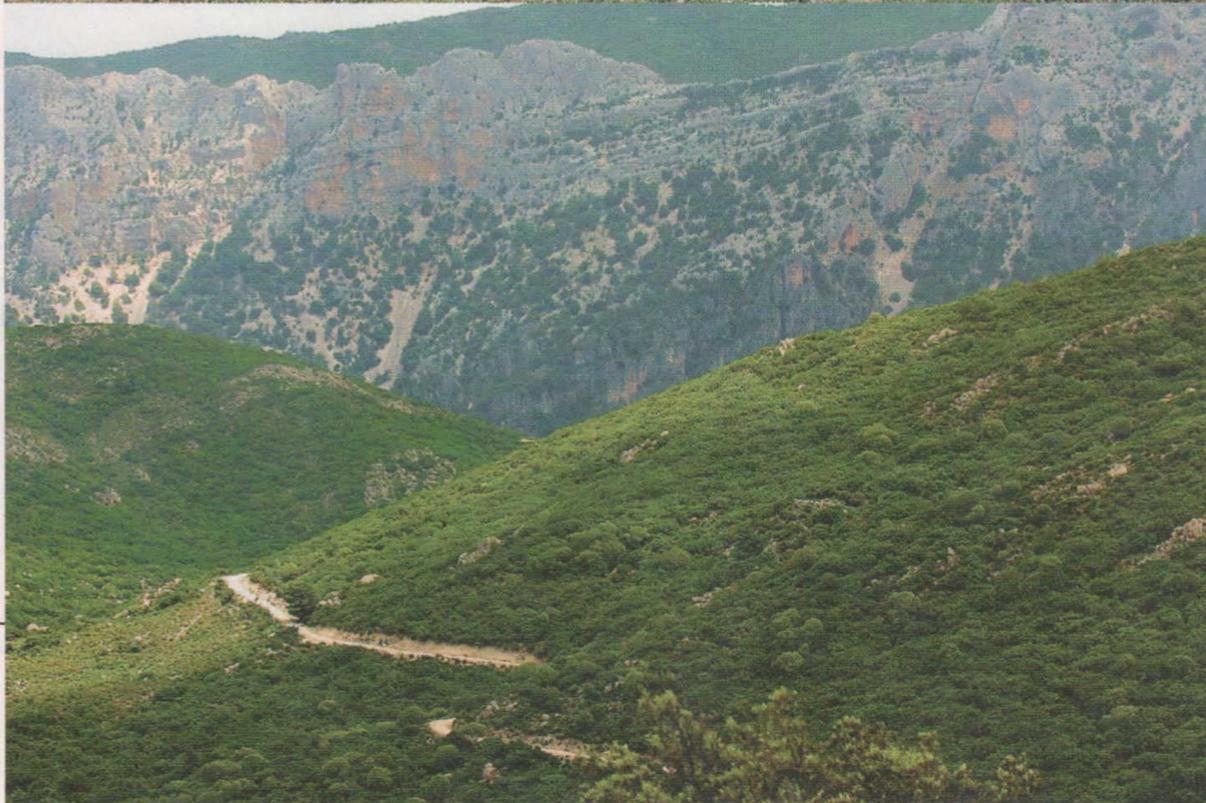
nel senso che per godere di questi posti bisogna essere ricchi di voglia di conoscenza e un po' di spirito d'avventura. Già, perché se la costa è il biglietto da visita più noto di questo territorio e più facilmente fruibile per il turista, un po' più impegnativi e non meno affascinanti sono gli scenari che si aprono all'escursionista che sceglie forme di turismo alternativo. Quello che mira alla conoscenza più vera e profonda del territorio e che, sempre più spesso in luoghi come questo dove la natura è maestosa e assolutamente dominante sulla presenza dell'uomo, si affida alla mountainbike o al girovagare a piedi e cavallo.

Fra nuraghi e menhir

Quello che colpisce dell'Ogliastra e l'assoluta tipicità e l'ampiezza degli scenari, unici nel loro genere per tipologia e colori, a metà tra Caraibi e Far west. Un susseguirsi di paesaggi molto diversi, dalle spiagge incastonate tra ripide pareti rocciose alle ardite architetture naturali dei Supramonte che formano ampie vallate con profondi canyon, come quello di Su Goroppu, fino ai maestosi e verdeggianti pascoli di montagna frequentati da cavalli allo stato brado, mufloni e cinghiali. E poi c'è un patrimonio archeologico di nuraghi, domus de janas, tombe dei giganti e menhir testimoni di una storia millenaria unica e misteriosa. Un territorio più che ideale da esplorare in sella all'mtb, tanto che proprio in Ogliastra si svolge una manifestazione unica e affascinante come il Rally di Sardegna mountainbike, gara Internazionale a tappe che si corre nella prima metà di giugno lungo un percorso off-road di oltre cinquecento chilometri e dodici mila metri di dislivello. Proprio il percorso dell'ultima edizione, a cui abbiamo preso parte, può essere preso da spunto per un'esplorazione approfondita di questa zona, fermo restando che, in questo caso, si tratta di itinerari impegnativi, sia per il dislivello sia per l'orientamento. E che, quindi, è meglio informarsi bene o farsi accompagnare dalle guide, specializzate anche nella mountainbike che operano sul territorio. Oppure, perché no, iscriversi alla prossima edizione e partecipare al rally. Anche per chi non ha uno spirito particolarmente agonistico, e non ha grande interesse verso il proprio responso cronometrico, è un bel viaggio esplorativo dentro la Sardegna più vera e segreta.

Arzana e il sindaco biker

Partiamo da Arzana, il punto ideale per escursioni sul massiccio e fin sulla vetta del Gennargentu, un piccolo paese di circa 2.600 anime. Sorge, esposto a mezzogiorno, in una splendida posizione sul costone del bosco di Monte Idolo, a una altitudine di 672 metri sul livello del mare, dal quale dista appena



Informazioni turistiche

Ulteriori informazioni turistiche, e non solo, si possono trovare anche sui siti delle varie organizzazioni ed enti che supportano anche il rally. Il comune di Arzana (www.comunediarzana.it), per esempio, da sponsor, è diventato un componente attivo nell'organizzazione del Rally considerato come un importante evento promozionale per la Sardegna che porta avanti il discorso del turismo attivo e valido per tutte le stagioni.

Non è un caso se questa manifestazione è supportata da altre organizzazioni ed enti preposti allo sviluppo del turismo in Sardegna, come Bitas (www.bitas.sardegna.it), Sardegna turismo (www.sardegnaturismo.it), Agenzia governativa regionale Sardegna promozione (<http://www.regione.sardegna.it/j/v/43?s=1&v=9&c=4918>) e regione autonoma della Sardegna (www.regione.sardegna.it).

Sul monte Genziana, giù in picchiata verso il piccolo centro di Talana, lungo una delle tante sterrate dell'Ogliastra che solcano immense e spettacolari foreste





ventisei chilometri. Ormai alla seconda legislatura, ha un giovane sindaco: Marco Melis, che da quando il Rally è arrivato da queste parti (nel 2008 per la prima volta), si è appassionato di mountainbike. Da quattro anni è un biker praticante e, oltre a pedalare tra le sue montagne con gli amici del nutrito e agguerrito club locale Idolo mtb, cerca in tutti i modi di promuovere il turismo attivo e alternativo nel suo comune.

Qui, infatti, tutti gli escursionisti sono benvenuti, ancora di più se pedalano. In primavera e a fine estate di escursionisti ce ne sono diversi, anche da Germania, Svizzera e resto d'Europa, desiderosi di "perdersi" in questi luoghi ameni, solcando a piedi, a cavallo o in mountainbike le innumerevoli strade sterrate e i sentieri, in parte già dotate di segnaletica turistica in parte ancora da attrezzare, che attraversano un territorio molto vasto che confina con il mare a Oriente e con la Barbagia a Occidente, dall'altra parte del massiccio del Gennargentu.

Nei dintorni gli itinerari suggestivi certo non mancano. Ispirandosi al percorso del Rally, per esempio, ci si può dirigere a Ulassai, passando per i territori di Gairo, Seui, e Ussassai lungo i "cantieri forestali" di monte Idolo, Gairo Taquisara. Attraversando Perda Liana, e il Montarbu. Oppure dirigendosi verso Talana, altro piccolo paese abbarbicato sotto una montagna e affacciato sul mare, che è stato la sede di arrivo della terza tappa, da passo Correboi in territorio di Orgosolo (molto bello anche con la bici da strada). Si punta verso monte Pisu Cerbu, a 1.348 metri slm, dopo aver attraversato le bellissime foreste di monte Idolo, Santa Barbara, Villagrande e monte Genziana.

Sua Maestà il Gennargentu

L'ampio massiccio del Gennargentu si caratterizza per paesaggi naturalistici tra i più tipici della Sardegna. Si estende su un'area molto vasta, a Nord quasi fino a Nuoro, a Sud fino alla vallata del Flumendosa, in direzione Est praticamente fin quasi al mare e a Ovest, nella parte di Desulo e della Barbagia, fino al Tirso. Un territorio immenso, e in gran parte incontaminato e selvaggio, frequentato da una fauna di notevole pregio naturalistico e nel quale non mancano profonde gole e canyon.

Se arrampicarsi sulle sue appendici in montani bike è relativamente facile, visto le ampie strade sterrate presenti, arrivare in cima al Gennargentu, però, non è propriamente adatto alla mountainbike. Nel senso che nonostante l'aspetto un po' a panettone di Punta la Marmora, gli ultimi cinque chilometri, soprattutto per la pendenza, ma anche per il tipo di sentiero non sono del tutto pedalabili e in alcuni tratti, più o meno lunghi, è necessario portarsi la bici in spalla.

Lo scenario ripaga della fatica e la discesa dalla cima è una vera e propria chicca, che da sola vale l'ascensione. Grazie a un'iniziativa regionale chiamata

Tra mare e montagna lungo il sentiero "Su Irove Lungu" che scende fino a Cala Sisine, una delle

località più note del golfo di Orosei. La risalita è lungo la più ampia (sterrata) Codula di Sisine. Sempre

lungo un sentiero panoramico si arriva a Cala Gonone. La risalita è più difficile e meno pedalabile

Dove dormire e mangiare

Sulla costa, con le sue strutture turistiche, non è difficile trovare dove alloggiare e mangiare. L'offerta va dai campeggi fino agli alberghi più lussuosi. Per quello che riguarda l'entroterra, invece, ecco qualche consiglio di posti che abbiamo potuto personalmente verificare. Per tre giorni l'edizione del 2012 del Rally, sfruttando proprio la posizione strategica di Arzana rispetto i percorsi off road dell'Ogliastra, ha fatto campo base nella centralissima piazza Roma, dentro e attorno all'hotel Murru (www.hotelmurru.com), che ci sentiamo di consigliare per sia per la generosa accoglienza riservata ai ciclisti e alle loro bici sia per genuinità della cucina tipica locale, fatta di Culurgionis (ravioli di pasta ripieni di patate e formaggio pecorino

fresco), Malloreddus (gnocchetti a forma di conchiglia), spaghetti ai ricci di mare e alla bottarga, prosciutti, salumi, formaggi e carni rigorosamente locali, come il maiale che, allo spiedo, arrostito alla brace o cotto in un letto di foglie aromatiche, è il principe della cucina Oliastrina.

Nel comune di Urzulei, a Genna Silana, proprio sul passo, al chilometro 183 della statale 125 sorge l'hotel Silana (www.hotelsilana.com), una moderna e ben attrezzata struttura punto ideale di partenza per l'esplorazione dei Supramonte e del canyon di Su Goroppu. Anche in questo caso abbiamo potuto tastare con mani la straordinaria accoglienza riservata a ciclisti ed escursionisti in genere e la bontà della cucina tipica.





PRATICA

P4

CICLOTURISMO
OGLIASTRA



Un concorrente del Rally di Sardegna impegnato nella penultima tappa, da Genna Silana

a Santa Maria Navarrese, con spettacolari affacci sul Golfo di Orosei. In sei tappe, per un totale

di circa 500 chilometri, il Rally ha toccato molti dei punti più belli dell'Ogliastro





Rally di Sardegna mtb internazionale

Si tratta di una bellissima gara internazionale a tappa, strutturata con la formula del Rally che prevede dei tratti di trasferimento, con un tempo massimo da rispettare e delle prove speciali cronometrate, con partenze singole. Si svolge ormai da cinque anni nella Sardegna più segreta e selvaggia, con percorsi duri, ma anche bellissimi per l'ambiente naturale ed anche per la tradizionale ospitalità delle comunità che lo hanno preservato. Si può dormire in tenda o in camper, nei campi base organizzati a ridosso dei paesi che ospitano l'evento, oppure in hotel e oltre alla formula agonistica, dovrebbe essere prevista anche per l'anno prossimo una formula escursionistica senza classifica.

Proprio per la tipicità del percorso, la gara attrae molti biker stranieri, con una forte componente di spagnoli che hanno dominato l'edizione 2012, ma anche di atleti provenienti dal nord Europa o dagli Stati Uniti. I percorsi della prossima edizione, in programma dal 9 al 15 giugno 2013, non sono ancora stati svelati, ma presumibilmente si svolgeranno ancora in provincia di Ogliastra e nei territori limitrofi. In ogni caso sono previsti, in sei tappe, circa 500 km di percorsi prevalentemente off road con un dislivello di circa 12.000 metri.

Il prezzo d'iscrizione, comprensivo dei pernottamenti in tenda e del vitto, varia dai 550 ai 700 euro in base alla data di iscrizione. Per ulteriori informazioni e per visionare i percorsi e le tracce anche della passate edizioni c'è il sito www.rallydisardegnabike.it.

“Cantieri verdi”, che prevede fondi destinati al miglioramento e all'utilizzo delle risorse naturali e boschive, il comune di Arzana ha fatto recentemente realizzare uno splendido single-track quasi interamente pedalabile e che si ricongiunge alla strada sterrata sottostante. Il progetto non è ancora finito e complessivamente riguarda un sentiero lungo ben 17 chilometri in grado di portare anche i biker escursionisti fin sulla cima del Gennargentu, limitando notevolmente i tratti in cui spingere la bici. I primi a poter sfruttare la prima parte di questo percorso sono stati propri i biker che hanno preso il via all'ultima edizione del Rally di Sardegna. Era la seconda, con partenza e arrivo ad Arzana. Ed è stata con i suoi 111 Km la tappa regina. Un itinerario che consigliamo vivamente ai più allenati. Da Arzana, costeggiando il lago del Flumendosa e risalendo poi fino al villaggio nuragico Ruinas, l'avvicinamento di circa 35 km avviene in buona parte su una piccola strada asfaltata. Tanto che, evitando le digressioni off road, questa prima parte può essere fatta anche con la bici da strada. Anzi, è molto consigliabile perché consente anche agli stradisti di godere scenari unici sul massiccio del Gennargentu e i suoi dintorni. In realtà, è poco più di un nastro d'asfalto che si attorciglia sulla montagna e richiede attenzione e una buona predisposizione per la salita, perché prima di terminare nei pressi del villaggio nuragico Ruinas, il più alto della Sardegna a quota 1.197 metri. Bisogna affrontare circa dieci chilometri di salita impegnativa, che al ritorno si trasformano in una discesa che richiede molta attenzione. I biker, invece, laddove l'asfalto lascia posto alla sterrata, iniziano il vero giro off-road, quella che poi nel rally era la “prova speciale” cronometrata. Dal nuraghe, invece di continuare sulla strada sterrata che si inerpica verso la cima, si punta a Ovest, addentrandosi nel territorio di Desulo per proseguire con un ampio giro su strade sterrate che ridiscende fino alla foresta di Girgini per poi riprendere a salire decisamente verso il rifugio La Marmora (ruderi) e da lì intraprendere la scalata finale per Punta la Marmora. La discesa, lungo il bellissimo nuovo single-track, è sul versante opposto, quello Arzanese, giù in picchiata fino al villaggio Ruinas. Un anello di circa 42 chilometri e quasi 1.700 metri di dislivello veramente bello, sia dal punto di vista paesaggistico sia tecnico.

Passo Genna Silana e i Supramonte

Spingendosi un po' più verso il mare, senza necessariamente voler scendere sui paesi più turistici della costa (Cala Gonone e Santa Maria Navarrese su tutti), un'altra valida e suggestiva alternativa dove fare campo base per esplorare l'Ogliastra può essere passo Genna Silana, a 1.017 metri di quota,



SOTTO: Perda Longa, alta 128 metri, sulla costa nel comune di Baunei. I naviganti in epoche

passate la chiamavano "Guglia", "Aguglia" o "Agugliastra", da cui si è originato il nome di "Ogliastro".

NELL'ALTRA PAGINA: la salita asfaltata fino al nuraghe Ruinas, sulle pendici del Gennargentu

sulla mitica strada Orientale sarda 125. Bellissima, per esempio, nel tratto da Cala Gonone a Santa Maria Navarrese, da percorrere anche in bici da strada e, perché no, anche in macchina. Qua ci si trova l'hotel Silana, diversi punti che offrono informazioni turistiche e organizzano escursioni. E anche una zona attrezzata adibita per camper e tende. Quello che colpisce su questo passo è lo scenario unico, a contatto diretto con il Supramonte di Urzulei.

I Supramonte, in realtà, sono più di uno e rappresentano un sistema montuoso caratterizzato dalle strapiombanti pareti rocciose di calcaree che rendono così tipica questa zona di Sardegna: un'isola nell'isola, anche dal punto di vista storico e culturale. La sua estensione è molto ampia, tra la provincia dell'Ogliastra e di Nuoro. E interessa i territori comunali di Urzulei (dove è situato il passo), Orgosolo, Oliena, Dorgali e Baunei. In pratica, si estende dalle pendici del Gennargentu fino al golfo di Orosei.

Si tratta di una zona a tratti molto selvaggia e morfologicamente complessa, caratterizzata come è da gole molto strette, doline e grotte profonde, alte pareti, ampi pianori e lunghe Còdula. Queste ultime sono dei grandi canali calcarei che, in alcuni casi (come quelli spettacolari della Còdula di Luna e Còdula di Sisine) arrivano fino al mare. I Supramonte, caratterizzati da foreste leccio, ginepri e tassi millenari, da rigogliosa macchia mediterranea e una ricca fauna composta da muflone, cinghiale, volpe, ghio, gatto selvatico, martora, l'aquila reale, sparpiero e il falco della regina che vola e nidifica sulla costa, sono un territorio affascinante quando impervio e difficile da percorrere in mountainbike. Per questo raccomandiamo di farsi accompagnare nelle escursioni più lunghe dalle guide locali. In ogni caso, di studiare sempre molto bene gli itinerari a tavolino, commisurarli alle proprie capacità e lasciare detto dove si intende andare. Nei Supramonte, soprattutto fuori stagione, si può stare giorni senza incontrare nessuno e non sempre in quelle profonde grotte il cellulare prende e si possono chiamare i soccorsi.

Due escursioni relativamente facili, ma veramente molto belle e consigliabili, sono quella alla gola di Su Goroppu e quella che arriva fino a Cala Sisine, con una discesa in single-track da togliere il fiato per la bellezza del paesaggio. Nella prima ci ha guidato Luciano della cooperativa "Sa Chintula", che gestisce l'ingresso e le escursioni alla gola di Su Goroppu, l'altra è ancora un itinerario che ricalca una tappa del rally, disegnato da Corrado Deiana di Lanusei (guida escursionistica in

moto), che conosce questi territorio meglio delle sue tasche. Su Goroppu è un profondo canyon, lungo circa un chilometro e mezzo, e profondo quasi 500 metri: sul fondo si restringe sino a raggiungere in alcuni punti la larghezza di pochi metri. Un monumento naturale che si è formato nel corso di millenni grazie alle acque piovane provenienti dal Gennargentu, che, attraversando impetuose il Supramonte, hanno eroso, levigato e dissolto la roccia calcarea fino a formare questa gola bellissima e ricca di biodiversità. La sua visita è assolutamente consigliata, anche se i 1.500 metri della gola vera e propria non si possono percorrere in bici.

L'itinerario proposto da Antonio, a cui vi consigliamo di rivolgervi per qualsiasi tipo di escursione viste la sua competenza sul territorio (anche culturale) e la sua disponibilità, consente in poco più di 20 chilometri di fare un anello che dal passo di Genna Silana scende fino all'ingresso delle Gole. Per poi risalire, dopo aver visitato le gole a piedi, dall'altro versante. Si tratta di un percorso relativamente breve (con un dislivello in salita di circa 850 metri), ma molto bello con una discesa in single-track, a tratti ripida e con qualche passaggio tecnico (un centinaio di metri sono da fare a piedi) e una risalita, dopo un brevissimo strappo da fare a piedi, più pedalabile. Anche se con pendenze impegnative prima di sbucare sulla strada (si può chiedere la traccia Gps a maurocotton@tin.it). Arrivare fino a Cala Sisine in mountainbike dal Passo Genna Silana è decisamente più lungo e

impegnativo. Vi consigliamo di seguire il tracciato disegnato per il Rally (anche qui sono disponibili le tracce Gps) che prevede l'arrivo a Santa Maria Navarrese, ma che richiederebbe due giorni o l'ausilio di una macchina per il rientro.

In realtà, volendo semplificare rispetto al tracciato della tappa, dalla Chiesa di San Pietro sulla Piana del Golgo, raggiungibile anche in macchina dalla vicina Ss 125 e dall'abitato di Baunei, si può fare un anello all mountain di circa 50 chilometri. Da Genna Salbene, sulla statale 125 dove si lascia l'asfalto per inserirsi sulla strada sterrata, porta a prendere lo spettacolare sentiero "Su Irove Lungu", che scende a tratti scorrevoli e a tratti tecnico, lungo le falesia fino a Cala Sisine, per poi tornare su fino alla chiesa di San Pietro lungo la più pedalabile Codula. Si tratta di uno dei giri più belli in assoluto, dal punto di vista paesaggistico e tecnico, che al sottoscritto (giro in mountainbike anche per lavoro da quasi 25 anni) è capitato di fare.

La discesa su Cala Sisine, con i suoi scorci sul golfo e le sue sezioni tecniche, con un brevissimo tratto finale non pedalabile, è un'esperienza che ogni biker dovrebbe avere nella propria carriera, compreso il tuffo nello spettacolare mare, che però, fuori stagione può risultare un po' freddo. Ma sicuramente appagante. Del resto per chi ha la fortuna di poter frequentare questi luoghi, in mtb o meno, non è poi così difficile essere "travolti da un insolito destino" e non solo nell'azzurro mare d'agosto.





La SALITA da non perdere

a cura di Roberto Alvisi

Villaggio nuragico Ruinas in territorio di Arzana

Ai piedi del Gennargentu, a quota 1.200 metri sul livello del mare, in una zona ricca di sorgenti e vegetazione, è situato il villaggio nuragico Ruinas, uno tra i più alti della Sardegna nel territorio del comune di Arzana. Il giro suggerito è lungo circa 70 Km, con partenza e arrivo da Arzana.

Dal centro abitato si va in direzione bivio Carmine, parco a 3 chilometri dal paese sulla strada statale 389 in direzione Nuoro (il parco ricade nel comune di Elini).

Si prosegue 4 chilometri in direzione Nuoro - Villagrande, finché sulla sinistra si trova un vecchio ponte in granito che oltre passa il Rio Siccaderba.

Dopo averlo imboccato si prosegue sulla destra su una strada asfaltata un po' stretta e rovinata che costeggia il lago Alto Flumendosa. Si prosegue fino a un incrocio con un grosso masso in granito con la scritta "Gennargentu". Si prende la destra e dopo cinque chilometri si supera un ponte subito dopo il quale si prende una strada asfaltata sulla sinistra. Inizia la salita stretta a tornanti e a tratti ripidi, ma con scorci aperti sul paesaggio molto suggestivo.

Si percorrono dieci chilometri in salita su strada asfaltata e si arriva nei pressi del nuraghe. Se si volesse arrivare fino al villaggio Ruinas, prima di girare la bici e ritornare indietro (non dopo una sosta contemplativa al paesaggio) fate molta attenzione: gli ultimi mille metri sono di strada sterrata.

