



# LeMOBYGuide

**Bike**

**Il silenzio assordante rotto dalle tue ruote**

Volume 20

## **Pedalare senza traffico**

Una terra antichissima, un territorio per lunghi tratti disabitato e incontaminato, una natura a volte rigogliosa e profumata, altre aspra e selvaggia. E poi una lunga serie di panorami mozzafiato, tra falesie, speroni rocciosi, canyon, boschi e testimonianze arcaiche. Tutto questo è Sardegna, il luogo ideale per avventurose escursioni in bicicletta. Lontano dal traffico e dai rumori delle grandi città, l'isola è una delle soluzioni migliori per pedalare, in bici da strada o mountain bike, sulla costa o nell'entroterra. Il clima sardo è spesso favorevole anche nei mesi invernali, basta avere un occhio di riguardo per il vento.



Le strade poco trafficate dell'isola regalano ottimi itinerari per la bici da strada

## **Un tour facile in Costa Smeralda**

La vasta offerta dal territorio isolano permette di disegnare piacevoli itinerari anche per i neofiti del cicloturismo. Viaggi caratterizzati da distanze non eccessive, includenti soste e relax in spiaggia e in agriturismo. Un facile tour lungo appena 3 giorni permette di attraversare le principali località della Sardegna nordorientale. Palau è un ottimo punto di partenza per visitare le solitarie calette di La Maddalena e Caprera (30 km), le seducenti baie della Costa Smeralda (60 km) e gli incantevoli panorami del Parco del Limbara a Tempio Pausania (60 km).



Sul Parco del Limbara per ossigenarsi i polmoni

### **Itinerario più impegnativo nella costa Ovest**

Una valida alternativa porta a occidente, con Alghero come base di partenza per un tour più lungo, tra paesaggi collinari, aree umide, mare cristallino e storia, lontano dal turismo di massa. Con 50 km al giorno e dislivelli un po' impegnativi si può percorrere tutta la costa Ovest: un'affascinante vertiginosa scogliera permette di raggiungere Bosa, dalla quale ci si può poi spostare verso Santu Lussurgiu per rigenerarsi in mezzo al verde. Con la terza tappa si arriva ai lunghi arenili del Sinis e con la quarta ci si estrania dal mondo nelle dune incontaminate di Piscinas.

### **Una sfida valida solo per i più tenaci**

Chi non teme la fatica può invece godere della bellezza della Barbagia, passando dall'entroterra alla costa, attraversando il Supramonte e arrivando fino al Golfo di Orosei. La mountain bike in particolare permette di addentrarsi nei sentieri sterrati; la zona tuttavia si presta anche a emozionanti itinerari per il ciclismo da strada, con poco traffico e tanti saliscendi. Per i più tenaci è possibile inserire nel programma anche la scalata al Bruncu Spina, una delle montagne più alte della Sardegna. 20 km di salita con pendenze che in alcuni tratti toccano il 20%: una fatica interminabile ma ampiamente ripagata dal panorama.



L'entroterra isolano permette di estraniarsi dal mondo

## Sulle strade del Cannonau

La Sardegna offre anche percorsi alternativi che permettono di unire alla passione per la bicicletta il piacere della gastronomia. Ne è un bell'esempio il tour del Cannonau, uno dei vitigni più antichi d'Europa. In tre giorni si può attraversare l'intera isola, con tappe di poco superiori ai 100 km. Sbarcati col traghetto a Olbia, con un dislivello non impegnativo ci si dirige verso Dorgali per visitare una prima cantina. Decisamente più dura la tappa successiva, con un dislivello che supera i mille metri e porta sino a Jerzu, dove cresce di anno in anno la manifestazione 'Calici di stelle'. I più allenati potranno completare l'itinerario con una terza giornata che ripete importanti guadagni altimetrici per raggiungere Cagliari, passando per Senorbì e Dolianova, dove operano altre note cantine sarde.

## Percorsi alternativi

In Sardegna, i centri di noleggio bike sono numerosi. È possibile prendere possesso di una bicicletta persino sull'isola dell'Asinara, dove è frequente incontrare animali allo stato brado. Un'esperienza consigliabile, per la quale non è necessaria una particolare preparazione fisica.

Un ultimo suggerimento per i più allenati è percorrere la Sardegna lungo l'intero perimetro, magari arricchendo il viaggio con la visita di qualche testimonianza archeologica. Una vacanza attiva alla scoperta delle diverse anime della Sardegna, tra spiagge, aspre montagne, dolci colline e aree umide, tra colori e profumi amplificati da un silenzio rotto solamente dal passaggio delle ruote della bike.



In Sardegna non è raro imbattersi in animali allo stato brado

## Da non perdere

1. L'isola dell'Asinara per una pedalata in tranquillità.
2. La Costa Ovest per ciclisti allenati.
3. La faticosissima scalata del Supramonte.