

**Via dei Sassi/Fuori l'autore**

# Volete provarci? Eccovi serviti...

**Dieci domande a Giorgio Spiga, protagonista dell'impresa. Dai momenti più belli a quelli più duri I consigli sulla preparazione, sull'equipaggiamento sulle scorte... «Non tralasciate la sicurezza e non abbiate paura di portare qualche grammo in più»**

**Filippo Lorenzon**

**E**dopo aver letto l'avventura alla Via dei Sassi abbiamo fatto alcune domande al suo protagonista per saperne di più: consigli, emozioni, passaggi chiave...

**- Giorgio, perché hai deciso di intraprendere questa avventura?**

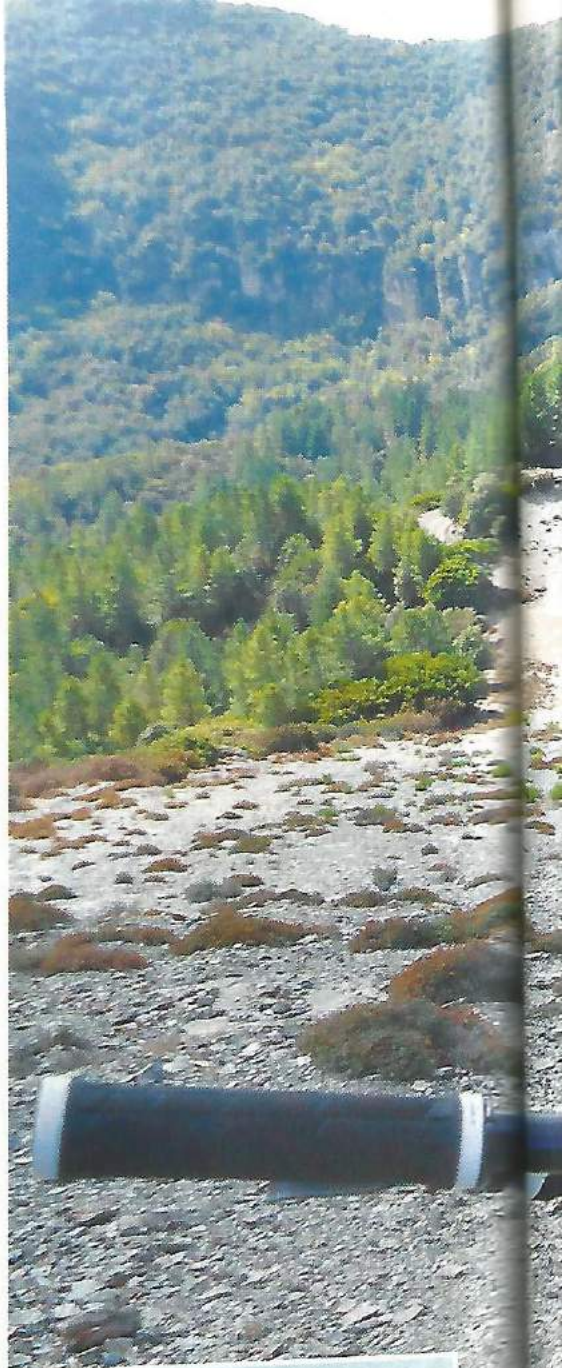
- Ho conosciuto Michele Pinna durante l'endurance MyLand Mtb non stop di 400 chilometri. Mi ha parlato delle "sue" montagne, di quello che fa con la bicicletta, della Via dei Sassi... e ho capito che l'avrei dovuta affrontare. A fine settembre ho attraversato la Sardegna da Ovest ad Est col Sardinia Divide. Passando vicino alla Via dei Sassi, Amos Cardia mi ha proposto di affrontarla entro ottobre. Dopo due settimane l'abbiamo fatta.

**- Cosa ci si deve portare dietro da regolamento?**

- Il percorso viene ricontrollato qualche giorno prima, per evitare qualsiasi problema (frane, fiumi, neve...), ma i partecipanti devono lo stesso di equipaggiarsi con uno spot satellitare, grazie al quale sarà possibile seguirlo in live track: qualsiasi anomalia metterà in allarme Michele che potrà intervenire. Il costo di un trasmettitore è di circa 180 euro. E' sufficiente averne uno per gruppo. Chi non ha lo spot può noleggiarlo (40 euro). Ma vorrei aggiungere che è uno strumento che tutti gli amanti dei trail dovrebbero avere.

**- Quale deve essere l'allenamento minimo per poterla affrontare?**

- Non so se c'è un allenamento minimo, ma credo si debba arrivare ad Arzana in piena forma. Io mi alleno quattro volte



a settimana, per una quindicina di ore totali. Credo che nella Via dei Sassi, più che l'aspetto fisico, si debba curare l'allenamento mentale: s'incontrano mille difficoltà e imprevisti. E bisogna essere pronti a resistere. Allenarsi a non mollare è un po' più difficile, ma una volta che si entra nel mondo delle endurance le occasioni per mettersi alla prova non mancano.

**- Non hai utilizzato una bici specifica per i trail...**

# Anche creste e conifere lungo il raid Pedalate selvagge

sti momenti infiniti si superano un passo per volta, nel vero senso della parola... Anche per me che avevo le scarpe distrutte dai sassi!

## - E quello più bello?

- Mi verrebbe da dire che di momenti più belli ce ne sono stati tanti: il branco di mufloni, i panorami, il tramonto, la vetta del Gennargentu, il volo dell'aquila... Ma forse quello più bello in assoluto è stato quando siamo arrivati alla fine e abbiamo bevuto un'Ichnusa alle 7,30 del mattino.

## - A tuo avviso qual è il periodo migliore per fare la Via dei Sassi?

- Nel 2017 rifarò la Via dei Sassi in tarda primavera, attorno al 10 giugno, per godere al massimo dello spettacolo della Natura, con 15, 16 ore di luce... e anche la luna piena. Sarà una notte magica.

## - Cibo e acqua soprattutto: come vi siete organizzati?

- Lungo il percorso si trovano tante sorgenti; anche se non segnalate in traccia l'acqua non manca mai.

Nello zaino avevo alcune porzioni di riso, orzo e farro integrali preparate la sera prima, snack energetici, mandorle, formaggio caprino e pane integrale, frutta fresca, una lattina di Coca Cola e una bottarga. Contavo di impiegare 15 ore per completare il giro consumando 5.000 calorie, invece ce ne sono volute dieci in più... per fortuna non ho avuto paura del peso e nello zaino avevo messo più cibo di quello che sarebbe servito.

## - Quali sono i passaggi chiave?

- Ci sono stati due momenti particolari: il sentiero di Perda Leana e il passaggio di Perdas Carpias (o Punta La Marmora in italiano). Il primo è un sentiero molto divertente che passa sotto uno dei monumenti naturali più particolari della Sardegna. Il secondo è il passaggio sul punto più alto dell'isola: un passaggio sulle rocce, stretto, da fare arrampicandosi con la bici in spalla. Questo ha un sapore più intenso, difficile da spiegare.

## - Che consiglio ti senti di dare a chi vuol tentare l'impresa?

- Prima di tutto suggerisco di seguire le indicazioni e i consigli di Michele e di non aver paura di portare qualche chilo in più, soprattutto cibo extra, vestiario di ricambio e pile d'emergenza per navigatore Gps, spot, cellulare e luci.

Filippo Lorenzon

©RIPRODUZIONE RISERVATA



- Vero, la mia Torpado Ribot è una 29" da Xc, Marathon, leggera e con guida "morbida" per come l'avevo assettata. Questa "morbidezza" non è amata da chi vuole una bici scattante, coloro che preferiscono la forcella rigida, ma io peso quasi 80 chili e fra qualche mese compirò 47 anni... preferisco stare comodo.

## - Il momento più duro?

- Intorno al chilometro 110, in piena notte, sotto il temporale. Abbiamo affrontato un portage in discesa in un labirinto di alta macchia, con pendenze attorno al 25 per cento. Cinquanta minuti per percorrere poco più di un chilometro: questo è stato il momento più duro. Que-

## Una bici leggera, okay ma coperture pesanti

A sinistra, Amos Cardia e Pietro Manca, gli amici con cui Giorgio Spiga (a destra) ha fatto la Via dei Sassi. Impresa che ha concluso in sella ad una Torpado Ribot 29", una bici da Xc-Mx. Perché?

«Una costante sarda - dice Spiga - è la presenza di sassi ovunque. Per resistere tante ore, ho optato per la forcella RS1 a steli rovesciati che, montata sul telaio Ribot S, ammorbidisce anche i percorsi più duri e pietrosi. Altra scelta azzeccata, i pneumatici Maxxis Ardent da 2"25, pesanti ma molto resistenti».