



ZIGZAG

nicoletta.martelletto@ilgiornaledivicenza.it

ITINERARI. Nel cuore della Sardegna in questa stagione un susseguirsi di rigogliose colline vulcaniche dove fare sport



VERDE MARMILLA

Zone nuragiche si alternano a picchi rocciosi fuori dalle grandi linee di traffico: gastronomia eccellente, musei storici e naturalistici, torri e civiltà sparite

Nicoletta Martelletto

Il nome evoca le dolci colline "a mammella" oppure i "mille mari", le numerosi paludi della zona. Si chiama Marmilla, è nel cuore della Sardegna centro-sud, dove il turismo arriva in attraversamento, quasi per caso. Vi appartiene una quarantina di comuni, un'area chiusa a sudovest dal fertile Campidano, a nord dal monte Arci e dalle giare. Ad oriente c'è il Flumini Mannu. Distese di cereali e fave si allargano in pianura, dove spuntano i resti della civiltà nuragica. Qui si producono eccellenti uve autoctone e la Igt Marmilla è una delle 15 della Sardegna. Si mangiano pane civraxu, minestra di legumi, lumache, cardi e funghi. Gastronomia eccellente.

Per il resto sono picchi ondulati, laghetti di acqua dolce chiamati "paùli", e tavolati lunghi come la Giara di Gesturi, un altopiano basaltico dove prolifera la quercia da sughero e dove una volta totalmente liberi ed ora in zone recintate pascolano i cavallini nani, forse di origine fenicia. Il punto più alto della Marmilla è Trebina Longa, 812 metri, un torrione di roccia in cui la lava si è solidificata all'interno del cono vulcanico. Trebina è nel massiccio del Monte Arci col suo parco naturale, per secoli fonte di produzione dell'ossidiana utile a costruire punte e frecce; sulle sue pendici macchia mediterranea dove prosperano lecci, sughere, corbezzoli, lentisco. In questo paesaggio singolare, chi ama il trekking e la

mountain bike troverà nuove occasioni di sport. Si moltiplicano gli eventi, come quello segnalata dal 22 aprile col raduno di bikepackers. Ma sotto il profilo culturale la Marmilla non è meno interessante delle zone costiere: una sosta si impone a Las Plassas, trecento anime sotto il castello dove ripercorrere la storia del regno d'Arborea nel museo multimediale, con audio-guida. Da questa "mramidda" fortificata si controllava un'ampia fetta del territorio. In zona ci sono anche il villaggio nuragico di Su Nuraxi e la casa Zapata a Barumini, il nuraghe Cuccurada a Mogoro, il complesso di Genna Maria a Villanovaforru, la fortezza Su Mulinu a Villanovafranca, il pozzo di Santa Vittoria a Serri. Tra le chiese romani-



In alto panorama della Marmilla con i picchi vulcanici, qui un nuraghe

Tra i luoghi più suggestivi la Giara di Gesturi dove si trovano ancora querceti e i cavallini nani

che che spuntano nel nulla da segnalare San Michele Arcangelo a Siddi, San Pietro a Villamar e San Giovanni Battista sempre a Barumini. Nel territorio di Lumatrona chiese e nuraghi ma soprattutto il museo naturalistico Sa corona arrubia. www.sacoronarubbia.it

Dal 22 al 25 aprile in Sardegna

Bikepacking, un trail per i nuovi esploratori



Un ciclista col minimo indispensabile per sopravvivere giorni

Sauro Scagliarini

La modalità ciclistica è il bikepacking, cioè tutto il necessario sulla bici, senza fronzoli, per poter pedalare più giorni su sterrati. Il trail rappresentano una nuova declinazione del cicloturismo evoluto. L'originalità sta nel concatenamento di percorsi già mappati ma che nessuno aveva messo in connessione per ricavarne una rete da percorrere.

Gli organizzatori offrono ai partecipanti la traccia gps di un itinerario verificato. Durante il percorso, che è sempre piuttosto lungo (oltre 100 km e fino a 400 km o addirittura oltre) non viene offerta assistenza di nessun tipo e ogni partecipante deve essere totalmente autonomo. I trail non sono gare: non c'è classifica o tempi cronometrati, ma solo un foglio d'arrivo che ognuno è tenuto a firmare dichiarandone l'ora ed eventuali commenti. Per questo si può sostare per il riposo e il nutrimento senza troppi sensi di colpa, gustandosi il panorama, il contatto con la natura, l'esperienza del viaggio avventuroso.

Uno degli eventi consolidati che segna l'inizio della stagione è MyLand, alla terza edizione. Si svolgerà dal 22 al 25 aprile in Sardegna nella sub-regione della Marmilla forse una delle aree più incontaminate dell'isola. La data è favorevole per sfruttare il ponte festivo, ma soprattutto per il clima ottimale adatto ai lunghi percorsi del trail sardo (1.200 km, 2500 D+, 220 km,

5000 D+, 400 km, 10.000

D+). Tutti i percorsi sono ad anello e partono dal quartier generale di Villa Verde (40 km da Oristano). In controtendenza con gli altri trail, sul percorso saranno allestiti alcuni check point per la sicurezza dei partecipanti che pedaleranno in un'area scarsamente abitata. Essi potranno essere usati anche per il riposo e in alcuni si troverà anche cibo e docce. Un'altra eccezione di MyLand, in stile Idita Road, è far trovare ad un check point desiderato una propria sacca con quanto ritenuto necessario. Un elemento di natura extra ciclistica e che rende unica l'esperienza, sarà la fioritura dei fiori spontanei. Si attraverseranno anche boschi di querce da sughero, aree dove i cavalli vengono lasciati allo stato brado e si capirà pedalando cosa sono le giare, altipiani disabitati con laghetti e vegetazione lussureggiante ai quali si accede da sentieri ripidi.

Sul percorso non ci saranno segni, frecce o cartelli perché ogni partecipante dovrà seguire il proprio Gps. Una buona notizia per chi non parteciperà a MyLand ma ne è affascinato, è la possibilità di richiedere gratis agli uffici turistici locali o al sito del trail, la traccia del percorso da seguire in qualsiasi momento dell'anno e nelle modalità che ognuno preferirà sfruttando i piccoli alberghi, gli agriturismi o le accoglienti strutture che si trovano in prossimità del percorso.

Si può partecipare con ogni tipo di bicicletta sapendo che il percorso è quasi sempre su sterrato, non particolarmente ostico. Sono ammesse le biciclette con pedalata assistita. www.mylanbikefestival.it

Appuntamenti weekend

MONTECCHIO MAGGIORE
Marcia dei Castelli con festa popolare

In occasione della "Marcia dei Castelli" lunedì 17 si svolge a Montecchio Maggiore anche "Festa Popolare di Pasquetta" nell'area dei Castelli. Dalle 12 alle 19 nel parco sarà allestito un mercatino di prodotti tipici e artigianali con stand gastronomici, musica e folklore insieme ad artisti e artigiani pronti a mettersi all'opera dal vivo e far conoscere il loro mestiere. Non mancherà una ben fornita cucina per il tipico pic nic dell'Angelo. **VA.CE.**

BASSANO
Il centro storico diventa un giardino

Fino al 7 maggio con l'iniziativa "Giardini a Bassano" i luoghi più belli del centro storico si vestono di primavera e si trasformano in giardini.

GALLIO
Tiro dei ovi occhio alla gallina

A Pasquetta "Tiro dei ovi" a Gallio. Gara aperta ai residenti e poi "Guendalina Centra la Gallina" e "Punaro Show".

SARCEDO
Pasquetta animata a villa Ca' Dotta

Il lunedì dell'Angelo c'è un appuntamento anche a Sarcedo per la Pasquetta in Cà Dotta. Dalle 9 alle 16 sarà possibile partecipare alla camminata lungo i sentieri in collina, il percorso è di 8 chilometri, mentre alle 11 è prevista la messa al parco. Seguirà il tipico pic nic e per chi non avesse provveduto, ci sarà uno stand fornito di panini e focaccia. Alle 15 momento musicale con le bande locali e quindi relax e divertimento per tutti. **VA.CE.**

NOVENTA
A Pasqua si rompono le uova in piazza

A Noventa si rompono le Uova di Pasqua domenica 16 aprile. Appuntamento dalle 10 alle 12.30 in Piazza IV Novembre. **VA.CE.**

MAROSTICA
Granfondo da piazza Castello

Il 23 aprile parte da piazza Castello la Granfondo Città di Marostica. Partenza alle 9. www.gfinarostica.it

TRISSINO
Caccia al tesoro a villa Marzotto

Tradizionale Caccia al tesoro a villa Trissino Marzotto di Trissino il 17 aprile. Si tratta di una iniziativa di Grandi Giardini Italiani che prevede un evento ludico-didattico per famiglie, dalle 9 alle 13. I bambini saranno impegnati a scoprire la natura con un'avvincente caccia al tesoro; per mamme e papà e i più piccoli ecco attività a tema green. Biglietti 5 e 10 euro, prenotazione obbligatoria tel. +39 0445 962029. **VA.CE.**

CORTE PALLAVICINA
Cucina delle memorie a Polesine Parm.

Un luogo del cuore e di una cucina di memorie: è L'Antica Corte Pallavicina di Polesine Parmense (Parma) dove lo chef stellato Massimo Spigaroli per Pasqua propone una gita nella tipicità con "Pasqua a Corte", un menu speciale a base di prodotti tipici tra cui naturalmente il leggendario culatello. Il giorno dopo dalle 12 si festeggia "Pasquetta nell'aria", con una giornata all'aria aperta, assaporando le delizie culinarie della bassa. www.acpallavicina.com

ALTOVICENTINO
A Pasquetta Agritour dea molonara

Il 17 aprile a Pasquetta si inaugura un percorso a piedi o in bici tra le campagne dell'Altovicentino, l'"Agritour dea molonara". Partecipano Orti di Sant'Angelo e Vitivinicola Ruaro a Marano, Fattoria Valdastico a Zanè, Juvenilia a Schio. Nelle quattro fattorie pic nic con prodotti a km zero, animazione per bambini, teatro, letture. Dalle 10 è possibile acquistare cestini-merenda; alle 18 in piazza a Marano concerto di Cisco dei Modena City Ramblers. www.agritour.vi.it