

CAPO FERRATO, MONTE LIURU: Sole, mare, emozioni



Quando Maurizio ha messo la descrizione della sua cicloescursione, dopo attenta lettura ed essermi consultata con il mio "personal trainer", gli ho mandato un messaggio iscrivendomi con riserva. Mi sarei infatti testata la settimana prima con l'uscita "esplorativa" nelle miniere di San Leone. Pur avendo fatto già qualche uscita, dovevo capire il livello di allenamento, soprattutto per le salite e la resistenza! Finita la pedalata nelle miniere di San Leone, il personal Trainer mi dà il benestare e così mi iscrivo ufficialmente alla 9° cicloescursione del 2016.

Sono passati appena cinque mesi esatti dal mio "intervento" e mentre sono in macchina in direzione Capo Ferrato, sento un po' di ansia da prestazione, non vorrei infatti rischiare di rallentare i miei compagni, ma la presenza di Fabio mi tranquillizza, anche dovendo rinunciare alla salita di Monte Liuru e per qualsiasi altra evenienza, non sarei sola!

Arriviamo all'appuntamento con un po' di anticipo, così ne approfittiamo per avvicinarci al mare. Già respirare quell'aria fresca e vedere il mare placido della prima mattina, incomincia a smuovere "emozioni"!

Torniamo al parcheggio e incredibile ma vero troviamo Monica M., in anticipo rispetto al solito (non sarà mica Nonna Franci la responsabile dei ritardi???!). Anche lei si era avvicinata al mare ma da un accesso prima del parcheggio. Poco dopo arrivano gli altri, Sofia, Marcello, Salvatore, Maurizio (il direttore della giornata) e Monica A. , Sandra e Raimondo, ehmmm volevo dire Giusy e Stefano, Gilberta e Francesco e infine il boss e la bossolina, eeeeh non dite che non avete capito, Kekko e Dany!

Ci salutiamo e anche qui altre emozioni grazie agli abbracci e al caloroso bentornata da parte di tutti. È bello tornare nuovamente a vivere questi piccoli, grandi rituali che segnano il ritorno alla normalità.

Appena siamo tutti pronti, il direttore dà il via per la partenza. Poco dopo l'inizio della sterrata, parcheggiamo le mtb per salire su un cucuzzolo fra la spiaggia di ziu franciscu e Portu Pirastu,



dove Maurizio ci fa una breve descrizione della cicloescursione e ci illustra il panorama e i punti d'interesse che da lì possiamo vedere, dandoci prova di quanto ami e conosca questo territorio.

Ci rimettiamo in sella e proseguiamo lungo la costa e, attraverso una bella pineta, delle brevi



salite e discese, qualche volta tecniche e ripide, arriviamo fino al faro di Capo Ferrato. Prima di arrivarci, vista la previsione di alte temperature per la giornata, qualcuno decide di rinfrescarsi i piedi e dare dimostrazione di come si attraversano e come **non** si attraversano i guadi!



Il Faro, seppur ristrutturato di recente, è in stato di abbandono, ma costituisce un bel punto di osservazione.

Peccato che il colore del mare sia offuscato dalle mareggiate dei giorni scorsi che lo rendono poco limpido, ma anche così posso assicurarvi che



merita!

Lasciato il Faro, proseguiamo sempre lungo la costa e con un bel single track arriviamo fino a cala Sa Figu e anche qui, rimaniamo incantati dalla bellezza della caletta e dalla quiete che caratterizza il mare in questo periodo. Qualche foto (più di qualche forse!), sfruttando anche



pericolosi balconi di rocce e si riprende a pedalare.

Ora ci tocca una bella salita tecnica che ognuno affronta facendo tesoro dell'approccio di chi lo precede e dei suggerimenti di chi lo seguirà: *"tieniti tutto a dx..."*, *"attento che il fondo è sdruciolevole e si scivola.."*, ma comunque, chi tutto in sella, chi spingendo, chi ruzzolando, superiamo la salita e ci troviamo tutti per riprendere fiato e aspettare Kekko ed Enrico, tornati indietro per recuperare lo zaino di quest'ultimo. Quando arrivano vediamo Enrico piuttosto sconsolato e pronto a tornare indietro a



causa di un dolore alla spalla destra, dovuto ad uno strappo di qualche tempo fa, riacutizzato a causa di un brusco movimento. Ma non può mollare proprio ora, così il Direttore e il codirettore lo convincono a continuare e siccome è un duro e i duri non mollano mai, continua.

Dopo la salita c'è sempre la discesa e se la prima era tecnica, la seconda non può essere da meno e allora per poterci guadagnare le ultime calette della giornata di Porto de S'Illixi, che già vediamo

da su in tutta la loro bellezza e colori, dobbiamo affrontare una tecnicissima discesa che secondo "il Direttore" per qualche tratto sarà da fare a piedi.

Arriviamo alla spiaggia, purtroppo i tempi sono stretti e anche se il caldo estivo della giornata meriterebbe un bel bagno, dobbiamo proseguire. Risaliamo un pochino per vedere l'altra cala e da qui giù verso l'ittiturismo di Feraxi (purtroppo chiuso) e l'omonimo stagno, che costeggiamo in una rilassante pedalata circondati dalla flora lacustre che rende il paesaggio molto suggestivo.

Ma il nostro direttore aveva calcolato tutto e quella rilassante pedalata era



soprattutto propedeutica alla scalata della giornata; e io che pensavo che il re delle vedette fosse Fabio!! Siamo così giunti all'inizio della scalata verso la cima di Monte Liuru, ma

prima una piccola pausa, nella quale chi più, chi meno, cerca di fare scorta di energia, chi con barrette, chi con mandorle e frutti secchi, qualcuno addirittura scopre di essersi portato dietro la "banana"! Siamo in pieno mezzogiorno e il caldo si fa sentire, ognuno con il suo ritmo inizia a salire. Io sono scortata a vista da Fabio e Kekko che a turno mi fiancheggiano, le gambe vanno, ma quando sono a poco più di un quarto di salita, non so come e non so perché mi inizia a venire un po' di sconforto. Fabio prova a cedermi la sua mtb, ma è più dura della mia da pedalare e così mi fermo. Non so spiegarvi cosa mi



succede, so solo che diventa difficile trattenere le lacrime che arrivano puntuali. Kekko prova a darmi la carica con affettuosi rimproveri, ma deve cedere il posto a Fabio, che conosce bene la sua "Tina", riesco così a recuperare un po' di controllo, riprendo a pedalare e raggiungo Sofia e Gilberta ferme poco più su. Pedalo fino oltre la metà della salita, ma a poco meno di un km devo desistere, anche spingere la mtb è dura, così Kekko pedala con a fianco la mtb di Fabio (mitico Kekkus) e Fabio porta su la mia, mentre io continuo e arrivo su a piedi.

Quando arrivo in cima, abbastanza provata, l'emozione esplode e giù lacrime nell'abbraccio di Dany venuta ad accogliermi e complimentarsi per essere arrivata fin lassù. Abbracci anche da parti di tutti gli altri compagni e infine di Fabio che inzuppa di lacrime!!

Ripresa e ripresi dall'emozione, una bella foto di gruppo e possiamo finalmente goderci il meritato pranzo ma soprattutto il superbo panorama che si gode dalla cima di Monte Liuru. Il Direttore aveva pure pianificato un cielo terso affinché il nostro sguardo potesse arrivare fino a Baunei!



Il tempo quando stai bene passa in fretta e così dobbiamo riscendere, tutti giù fino a circa metà discesa, dove ci aspetta un'altra bella sorpresa. Lasciate le mtb, scendiamo lungo un sentiero fino alla "Piramide", una roccia granitica a forma di piramide appunto, con camera interna e con vista panoramica! Un monumento naturale fantastico.

Qui, vuoi il caldo, vuoi l'atmosfera olistica e suggestiva del luogo, si svelano aneddoti interessanti, si raccontano passati "sflesciamenti".....vabbè andiamo oltre. Ripresi da questa coinvolgente atmosfera e richiamati all'ordine dal direttore, risaliamo il sentiero e riprendiamo la discesa.







Per un po' stiamo tranquilli e rilassati in pianura, ma le fatiche della giornata non sono finite. Per arrivare nuovamente al mare, dobbiamo svalicare "Arcu Su Cruccuri". Sono solo 150 mt circa di dislivello, ma il fondo bello tecnico e la temperatura ancora alta, ci fanno sudare non poco! Ma siamo tosti e facciamo anche questa quasi tutta in sella. Da qui è una bella e piacevole discesa che ci riporta fino all'incrocio con la SP 97. Qui il direttore ci ricorda che volendo, con altri 10 km circa, potremmo andare a vedere i due complessi

megalitici di Nuraghe Scalas e Cuile Piras con i loro menhirs. Qualche secondo di riflessione e direi quasi all'unanimità, esclusa wonder-woman Monica, si decide per un bagno al mare e birretta rigeneranti!

Tutti verso le macchine quindi, per chiudere questa bellissima cicloescursione come merita.



Al mare però

scendiamo solo io, Fabio, Monica M., Maurizio, Marcello e Gilberta, ma non vogliamo perderci, forse, l'ultimo bagno della stagione. L'acqua del mare, nonostante sia il 16 ottobre, non è per niente fredda e ci rigenera dallo sforzo della giornata. Giusto il tempo di rivestirci, sistemare le mtb e raggiungiamo gli altri, già seduti al bar antistante il parcheggio.

Per festeggiare il mio rientro, avevo preparato una crostata con crema pasticcera e marmellata di more (ricetta suggerita da una cara amica), diventata poi acqua, crema e marmellata (la bottiglietta dell'acqua ghiacciata che avevo messo per tenerla fresca si era infatti aperta!! Sigh!!) e dei bianchini. Devo dire che, i miei compagni, carini fino all'ultimo, non hanno avuto niente da dire, anzi!



Che dire? Una cicloescursione curata nei minimi dettagli, da un superbo Maurizio in veste di direttore anche fuori "ufficio", paesaggi e panorami spettacolari, un cielo e un mare splendidi, dei compagni di pedali sempre più insostituibili.

Una giornata per me davvero speciale, solo cinque mesi fa avevo iniziato una salita difficile, con tanti punti interrogativi sul futuro, durante la quale non mi è mai mancato il supporto di tutti voi e ora sono qui a raccontare questa giornata e nonostante fossi esonerata dai cicloracconti per quest'anno, sono felice e orgogliosa di farlo.

Un grazie immenso a tutti, a quelli che ieri c'erano e quelli che non sono potuti venire, permettetemi un grazie speciale al mio "prode cavaliere" Fabio, è lui che mi ha spinto a ripedalare e asciugato le lacrime quando mi sembrava di non farcela.

Ci vediamo alla prossima cicloescursione a Villamassargia, che non mi sembra vero, sarà la mia prima cicloescursione da Direttrice!!! Vi aspetto tutti.

Tina