

SELVAGGIO BLU – RELAZIONE

Definito come il trekking più impegnativo d'Italia, questo cammino ideato circa 20 anni fa da due futuristici alpinisti toscani, Peppino Cicalò e Mario Verin, si merita ampiamente la fama: per la difficoltà del terreno (calcare e ginepri, problemi di orientamento), per la mancanza d'acqua, per le numerose arrampicate e discese in corda doppia che occorre affrontare. Non a caso, il 95% degli escursionisti utilizza una guida, che svolge due funzioni fondamentali: dispone nei giorni precedenti il trekking provviste di acqua e cibo nei luoghi dove si farà campo la sera; guida con passo sicuro il gruppo nei tratti più impegnativi (per l'orientamento o per i passaggi alpinistici).

Noi abbiamo cercato di fare parte del restante 5%, che tenta di fare il Selvaggio Blu in autosufficienza, *by fair means*. Siamo partiti la sera di venerdì 21 aprile 2006 da Civitavecchia con il classico traghetto delle ore 23 per Olbia, posto ponte.

Sabato, arrivo all'alba ad Olbia. Colazione al bar, acquisto dei giornali e di un pacchetto di sigarillos per le serate a venire, due passi, e poco dopo le 8 parte il pullman che in quattro ore ci porterà a Santa Maria Navarrese (info <http://arst.sardegna.it>). A Dorgali la corriera si svuota, e ci sistemiamo vicino a Sergio, l'autista, per scambiare due chiacchiere. Da cacciatore rimprovera al Presidente della Regione, Renato Soru, le restrizioni recenti sulla caccia. Nel mentre ci indica le montagne del Supramonte, e la nota Gola di Su Gorropu, che speriamo possa essere una delle nostre prossime mete. Una sosta ad una fonte copiosa e fresca ci ritempra dalle molte curve. A Santa Maria Navarrese (olivastri secolari bellissimi!) pranziamo su ottimo suggerimento di Sergio al ristorante L'Agugliastra (20 euro). Dopo pranzo, mentre ci infiliamo gli scarponi, euforico per l'imminente inizio, esclamo: "Mi sento a mille, adrenalinico!". Risponde serafico Matteo: "No, sei solo ubriaco". Andrea, sogghignando, annuisce. Segue una bizantina ed interminabile operazione di taratura delle bussole. Alle 15.30 finalmente partiamo, diretti al nuovissimo ostello Bellavista (terrazza panoramica in cemento), alle cui spalle comincia il sentiero che conduce a Pedra Longa. Camminiamo a circa 100 m slm, sempre affacciati sul mare, ed alle 17.30 siamo a Pedra Longa, una bella guglia piramidale alta circa 100 m. Ivi giunge la strada asfaltata da Baunei, che termina in un ampio spiazzo/parcheggio. C'è un ristorante (quel giorno chiuso): poco a monte parte un evidente sentiero, prosecuzione ideale di quello appena percorso. In circa mezz'ora arriviamo a Riu Mortu (acqua tutto l'anno, in regime ovviamente variabile, 75 m slm): piantiamo la tenda 200 m prima, sotto uno splendido carrubo solitario, al quale appendiamo di tutto: cibo, zaini, scarponi. Siamo infatti circondati da numerosi maiali semi-selvatici. Bagno al rio, risotto serale, quiete. [Sintesi: da S. Maria Navarrese a Pedra Longa, dislivello trascurabile, acqua potabile alla partenza + acqua di torrente all'arrivo, durata 2h 30'].

Domenica, non sentiamo le tre sveglie puntate alle 5.30. Anche tenendo conto degli imprevisti durante la programmazione di un trekking, accade sempre qualcosa che non s'era ipotizzato. Aggiungiamoci pure che impieghiamo quasi due ore dalla sveglia alla partenza, ed ecco che siamo in marcia solo alle 8.35. Appena 100 m dopo il rio inizia sulla sx una successione di tracce: quella buona è la prima. Si cammina sotto l'imponente Punta Giradili: a sx dello spigolo principale si individua il passaggio che ci porterà in cengia. A quota 175, all'altezza di un carrubo (sopra) e di un olivastro (sotto) il sentiero piega verso nord, compie un lungo tornante, e quindi ritorna verso sud. Ahinoi, non credendo al tornante tiriamo dritti, compiendo una pettata impossibile e graffiandoci molto. Ci infiliamo infine nella V tra Punta Giradili (dx) ed un piccolo picco (sx), superando così (quota 275) un masso con una mezzaluna azzurra. Arriviamo sulla Cengia Giradili, fatta dall'uomo. A quota 415 superiamo un riparo alla base della parete, vicino un magnifico ginepro. Incredibile vista sul sottostante Bacu Orrolossi. In alto a dx si vede già la piccola sagoma di Cuile Duspiggius. A quota 465 superiamo un cancelletto di legno, e poco dopo arriviamo al cuile (650 m slm, 2h 45'). Non hanno formaggio da vendere. Proseguiamo per la sterrata, direzione nord: subito c'è un bivio a

T, e noi giriamo a dx. Dopo pochi minuti lasciamo la sterrata per un sentiero (dx) che attraversa Bacu 'e senée, quindi mangiamo (15'). Dopo pranzo numerosi segni blu ci sollevano dalla ricerca del sentiero, e proseguiamo tranquillamente fino a trovarci a picco sulle pareti (755 m slm, massima altitudine dell'intero trekking). Proseguiamo sul bordo della falesia, in direzione nord, puntando degli enormi lecci, che in breve superiamo, risalendo il colle alle spalle. Non incontriamo il Cuile Comidaboes (736 m slm) e giungiamo direttamente al Cuile sa Enna es Orgiola (cancelletto, 670 m slm). Proseguiamo lungo il tracciato originale del Selvaggio Blu, lungo il filo delle falesie di Loppodine, alla volta della "punta" segnata su IGM a quota 288. A quota 510 magnifici lecci in un piccolo anfiteatro di roccia "stondata". Superiamo infine (4h) la punta, scendiamo ancora alcune decine di metri di dislivello, e dopo un paio di barrette energetiche cominciamo la faticosa risalita del dislivello perso. Proseguiamo per Bacu Tendili, il cui greto raggiungiamo scendendo alcune iscal'e fustes. Uscirne fuori non è immediato: il sole sta andando via, occorre salire ad una cengia per mezzo di una iscal'e fustes, fare un traverso (dx) per aggirare lo spigolo, quindi arrampicare un po' (III). Alle 20 siamo fuori, e poco dopo accendiamo le torce frontali. Per fortuna abbondano i segni blu, e così alle 21.30 siamo a Portu Pedrosu (4h), dove piantiamo comodamente la tenda tra splendidi ginepri. Facciamo il bagno, e ceniamo con una insalata di tonno: sarà troppo? [Sintesi: da Riu Mortu a Portu Pedrosu, dislivello 800 m in salita e 700 m in discesa, acqua di torrente alla partenza, 11h].

Lunedì, un po' anchilosati alle 7.45 ripartiamo, ed in breve siamo a Porto Quau, uno dei posti tappa ufficiali del Selvaggio Blu. Evidenti segni blu ci accompagneranno per le prossime ore. In un'ora e mezza giungiamo alle pareti che affacciano sull'uscita di Bacu Sonnuli. Vista su tutto il golfo di Orosei. Proseguiamo in direzione ovest. Si risale la destra orografica del Bacu, in quota, in direzione sud-sud-ovest. Un sentiero scende al greto (iscal'e fustes) ed in breve risale ad un grande leccio (quota 180), e da qui ad un grande ovile (quota 220, 3h). Troviamo una grande tanica di plastica verde, ove una grondaia convoglia l'acqua piovana. Ci approvvigioniamo. Mentre riempiamo la quinta bottiglia sbuca dalla tanica una lucertola morta. Decidiamo che l'amuchina non è sufficiente, e da quel momento bolliremo sempre l'acqua, divenendo escursionisti lenti ma bevitori di tè grandi! Il sentiero risale la sinistra della codula, si affaccia sulla costa e prosegue in discesa nella codula Serra d'Argius (senza nome sull'IGM) per risalire su una pietraia il versante opposto. Siamo di nuovo sulla scogliera, e finalmente si intuisce dove sia Cala Goloritzè (si vede il piccolo arco di roccia raggiungibile a nuoto dalla cala). Sempre per ottimi segni blu si sale in direzione ovest, ed a quota 350 circa si passa accanto ad un inghiottitoio (su una roccia è scritto in rosso GSAS). Siamo (ora come prima) su calcare. A quota 460 superiamo una fiabesca piazzola per la tenda! Poco dopo giungiamo a Cuile Pilighittu (495 m slm, 3h). Qui, misteriosamente, i segni blu spariscono! Allora ci dirigiamo verso Punta Salinas, ove giungiamo: spettacolare vista dall'alto sulla Guglia di Goloritzè, detta Aguglia. Torniamo poco dietro, e scendiamo in direzione ovest. Mentre rischiamo qualche osso del collo nella pietraia, Andrea ha l'idea del millennio: dormire al Golgo anziché a Cala Goloritzè. Rimuginiamo sulla proposta mentre scendiamo all'arma bianca, cercando di non andare troppo a destra verso gli speroni. A quota 310, nei pressi di una maestosa orizzontale quercia muschiata ci dedichiamo all'ormai rituale tè. Da qui Bacu Goloritzè è assai vicino, e lo si incrocia a quota 150. Come da neo-programma anziché scendere risaliamo. Questo significa un altro paio d'ore di cammino, ma il bacu è magnifico, e la prospettiva di una doccia e di un piatto caldo anche. Si risale fino a quota 465, poi si scende. Con il buio giungiamo infine al Ristorante del Golgo (440 m slm, 3h 30'). [Sintesi: da Portu Pedrosu all'altopiano del Golgo, dislivello 810 m in salita e 370 m in discesa, acqua piovana di tanica ad 1/3 della tappa + acqua potabile all'arrivo, durata 9h 30'). *Nota: a Cala Goloritzè ci sono alcune polle sorgive di acqua dolce, in genere secche d'estate ma non in primavera. La cala è un bellissimo posto tappa. Facile incontrarvi gruppi di camminatori ed arrampicatori.*

Martedì, sveglia libera, colazione, bucato e riposo, pranzo. Alle 14.50 partiamo, ma dopo poco ci fermiamo subito per una foto a Su Sterru, una impressionante voragine naturale profonda 270

metri. Scendiamo il bacu fino a ritornare al punto da cui siamo giunti il giorno avanti, che superiamo. Poco dopo (100 m slm, 1h 45') in prossimità di una alta pietra piatta un segno blu sbiadito indica la deviazione (sx orografica) per il Selvaggio Blu. Saliamo per una pietraia, incontrando un gruppo che ha cercato riparo dalla pioggia in una comoda grotta (sx), e giungiamo nei pressi di un fico, ove comincia un tratto di arrampicata (20 metri di corda, IV, spit) che conduce in un canaletto colmo di pietre (pericolo) che termina alla base di una paretina alta 4 metri (l'arrampicata sarebbe IV+, ma un tronco di ginepro aiuta assai). Rimessi nello zaino imbrachi e corde (200 m slm, 2h) riprendiamo il cammino, sempre sotto una continua pioviggine, risalendo la valle Boladina. Quando questa sembra finire occorre risalire piegando verso destra (direzione nord), intersecando la mulattiera (alcuni segni rossi) che conduce a Cuile Lattone (525 m slm, 1h) ove piantiamo la tenda. Accanto al cuile principale ce ne sono altri due, uno dei quali offre riparo per gli zaini (e per la biancheria stesa ad asciugare). Una grande tanica di acqua piovana ci offre un prezioso rifornimento, accendiamo il fuoco, e tra un tè e l'altro ceniamo. Dormiamo bene, anche se quasi subito la tenda viene circondata da mucche. [Sintesi: dal Golgo a Cuile Lattone, dislivello 450 m in salita e 365 m in discesa, acqua potabile alla partenza e di tanica all'arrivo, durata 4h 45'].

Mercoledì, sole, aria tersa, umore alto, alle 8.50 partiamo. Continuando a seguire dei segni rossi usciamo dalla valle ed arriviamo in cresta. La si segue con vista continua sul mare. I segni rossi ci conducono fuori strada, ai piedi di un arco di calcare splendido. Foto e torniamo un po' indietro, quindi puntiamo Ovest 250°, perché occorre risalire in quota ed aggirare dalla cresta il terreno impervio che è sotto. Si raggiunge una mulattiera (quota 570) si prosegue in direzione Nord, a quota 440 si piega a sx, Ovest, paletto di legno, segnale blu sbiadito due metri sotto. Abbandoniamo quindi la cresta da cui si vede tutto il tratto nord del trekking e le enormi caverne a nord di Cala Gonone. Poco dopo una freccia semi-circolare blu ci indica dove scendere. A quota 360, vicino ad un segno blu con la scritta "01", ci fermiamo per il pranzo (3h). Da qui si cambia versante, "scavalcando" in direzione del mare, superando una recinzione (ginepri). Siamo sotto incombenti pareti, quindi iniziamo a camminare su pericolosi sfasciumi. Se non si fa molta attenzione si tirano sassi sul compagno di sotto. All'altezza di una roccia con due fori fare attenzione: prendere prima della roccia il canaletto a sx, quindi poco dopo subito tutto a dx. Arriviamo all'armo di calata, ove incontriamo con sorpresa tre gruppi con guida: oltre un'ora di fila! La calata in doppia (13 metri) è bella, siamo sul mare, il peso degli zaini (circa 25 kg) un altro po' ci fa ribaltare! Dalla base della doppia si prosegue attraversando a mezza altezza un imponente grottone, si supera quindi un comodo spiazzo di fronte ad una grotta (riparo per la notte) e si passa carponi per una cengia stretta e bassa, dalla quale si sbuca nel tratto terminale di Bacu Mudaloru (50 m slm, 30'). La risalita del bacu è penosa: ripida e per infami sfasciumi. Al secondo grande leccio (ramo orizzontale) si entra a dx nel bosco. Si arranca a mezza costa, tra graffi e scivolate, seguendo sbiaditi segni rossi. Una grotta aperta con spiazzo e legna ci suggerisce che le occasioni vanno colte al volo (230 m slm, 2h). Tra concrezioni calcaree sistemiamo la "cucina", la tenda è montata poco oltre, e con il profumo e la luce del ginepro che arde andiamo incontro alla notte. Piove, ma la tenda non si bagna, protetta dalla sovrastante parete aggettante. [Sintesi: da Cuile Lattone alla grotta quota 230, dislivello 475 m in salita e 180 m in discesa salita, acqua di tanica alla partenza, durata 5h 30' + una corda doppia).

Giovedì, sveglia notturna ed alle prime luci dell'alba siamo in cammino. In breve (20') arriviamo ad una grotta ampia e profonda. Entriamo. Una alta croce di legno regge una sacca gialla che raccoglie acqua di stillicidio. Vi sono maestose stalattiti e stalagmiti. Usciamo ed in breve siamo all'armo della prima doppia (13 metri) su grande clessidra calcarea (quota 95). Questa volta ci passiamo una fettuccia al petto, che con un moschettone alle corde ci evita il rischio di ribaltamento. Dalla base della doppia discesa tra sassi, restiamo intorno alla parete, rovi, una cengia che termina, con un salto nel blu! Qui si arrampica la paretina di sx (3 metri, III) per sfruttare immediatamente due ginepri per una calata in corda doppia (6 metri; attenzione alle corde, fanno venire giù le pietre!). Si prosegue sempre a quota costante. Si sale in verticale per 10 metri sotto un

imponente arco di roccia, quindi si piega a dx, arrivando dentro un arco di roccia (80 m slm, 40') che affaccia su Bacu su Feilau. L'arco, alto 3 metri, è un incantevole ed efficace riparo per la notte. Proseguiamo con un traverso, poi su un tronco, quindi armiamo su un ginepro la terza doppia della mattina (5 metri). Siamo sul greto di Bacu su Feilau che percorriamo in risalita, fino ad una grande frana. Qui attenzione: non risalire il bacu, ma individuare una cengia che va in direzione opposta, verso il mare, al termine della quale si può riprendere la direzione di risalita, ora in quota rispetto al greto. (Restando sul greto, infatti, come purtroppo abbiamo fatto noi, si giunge alla base di alcune pareti (quota 190) che occorre arrampicare per uscir fuori). Con piacevole mulattiera si arriva alla sterrata che conduce (dx) a cuile Olobizzi (360 m slm, 2h) ove grazie alla incredibile ospitalità del pastore dormiamo, ceniamo, e stiamo al riparo dal temporale. Dal cuile volendo in due ore a piedi si arriva tanto al ristorante della piana del Golgo quanto a Cala Sisine per la sterrata. [Sintesi: dalla grotta quota 230 a Cuile Olobizzi, dislivello 280 in salita e 180 in discesa, acqua di cisterna piovana all'arrivo, durata 3h + tre corde doppie].

Venerdì, inizio della tappa per noi più impegnativa, per lunghezza, numero di corde doppie, e clima (dalle 13 alle 21, pioggia). Subito fuori dal cuile si sale ripidamente a sx, ed in breve (15') si arriva a quota 425, ove dal sentiero principale parte una traccia sulla dx. Dopo poco si incontrano dei segni rossi, sbiaditi ma numerosi. A quota 375 incrociamo la mulattiera che scende (dx) a Bacu su Feilau. Proseguiamo dritto, fino a Cuile Mancosu (400 m slm, 45'). Il Selvaggio Blu in realtà alcuni metri prima del cuile scende in uno splendido anfiteatro roccioso, che si supera obliquando leggermente a dx. Si entra (sx) nella fessura rocciosa magnifica di Sa Nurca (la tana). Sotto di essa Cala Biriola. Si esce su una cengia orizzontale (sx). Concrezioni di stillicidio. Infine si arriva all'armo della prima doppia (23 metri). Dalla base del salto si riparte tenendosi alti e sotto costa, arrivando in breve alla seconda doppia (45 metri, cengia esposta, armo di 4 vecchi spit). Alla base del salto ci troviamo nel bosco di Biriola; occorre scendere per la pietraia circa 40 metri di dislivello, quindi entrare nel bosco in direzione nord. Perdiamo quasi subito il sentiero, procurandoci non pochi graffi. Intorno a quota 170 incrociamo l'agognata mulattiera, e ci fermiamo per pranzo, fuori dal bosco e con il magnifico mare negli occhi (2h 30'). Si cammina nel bosco di Orronnoro. Attraversiamo inutilmente uno sperone roccioso, e giungiamo sotto delle nicchie nella roccia. Poco dopo passiamo per un cancelletto di legno (155 m slm). La mulattiera ora è ben evidente. Ancora un po' e siamo alla base di una parete da arrampicare (1h). L'arrampicata sarebbe agevole (IV) se non piovesse da ore, con le conseguenze del caso per chi non è un arrampicatore ed in più ha zaini pesanti. Per fortuna ci sono alcuni cordoni fissi. L'arrampicata si conclude con un aereo traverso (cavo acciaio). Dal traverso si esce in un anfiteatro, alla base destra del quale inizia un tratto di arrampicata assai più facile del precedente. Da qui in breve siamo alla terza doppia (45 metri, armo su albero). Dalla base risaliamo sotto parete giungendo all'accogliente campetto base (2h) di Pietro Dal Prà e Lorenzo Nadali, guide alpine e fortissimi arrampicatori. Ci offrono tè caldo, olive e formaggio, e soprattutto le fiamme di un invidiabile fuoco. Siamo riparati dalle pareti aggettanti, ove vediamo i nuovissimi lucenti spit della via che stanno aprendo. La pausa ci ritempra, ma causa anche un fatale calo di attenzione; riprendiamo a camminare a testa bassa, ed in breve perdiamo l'orientamento. Riusciamo a trovare la quarta ed ultima doppia (20 metri) solo al tramonto, dopo avere posato gli zaini ed esserci sparpagliati in tre direzioni distinte alla ricerca dell'armo. A posteriori le indicazioni più sensate da dare ci paiono le seguenti: dalla base della terza doppia proseguire a quota costante, senza perdere dislivello. L'armo della quarta doppia è abbastanza sopra due grandi guglie, e lo si raggiungerà costeggiando la parete. Dalla base si traversa sotto parete passando davanti ad un ovile che sfrutta una grotta naturale (riparo in caso di emergenza): di fronte parte un sentiero che conduce ripidamente alla grande Cala Sisine, in prossimità della spiaggia (numerose grotte naturali ove dormire, mare in cui bagnarsi, ahimè 2h). A Cala Sisine c'è anche un ristorante, che se aperto è una risorsa idrica. Sbuciamo dal buio come fantasmi, destando stupore in un gruppo di escursionisti prossimi alla buona notte. Riconosciamo uno dei tre gruppi incontrati prima di Bacu Mudaloru, scambiamo due chiacchiere, e dopo un

freddo bagno rigenerante approfittiamo del loro fuoco per asciugarci e cenare. [Sintesi: da Cuile Olobizzi a Cala Sisine, dislivello 65 m in salita e 400 m in discesa, acqua di cisterna piovana alla partenza, durata 8h 30' + quattro corde doppie].

Sabato, dalla sx orografica del tratto finale di Cala Sisine (casetta) parte in salita il sentiero per Cala Luna (inizialmente segni verdi, quindi uno sbiaditissimo bianco/rosso). A quota 185 ignorare la deviazione a dx, e mantenersi sulla traccia principale. A quota 295 tratto a cielo aperto, vista su Cala Gonone. Si rientra nel bosco e nella codula, per giungere a cuile Saccederano (vero nome cuile Girove Longu, 530 m slm, 1h 45'). Da qui si prosegue per il sentiero (che dopo pochi minuti non ha più segni) salendo leggermente, quindi scendendo alcuni metri di dislivello fino a giungere ad una larga e chiara mulattiera (625 m slm, 25'). *Nota bene per chi volesse compiere il trekking in senso inverso; se si "liscia" questo punto, non si trova più Cuile Saccederano, e si finisce inevitabilmente per scegliere di arrivare a Cala Sisine "alla bussola selvaggia", tra rovi e precipizi, cosa che sconsigliamo vivamente.* Si gira a destra, in direzione di Cala Luna, senza più problemi né di orientamento né di vegetazione. Si passa sotto l'immenso e magnifico arco roccioso di s'Arcada s'architieddu lupiru (quota 315 sulla sterrata, 1h) e si prosegue placidamente fino a Cala Luna (40'), uno dei posti più belli d'Italia, soprattutto quando non c'è nessuno. Da qui una piacevole passeggiata conduce in due ore a Cala Fuilli, a sua volta distante un'ora di asfalto da Cala Gonone. Ma il cielo è scuro, si sente tuonare, e riteniamo di avere già dato a Zeus. Gran bagno e traghetto di linea per Cala Gonone, ove vi raccomandiamo il ristorante "Il Gabbiano" dell'ottima Paola! [Sintesi: da Cala Sisine a Cala Luna, dislivello 630 m in salita e 630 m in discesa, acqua al ristorante di Cala Luna (se il ristorante è chiuso ci sono dei rubinetti esterni), durata 3h 50').

Saverio Bombelli, luglio 2006

Nota bene. Il tempo, parziale, è di quasi puro cammino. Puro cammino perché non tiene ovviamente conto delle pause per il pranzo o per bollire l'acqua. Quasi perché invece comprende le piccole fisiologiche perdite di tempo di qualsiasi trekking: la consultazione della cartina, lo scatto di una foto. Ovviamente è anche al lordo dei tempi di arrampicata, visto che sono parte integrante di questo trekking. E' invece al netto del tempo impiegato per le discese in corda doppia, che potete facilmente aggiungere alla durata di ogni tappa moltiplicando il numero di discese per il vostro tempo medio di discesa (per noi è stato di circa 30' (armo, tre calate, filatura delle corde). Dal trekking esistono numerose vie di fuga che portano tutte alla piana del Golgo; dai cuili Duspiggus e Olobizzi; per le codole che risalgono dalle cale Goloritè e Sisine; attraverso Bacu Maòre e Bacu Mudaloru. Per le cartine, senz'altro IGM al 25.000. Una relazione non è una guida, percorsa e ripercorsa allo scopo di essere pubblicata. Piuttosto è un insieme di ricordi ed appunti presi in diretta, su un piccolo notes, quando la stanchezza o la situazione lo permettevano. Sviste ed imprecisioni sono quindi possibili. Scusate.

“La testa deve stare attenta a raccogliere i segnali e il mio sistema è di fare la precisina. Sono puntigliosa nei dettagli, controllo più volte l’equipaggiamento prima di iniziare la salita del giorno, perché poi l’errore fatto in tenda non è detto che puoi rimediare in parete. Controllo se ho guanti di riserva, i secondi occhiali, se ho allacciato bene i ramponi, anche se costa fatica, piegata in ginocchio sugli attacchi ad affannare”. [“Sulla traccia di Nives”, di Erri De Luca, p. 88]

Materiale individuale

La proposta di materiale che segue è basata sulla considerazione che cammineremo a quote basse, a fine aprile, in Sardegna, e sull’ipotesi che si possa considerare accettabile vivere dieci giorni rischiando di non fare neanche un bucato ☺

- 4 paia di calzini, specifici da trekking
- 4 mutande
- completo per la notte (maglia e pantaloni: oltre a soddisfare l’esigenza di un cambio completo per la notte, in caso di bisogno funzionano come abiti “civili” di riserva)
- 2 pantaloni corti (no cotone, sì poliestere, gore-tex, schoeller o simili)
- pantalone lungo tecnico da trekking (protegge sia dal freddo che dal calcare e soprattutto dall’abbondante ed aggressiva vegetazione) non nuovo (perché sarà assai rovinato dall’esperienza)
- una qualche personale terna (o quaterna) dei seguenti tre elementi: maglietta a maniche corte (no cotone), a maniche lunghe (no cotone), canottiera sportiva
- pile robusto
- giacca a vento tecnica, non invernale
- sacco a pelo tecnico (vale a dire leggero e ben caldo, a mummia)
- stuoino/materassino (ben protetto dai rovi e dal calcare!)
- cappelli (uno per il sole ed uno per il freddo)
- bandana
- fascia di pile per le orecchie (facoltativo)
- torcia elettrica (si consiglia un modello frontale, possibilmente di nuova concezione, cioè alogeno, leggero) con batterie nuove + ricambio (sia delle batterie che della lampadina)
- asciugamano medio, colore scuro
- spazzolino, dentifricio, sapone e shampoo (in formato mini, tipo albergo); necessario per andare in bagno (fazzoletti di carta + salviette umide)
- occhiali da sole (+ custodia appropriata, pezzetta per le lenti, laccetto per tenerli)
- borracce, 6 litri
- posate (cucchiaio e forchetta obbligatori, coltello facoltativo)
- imbraco da arrampicata
- longe (es. daisy chain + moschettone con ghiera)
- secchiello + moschettone con ghiera; cordino per nodo autobloccante + moschettone con ghiera
- fettuccia + moschettone (da passare sotto gli spallacci e sul petto così da tenere lo zaino vicino alla corda ed evitare di ribaltarsi nelle doppie)
- 1 fettuccia e 2 moschettoni per varie
- kit per vesciche (nastro bianco e cerotti speciali tipo Compeed oppure dott. Scholl’s, che dati i costi folli e le differenze dei nostri piedi è giusto rientrano tra i materiali individuali)
- soldi in contante

- buste di plastica di varie dimensioni ove riporre il contenuto dello zaino che in caso di pioggia non deve bagnarsi (es. sacco a pelo, biancheria, ecc.)
- un paio di sandali Birkenstock
- scarponi comodi, robusti, affidabili, non nuovi: sarebbe un peccato scoprire durante il trekking che quelli appena comprati ci fanno venire le vesciche... scarponi e non scarpe da ginnastica perché il calcare massacra ed occorre essere protetti
- cellulare lo portano Matteo e Andrea, e sarà usato con parsimonia, per averlo carico in caso di emergenza; Saverio porta una scheda Tim, Andrea e Matteo hanno Omnitel e Wind
- macchina fotografica con custodia (Saverio)/videocamera (Andrea)
- un paio di guanti, per proteggere le mani dal calcare e durante le manovre di corda
- fischietto, in caso di smarrimento o di nebbia
- casco
- due penne ed un piccolo quaderno per scrivere

Materiale di gruppo, escluso il cibo

Opportunamente diviso tra gli zaini di tutti ci sarà quanto segue:

1. Il necessario per riparare: aghi e filo per stoffa, aghi da tappezziere e filo di nylon, alcuni bottoni, colla super attack, spille da balia.
2. Il necessario per orientarsi: due bussole, due altimetri, le cartine originali, un paio di collage di fotocopie delle zone di interesse delle cartine originali, fotocopie della guida di Conca. Altimetro e bussola devono essere doppi affinché il controllo incrociato possa darci sicurezza sulla taratura. Il collage è fondamentale per evitare di impazzire quando si cammina nei posti a cavallo tra due cartine, ed anche per non rovinarle inutilmente. Non mancherà la “camicia” di plastica by Monte nella quale collocare, al tempo stesso leggibili e protette, le cartine. Molto utile portare con sé una carta stradale dell’intera zona geografica ove si è diretti.
3. Una piccola farmacia: cerotti, garze sterili, un nastro di cerotto, un antipiretico, un antinfiammatorio in pastiglie, una pomata per dolori/contusioni (facoltativo), un antibiotico ad ampio spettro, un disinfettante (ottimo anche se poco pratico il mercurio cromo), aspirine, forbicine, termometro, stick contro le zanzare (facoltativo), salviette disinfettanti, pomata per scottature e punture (facoltativa), anti-diarroico, sacco termico, ghiaccio secco (facoltativo).
4. Il necessario per rendere l’acqua bevibile: amuchina a sufficienza, un tubicino per prendere l’acqua, sapone/gel per lavare/disinfettare le mani, gomme americane, surplus di combustibile per bollire l’acqua.
5. Il necessario per proteggere la pelle: burro di cacao, creme per il sole (protettiva ed idratante), vasellina.
6. Coltellino multi uso (fondamentale, tra l’altro, per aprire scatolette e tagliare lo speck; evitare quelli con venti inutili funzioni, pesantissimi).
7. Sacchetti di plastica per il surgelatore: resistenti, pratici, igienici, utili non solo per metterci i calzini bagnati ma anche lo zucchero ed il formaggio.
8. Materiale d’arrampicata: 2 mezze corde da 60 metri (3kg l’una); maillon rapide, cordini e fettucce q.b. per aiutarsi con un po’ di artificiale in caso di bisogno; 5 rinvii per i tratti di arrampicata.
9. La tenda, revisionata ed impermeabilizzata, casa confortevole e pulita, strumento di flessibilità.
10. Bric-à-brac: lacci di ricambio, elastici, spago/cordino, mollette per bucato, un rotolo piccolo di scotch, un giornale...

“Cinque tonnellate di sostanze diverse dovevano bastare a un'alimentazione sana per tutti e otto, più i quattro uomini dell'equipaggio, per due anni, ammettendo che non dovessimo trovare nessun rifornimento durante il viaggio. L'arte di nutrirsi è una parte importante dell'alpinismo, e il dottore l'aveva portata a un alto grado di perfezione”. [“Il Monte Analogo”, R. Daumal]

Materiale di gruppo, il cibo (circa 70 euro a testa)

Menu giornaliero tipo (tra parentesi: peso in grammi/kcal assolute):

- **Colazione:** 1 fetta pane (50/110), miele (40/120), albicocche secche (55/160), tè/orzo zuccherato (5+15/60), 1 barretta energetica (40/150)
- **Pranzo:** ½ fetta pane (25/55), formaggio e speck (80+50/400)
- **Cena:** ½ fetta pane (25/55) + risotto (115/405) con grana padano (10/40) nelle quattro sere con acqua; più pane ed insalata di tonno nelle due sere senz'acqua
- **Snack:** 2 barrette energetiche (80/300), noci secche (60/400), Enervit (16/64, cioè 4 pastiglie), buste integratori/sali minerali (20/80, cioè due bustine)

A consuntivo, in tre persone, abbiamo consumato 5 bustine di tè al giorno, 3-5 pastiglie di enervit, 1-2 bustine di sali minerali da sciogliere nella borraccia, ed occorre pensare ad un sostituto del pane integrale comprato, poco calorico e troppo friabile.

Il menu sopra esposto ha alcuni grandissimi pregi: non necessita né di sale né di olio; sporca (poco) l'unica pentola una sola volta al dì (risotto serale); è nutriente e gustoso. Ovviamente assieme al cibo occorre avere il necessario per cucinarlo. Fino a 4 persone: una casseruola con manici, di diametro 20 cm ed altezza 8 cm, un canovaccio, una presina, un bricco per bollire l'acqua per il tè, di diametro 10 cm ed altezza 12 cm, due bicchieri di plastica rigida. Quest'ultimi avranno vari usi, tra cui quello di tazza da tè per la colazione: bevendo in due per tazza il gioco è fatto! Negli zaini troveranno inoltre spazio: un fornello, almeno una bomboletta di gas ogni due giorni, un accendino, una scatola di fiammiferi (antivento), una spugnetta, detersivo per piatti, un paio di limoni. Se si opta per il fornello ad alcol considerare almeno 1 litro di alcol.

Il numero di calorie complessive giornaliere è 2400, per poco meno di 7 etti di peso (quindi il contenuto calorico medio del cibo messo nello zaino è di 350 kcal/etto; volendo si può aumentare). Congegnare le porzioni anche tenendo conto di come sono vendute.

Camminando s'impara

- Tra ginepri e rovi, pantaloni lunghi senz'altro, qualche volta anche una L-shirt
- Prima di qualsiasi trekking, profilassi per il tifo e controllo dell'anti-tetanica
- La stanchezza porta ad essere pigri, e ciò è assai rischioso
- Lavarsi sempre e quindi cambiare gli abiti prima di andare a letto
- Impermeabilizzare zaino, scarponi e tenda prima di partire
- Evitare che ai lati dello zaino ci siano cose, il ginepro non perdona (e non fa passare)
- Non mettere il cibo (o la biancheria sporca) in sacchi di stoffa (si bagnano e assorbono la polvere), usare piuttosto sacche di nylon spesso