

TREKKING IN SARDEGNA

INFORMAZIONI UTILI

Prima di tutto ... rispetto per l'ambiente

Chi decide di fare un'escursione in Sardegna deve sapere che si troverà di fronte a un vero e proprio spettacolo della natura.

Le spiagge, anche se piccole, presentano una sabbia bianca candida, finissima, alternata a ciottoli dalle mille forme e colori, dolcemente levigati dal mare. Il meraviglioso mare cristallino, a volte costituito da fondali sabbiosi e di bassa profondità, altre volte da fondale roccioso, va dall'azzurro che sfuma lento per tramutarsi in verde smeraldo, con picchi di turchese e blu man mano che ci si allontana dalla riva. Le diverse calette sono circondate dalla maestosità dei promontori granitici sormontati da una verdissima e rigogliosa macchia mediterranea, con aromi ed essenze che si fanno sentire in tutta la zona.

La quasi totalità dei posti dove andremo in escursione è costituita da aree marine protette, riserve naturali e siti di interesse comunitario (SIC): le regole da rispettare, al fine di salvaguardare la flora e la fauna in tali ambienti, sono molte ferree e severe. Basti pensare che su alcune spiagge dell'Arcipelago della Maddalena è vietato il calpestio dell'arenile, l'asportazione della sabbia, etc. Particolare attenzione va posta anche all'inquinamento acustico soprattutto in questo periodo di nidificazione da parte delle diverse specie di uccelli (evitare schiamazzi vari, musica, etc.). Ci sembra superfluo sottolineare la necessità di evitare qualsiasi forma di inquinamento ambientale e/o azioni che possano danneggiare la flora (evitare di rompere rami) e la fauna marina o terrestre.

Il popolo Sardo ha un profondo rispetto della propria Terra e la custodisce gelosamente con determinazione e coraggio dall'invasione di quei turisti poco dotati di senso civico.

EQUIPAGGIAMENTO

I percorsi di trekking previsti hanno un livello di difficoltà di livello E

Sigla	Descrizione	Caratteristiche
E	Escursionistico	Itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma o protetti, o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche.

Scarpe

Le scarpe dovranno essere con suola spessa e antiscivolo, con design profondo che aderisca al terreno. Non è necessario che siano molto alte in quanto in Sardegna non vivono vipere.

Esistono in commercio delle calzature tecniche specifiche ma potranno essere utilizzate delle normali scarpe da ginnastica purché comode, resistenti, antiscivolo e impermeabili.

Ciabatte da mare in caso di attraversamento in acqua. Le ciabatte da mare devono essere dotate di chiusura nella parte posteriore in modo da evitare che il piede scivoli.

Calzini

Dovranno essere utilizzati dei calzini ben aderenti ai piedi per evitare sfregamenti o bolle.

Indumenti

Vestirsi a cipolla.

Indossare:

- una maglietta in grado di assorbire il sudore; non bisogna cadere nella tentazione di togliersi la maglietta, perché l'attrito dello zaino e le radiazioni solari possono danneggiare gravemente la nostra pelle;
- Una t-shirt
- Una felpa da indossare in caso di freddo;
- Indispensabile il Kway in caso di pioggia;
- Berretto o bandana per proteggersi dal sole.

Zaino

Deve essere comodo, sufficientemente grande per contenere tutto il necessario ma non troppo pesante per poterlo portare senza problemi. Potrà andare bene anche lo zaino scolastico.

Cosa mettere nello zaino

Le cose da mettere nello zaino variano a seconda della durata dell'escursione. In generale possiamo suggerire:

- ✓ Occhiali da sole per proteggere gli occhi
- ✓ Berretto o bandana per proteggersi dal sole
- ✓ Kway
- ✓ Sacchetto per mettere i rifiuti
- ✓ Fazzoletti igienici
- ✓ Crema solare
- ✓ Telo da mare
- ✓ Magliette e calze di ricambio
- ✓ Macchina fotografica
- ✓ Cellulare carico per emergenze
- ✓ Ciabatte da mare

Cosa portarsi da mangiare

Camminando si sprecano molte energie, è necessaria, quindi, una corretta alimentazione.

Al mattino, prima della partenza, fare un'abbondante colazione ricca di carboidrati, bevande zuccherate, biscotti, marmellate o miele, latte, frullati.

Nello zaino:

- ✓ Uno o più panini farciti anche con verdure crude
- ✓ Qualche frutto fresco
- ✓ Tavoletta di cioccolata
- ✓ Acqua a sufficienza (la cosa più importantenei posti dove andremo in escursione non ci sono supermercati o bar ove acquistare bevande o alimenti)

Le parole di Grazia Deledda sul popolo Sardo.

Siamo uno strano popolo.

Siamo abituati al silenzio, al vento ed al fuoco, a guardare il mare seduti sul monte e parliamo al sacro senza usare parole.

La paura è un fatto privato, nessuno sa cosa temiamo.

Non abbiamo re, ma solo regine e il dio è Padre e Madre.

Il sole e la luna sono figli del vento

e siamo soli davanti a Dio.

La Morte ci cammina dentro, moriamo ogni notte e ogni giorno rinasciamo

e l'astore e la volpe sono i nostri maestri.

La vendetta e il perdono ci vengono insegnati già nei primi anni e, ancora bambini, sappiamo che bisogna tacere.

Le nostre notti sono buie, ma le ali dei demoni che nascondono il sole non ci fanno paura e le janas sono solo le custodi della notte. Non si sfidano, non si provocano, anche loro fanno parte del creato.

Siamo sardi, siamo uomini anche quando siamo donne e gli uomini sanno piangere senza vergognarsi.

Siamo sardi sempre, anche quando il mare ci porta il nemico e noi e la terra siamo tutt'uno.

E la terra, la nostra terra è come noi. Aspra, silenziosa, abitata dal vento di maestrale, dai sacri ulivi e dalle grandiose querce e il falco e l'astore volano sempre alto, verso Dio.

Grazia Deledda