

BIERE 2010: LE NOVITÀ VISTE A MILANO, PADOVA E LAS VEGAS

TUTTOmtb

#218  
NOVEMBRE 2009  
MENSILE

20 ANNI

www.tuttomt.it  
www.funkyday.it



Sprint #7 Prieo  
13 settembre

Sprint #8 Andalo  
27 settembre

track&trail

**SPOT**  
DIANO MARINA  
NIZZA - MONT CHAUV  
**ON THE TRAIL**  
CAI MASSA SEZ. E. BIAGI

**G-SPOT**  
SARDEGNA - ALLA SCOPERTA  
DI MEDIO CAMPIDANO

**TANA DEL PAZZO**  
CRANKWORX 2009  
WHISTLER, BRITISH  
COLUMBIA

# TECNICA Trasmissioni integrate

## IL FUTURO PROSSIMO VENTURO?



### RUBRICHE

- PEOPLE** Gilles Lapierre
- TRUCCHI DA PRO** Mi smonto e rimonto la Totem
- GO-RIDING** Andrea Ferrero
- GRAVITY SCHOOL** Interpretare una compressione

### FINISH LINE

- RACEBOOK** Mondiali di Canberra (Australia)
- MAXIAVALANCHE** Bardonecchia (TO)

### TEST



- MTB**  
Solis Tephra 5.5 - full trail  
Pivot Cycles Mach 5 - full trail  
Kona Cadabra - full enduro  
Lapierre DH 920 - full dh

- FORCELLE**  
Fox 32 F100 FTT RLC - xc

- RAGGI X**  
Manubrio Truvativ Boobar

- manopole Odi Ruffian
- maglia Sugoi Braveheart
- multiuso Lezyne Saber Levers
- pantaloni Platzangst Super Stripe
- mascherina Rudy Project Klonyx Mx

218 NOVEMBRE 2009



TUTTO MOUNTAIN BIKE support

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in p. a. 353/2003 conv. in 27/2/2004 n. 46 art. 1 comma 10/25 B0 - ACACIA EDIZIONI SRL - ANNO XXI

ACACIA Edizioni

ISSN 1120-5873

9 177112 015870

€ 6,00

PREZZI ESCLUSA IVA PER LE EDIZIONI



## ERRARE HUMANUM EST...

di Cristiano Guarco

### ...PERSEVERARE AUTEM DIABOLICUM

Ritorniamo su un tema già trattato sul numero scorso, quello delle scelte suicide, nonché fratricide, riguardo le fiere di settore, in Italia. Perché collocare Eicma ed Expo Bici nello stesso fine settimana? La torta è piccola, e dividerla a metà non sfama nessuno. Il consumatore, insieme al negoziante, è costretto a scegliere, o di qua o di là, considerato che Milano e Padova non sono proprio a due passi. Vero che la seconda è stata più a misura di biker, però... Confidiamo che l'anno prossimo si trovi una soluzione, anche perché, sempre citando un'altra locuzione latina...

### OMNE TRINUM EST PERFECTUM

Proverbio che, nel parlar comune, è spesso citato, ma solitamente in tono scherzoso, nel senso di "non c'è due senza tre". Ma qui il tono scherzoso lascia spazio a quello tragico(mico). Annuncio recente quello della Fiera di Rimini dedicata all'Outdoor e al mondo dei camper, di una nuova manifestazione, sempre focalizzata sulle due ruote a pedali, e indovinate la data prescelta? Non è difficile, è proprio quella, la stessa, provvisoria, di Eicma ed Expo Bici.

Perché farci - e farsi - del male? Almeno tali fiere fossero caratterizzate, così da non essere in diretta concorrenza tra loro, prima di scegliere oculatamente la data...

Fiere che in ogni caso trovate illustrate su questo numero, insieme ad alcune novità 2010 e al report di una manifestazione che, invece, sta mutando. Quell'Interbike, da anni il punto di riferimento mondiale, che sta volgendo verso altri lidi, mostrando come il mondo a stelle e strisce e quello della vecchia Europa siano sempre più distanti

nel modo di intendere la mobilità a pedali, non solo l'interpretazione del mountain biking. Forse che, come da copione, gli statunitensi siano sempre avanti? Che anche da noi, prima o poi, ci sarà un ritorno all'essenziale e alla semplicità, con un'attenzione per il gusto estetico? Noi siamo dubbiosi, visto quello che sta succedendo nel mondo delle 29er, nel Nordamerica ben più di una moda, qui, purtroppo, solo una moda... di chi è la colpa, di chi le propone come soluzione esclusiva, esagerando gli aspetti cool & smart, di fatto relegandole alla nicchia dei prodotti fighi e nulla più, o dei negozianti reticenti al nuovo? Una reticenza già vista in passato nei confronti delle mtb full, delle forcelle ammortizzate prima e dei freni a disco poi.

Ma torniamo a noi, lasciando da parte le riflessioni a volte fini a se stesse e che interessano poco o nulla il nostro essere biker. E qui di materiale ne abbiamo in abbondanza. Tre spot gustosi sparsi tra Italia - Diano Marina, Medio Campidano - e Francia - con la vicina Nizza -, tre spot per sognare dove trascorrere le prossime vacanze o we a ruote artigianate, magari in sella alla nuova biga. E anche qui abbiamo pane per i vostri denti, che siate escursionisti - Solis e Pivot Cycles -, enduristi - l'innovativa Kona Cadabra -, o downhiller - la stupenda Lapierre Dh920 - non vi abbiamo fatto mancare nulla!

**Photo** Matteo Cappè  
**Spot** Dune di Piscinas  
Medio Campidano - Sardegna  
**Rider** Luca Masserini



# Track & Trail

TUTTO MOUNTAIN BIKE

Viaggi, itinerari ed emozioni. La sezione di TuttoMtb dedicata alla scoperta del territorio

Mi è bastato fare un veloce scroll della cartella "selezione foto" di Matteo per farmi venire le vampate di caldo. Due giorni in quella regione, così pieni e intensi che ho perso il conto del numero di spot visitati, delle persone incontrate, delle raffiche di scatti della Canon che hanno immortalato un paesaggio mai visto fin'ora...

Spot: Medio Campidano - Spiaggia di Piscinas  
Rider: Happy People - Foto: Matteo Cappè



## SPOT

### Il Golfo Dianese

Di solito, quando si pensa alla Liguria in mtb, si citano Finale e Sanremo, ma c'è una zona tra Diano Marina, San Bartolomeo e Cervo, che è un vero paradiso per i biker. I ragazzi di Frrd (freeridecrew.com) hanno lavorato sodo per preparare quattro sentieri da urlo, adatti non solo a freerider e dher, ma anche a chi propende più per l'all-mountain: provare per credere!

## SPOT PILLS

### Nizza

Una giornata con Karim Amour, sul sentiero dove si

allena il campione francese: una discesa impegnativa, che non molla mai, che dalla cima del Mont Chauve, a circa 850 m e da cui si domina la Costa Azzurra, scende a Nizza.

## SPOT

### Sardegna - Medio Campidano

Un vero paradiso incontaminato, una terra d'altri tempi, lontana dagli abituali flussi turistici. Il paesaggio è assolutamente vario: si passa dai boschi e dalla macchia mediterranea a distese sabbiose, da paesaggi aspri a sugherete; si incontrano cervi sardi, cavalli allo stato brado,

per gli amanti del birdwatching questi sentieri offrono incontri straordinari. Sei percorsi adatti all'xc e all'escursionismo per scoprire una terra davvero ricca e unica.

## ON THE TRAIL

Cai Massa sez. E. Biagi Massa (MC)

## GLOBE TROTTER

News sulle località e sugli eventi in tutta Italia



Dall'altopiano della Giara  
alla Costa Verde c'è un'isola  
nell'isola, calva, silenziosa,  
immensa.

Strade immaginarie che  
ritornano indietro di millenni,  
strade abitate da un popolo  
predisposto all'arte della vita  
rurale, che si nutre...



Nella foto a destra:  
il perastro non è altro che la  
pianta madre di quella che  
chiamiamo comunemente  
pera. È una pianta che  
in questi territori cresce  
spontaneamente e si usa  
come innesto per creare la  
pianta da frutto.



# MEDIO CAMPIDANO CONCENTRATO DI SARDEGNA

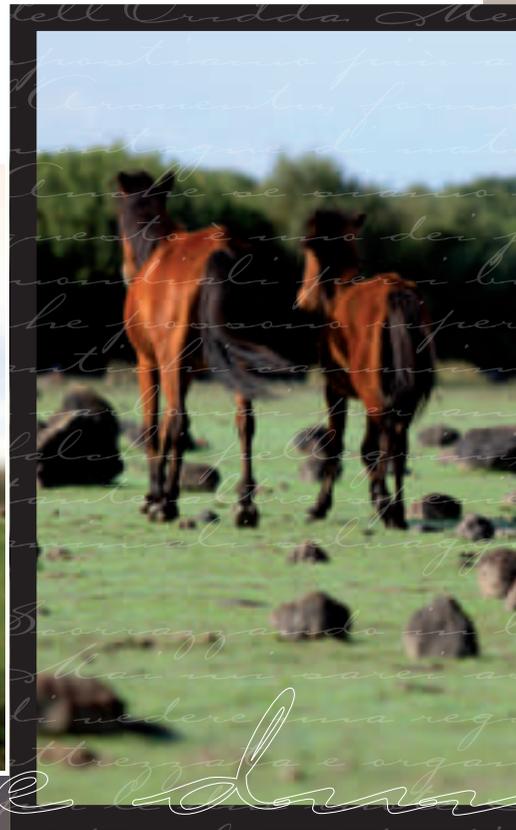


**Tempo sprecato, parole sprecate, foto sprecate. Questa regione non va vista con occhi altrui ma in prima persona, con la propria bici e la famiglia al seguito. Una terra fin troppo ricca di tradizioni e situazioni diverse, una terra popolata da gente semplice e ospitale, una terra che ha voglia di riscattarsi dopo anni di silenzio, perché questa terra non ha nulla da invidiare al concetto primordiale di Eden**

Testo di Luca Masserini, foto di Matteo Cappè

## PICCOLA E IMMENSA

Dall'altopiano della Giara alla Costa Verde c'è un'isola nell'isola, calma, silenziosa, immensa. Strade immaginarie che ritornano indietro di millenni, strade abitate da un popolo predisposto all'arte della vita rurale, che si nutre dei frutti della tradizione più antica. Il Medio Campidano è poco noto ai grandi flussi turistici, ma è una tappa imperdibile per chi viaggia "dentro" il territorio. Questa provincia nasce dalla volontà unanime del Consiglio Regionale della Sardegna che ha accolto le richieste di autogovernarsi, avanzate con forza dai 28 Comuni che costituiscono dal maggio del 2005 questo nuovo Ente. È un territorio piccolo, se calcolate che misura appena poco più di 1.500 kmq, ma non per questo è privo di inestimabili tesori: il parco di Perda e' Pibara, il territorio dell'Arcuentu e il complesso montuoso del Monte Linas con gli antichi centri minerari di Montevecchio e Ingurtosu, le imponenti dune sabbiose di Piscinas e Pistis, le dolci colline della Marmilla costellate di testimonianze nuragiche e l'altopiano della Giara popolato da cavalli allo stato brado. Tutto vero, tutto vissuto in prima persona e tutto da rivivere al più presto con la giusta calma.



**DAI BOSCHI ALLE DUNE**

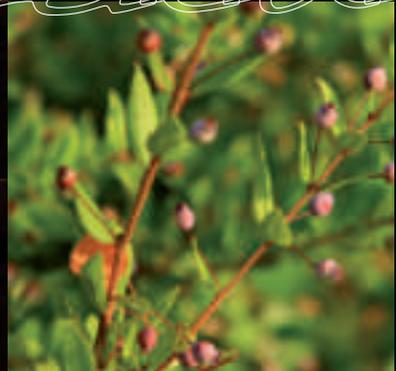
Quello che ci ha impressionato è che in poco meno di un'ora siamo passati da un ambiente fresco e umido al suo opposto. Dai boschi del complesso montuoso del Linas alle distese sabbiose di Piscinas, sentite nominare mille volte da amici ma mai viste con i miei occhi. Uno spettacolo che si estende per nove km, raggiunge profondità di 30-40 m e tocca altezze che arrivano a 50 m. Un melange tra sabbia e macchia mediterranea costituita da lentischio, fillirea, elicriso e lavanda, e un incontro davvero inaspettato con una famiglia di cervi sardi. Pensate, sopravvissuti nei secoli e oggi presenti in circa 1.500 esemplari. Questa distesa sabbiosa viene considerata la più estesa d'Europa ed è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco.

Dicevamo prima dei monti del Linas, uno dei più antichi della Sardegna che risale a 400 milioni di anni fa e conta una notevole varietà di ambienti. Paesaggi aspri dalle creste pietrose, sugherete e gole profonde nella zona dell'Oridda. Mentre se ci spostiamo più a nord domina l'Arcuentu, formazione di montagne di natura vulcanica. Anche se siamo biker questo è uno dei paradisi mondiali per i birdwatcher, che possono ripercorrere gli antichi cammini dei minatori e carbonai per ammirare i falchi pellegrini, gli astori e tante altre specie di volatili e animali selvaggi.

**SCORRAZZANDO IN BICI**

Mai mi sarei aspettato di vedere una regione così attrezzata e organizzata per le due ruote. Parliamo naturalmente di crosscontry ed escursionismo perché qui

*Quello che ci ha impressionato è che in poco meno di un'ora siamo passati da un ambiente fresco e umido al suo opposto. Dai boschi del complesso montuoso del Linas alle distese sabbiose di Piscinas...*





freeride e discesa sono ancora in fase molto embrionale. La sera prima di incominciare il lavoro, abbiamo fatto una pizzata con i vari esponenti dei club che animano il territorio dei boschi e mi ha stupito vedere così tanti appassionati ben organizzati, con tanto di cartine realizzate dalla provincia: sei itinerari sul nostro opuscolo, con tutti i dati che servono ad un appassionato e scelti con cura per permettere di avere una visione completa dello stupendo territorio che questi sardi hanno la fortuna di abitare.

#### LA PAROLA AGLI ESPERTI

Visto il quantitativo abnorme di spot che dovevamo visitare in un tempo ahimè limitato, abbiamo chiesto consiglio ad Emanuel Cau, appassionato di mtb e maledettamente innamorato della sua regione. A lui il compito di spiegarci uno dei must per chi vuole avere una visione completa di quello che è il Medio Campidano.

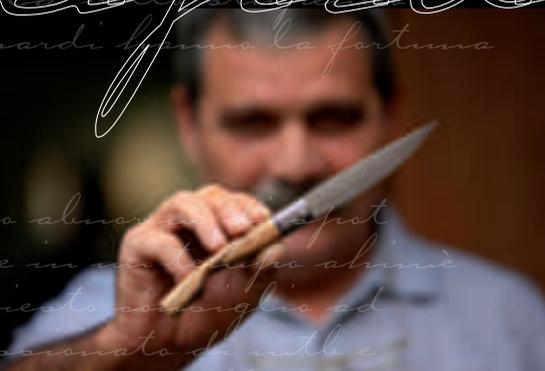
"Qui, chi ama pedalare in un contesto unico perde la testa, te lo garantisco. Un itinerario potrebbe essere con partenza dal bacino artificiale del Rio Leni per addentrarsi nel contesto del Monti Mannu (montagna grande) di Villacidro. Da qui la vista si perde sul mare, sulla piana di Cagliari, Porto Scusu, Sant'Antioco e Carlo Forte. Un tracciato che misura circa 44 km (quello della loro granfondo) con un'ascesa complessiva di 1.400 m e lunghissimi e divertenti singletrack".

Siamo stati accompagnati all'interno del territorio del Medio Campidano anche da Gigi Meloni (Taxus Baccata Mtb Club di Gonnostrada) che, oltre a raccontarci la curiosa storia della scalinata di Gonnostrada, descritta nelle prossime pagine, ha voluto sottolineare gli spot della Tomba dei Giganti e il Parco di



In alto da sinistra: la discesa da Villa Irina, dedicata alla moglie del direttore del sito minerario di Ingurtosu, oggi chiamata per comodità Villa Ginestra (va vista in primavera per l'esplosione di colori...); dopo averli cercati per tutto l'altopiano alla fine siamo riusciti a vedere i famosi cavallini della Giara.

In basso, da sinistra: la pianta più famosa della Sardegna: il Mirto; piante da sughero sull'altopiano della Giara; abbiamo insistito e ci siamo fatti portare in un laboratorio artigianale di coltelli tipici sardi: questa opera d'arte chiamata guspinesa costa la bellezza di 1.000 euro; la pecora nera di Arbus; una scrofa allo stato brado sull'altopiano della Giara.





La miniera ristrutturata di Montevecchio è ancora impregnata di quella atmosfera malinconica che si respirava in questi luoghi... adesso, in questi luoghi, regna il silenzio.

Qui sotto, da sinistra: scendendo dal Castello di Monreale all'orizzonte spicca l'altopiano della Giara, poco distante si sviluppa l'area termale di S. Maria Acquas; il lentischio, pianta tipica della zona; appena ho visto questa duna il mio pensiero è stato uno solo: raidarla! L'ho fatto e ho goduto; ex lavatoio di Villacidro; il complesso montuoso del Linas; nella suggestiva località di Ingurtosu abbiamo incontrato diversi biker alla scoperta di questo territorio.

*un'azione completa*





antichi canini dei riuvi  
e carbonai per ammirare i  
falchi pellegrini, gli astori  
tante altre specie di uccelli  
animali selvaggi.

Scorrendo in bici  
Mai mi sarei aspettato  
di vedere una regione così  
attrezzata e organizzata  
per le due ruote. Parliamo  
naturalmente di cross-country  
ed escursionismo perché qui  
facile e discesa sono ancor  
fanno molto embrionale. La  
prima di incominciare il  
abbiamo fatto una pizzata  
con i vari esponenti dei club  
che animano il territorio dei  
boschi e mi ha stupito ved  
così tanti appassionati be  
organizzati, con tanto di ca  
realizzate dalla provincia:  
itinerari sul nostro spusco  
con tutti i dati che servono  
un appassionato e scelto co  
cura per permettere di avere

Qui, chi ama pedalare in un pene  
contesto unico perde la testa,  
te lo garantisco. Un itinerario  
potrebbe essere con partenza  
dal bacino artificiale del  
Rio Leri per addentrarsi  
nel contesto del Monti  
Manna (montagna grande) di  
Villacidro.  
La parola all'esperto  
me di sp  
tempo ab  
consiglio ad  
passionato di  
della mente  
regione. Il  
uno dei ruoli per chi vuole avere una  
visione completa di quello che è il M  
P





Perd'è Pibera; inoltre lungo il tracciato di Gonnosfanadiga da non perdere la vista spettacolare sulla gola di Canale Nuratzena... anche in questa zona non manca un'area mineraria: l'area mineraria di Sibiri. Con Nino Vaccargiu, Maurizio Scanu e la giovane Giada, dell'associazione Piccalinna Mtb Club di Guspini, abbiamo percorso invece gli splendidi tracciati tra le dune di Piscinas, l'interno delle miniere di Montevecchio e il Cantiere di Levante, tutti luoghi che possono essere percorsi sia durante un'escursione, sia durante le gare organizzate dalle diverse associazioni (trovate i riferimenti delle associazioni alla fine dell'articolo).



### EPILOGO

Farà strano sentirmi "parlare" così, e anche a me ha fatto strano passare dai contest, in cui si beve Monster offerta da bionde tette e si guardano trick impensabili, a questa realtà. Ma il nostro bellissimo lavoro è questo, ogni tanto capitano degli spot triti e ritriti e talvolta, come per il Medio Campidano, capita di scoprire dei veri e propri paradisi ancora "incontaminati". Come vi ho già detto, questa piccola pepita va consumata, degustata e annusata in prima persona. Siamo più che certi di consigliarvi un qualcosa di speciale, una primizia che sembra non essere mai stata scoperta dalla infestante cultura moderna.

## UN'INTERA PROVINCIA DA PEDALARE

Quello che vi proponiamo non è un singolo itinerario, con questo servizio vi vogliamo mostrare tanti assaggi di quello che è il territorio del Medio Campidano: un'area che racchiude tutte le peculiarità della Sardegna. In queste pagine inseriamo una cartina della provincia del Medio Campidano e le tracce dei 6 percorsi mtb proposti. Per avere informazioni più

dettagliate potete contattare sia l'ufficio del turismo del Medio Campidano oppure le società mtb molto attive sul territorio (inoltre ogni Associazione organizza una gara a valenza regionale). In alcuni casi, visitando il sito delle associazioni, sarà possibile scaricare le tracce gps degli itinerari. Informazioni utili sulla

provincia, come arrivare in zona con diversi mezzi di trasporto, approfondimenti sull'ambiente, l'arte e la cultura potete trovarli sul sito: [www.provincia.mediocampidano.it](http://www.provincia.mediocampidano.it)



In alto: l'altopiano della Giara si estende per 45 kmq a quota 700 metri slm; vale la pena una pedalata al Castello di Monreale, la vista si perde su tutta la zona; un momento di relax prima di addentrarsi nella mastodontica miniera, ormai chiusa, di Montevecchio.

Nella pagina a fianco: Reggia Nuragica Su Nuraxi (Barumini) dichiarata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. In Sardegna se ne contano circa 8.000 tutti in collegamento visivo tra loro, la storia dei nuraghi è ancora misteriosa ed affascina tutto il mondo.

*È spettacolare attraversare questi muri immensi di granito che tolgono il fiato. Il fondo della discesa è compatto e non presenta particolari difficoltà, ad eccezione di un paio di passaggi da fare con la bici in sella.*

...nella zona  
...mentre se ci  
...a nord domina  
...omazione di  
...natura vulcanica.



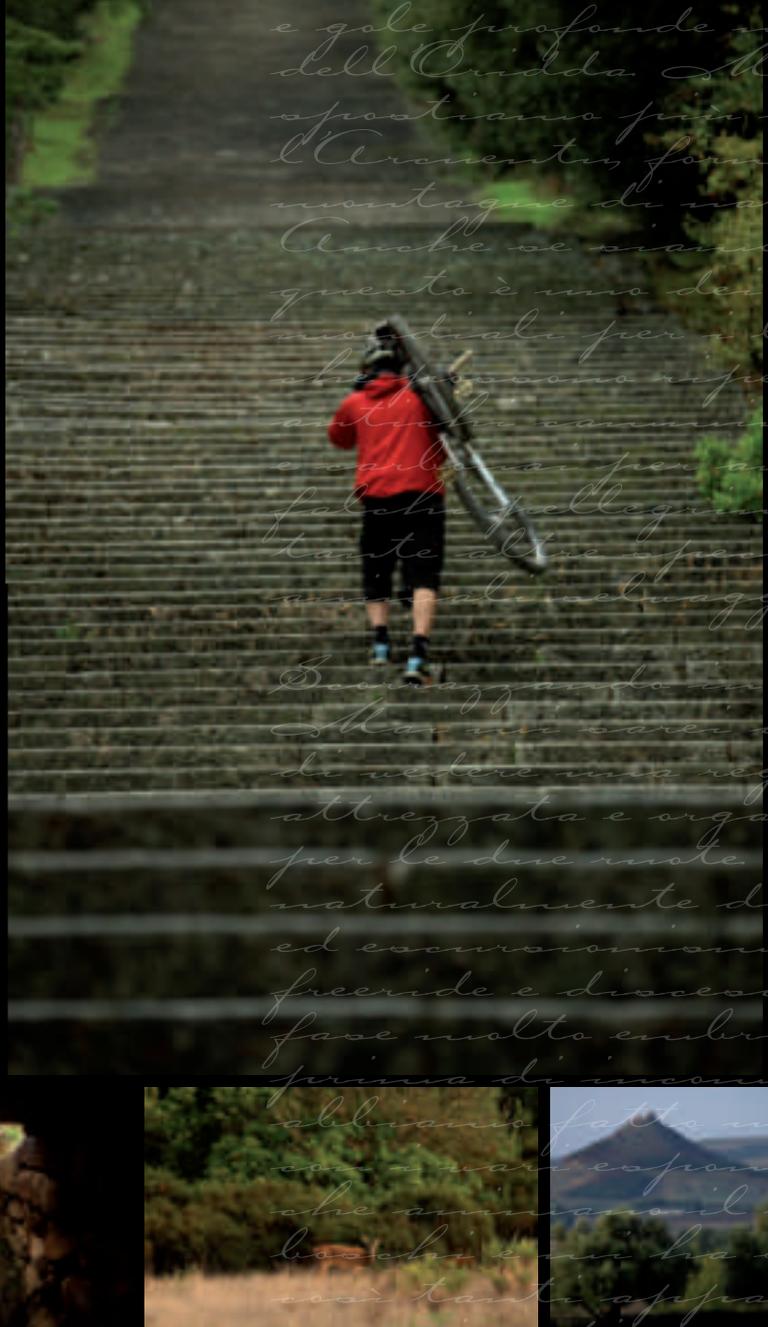
Forà strano sentirmi "parlare"  
così, e anche a me ha fatto  
strano passare dai contest,  
in cui si beve Monster  
offerta da bionde tette e si  
guardano trick impensabili, a  
questa realtà...

...aspettato  
...regione così  
...organizzata  
...Parlano  
...di cross country  
...perché qui  
...sono ancora in  
...brionale. La sera  
...cominciare il lavoro,  
...una pizzata  
...menti dei club  
...il territorio dei  
...ha stupito vedere  
...passionati  
...tanto di sentire  
...la pronuncia: sei  
...nostra spiccata,  
...che servono sit  
...ato e scelte con  
...ettere di avere una  
...leta dello stupendo  
...i sardi hanno la fortuna

...to  
...no abnorme di spot  
...are in un tempo abnorme  
...briesto consiglio ad  
...assinato di mtb e  
...ramorato della sua  
...upito di spiegarci  
...hi vuole avere una  
...quello che è il Medio



## G-SPOT / MEDIO CAMPIDANO



### PROVINCIA DEL MEDIO CAMPIDANO

Via Carlo Felice n. 267 - 09025 Sanluri (VS)  
Tel. +39 070 9356 733 - 734; Fax: +39 070 9356799  
e-mail: turismo@provincia.mediocampidano.it

### LE SOCIETÀ MTB ATTIVE SUL TERRITORIO DEL MEDIO CAMPIDANO

**TAKUS BACCATA MTB CLUB DI GONNOSFANADIGA**  
Presidente Salvatore Cadibbu e-mail: torecabiddu@inwind.it  
tel. 070 9799864 cell. 328 7375881 e 340 8657442  
www.taxusbaccata.too.it

**PISCINA IRGAS 3C DI VILLACIDRO**  
Presidente Pierpaolo Angius e-mail: piscinairgas3c@tiscali.it  
tel. 347 7011319 e 393 5796847  
www.piscinairgas3c.it

**PICCALINNA MTB CLUB DI GUSPINI**  
Presidente Nino Vaccargiu e-mail: club.piccalinna@tiscali.it e  
ag.vaccargiu@tiscali.it - tel. 070 972056 cell. 348 3992861  
piccalina.blogspot.com

**MONREAL BIKE MTB DI SAN GAVINO MONREALE**  
Presidente Giordano Fadda e-mail: monrealbike@libero.it  
tel. 349 4695271  
www.provincia.mediocampidano.it

In questa pagina, dall'alto: la Tomba dei Giganti di Gonnosfanadiga S. Cosimo: siamo davanti ad un'opera che risale a più di duemila anni A.C. Si tratta di sepolture collettive dell'era nuragica. La curiosità di queste tombe è la forma a protome taurina, ovvero a testa di toro, a simboleggiare il dio della fertilità e della terra; la parte esterna, chiamata esedra, serviva per creare un legame tra i vivi e i loro cari. Fonti storiche testimoniano che queste persone usavano stare anche diversi giorni dormendo nell'area di fronte alla tomba; Gigi Meloni, una delle nostre guide, ci ha raccontato la storia della scalinata più lunga che abbia mai fatto: la scalinata di Gonnosfanadiga. "È nata alla fine degli anni '50 in seguito ad un sogno

che fece un emigrato. Il "sognatore" aveva visto la Madonna che, appunto in sogno, gli aveva chiesto di realizzare una gradinata in suo onore. Automezzi non ce n'erano a quell'epoca e la popolazione si organizzò nei tempi persi con carri a buoi e tanta buona volontà. È fatta tutta da blocchi di granito lavorati a mano da degli scalpellini di Arbus e Gonnosfanadiga, misura 7 metri di larghezza e conta più di 200 scalini."; Quello che rimane di una struttura mineraria all'interno della Foresta Montimannu è diventato oggi il Parco Culturale Giuseppe Dessì; Il logo della Miniera di Montevecchio; Poco prima di arrivare all'altopiano della Giara è tappa d'obbligo curiosare

dentro la Domus de Janas "Sa Domu a S'Orcu" di Setzu, completamente scavata nella roccia; L'interno della Tomba dei Giganti; L'incontro con i cervi nella zona di Piscinas; La zona collinare della Marmilla, rappresentata in modo esemplificativo dalla collina del Castello di Las Plassas, prende il nome proprio dalle forme delle mammelle e la cosa che affascina è la totale assenza di abitazioni al di fuori dai centri abitati, lasciando queste zone ancora come una volta. D'estate colorate di un giallo "bruciato" e in primavera di un verde rigoglioso e una sfilza di colori che vanno dal rosso dei papaveri, il giallo delle margherite e il viola delle sulle.

# PERCORSI MTB

## PERCORSO 1

**LA GIARA E I SUOI CAVALLINI**  
BARUMINI-GENURI-  
TUII-BARUMINI  
Lunghezza 30,74 km  
Pendenza media 1,24%  
Dislivello 380 m

## PERCORSO 2

**GLI ANTICHI VILLAGGI**  
BARUMINI-LAS PLASSAS-PAULI  
ARBAREI-LUNAMATRONA-  
VILLANOVAFORRU  
Lunghezza 18,73 km  
Pendenza media 0,85%  
Dislivello 160 m

## PERCORSO 3

**LE VIE GIUDICALI**  
VILLANOVAFORRU-SARDARA-  
SANLURI-VILLANFORRU-  
SANLURI-SARDARA  
Lunghezza 33,50 km  
Pendenza media 0,99%  
Dislivello 330 m

## PERCORSO 4

**LE CASCADE DEL LINAS**  
VILLACIDRO-  
GONNOSFANADIGA  
Lunghezza 41,64 km  
Pendenza media 1,56%  
Dislivello 650 m

## PERCORSO 5

**SENTIERO DELLE AQUILE**  
GONNOSFANADIGA-  
INGURTOSU  
Lunghezza 29,1 km  
Pendenza media 1,63%  
Dislivello 310 m

## PERCORSO 6

**LE DUNE**  
INGURTOSU-PISCINAS-  
MONTEVECCHIO-INGURTOSU  
Lunghezza 48,74 km  
Pendenza media 2,01%  
Dislivello 980 m

