

SABATO 25 OTTOBRE 2008
ARENZANO (GE) - 1° GRAN TRAIL RENSEN: FERMATI ED AMMIRA.

-----/

Bella fortuna che hanno questi liguri, dove alle spalle delle loro splendide coste hanno delle montagne sorprendentemente belle e selvagge. Si possono accontentare tutti: mogli e figli riluttanti alle fatiche delle escursioni in montagna hanno la possibilità di crogiolarsi al sole sui lidi o passeggiare, rigorosamente in piano, nei curati lungomari, come quello della pittoresca Arenzano (GE) o Rensen in dialetto locale, dove dei pochi tenaci appassionati di corse cosiddette “estreme” tra cui Lorenzo Piccardo, che conobbi l’anno scorso al Gran Raid du Mercantour in Francia, hanno organizzato la prima edizione del trail denominato “Gran Trail Rensen”. Trail, disciplina definita come estrema, ma che di estremo ha la bellezza dei paesaggi che si scoprono lungo gli impervi percorsi. In particolare in Francia, la pratica, ha un grande successo e si assiste ad un moltiplicarsi di questi eventi (solo quest’anno ne sono stati organizzati 700!). Anche qui in Italia, questa particolare specialità di corsa in montagna sta prendendo piede anche se non con il numero di partecipanti d’oltralpe. Agli italiani non piace più la fatica, ma i miei amati connazionali sappiano che partecipare a tali prove, che non nascondo che esigono una adeguata preparazione, tenacia e nessuna improvvisazione, si viene ripagati con gli interessi in termini di emozioni con rilevanti risvolti etici e sociali. Per essere più espliciti durante queste esperienze: la tua autostima aumenta; il contatto intimo con Madre Natura ti fa capire quanto sia importante rispettarla e preservarla; ti infonde buonumore a lungo termine e migliora i rapporti interpersonali; si è inclini a soccorrere chi è in difficoltà. Poi, chi è votato alla santità, può anche intraprendere il cammino mistico (non è il mio caso).

Il Colle di Cadibona, ad ovest da Arenzano, è convenzionalmente accettato fin dagli antichi romani, come il punto di demarcazione tra Alpi ed Appennini, ma se si fosse all’epoca convenuto di poterlo spostare una trentina di km più a est, e cioè al parco naturale regionale del Monte Beigua, dove sabato 25 ottobre 2008, è stato attraversato dai circa 300 trailers della prima edizione della detta competizione, non si sarebbe sbagliato. Mai potevo immaginare che le montagne del parco avessero caratteristiche alpine: abbondanza di corsi d’acqua con tante fonti, vette piramidali di cui narrerò più avanti. In particolare l’area è di rilevante interesse naturalistico perché nel parco Beigua è situato il cosiddetto “corridoio dei rapaci”, ossia la rotta aerea delle migrazioni di quelle splendide creature. Due le gare in programma: il “Trail Rensen” km 35 +1600 ed il “Gran Trail Rensen” km 70 +4000 (partenti n.125). Io mi accingevo a provare la lunga insieme all’amico inseparabile il triverese Marco Galletto, giunto ad Arenzano in compagnia di Andrea Volpato altro atleta biellese che ha esordito lo scorso mese con l’Ultra Trail “Le Porte di Pietra” a Cantalupo Ligure (AL) (gemellato con il Rensen). Egli non sa in quale guaio si è invischiato nel finire sotto le “amorevoli” cure di Marco (...). Il dott. Tarcisio Fresia, reduce anch’egli dell’ultra trail di Cantalupo Ligure, si trovava anche lui ad Arenzano, però per un convegno medico concomitante, guarda caso, con il giorno della gara e fremeva perché non poteva partecipare alla gara.

In natura esiste, come nella società moderna, esiste la soglia di compensazione. Dagli accidiosi, ai superattivi come i due biellesi che, non paghi di una faticosa giornata lavorativa (entrambi non lavorano dietro una scrivania) e pure influenzati, avevano il coraggio di affrontare una grande sfida. Una corsa era certa, in quelle condizioni fisiche, o soccombevano, o guarivano. La nottata trascorsa adagiati sul pavimento palestra della scuola elementare di Arenzano, non era stata per tutti gli ospiti riposante, a causa di un atleta che russava a più non posso. La volta della struttura amplificava oltremodo quel frastuono ed anche quando questi passava dalla posizione supina a quella prona che generalmente attenua il disturbo, sembrava come se fosse stato attivo un subwoofer di un impianto hi-fi. L’amico Luigi Groppi di Piacenza, si rallegrò in merito, pur non scherzando anche lui come

russatore (ne so io qualche cosa durante la nottata in bianco trascorsa in macchina a Sesto Pusteria (BZ) in occasione della Tre Cime alpin marathon ed.2007), c'è chi lo batte.

Ore 4,00 di mattina di sabato 25 ottobre 2008, nell'area pedonale di Via Bocca con una temperatura primaverile, il direttore di gara dava la partenza con la raccomandazione di non farsi ingannare da quella gradevole sensazione, perché lassù, sulle montagne, avremmo trovato un clima invernale. A Lerca incontravo con grande piacere l' ultra trailer di Savona Andrea Callera che era lì per fornire supporto all'organizzazione, ed iniziava la prima arrampicata per arrivare in vetta al Monte Rama. A partire da 400 metri di quota, dentro al bosco si avvertiva un frastuono tipico di una cascata, ma era il vento che penetrava impetuoso tra le fronde degli alberi. La suggestiva vetta piramidale del Rama, come quelle delle altre montagne, era incappucciata da una fitta coltre di nuvole. La forte escursione termica sortiva un influsso benefico sulla salute di Marco: la sua tosse stizzosa cessava, i polmoni si liberavano dalle secrezioni, solo il naso colava ancora un po'. La discesa dal Rama, con la luce della lampada frontale poggiando i piedi su quelle rocce scivolose con un freddo vento furioso, pioggia e nebbia poteva trasformarsi in dramma. Ma ecco che qui che si è dimostrata tutta l'efficienza dell'organizzazione data in mano a gente esperta ed attenta. La prima parte era stata attrezzata con delle corde e due guide alpine erano posizionate nei punti più esposti. Marco, spariva avanti a me in mezzo alle nuvole. Dopo quel delicato punto si scendeva nuovamente per un accidentato dirupo in direzione dell'abitato di Lerca raggiunto all'alba. Dal freddo della quota si ripassava alla temperatura mite marina e su in direzione del Monte Argentea. Il tratto più impegnativo è risultato dal rifugio Padre Rino in cima all'Argentea: una vera arrampicata tra le zolle erbose ed alcuni atleti alle mie spalle procedevano in stile uomo ragno. Dal Monte Argentea tra forti raffiche di vento, fitta nebbia, o meglio nuvole con pioggia, dove alcuni atleti smarrivano il sentiero, scendevo in direzione del passo Gava dove era situato il punto di controllo cronometrico (elettronico) ed il ristoro. Non distante dal passo venivo superato dai primi tre atleti del trail "corto" che procedevano in discesa ad una velocità pazzesca. Io a quei ritmi sarei durato pochi secondi prima di fracassarmi tutto. Giunto al ristoro approfittavo per concedermi uno spuntino.

La fame patita all'Ultra Trail "Porte di Pietra" aveva fatto sì che mi ero portato al seguito una adeguata scorta di viveri. In montagna è regola fondamentale mangiare e bere prima che arrivi la crisi che può trasformare la tua avventura in un inferno. Ed ora, con passo cadenzato mi avviavo verso la cima del Monte Reixa, affrontando una dura china. Il vento spirava violento, tuttavia le nuvole si erano diradate e il panorama che si presentava era superbo, splendidamente selvaggio. Nessuna distrazione concedeva il cammino sulla sassaia, pertanto se volevo ammirare quel fantastico paesaggio, necessariamente dovevo interrompere la marcia per non incorrere in un infortunio che avrebbe mandato all'aria tutta la mia fatica. Dal passo Faiallo, dopo aver percorso un breve tratto di asfalto, arrivavo al Monte Denca percorrendo l'Alta Via dei Monti Liguri molto ben segnalata. Il sentiero sassoso dentro al bosco coperto di foglie, celava insidie e procedevo con estrema cautela, così come affrontando la temibile ed interminabile discesa dalla sella Barnè, dove era situata l'ambulanza con i sanitari che stavano banchettando con della vitella brasata (ma sarebbero state più appropriate, per essere in tema della gara, delle trenette mari e monti), giù fino a valle in loc. Fiorino. Di tanto in tanto mi fermavo ed ammiravo, e non riuscivo a capacitarmi che, poco prima, in alto, quegli aspri e suggestivi crinali erano stati da me percorsi.

Arrivato in fondo a quella infida discesa, dopo aver passato la cartiera, un'altra dura erta mi aspettava: quella che saliva alla fonte Malanotte. Alcuni concorrenti lì segnavano il passo perché esausti. Lo fatica diventava per alcuni insopportabile obbligandoli a continue soste. Il sentiero erboso celava numerose deiezioni di caprioli che abbondano nel parco. Al passo il vento infuriava e, a scendere, si accarezzava di nuovo il Reixa riprendendo la parte del bassa del sentiero percorso all'andata, ritornando nuovamente al punto di controllo del ristoro al Passo Gava. A questo punto i km restanti non erano tanti, però in questa ed il altre analoghe sfiananti competizioni, le distanze

ingannano. Per spiegare meglio indico come paragone il tormentone che inizia d'estate tra la temperatura reale e quella percepita quando vengono emessi dai media i bollettini meteo: *“Fuori il termometro segna 30° ma come che ne ce ne fossero 40°...”*. Tale considerazione mi manda mi scuote il sistema nervoso: allora che senso ha il termometro? Invece di prendere per ebete l'ascoltatore, sarebbe corretto aggiungere il tasso di umidità e basta. Mi direte che c'entra questo raffronto. Ebbene, dal passo Gava mi arrampicavo nuovamente per il picco Tardia Ponente sormontato da una croce di piccola dimensione, dove anche sotto un pallido sole si scorgeva una vista mozzafiato della costa ligure con Arenzano in primo piano. Distanza percepita, molta, distanza reale modesta, circa otto chilometri che pur pochi rispetto ai 62 già percorsi, sembravano non finissero mai, a causa dei continui cambi di quota, con Arenzano che spariva dalla vista in quanto il sentiero volgeva bruscamente ad est con Voltri (GE) che si avvicinava. Dopo una discesa spacca gambe seguiva un impegnativo strappo di salita, così fino al cavalcavia pedonale che attraversa l'autostrada dei fiori. Ora Arenzano (Rensen) era proprio vicina e tagliavo di slancio il traguardo di Via Bocca, dove era allestito un palco con animazione. Lo speaker annunciava il mio nome, le numerose persone presenti applaudivano sinceramente, e rivolgevo loro un inchino. Tutti gli arrivati erano al centro dell'attenzione ed i commenti entusiastici. I biellesi Marco e Andrea al termine della sfacchinata risultavano guariti dai loro malanni di stagione, per aver inalato per ore il benefico mix di aria marina e di montagna. Ne tenga conto il Ministro per la Salute per risanare le casse disastrose delle A.S.L.: magari, potrebbe proporre in alternativa alle costose cure e vaccinazioni, un bella corsetta su e giù per le montagne del Parco del Monte Beigua, partendo da Arenzano (...).

La prima edizione di questa meravigliosa corsa in montagna è stata veramente un successo e sono certo che diventerà negli anni a venire un appuntamento che attirerà frotte di appassionati. Nessun consiglio o correttivo propongo in merito alla macchina organizzatrice. Anche le trenette al pesto offerte al “Rensen Center” erano squisite. Se proprio devo trovare un difetto segnalo di far revisionare le chiavi della serratura della palestra della scuola elementare dove io e gli altri atleti siamo stati ospitati gratuitamente: ci fosse stata una che apriva!!!

Giovanni (Gianni) Baldini
Viterbo