



run

storie di corsa

Prezzo copia 12 euro

#contaminazioni
Cinque donne
e una jole

#trail
TransGranCanaria
**propulsione
emozionale**

#racconto
Miracolo
a **Stramilano**

#ultra
Yukon Arctic
nel silenzio del Canada





Storie di corsa

numero / **40**

Aprile / **2016**

#viaggi Francia, in vetta alla Rocher de Roquebrune

Profili di corsa

TESTO E FOTO / Stefano Medici

Le imprese di Kilian e dei grandi interpreti del trail running, il trasporto delle ultime letture: “Aria sottile” e “Nelle terre estreme” di Jon Krakauer, hanno influenzato profondamente il mio percorso. E anche il mio profilo di corridore ne segue la traccia. Dagli albori in pista, sui 100 mt piani, alla strada, trovando la giusta dimensione nei trail e volgere l’occhio all’insù, alle inarrivabili skyrace. È successo in breve tempo, è accaduto senza nemmeno rendermene conto. Un giorno, all’improvviso, è cambiato il mio modo di guardare i rilievi che si stagliavano all’orizzonte. Una volta osservavo le montagne nel loro insieme, abbagliato dalla loro potenza e intimorito dalla forza che trasmettevano. Una visione generale, senza focalizzare i dettagli.

Poi, di punto in bianco, ho iniziato a vedere **i profili più nitidi**, più marcati, immaginando, o meglio, sognando, di correrci sopra.

Da quel momento, diverse corse sono passate su creste e crinali, gole e versanti, con la stessa, identica, visione, correre su quella linea che separa il cielo dalla terra. È successo anche a **Roquebrune sur Argens**, un villaggio della Francia meridionale tra Nizza

«
UN GIORNO,
ALL’IMPROVISO,
È CAMBIATO
IL MIO MODO DI
GUARDARE I RILIEVI
CHE SI STAGLIAVANO
ALL’ORIZZONTE
»



e Marsiglia, a ridosso della costa azzurra. Nel pieno relax di un pomeriggio estivo, sdraiato su un pedalò che avanzava lentamente sulle placide acque di un lago, il lago dell'Arena, l'occhio è rapito, fisso sulla **Rocher de Roquebrune**. Uno sperone di roccia dalla pareti verticali, alto 373 mt, di colore rossastro, molto suggestivo alla luce del tramonto con l'intensificarsi delle tinte. L'Ayers Rock di Var come viene anche chiamato accostandolo alla famosa montagna australiana. Non bastano tutte le attività che animano il lago; dal Sup alla canoa, dal parco acquatico ai tuffi dalla piattaforma, a distogliere l'idea, ormai maturata, di correre fino alla cima.

Ancora prima di capire se esistono percorsi per raggiungere la vetta, la mente sta già tracciando quell'immaginaria linea sul profilo della montagna. Chiedo informazioni al bar della spiaggia, dove mi indicano varie possibilità, ci sono diversi percorsi che salgono la Rocher. Il progetto è fattibile, opto per l'accesso più vicino al camping. Ora non rimane che preparare le scarpette davanti alla tenda, come un'istantanea già vista in tante avventure, quasi che fosse un **rito propiziatorio**. Parto di prima mattina mentre il resto della truppa dorme profondamente. Prendo l'auto per raggiungere il parcheggio ai piedi della roccia, la base di partenza.

Durante il tragitto, lungo un sentiero sterrato, scorgo tra la vegetazione un cacciatore con una carabina e il cinturone delle munizioni. Le armi m'incutono sempre molta ansia, pensavo di essere in un parco protetto, speriamo bene. Lascio la macchina presso un'area attrezzata, **fotografo la mappa** del cartello informazioni per orientarmi in questi territori sconosciuti senza il mio fido GPS e do il via alla nuova corsa. Imbocco lo scosceso sentiero a lato del cartello e inizio immediatamente

a salire verso ripide scogliere.

Il fisico è forgiato dalle uscite sui Pirenei e riesce a tenere un buon ritmo. Arrivo a un suggestivo tavolato di arenaria rossa, **lo scenario è straordinario**, pareti verticali si ergono imponenti di fronte a me, una macchia di vegetazione mediterranea mi divide dallo scalino, alle mie spalle la sagoma del lago inizia a prendere forma nella sua interezza. Sento gli elementi armonizzarsi con il gesto sportivo, sole, natura, energia, gioia, un sorriso endorfinico o forse vacanziero, illumina il mio volto. M'inoltro nella foresta di castagni attento a non saltare i segnali sul sentiero, l'occhio è allenato, procedo agile sulla traccia che si inerpica rapidamente verso i picchi verticali. Raggiungo la roccia viva e un cavo d'acciaio, che attrezza la via, mi riporta alla mente l'esperienza sulla Clavijas de Soaso, (X.RUN n. 39), il blocco, il leggero barcollare, una sorta di ferita aperta nella mente. Rivivo velocemente i momenti che mi fermarono in Spagna, poi inizio lucidamente a ponderare la situazione. Sicuramente al ritorno dalle vacanze m'iscriverò a un **corso di arrampicata** per prendere confidenza con eventuali situazioni che si potrebbero incontrare, ma ora è il momento di valutare se proseguire. Il battito cardiaco è tranquillo, non c'è ombra di affanno, c'è voglia di continuare, anzi una sorta di eccitazione stimola l'azione. Mano sul cavo, un passo dopo l'altro, sfruttando

«
LA MENTE STA
GIÀ TRACCIANDO
QUELL'IMMAGINARIA
LINEA SUL PROFILO
DELLA MONTAGNA
»



soprattutto la forza delle gambe, l'ostacolo viene superato agevolmente e lo spettacolo del panorama che si apre a questo passaggio ripaga della scelta. Il sentiero prosegue per un altro tratto immerso nella vegetazione, spingo sui polpacci. Durante la corsa sorpendo un uomo mimetizzato tra i cespugli, quasi mi spavento, anzi mi agito proprio, cosa ci fa una persona nascosta, immobile, in un luogo non proprio agevole da raggiungere? Forse si trattava dell'eremita del luogo, un monaco che vive in una grotta da tanti anni. Lo sorpasso con un lieve cenno di saluto e raggiungo un'altra via attrezzata. L'incontro è già dimenticato, è **divertimento allo stato puro**, giro attorno al picco, strisciando sul fianco della parete fino alla successiva rampa per la cima. Un ultimo traverso vertiginoso mi separa dalla sommità. Attendo il passaggio di un gruppo di escursionisti salito dal GR51, il sentiero più battuto che sale dall'altro versante e scambio qualche battuta col mio francese fortemente caratterizzato dall'erre moscia. Comunque ci si intende, perché **il linguaggio della natura**

e dello sport è internazionale, una parola mi colpisce più di tutte, "bracconieri", vuoi vedere che tra gli incontri della mattina li ho anche incrociati.

Affronto l'ultimo tratto con grande sicurezza, sono elettrizzato per aver superato le paure iberiche e aver ritrovato il piacere dell'esplorazione. Arrampico fino alle tre croci, monumento eretto nel 1991 a opera dello scultore Bernard Venet per rendere omaggio a tre artisti della crocefissione; Giotto, Grunewald, El Greco. Secondo la leggenda alla morte di Cristo la roccia si è rotta in tre grandi parti, dove ora sono posizionate le croci a simboleggiare il calvario. Toccata la vetta, spostandomi da una croce all'altra, lo sguardo spazia dal lago, al fiume, cerca il campeggio e prosegue fino al golfo di Saint Tropez. Mi fermo un po', per una volta che il tempo, i chilometri, la forma, sono dalla mia parte, **mi godo la cima**, la sensazione unica che regala l'altezza, la conquista, l'immensità dello spazio, la libertà dello spirito. Per un po' voglio essere parte del profilo della montagna. ❄️