

run

storie di corsa

#strada

**Danilo Goffi,
il principe di Boston**

#ultra

**Marathon des Sables:
30 anni tra le dune**

#strada&trail

**Gli attacchi di panico
si curano con le scarpette**

#protagonisti

**Lucio Bazzana,
il dannato
della corsa**





Storie di corsa

numero / 35

Aprile / 2015

#viaggi Ben Nevis, Scozia

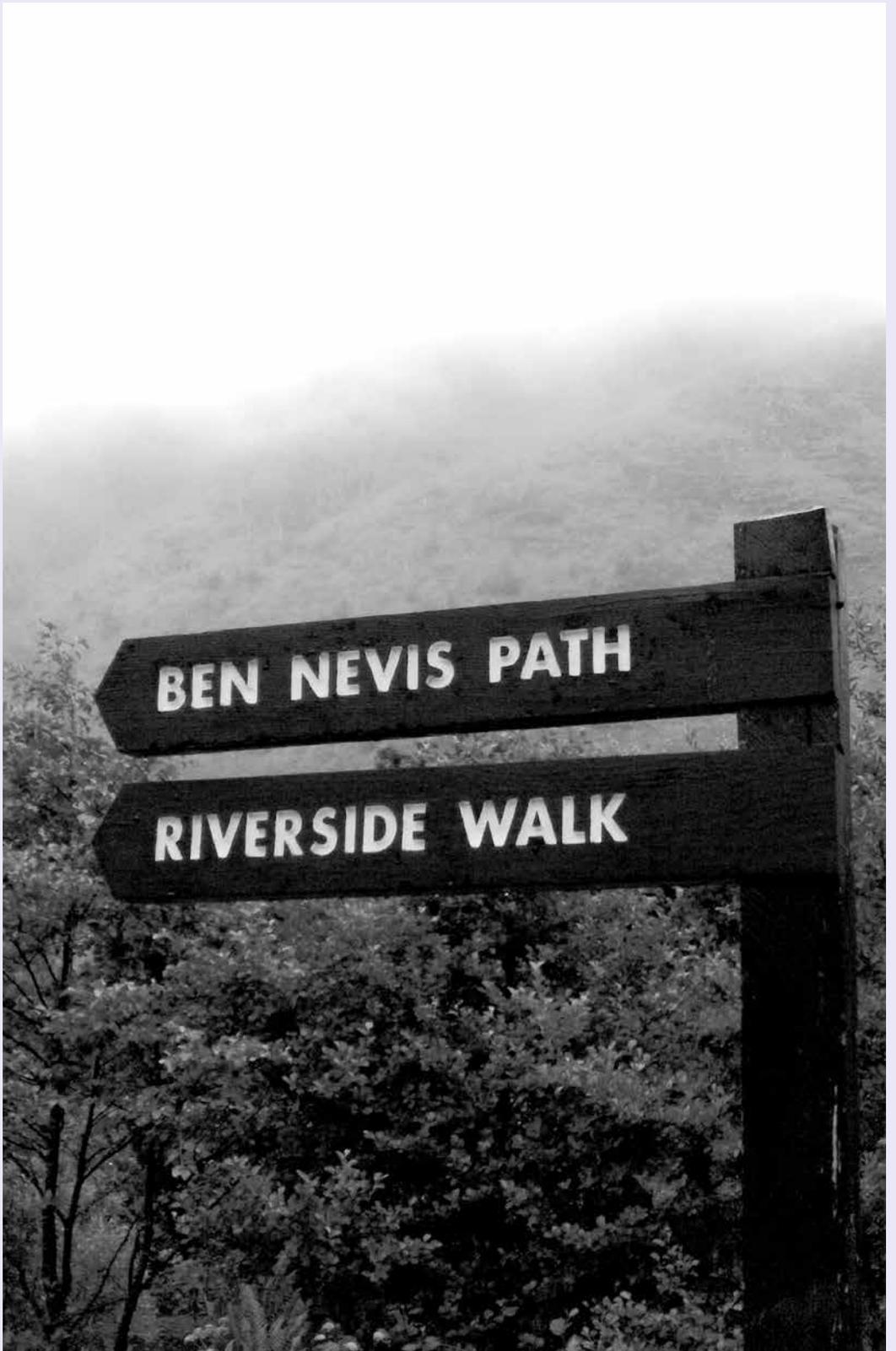
Sul tetto della Scozia

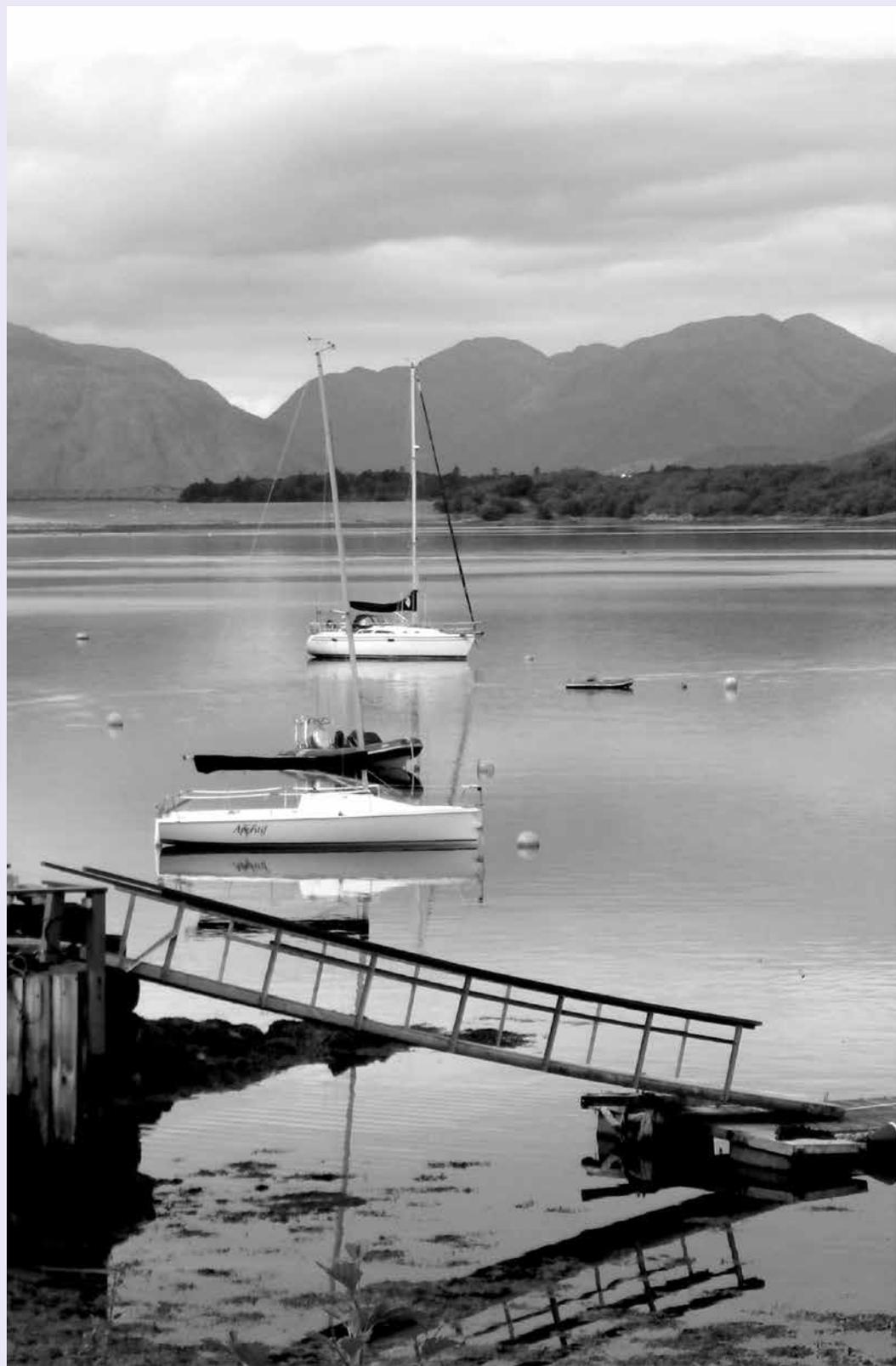
TESTO E FOTO / Stefano Medici

La tenda è piantata, i piccoli sono nell'area giochi del campeggio, mia moglie è in missione esplorativa, io sono seduto nella piazzola dell'accampamento a contemplare lo spettacolo che mi s'innalza davanti, **l'imponente Ben Nevis**. The Ben, come viene anche chiamato dai locali, è il monte più alto della Scozia e dell'intero Regno Unito, con i suoi 1344 metri. Il lato ovest, quello che vedo dalla mia posizione, si eleva prepotente con ripidi versanti, prima ricoperti da una verdeggianti vegetazione, poi verso la cima, lasciando intravedere la roccia viva. Forse ad alcuni potrebbe sembrare una collina, avendo negli occhi i picchi delle Alpi e delle Dolomiti, ma come ogni montagna, va presa con le opportune cautele, perché l'altitudine combinata con la sua posizione marittima e la sua topografia costituiscono un mix pericoloso. Spesso portano a improvvisi mutamenti delle

condizioni atmosferiche, che possono rappresentare un pericolo per gli escursionisti male attrezzati. Rimango immobile a studiare il suo profilo, come ipnotizzato da una forza magnetica, pura attrazione. È come aspettare un appuntamento irrinunciabile, maturato pochi giorni prima, in un altro luogo.

Per la precisione sull'**isola di Skye**, durante un'escursione all'**Old Man of Storr**, un pinnacolo di roccia alto 50 metri, che si erge come un gigantesco dito nero puntato verso il cielo. In quell'occasione giunti a metà percorso, con i bimbi già provati dalle impegnative salite, vista l'impossibilità di raggiungere la meta, approfittai di una pausa pic-nic, per improvvisare una corsa sui versanti della montagna per vedere la formazione rocciosa da un'angolazione migliore. Con grande sorpresa, la reattività, l'esplosività dei muscoli, forgiata da un buon allenamento, lasciarono una





«

I TEMPI SI SON RISTRETTI,
NON HO PIÙ IL GIORNO
A DISPOSIZIONE, MA NON
VOGLIO RINUNCIARE,
ALMENO UN'OCCHIATA
LA VOGLIO DARE

»

piacevole sensazione allo spirito e un'idea, comincio a prendere corpo. Iniziai a meditare su un folle progetto, la conquista del Ben Nevis, nella tappa prevista a Fort Williams. Ma torniamo nuovamente seduti di fronte all'obiettivo, fiero, magnifico, «ci voglio provare», ripeto fra me e me. Mi scuoto dallo stato di trance dov'ero piombato e mi metto in movimento. Come primo passo, inizio col chiedere informazioni alla reception: «Excuse me, for running on the Ben Nevis» perdonatemi l'inglese da viaggio, «you want to climb Ben Nevis» mi risponde la signorina al banco e di rimando ribadisco “for run” e lei con un uao!, sorpreso, mi fa sentire un po' come il grande **Kilian Jornet**.

Il campione di trail e sci alpinismo, alla ribalta del grande pubblico a suon di imprese e libri, fino ad arrivare al recente “submits of my life”, un progetto fantastico che vuole immaginare cose impensabili, per trasformarle in realtà, nello stereotipo più classico dello scalare le montagne. Memorizzo tutte le informazioni su accesso, sentieri, distanze e rientro alla tenda organizzando mentalmente programmi, opzioni e alternative. Ritorno a osservare la montagna, si vedono diversi escursionisti sui sentieri, la via del lato ovest è la più agevole, domani l'affronterò anch'io, ora è meglio andare a recuperare i cuccioli.

La mattina si presenta grigia e il cielo plumbeo, tanto che decidiamo di anticipare la partenza da Fort Williams oggi stesso. I tempi si son ristretti, non ho più il giorno a disposizione, ma non voglio rinunciare, almeno un'occhiata la voglio dare. Preparo al volo il fido zainetto, con k-way, bandane, micro asciugamano, cellulare, borracce e barrette. Mi congedo dalla famiglia con leggera ansia, pressato dai molteplici incastri dell'intensa giornata e parto per la nuova avventura. Esco dal campeggio al piccolo trotto, intimorito, ma al contempo

stimolato dalla prova che mi aspetta. Raggiungo il centro visitatori, controllo attentamente la mappa del percorso, nello specifico della via normale, e parto seguendo le indicazioni, del cartello iniziale: “Ben Nevis path”, avanti allora. Il primo ostacolo è un ponticello che attraversa un fiume molto suggestivo, il **River Nevis**, lo supero varcando virtualmente il confine con la sfida. Il fondo è impregnato d'acqua caduta abbondante nel corso della notte. Le mie Air Pegasus non sono molto contente e soprattutto particolarmente adeguate al percorso, bisognerà mantenere alto il grado di attenzione sugli appoggi. Il ritmo della corsa non è infernale, ma neanche da pantofolaio. L'adrenalina è alta. Giungo a un recinto posto a protezione di uno dei tanti pascoli della zona e lo scavalco di slancio. Da quel punto, il percorso inizia a salire rapidamente, supero agilmente gli escursionisti che incontro e in un batter d'occhio mi ritrovo a correre su cigli vertiginosi. Il sentiero si può affrontare centralmente con alti scalini formati da grandi pietre, o lateralmente assecondando più dolcemente il movimento. Il respiro, intanto, diventa più avido d'ossigeno, la salita è continua. È uno sforzo anche mentale, non bisogna aver foga di arrivare, l'azione va dosata senza esagerare, lo spettacolo va gustato serenamente in tutte le sue

sfumature. A intervalli regolari piccoli canali di scolo tagliano il sentiero, salto con poderosi balzi gli ostacoli, l'energia è ancora tanta.

Adrenalina che alimenta suggestione.

La mente rievoca scene del film Braveheart con William Wallace, l'eroe scozzese di corsa sui campi di battaglia. Inizia quel processo che avvicina l'uomo all'ambiente circostante e alle storie passate del territorio. Un po' come il Kilian dell'avventura americana del Tahoe Rim Trail, dove nelle fasi iniziali sembra trasformarsi in un membro della tribù Sioux, correndo sugli stessi sentieri che i loro passi veloci calcarono, come descrive nel suo libro, illuminato dalla stessa luce che li vide nascere e scomparire. I ripidi versanti della montagna sono ricoperti da bassa vegetazione, rigogliose felci avvolgono tutto lo spazio donando quasi una sensazione d'esotico al panorama. Continuo l'ascesa, respirando a pieni polmoni, sembra di essere tutt'uno con lo spirito della montagna, sembra di sentire il suo alito. Un ulteriore aumento della pendenza viene però accusato dalle gambe, adesso tangibilmente pesanti. Il ritmo rallenta leggermente, ma l'azione è ancora sotto controllo. Oltrepasso due torrenti carichi d'acqua, balzando di sasso in sasso e proseguo rigenerato la corsa. Raggiungo un ponte che scavalca un profondo crepaccio e lo supero di slancio, il ritmo è di nuovo sotto controllo. Improvvisamente un rumore in lontananza riempie lo spazio della valle; ciuf, ciuf, fiii, ciuf, ciuf, è il treno a vapore che da Fort Williams va a Skye, è il famoso **treno per Hogwarts**, di Harry Potter. La magia è totale, emozioni a fior di pelle. È un suono d'altri tempi, che fa da colonna sonora a una corsa d'altri tempi, la conquista del Ben Nevis. Proseguo la scalata, metro dopo metro, chilometro dopo chilometro, dentro di me penso anche a un dislivello pazzesco, in realtà, sono 500 metri, continuo a correre estasiato dal

panorama che si apre allo sguardo e senza accorgermene mi ritrovo a un bivio, sullo sfondo risalta il lago **Lochan Meall**, non so quanto manca alla vetta e quanto dura sia la strada, tenendo la sinistra si dovrebbe arrivare alla ripida parete nord, tenendo la destra si dovrebbe invece continuare il largo sentiero del "**Pony Truck**", la via normale.

Forse ce la farei, o forse no. Controllo l'orologio, purtroppo il mio tempo è scaduto, non è una sconfitta, non è un'incompiuta, è stata una spettacolare corsa in montagna, un'incredibile esperienza in natura, un risveglio dei sensi.

Nella discesa l'esaltazione "agonistica" torna a prevalere, salto da una pietra all'altra come uno stambecco, schivo gli zig zag del cammino come Kilian nella discesa del Kilimangiaro, dove i suoi piedi e il suo corpo ballavano con il terreno adattandosi alle sue forme. Scendo come un fiume in piena, arrischiando qualche appoggio sulle viscide superfici. In uno di questi, sollecito al limite la caviglia, è il primo avviso di stanchezza, meglio rallentare e tornare su ritmi più congeniali. Torno a gustarmi **la natura che mi esplose attorno**, cercando di memorizzare ogni singolo attimo. Raggiungo nuovamente il ponte iniziale e lo supero senza rimpianti, in fondo, nuove avventure mi stanno aspettando. La prossima sarà sul surf, a Blackpool, in Inghilterra. Sono pronto per un mercoledì dai leoni, dopo un giorno da... Kilian. ❀

«
È UNO SFORZO ANCHE
MENTALE, NON BISOGNA
AVER FOGA DI ARRIVARE,
L'AZIONE VA DOSATA
SENZA ESAGERARE

»

