



run *storie di corsa*

#fuoridaglischemi
**Scappare dai tori
alla fiera di Pamplona**

#running
Ultimo cum laude

#strada&trail
**Il ginepraio
della federazione**

#strada
**Va in scena
la Milano Marathon**



Storie di corsa
numero / 34
Febbraio / 2015

#viaggi Carrantuohill, Irlanda

Kilian scala 1 : 5

TESTO E FOTO / Stefano Medici

Cercare di raggiungere il punto più alto, credo che sia un istinto dell'essere umano. Quando visitiamo una nuova città, cerchiamo la torre più alta, quando arriviamo al cospetto di imponenti cattedrali, puntiamo alla sommità della cupola, sulle coste, seguiamo la luce dei fari per salire i gradini e scrutare il mare e quando il profilo di una montagna disegna l'orizzonte, bramiamo impazienti la sua conquista. L'importante è andare su: "più su, più su... fino a sposare il blu, fino a sentire che, ormai sei parte di me... più su, più su, più su..." il ritornello di Renato Zero suona come un mantra.

Anch'io sono attratto dalla verticalità ed è inutile negarlo, le imprese di Kilian Jornet, l'atleta catalano, mi hanno un po' influenzato, o meglio, per dirla con parole sue, mi hanno ispirato nuove imprese, fino a poco tempo fa

impensabili. La corsa, ha subito una decisa trasformazione, passando dalle gare prettamente stradali, ai trail in natura. Anche gli allenamenti, hanno trovato libero sfogo per i sentieri del CAI, su e giù per le colline della zona. Mentre l'approccio alla corsa è cominciato come un dovere per recuperare la forma fisica, maturato solo in seguito in piacere irrinunciabile, per i trail è stato amore a prima vista, passione travolgente fin dai primi passi. **I trail si sono presentati come un richiamo ancestrale**, un riavvicinamento alla natura, un ritorno alle origini, dove si alternano scenari spettacolari, a semplici meraviglie dimenticate dal progresso dell'era moderna. Me lo avevano raccontato in tanti, lo avevo letto nelle riviste, ma non pensavo di venire travolto da emozioni così profonde. Il contatto con la terra, gli elementi, le genuine amicizie che nascono nell'affrontare impervi percorsi. L'ulteriore





scalino, l'*up grade* mentale si è completato con una sorta di "summits of my life personale", ma attenzione, in scala Kilian 1 a 5, perché per prima cosa bisogna raffrontarsi con le proprie possibilità e i propri limiti. Guardare la cima di una montagna e pensare di raggiungerla di corsa, è come sognare a occhi aperti, una sensazione unica, ma deve essere dettata dalla consapevolezza degli allenamenti fatti, dalle esperienze accumulate, dalla convinzione della propria condizione, e dal rispetto per la montagna stessa. E così, sulle orme del campione catalano è nata l'idea di puntare a qualche cima tra una gara e l'altra, pianificando le "imprese" nei piccoli dettagli, **per vivere incredibili avventure, seppure ad altimetrie differenti.**

Le vacanze di quest'anno toccano le leggendarie terre d'Irlanda. Tra le informazioni di viaggio, coste per il surf, monumenti da visitare, cibi tradizionali da gustare, Guinness da bere, stavolta posso guardare anche alle montagne più alte dell'isola da conquistare. Le vette individuate sono due, l'Errigal nel Donegal, vicino a buoni spot per il surf e il Carrantuohill, nei pressi del Killarney Park, nel Kerry. Due destinazioni situate in contesti interessanti, per accamparsi tranquillamente con la famiglia, senza stravolgere itinerari turistici. Dovendo tagliare per motivi di tempo la parte Nord dell'isola, la scelta ricade automaticamente sul monte più alto d'Irlanda, il Carrantuohill, una piramide di 1039 metri, abbastanza impegnativa. La via classica, la Devil's Ladder, viene riportata come molto rovinata, erosa dagli agenti atmosferici, quindi valuto anche altre vie per non trovarmi impreparato arrivato sul posto. Con tracce GPS, resoconti di esperienze, calcolo l'andata e ritorno intorno le 3 ore, senza precludere nulla al seguito della giornata. Giunti al Killarney Park, il tempo sembra promettere bene e la

«
L'ULTERIORE SCALINO,
L'UP GRADE MENTALE
SI È COMPLETATO CON
UNA SORTA DI "SUMMITS
OF MY LIFE PERSONALE"
»

forma fisica garantisce ancora grande tonicità. Inizio a preparare lo zainetto con l'attrezzatura adeguata e programmo la sveglia a un orario abbastanza comodo. Il parcheggio individuato si trova a una decina di km dal campeggio.

È il grande giorno, mi sveglio tranquillo e mi preparo con calma, poi imposto il navigatore dell'auto e raggiungo il punto di partenza per le escursioni al Carrantuohill, dove si trova un piccolo *cottage*. Sul GPS ho caricato due vie alternative in caso la Devil's si presentasse eccessivamente rischiosa, non mi resta che partire. Inizio la corsa con grande vigore, gli allenamenti sono stati mirati sia alla distanza che al dislivello, poi si sa, le variabili sono infinite. Appena imboccato il sentiero, un branco di pecore annuncia rumoroso la partenza. C'è anche un'area adibita a camping, averlo saputo prima... va beh, va bene così. **Il ritmo iniziale è molto alto, sono carico come mai,** dopo le prime svolte il sentiero segue il corso di un ruscello che taglia una magnifica valle. Supero due comode passerelle, passando di qua e di là dal corso d'acqua; avevo letto di guadi, forse hanno migliorato il percorso. Continuo con vigore, anche se il fondo frena un po' la grande spinta, è tutto pietre, rocce e sassi, di varie forme e grandezze, non si riesce a tenere un buon ritmo, però non



mollo, anche perché la sagoma della montagna inizia a spuntare in lontananza, donando nuova energia all'azione. Arrivo al primo punto di riferimento, una coppia di laghi gemelli, dove si specchiano le pareti verticali delle montagne della catena. Gli specchi d'acqua, con i loro magici riflessi trasmettono una straordinaria serenità. Proseguo la corsa tra pecore che brucano tranquille nel loro territorio e piccoli arbusti. Salendo ancora di quota, inizio a vedere la famosa Davil's Ladder. A prima vista non sembra così rischiosa come segnalato. Volgendo lo sguardo a valle, il panorama si fa spettacolare, tra versanti verdi, pozze di acqua cristallina: "il cielo ti annega di verde e ti copre di blu, ti copre di verde e ti annega di blu", come canta Fiorella Mannoia. Arrivo a un primo guado serio, per fortuna, agili pecore, mi mostrano la via, seguo il gregge e supero l'ostacolo facilmente. Punto dritto alla scalinata del diavolo. **Non seguo un sentiero particolare, mi muovo d'istinto**, risalendo il corso del ruscello. Inevitabilmente bagno le scarpe, ma sono finalmente ai piedi della Davil's Ladder, 300 metri verticali, una torre Eiffel, secondo i dati dell'altimetro: l'attacco direttamente, senza timore. Il sentiero è effettivamente eroso e gli appoggi instabili, ma ancora affrontabile con tranquillità. Non salgo per una traccia particolare, la mia linea è retta, mi aiuto con le mani in tanti passaggi, spingendo ogni muscolo al massimo. A metà dell'ascesa, mi fermo e contemplo il vertiginoso dislivello già lasciato alle spalle, adrenalina, sensazioni forti accompagnano il viaggio. Riprendo l'arrampicata, questo tratto non è percorribile di corsa ma si procede cercando appoggi issandosi di roccia in roccia. La cima della "scalinata del diavolo" è a un passo, supero la sella e mi godo il primo obiettivo, inebriandomi di soddisfazione. Il panorama che si apre è di una bellezza selvaggia, la zona è un paradiso incontaminato.

La cima appare ancora lontana, ma il sentiero che parte da qui è più dolce e di nuovo adatto a correre in libertà. Dall'altra parte, una cresta mozzafiato porta a un altro rilievo del complesso. Il versante opposto invece, scende a strapiombo su una valle incantata dove laghi cristallini anticipano il blu del mare. Mi avvio a passo e cuore leggero verso la vetta, il GPS indica 350 metri d+ ancora da completare. Inizio ad accusare la fatica, dopo un controllo cronometrico sono quasi tentato di accontentarmi del conquistato, ma l'obiettivo è la cima e stavolta non ho intenzione di arrendermi. Il riferimento è al Ben Nevis, il monte più alto della Gran Bretagna, dell'anno precedente. Cerco di mantenere il ritmo costante, rallentando ulteriormente il passo. Il traguardo è vicino anche se l'addensarsi di nubi minacciose nasconde l'arrivo. Rientro nel sentiero dopo aver cavalcato versanti selvaggi sulla spalla destra del monte, e intravedo nella foschia la croce della cima. **Sono sulla sommità della montagna più alta d'Irlanda**, mi godo il momento, mi godo la soddisfazione dell'impresa rivedendo mentalmente tutto il percorso per raggiungere l'obiettivo. Le nubi negano la vista a 360 gradi, ma il fascino della vetta rimane immutato. Controllo l'orologio, mi sembra di essere in ritardo sulla tabella di marcia, anche se la mia percezione è differente. Inizio il ritorno con ritmo forsennato, la discesa per

«
GLI SPECCHI D'ACQUA,
CON I LORO MAGICI
RIFLESSI TRASMETTONO
UNA STRAORDINARIA
SERENITÀ
»

il sentiero ufficiale mi regala nuovamente il panorama mozzafiato sull'altra valle. Sono di nuovo sulla Devil's Ladder, più sicuro dell'andata, più deciso; **scendo saltando di roccia in roccia, muscoli e tendini** sono al limite delle loro potenzialità. Raggiungo la base in poco tempo, scambio due chiacchiere con alcuni escursionisti in cerca d'informazioni e riparto come un indemoniato incurante di pozze e ruscelli. Galoppo a tutta velocità, allungando forse la linea, ma aumentando sicuramente la

progressione. All'altezza delle passerelle, inizio a incrociare diversi gruppi: buona camminata ragazzi, io per oggi ho finito, il mare mi aspetta. Con grande sorpresa arrivo al campeggio con ampio anticipo, moglie e cuccioli stanno ancora facendo colazione, l'orologio da corsa non era impostato sul fuso irlandese. E allora mi segno il record personale, andata e ritorno sul Carrantuohill 2.53.00, che in scala 1 a 5 è un po' come Kilian e il Cervino in 2.52.02. Grande Kilian ispiratore di sogni. ❀

