



# run

storie di corsa

Prezzo copia 12 euro

#maratona

Il potere della mente  
**non si discute**

#idee

Correndo, mangiando,  
**respirando**

#racconto

Quell'esordio  
da **ultra runner**

#trail

La storia dei  
**De Matteis**





**Storie di corsa**

*numero /* **39**

*Gennaio /* **2016**



#viaggi Un “gradino” conquistato, Spagna

# La piramide dei Pirenei

TESTO E FOTO / Stefano Medici

Ogni traguardo superato rappresenta una conquista, ogni conquista porta un piccolo mattone sulla piramide dell'esperienza. L'esperienza, aumenta la sicurezza. Accresce la consapevolezza sulle proprie possibilità, trasmettendo maggiore tranquillità allo spirito. Formule applicabili in tutti campi della vita, ma veramente su misura per il trail runner. Dopo l'ascesa sui Pirenei francesi, con la terra ancora tra i tacchetti delle scarpette, i sentieri tracciati indelebilmente nella mente e i panorami mozzafiato marchiati nel cuore, mi approccio all'avventura sui **Pirenei spagnoli** molto più sereno, con un piccolo pezzo di esperienza in più da mettere nello zaino.

Questa volta il “campo base” è il paesino di **Torla** (1032 metri sul livello del mare), arroccato ai piedi delle montagne del parco **National Ordesa y Monte Perdido**.

L'obiettivo minimo è il rifugio Goritz, situato a 2280 metri e se tempo e condizioni fisiche lo permetteranno, uno sguardo sulle pendici del monte Perdido, la terza vetta della catena con 3335 metri. Prendo confidenza con la prima parte del percorso, andando in escursione

«  
OGNI TRAGUARDO  
SUPERATO RAPPRESENTA  
UNA CONQUISTA,  
OGNI CONQUISTA PORTA  
UN PICCOLO MATTONE  
SULLA PIRAMIDE  
DELL'ESPERIENZA  
»



insieme alla famiglia, fino alla **Cascada del Estrecho**. Un incantevole salto d'acqua che s'incontra lungo il tragitto per il **Goritz**, dopo 5 km di marcia. Il sentiero fino a quel punto non presenta particolari difficoltà, la roccia viva, si mostra nei tornanti dopo, anticipando quello che sarà; un'altra **corsa vertiginosa**.

Rientrato al camping, appronto uno zainetto leggero, le previsioni prospettano una splendida giornata. Il meteo amico aiuta ad affrontare le prove con altro spirito, il sole è veramente fonte di energia. La sveglia è vincolata agli orari della navetta che porta all'interno del parco nazionale. È vietato l'accesso con mezzi propri, per ragioni di traffico e per tutelare l'ambiente. Programmo l'allarme dello smartphone abbastanza presto, per affrontare l'uscita senza particolare pressione. Spero di stare sotto le 5 ore e rientrare per gustarmi un buon pranzo in un caratteristico ristorante, che poi in Spagna i ritmi sono tutti spostati in avanti e il margine è ampio. **Tutto è pronto**, non resta che attendere il nuovo giorno guardando le stelle che brillano luminose nel cielo.

Mi sveglio determinato e reattivo. È ancora buio e l'aria della mattina è frizzantina. Raggiungo la fermata della corriera, nella parte bassa del paese, e bramo di salire per riscaldarmi. Non c'è molta gente, un gruppo di quattro persone, una coppia e io. Mi siedo, godendo del calduccio del torpedone, in trepidante attesa di sciogliere le gambe.

Rispetto alla precedente uscita in terra di Francia c'è molta carica, esuberanza, quasi spavalderia. Non credo sia dovuta al crescendo della forma, quanto proprio ad un fattore emotivo di maggior sicurezza. L'autista ci lascia alla **Pradera de Ordesa**, di fronte al punto visitatori e riparte per un nuovo giro.

Scatto di gran carriera lasciando sui blocchi gli altri escursionisti. Conoscendo già la prima parte del percorso tengo un'andatura elevata. Quando ho iniziato a correre i primi trail, partivo sempre piano per risparmiare le forze, poi dopo un cancello al limite, ho maturato la strategia di spingere al massimo nei tratti agevoli, anche se ad inizio gara bisognerebbe dosare le energie. Passo la prima cascata, la **Cascada de Arripas**, ammirandone la potenza, ascoltandone il rombo tonante e inizio immediatamente i tornanti che portano al bivio per le altre cateratte. Incrocio diverse volte una coppia di trekkers con un cane, loro tagliano il sentiero in verticale, mentre io seguo lo sterrato segnalato per tenere il ritmo costante.

Si crea quasi **un'involontaria competizione**. Quando la strada torna in piano, allungo salutando gli occasionali compagni di viaggio, inoltrandomi in un fitto bosco. Corro bene, con grande agilità e lo spettacolo è solo all'inizio, perché all'improvviso appare **las Gradas de Soaso**, una particolare formazione calcarea che forma una serie di piccoli salti dal magico aspetto. Mi fermo per un momento rapito dal luogo fatato, lo scenario è irresistibile.

Riparto con ancora più foga, nonostante la strada inizi a salire con importanti pendenze, portandomi in un canyon grandioso, tra due pareti rocciose che scortano il mio passaggio. Il sole scalda, le condizioni sono ideali, sono stregato dall'ambiente che mi

«  
NON C'È MOLTA GENTE,  
UN GRUPPO DI QUATTRO  
PERSONE, UNA COPPIA E IO  
»



circonda. Sempre seguendo il rio Arazas, arrivo al **Circo de Soaso**, un anfiteatro incredibile, dove l'occhio si perde ad ammirare ogni singolo dettaglio, consapevole della bellezza che si trova davanti. La strada è un lastricato bianco che toglie un po' di naturalezza al luogo, la montagna selvaggia deve ancora venire. Sfrutto l'agevole tratto per correre a pieno ritmo. Arrivo alla meravigliosa **Cola de Caballo**, deliziosa cascata che mi ricorda scenari tropicali, dall'artistica eleganza. Mi avvicino, faccio scorta di emozioni, più tardi le metabolizzerò, ora bisogna ripartire. A questo punto devo decidere se prendere la scorciatoia per la Clavijas de Soaso, tratto attrezzato, o seguire il sentiero lungo, per salire sulle pareti che circondano la valle e proseguire verso il Goritz.

Provo a chiedere informazioni a due escursionisti spagnoli in pausa vicino al bivio, ma anche loro non conoscono i percorsi. Va beh, opto per la scorciatoia, mi arrampico per un ripido sentiero, che gira a fianco della cascata, fino ad arrivare ad una parete di roccia. Dovrebbe esserci una catena che però non vedo. Provo a superare l'ostacolo con tecniche da boulder, oltrepasso lo scalino con prese e appoggi sfruttando un diedro naturale, sulla sommità mi trovo però di fronte ad un ambiente umido e pieno di muschio dove c'è il rischio di scivolare, e l'altezza si vede tutta, ritorno alla base dello scalino. Nel frattempo sopraggiungono gli spagnoli interpellati in precedenza, che mi fanno notare la catena, ah ecco dov'era. Riparto di slancio superando il primo tratto alla grande, poi ai piedi del secondo, dove s'innalza un muro verticale molto esposto, inizio a barcollare, non sono vertigini, forse un po' d'affanno. La canzone di Jovanotti, "Mi fido di te", canta; «la vertigine non è paura di cadere, ma voglia di volare...» va beh, per altri sentieri

però. Torno sui miei passi, non sono sicuro. Gli spagnoli chiedono se voglio accodarmi a loro, etichettandomi per professionista dopo le evoluzioni nella parte non attrezzata... Siii, loro non sanno che il tentativo era dovuto al fatto che non avevo trovato la catena. Comunque, non mi scoraggio, ridiscendo fino alla base della cascata, e riparto con grinta sul sentiero normale.

Avrò perso una buona mezz'ora nel tentativo, ma non sono abbattuto, anzi sono determinato a raggiungere la meta e le energie sembrano essersi moltiplicate. Corro bene anche in salita, che rappresenta il mio punto debole. Salgo lungo i versanti accodandomi ad un altro trailer proveniente dal lato opposto del canyon. Riesco a tenere il ritmo per un buon tratto poi decido di rallentare per non scoppiare. Sono quasi in cima, anche da questa prospettiva lo spettacolo continua a sbalordire. La valle che si apre ariosa nel vuoto sottostante, fa da contraltare ad un nuovo altopiano che si allunga verso imponenti montagne che svettano verso il cielo.

Incrocio altri trekkers, a cui chiedo informazioni; ancora un'ora, rispondono, sono un po' fuori tempo. Corro seguendo la linea del GPS, anche se il sentiero è abbastanza chiaro. Riprendo gli escursionisti spagnoli, che faticano a credere di essere stati raggiunti. C'è da dire che loro viaggiano con zaini pesanti, quindi ci sta il gap recuperato, anche se aggiunge nuovo fuoco al morale.

Allungo nuovamente a tutta velocità, il rifugio è nel mirino. Arrivo in un tratto aperto, in piena solitudine e noto dei movimenti, fatico a focalizzare, sembra di essere spiato, poi individuo la fonte, marmotte, una, due, tre, una miriade di marmotte che scappano dai lati del sentiero spaventate dai miei



passi. Sono su di giri, gasato, **seno la natura**, e spingo sui polpacci. Scarico potente la forza a terra, ancora vigoroso, è una giornata di grazia. Ecco finalmente la sagoma del Goritz, **la meta è conquistata**. Il Monte Perdido è lì, alle sue spalle, una grandiosa piramide di roccia, sembrerebbe vicino, ma l'occhio non tiene conto dei sentieri di montagna. Preferisco entrare al rifugio e godermi una cioccolata calda, fumante. Curioso tra le foto d'archivio attaccate alle pareti e scambio due chiacchiere con il ragazzo del bar. Mi sento a mio agio, l'appuntamento con la vetta del Perdido è solo rimandato. Sorseggio la cioccolata sul terrazzo del rifugio guardando le tende accampate nei dintorni, il campeggio è permesso sopra i 2000 per il solo pernottamento. Sì, la prossima volta, penso tra me e me, potrei salire con la famiglia, con una tenda leggera, e provare l'ascesa alla montagna partendo già in quota. I raggi del sole scaldano il viso, respiro a pieni polmoni

un'aria di libertà, quella libertà che solo la natura può regalare. Il ritorno è una cavalcata selvaggia, una corsa tutta d'un fiato.

Sul pullman rivivo mentalmente l'avventura, lasciandomi cullare dalle emozioni vissute, godo della pura soddisfazione, fino a quando non mi soffermo a pensare a quella catena, a quegli attimi di timore, la vertigine non è paura di cadere ma voglia di volare...

Sono ancora alla base della piramide, ma già pronto a salire sul prossimo gradino. ❖

«  
SONO ANCORA ALLA BASE  
DELLA PIRAMIDE,  
MA GIÀ PRONTO A SALIRE  
SUL PROSSIMO GRADINO  
»