



run

storie di corsa

Prezzo copia 12 euro

#running

Fino all'ultimo respiro

#ultra

100 km del Caribe

#protagonisti

La storia di Milena Bethaz

#ultratrail

There is
No Finish Line



Storie di corsa

numero / **37**

Agosto / **2015**

#viaggi Assisi, Umbria

Avversari invisibili sul monte Subasio

TESTO E FOTO / Stefano Medici

Quando il fuoco del runner arde di viva fiamma, ogni programma è mirato a un traguardo. I weekend sono impostati in funzione delle corse in calendario, le vacanze sono indirizzate nelle vicinanze di grandi manifestazioni sportive, i ritmi giornalieri sono scanditi dalle tabelle di allenamento. Il corridore è alla costante ricerca di nuove prove da affrontare. Le distanze si allungano, le altimetrie si impennano, i cancelli orari si stringono, la fiamma si alimenta sulle ali dell'entusiasmo.

Ma è la sorpresa, l'inaspettato, che dona sensazioni straordinarie a un fantastico ordinario, quando invece di cercare la corsa, è la corsa che ci viene a trovare. È il caso di un weekend ad **Assisi**, un fine settimana in Umbria per ricaricare le batterie dopo il lungo inverno e salutare l'arrivo della primavera con gioia. Nessuna velleità podistica, nessun pettorale in borsa, solo tanta voglia di staccare la spina

e godere delle meraviglie della zona. Prenoto su booking.com un appartamento, attirato dal prezzo e dalle foto raffiguranti un bel rustico **immerso nella natura**. La struttura si trova a pochi chilometri da Assisi, sulle pendici del monte Subasio. Monte Subasio! Immediatamente la curiosità si accende, incendiando i tasti del computer per navigare sui motori di ricerca, affamata di informazioni sulla montagna. "Il monte Subasio fa parte dell'appennino umbro-marchigiano, è alto 1290 metri s.l.m. ed è situato in Umbria nella provincia di Perugia." Tutto torna in discussione, l'occasione per raggiungere un'altra vetta è troppo ghiotta, e le condizioni logistiche, con l'alloggio a due passi dai sentieri che si arrampicano sui versanti, non lasciano spazio a esitazioni. Una sveglia, di buona mattina, è l'unico "disagio" del progetto. Scarico le mappe dei percorsi sul GPS e programma





FOSSO DELLE
CARCERI

830 m

SASSO PIANO 1.10

60 FONTE BREGNO 2.00

PONTECENTESIMO 5.00

SU

VALLONICA 0.50

MORTARO 2.15 50

FONTE BREGNO 2.45



LA CORSA CONTRO UN AVVERSARIO INVISIBILE SI CARICA PRESTO DI UNA LEGGERA ANSIA



l'uscita. Il sentiero segnato parte da Assisi, raggiunge l'eremo delle Carceri a 791 metri, e s'inerpica fino alla croce di Sasso Piano, la cima è leggermente spostata. La mia idea è di raggiungere l'eremo direttamente dall'appartamento seguendo il fosso delle Carceri, un canalone che segna un versante del monte. Il primo giorno ad Assisi andiamo in avanscoperta proprio all'eremo, il luogo in cui San Francesco d'Assisi e i suoi seguaci si ritiravano per pregare e meditare, la strada sale in fretta e in meno che non si dica ci ritroviamo in quota. L'insieme della chiesa, del convento, della cappella immersi in un bosco di lecci, donano **grande tranquillità** al complesso. La natura e la spiritualità del luogo aumentano le aspettative per la corsa. Parto all'alba e prendo lo sterrato in direzione del bosco. La forma è buona, i primi trail di stagione sono già nel cassetto, e le gambe rispondono con grande reattività. Passo due case e arrivo alla fine dello sterrato, dove inizia un bosco selvaggio senza sentieri segnati, erba alta ovunque, fitti alberi e barriere di cespugli. Cerco indicazioni dal GPS e m'inoltro seguendo le curve del versante verso l'obiettivo. Macino metri a fatica, frenato da un fiorente sottobosco, ma avanzo convinto del programma stilato. Si inizia a salire, mi sposto sul lato del fosso, almeno credo, e continuo ad arrampicarmi. Dopo qualche chilometro però, mi ritrovo a percorrere una traccia su una ripida parete, limitata da una parte da un dirupo, e dall'altra da buchi, un metro per uno, disposti a intervalli irregolari.

Sono formazioni curiose, potrebbero essere state create dallo scorrere dell'acqua o potrebbero essere tane. Tane di che cosa?

La parte più oscura della mente comincia a elaborare le più svariate ipotesi, partendo dai cinghiali per arrivare a gnomi e folletti, passando per creature mitologiche. La difficoltà del tragitto non aiuta, la freccia del GPS non

accenna ad avvicinarsi al sentiero ufficiale. Sale un leggero stato di disagio nello sfiorare a ogni metro le tane ad altezza bacino, rimanendo esposti a una **minaccia nascosta**. La corsa contro un avversario invisibile si carica presto di una leggera ansia, per cui potendo optare per un piano B, ritorno sui miei passi, prendo la macchina, e raggiungo il parcheggio inferiore dell'eremo. A questo punto posso ripartire di slancio, seguendo la traccia ufficiale. Corro a un buon ritmo, seguendo i tornanti asfaltati della strada. Anche se i minuti persi con il tentativo precedente riportano alla ribalta un altro avversario invisibile, il **tempo**. Continuo a spingere forte fino al bivio che abbandona l'asfalto per la natura. L'azione viene rallentata dalla pendenza, ma mantiene un buon grado di fluidità. Dopo un lungo e impegnativo tratto nel bosco, seguito da ombre e rumori della memoria precedente, finalmente si esce allo scoperto, è uno spettacolo superbo, il **panorama è fantastico**, il sentiero passa a fianco di pareti rocciose, Sasso Piano, che ricordano scenari alpini, anche i pascoli che si aprono a perdita d'occhio avvicinano a certe atmosfere. È un luogo quasi irreali in quel contesto, corro allegro zigzagando verso la cima, e mi fermo alla croce per godermi il magnifico panorama. Risalta Assisi circondata da mura, con la splendida sagoma bianca della basilica di San Francesco.

Riprendo la corsa verso la vetta, situata leggermente più distante, percorro un comodo sentiero tra i pascoli, osservando con occhi penserosi il cielo. Dense nubi, sopraggiunte all'improvviso, spinte da una leggera brezza consigliano l'uso della giacca antivento, l'aria è diventata frizzante. Tocco quota 1290, **la cima**, e mi affretto per rientrare essendo ormai la visibilità diminuita sensibilmente e il rischio pioggia probabile. Riprendo a spingere sull'acceleratore. La tecnica in discesa è migliorata notevolmente nell'ultimo anno, e il divertimento che ne consegue si potrebbe leggere tranquillamente sul mio volto. Arrivati nuovamente sul tratto asfaltato, decido di tagliare nuovamente per i boschi nella speranza di avvicinarmi all'eremo da un'entrata posteriore e godere di **un attimo di spiritualità** che il luogo trasmette, la leggenda parla del leccio dove San Francesco predica agli uccellini, riportata in un affresco della basilica attribuito a Giotto, in realtà avvenuto in un altro luogo. Seguo un comodo sentiero e arrivo a un cancello, provo ad aprirlo ma risulta chiuso, decido di seguire il sentiero ipotizzando di arrivare a un altro ingresso oltrepassato il burrone sottostante. **Corro in scioltezza**, sempre con riferimento all'avversario invisibile. Incontro piccoli santuari, dovrebbe essere un tratto di via francigena, però il sentiero non sembra girare verso la direzione sperata, si sta allontanando dall'obiettivo. Decido di ritornare alla strada maestra, onde evitare ulteriori ritardi. Il sentiero è segnato da alberi tagliati e tronchi impilati, rimedio anche una botta robusta, saltando un viscido ceppo, ma per fortuna ritrovo il cammino e sfrutto la discesa per un'ultima accelerata. Salendo sulla macchina, squilla il cellulare, è mia moglie che mi domanda a che punto sono, rispondo sereno: «Sono sulla via del ritorno, l'avversario invisibile è stato battuto questa volta». Rientro alla base ripercorrendo mentalmente

la fantastica esperienza, in fondo chi se lo aspettava di trovare una signora montagna in un tranquillo weekend di relax. Pochi giorni dopo scaricando i dati del GPS sul pc, la sorpresa è totale, la linea rossa del primo tentativo, sembra sfiorare la linea rossa della variante del ritorno, veramente, veramente, questione di metri, forse, in fondo, ha vinto un altro avversario nascosto, **la paura di osare** sulla base delle proprie sicurezze. ❀

«
SONO SULLA VIA DEL
RITORNO, L'AVVERSARIO
INVISIBILE È STATO
BATTUTO QUESTA VOLTA
»

