

Castiglione d'Orcia (SI) 27/04/2013:

“TUSCANY CROSSING” (1a edizione)

“Trail della val d'Orcia” (50 Km)

"Io ne ho viste cose che voi umani non potete neanche immaginarvi....".

Questa storica frase, pronunciata dal "replicante" a Harrison Ford nel mitico film "Blade runner" mi sembra quanto di più appropriato (anche per via del "runner") e sintetico io possa esprimere come introduzione al mio report di questo favoloso Trail, corso ieri da me e Flavio (il "Gladiatore") nella bassa Toscana, a Castiglione d'Orcia, circa 50km a sud di Siena, snodatosi sulle stupende colline della valle medesima, passando pure dal bellissimo e famoso borgo medioevale di Montalcino.

Essendo però anch'io un umano, al contrario dell'alieno del film, non ho visto come lui le "Navi da combattimento in fiamme al largo dei bastioni di Orione"... ma una serie infinita di paesaggi e scorci incantevoli, dove sembra che il tempo e la natura si siano fermati, insomma davvero "un'altro mondo" in una zona che personalmente ritengo, al pari delle Dolomiti, essere la più bella di tutta l'Italia, anche per correre. Se a tutto ciò unite il fatto che io, da ragazzo (ormai circa 40 anni fa'), ho passato per tre anni consecutivi le vacanze scolastiche estive proprio a Castiglione d'Orcia, potete facilmente immaginare l'emozione che ho provato non appena ho visto sul web che la 1a edizione del "Tuscany Crossing" (da 50 o 100Km) partiva proprio da quel "mio" paesino, arroccato sulla collina, dominato da una stupenda e inquietante Rocca, altissima, che si staglia nel cielo e si vede per tutta la vallata da decine di Km di distanza. A Castiglione ci ero poi tornato (come turista) solo l'anno scorso, dopo quasi 40 anni e vi ho ritrovato alcuni amici di allora, quindi proprio non potevo mancare a questa corsa, che si è puntualmente rivelata come la più bella ed emozionante delle tantissime che ho corso sinora in vita mia!

Con me c'era il mio inseparabile e fido compagno di "CORSE VERE"... alias il mitico Gladiatore, il quale aveva qui dato appuntamento a alle sue due amiche e compagne di team al Trail nella steppa "Magraid" che hanno corso insieme l'anno scorso, Paola ed Elisabetta. La prima (in assoluto una delle prime "Top-Runner" in Italia sulle "Ultra", che nel palmares vanta pure due vittorie nel mitico Passatore) aveva corso, solo due giorni prima, la "50km di Romagna" (in meno di 4 ore...) e ha usato questo Trail sia come defaticante che per festeggiare il compleanno di Eli, correndolo insieme a lei e, appunto, al nostro Gladiatore.

Ci ritroviamo e partiamo così tutti insieme alle 6.00 di mattina, ancora con il buio, in una atmosfera che già promette faville, sia perché il meteo si presenta ideale (non piove e non fa' caldo) e sia perché non ci sono solo la solita amicizia, simpatia, cordialità, cose che sono abituali in questo genere di corse nella natura ma, nell'aria fresca e frizzante dell'alba, io sentivo già qualcosa d'altro e di ancor più speciale e piacevole... era la convinzione di correre in posti assolutamente unici, cosa che si è subito puntualmente verificata, eccome!

Si attraversa subito il borgo medioevale di Castiglione, tra stradine in pietra e antiche mura e poi si imbecca subito un sentiero in discesa che ci porta a fondo valle, giù ripidissimi tra boschi e uliveti, sino al fiume Orcia, che in gara dovremo "guadare" due o tre volte. Dopo esserci così "rinfrescati" i piedi e le caviglie inizia una salita lunga e irta, che molti camminano già e che, dopo 4 o 5 Km, ci porta nell'altro splendido borgo di Bagno Vignoni, che purtroppo non attraversiamo. Alle soglie del borgo svoltiamo infatti a destra, lungo sentieri incantevoli, quasi "in cresta" a delle colline, con vedute spaziali, mozzafiato e a perdivista, di panorami da brividi... che il cielo molto nuvoloso non intaccava minimamente e che molti runners (Paola ed Eli comprese) si fermano a fotografare. Questi paesaggi, che avevo visto molte volte in estate e autunno, spesso secchi e "bruciati" dal sole, con molte colline di pura creta, stavolta, vista la stagione e le recenti piogge, sono verdi come non mai... con moltissime tonalità diverse, con distese di campi fioriti, gialli e variopinti, con ulivi e cipressi ovunque. Ci sono centinaia di collinette con in cima dei favolosi casolari in pietra, perfettamente mantenuti, ai quali si accede da sentieri sterrati "bianchi", spesso ornati su entrambi i lati da cipressi quasi "geometrici"... insomma, una vera favola... avete presente la pubblicità del "Mulino bianco" di qualche anno fa?

Le prime ore di gara ci confermano che il meteo è davvero ottimale, il cielo è infatti sempre nuvoloso, il clima è fresco, c'è qualche occhiata di sole ogni tanto e un venticello rinfrescante (spesso anche troppo) soprattutto nei punti più esposti. Anche i sentieri sono ottimi, abbastanza secchi con poco fango, limitato a qualche "passaggio" più critico dove però vi si sprofonda sino alle caviglie e dopo il quale si spera nel prossimo guado per darsi una ripulita alle scarpe e non solo.

L'affiatamento del nostro quartetto è subito e facilmente trovato; Paola, nonostante il mal di gambe dovuto alla "Ultra" corsa due soli giorni prima, con noi, più che correre, si può dire che "cazzeggi" e periodicamente "allunga" per sgranchirselo un po', poi ci aspetta però sempre per ricompattare il gruppo. A qualcuno di questi suoi allunghi in salita, cerco di rimanerle dietro ma... i tanti km e le tante ore di corsa che abbiamo davanti mi fanno poi "ragionare" e rallentare perchè, anche se il ritmo che teniamo non è certamente elevato, non è nemmeno poi tanto lento.

Il copione è sempre il solito, si parla di tante cose, soprattutto della bellezza dei paesaggi circostanti, io, vista la mia discreta conoscenza della zona, cerco di fare un po' da Cicerone, si scherza e soprattutto ci si diverte. Nelle salite (anche negli strappi più duri) cerco sempre di correre, mentre le ragazze e Flavio preferiscono camminare; nelle discese invece io rallento, cercando di salvaguardare il più possibile il mio piede (che mi dà ancora un po' di noia, ma per fortuna non più dolore vero e proprio) e ritorniamo così a stare sempre insieme.

Anche Eli regge benissimo l'andatura, anzi, spesso e volentieri è proprio lei a farla, al punto che io chiedo al Gladiatore se lei non stesse "tirando" un troppo... ma lui subito mi tranquillizza dicendomi che quello è il suo modo di correre, sino a quando ne ha non si risparmia mai.... insomma proprio l'esatto contrario del mio, che invece (soprattutto nelle gare di "durata") corro sempre al risparmio, cercando di non spremersi mai più di tanto per tenere un po' di benzina per il finale.

Ormai so bene come e quanto si soffre quando arrivati a un certo punto "non se ne ha più"... i km non passano mai, non si vede l'ora di arrivare al traguardo e si arriva al punto di maledire la corsa, senza quindi apprezzarla. Il viceversa è invece una cosa fantastica, correre bene sino alla fine, senza avere dolori muscolari o crampi, quando molti camminano e soffrono è un qualcosa che ti gratifica e ti permette di goderti, il paesaggio, gli ultimi km e l'arrivo, che è sempre una forte emozione!

A un certo punto scorgo sulla destra, in cima alla relativa collina, il borgo di San Quirico d'Orcia (dove avevamo alloggiato la sera prima) illuminato da un fascio di sole che sbucava tra le nubi... sembrava un faro che puntava il paesino, dandogli una bellezza ancor maggiore e speciale... mentre sulla sinistra, poco distante, c'era la stupenda Montalcino, anch'essa in cima alla "sua" collina, con il suo castello che domina la valle. Insomma un paesaggio da cartolina... e noi ci eravamo dentro". A un certo punto, fuori dall'ennesimo splendido casolare/agriturismo vedo esposto un cartello con scritto "Benvenuti in Paradiso" e, guardandosi attorno, non si può che dargli ragione!

Arriviamo così al secondo guado, ancor più ricco di acqua del primo e stavolta senza sassi sporgenti da poterci camminare sopra, insomma, bisogna per forza entrarci dentro sino quasi al ginocchio!

Per me la cosa è piacevolissima, mi rinfresco il piede indolenzito e i miei tendini, tanto che ci starei dentro volentieri molto tempo ma, appena arrivato sull'altra riva del torrente, assisto a una scena davvero bella e indimenticabile, soprattutto per i suoi protagonisti. Il Gladiatore, vedendo Paola ed Eli parecchio titubanti e tentennanti davanti all'acqua da attraversare, ritorna indietro e prende Paola in braccio e in un batter d'occhio la porta sull'altra sponda! Stessa cosa che ripete immediatamente dopo con Eli! Tutti rimangono sbigottiti e fanno i complimenti a questo vero "galantuomo", del quale io rimango sconvolto soprattutto dalla forza e dalla facilità con la quale ha effettuato questa operazione, insomma, l'ennesima dimostrazione da vero Gladiatore!

Una collina dopo l'altra ci avviciniamo sempre di più a Montalcino, che si staglia nella sua bellezza e che vediamo sempre meglio, attraversando vigneti su vigneti nei quali, probabilmente, si coltiva il famosissimo e pregiato Brunello. Anche qui le sensazioni e le emozioni aumentano e si mescolano sempre di più e, arrivati ai piedi della "sua" collina, dopo oltre 20km di gara, incontriamo il primo (e unico!!!) tratto di asfalto (non più di 100mt) di tutta la gara, prima di imboccare un sentiero che apparentemente "gira attorno", rispetto alla strada principale che sale in paese con i tornanti. Durante il "Briefing" della sera prima (nel quale ci era stata data tutte le raccomandazioni per la gara in semi-autosufficienza e ci era stato illustrato nel dettaglio tutto il percorso), gli organizzatori ci avevano annunciato tre "salite toste"... la prima, dopo pochi Km e il primo guado che portava a Bagno Vignoni, la seconda "molto dura" di 4/5Km che portava a Montalcino e la terza, quella finale, anch'essa durissima e di oltre 5Km che portava all'arrivo di Castiglione. Ora siamo quindi arrivati alla seconda! Il sentiero è bello, sterrato e discretamente largo, inizialmente corribile, ma ben presto si tramuta però in una vera "direttissima"... a "consolarci" compare un cartello stradale che indica la pendenza del 20%..... e davanti a noi ci sembra di vedere una vera "Via Crucis" con molti che camminano a fatica piegandosi in due. Qui, volendo testare la mia "gamba" (anche in vista della "Colla"... che sarà tra un mese esatto) invito Flavio a cercare di correrla con me, ma lui preferisce camminare rimanendo con le due ragazze. E' davvero durissima, ci sono pure tornantini stretti che cerco di prendere "larghi" per attenuarne la pendenza. Sempre per lo stesso motivo, in alcuni tratti

sono quasi costretto a procedere a zig-zag ma le gambe rispondono tutto sommato bene e riesco a correrla tutta, sino alla Porta di entrata di Montalcino. La soddisfazione è enorme, anche perché noi, essendovi entrati dalla parte opposta a quella principale, dovremo poi attraversare tutto il borgo da un capo all'altro, quindi già ne pregusto l'emozione! E' davvero proprio così, magnifico e quasi mi viene la pelle d'oca. Arriva finalmente il ristoro, dove mi rifocillo abbondantemente aspettando il Gladiatore e il resto della compagnia. Così ci ricompattiamo ancora una volta e, con un venticello fresco che mi convince a non togliermi la maglia a manica lunga (ormai strinzuppata del sudore della salita appena conclusa) che avevo messo sotto a quella del Gruppo a manica corta, sento che il Gladiatore inizia a lamentarsi di qualcosa... che ben presto capisco... si lamenta del fatto che al ristoro, con tutta la gente che c'era lì, nessuno stesse fumando... per potergli chiedere una sigaretta... dicendo "cazz... questo paese è pieno di enoteche... è mai possibile che tutti bevono ma nessuna fuma?!?! Io sono ormai più di 3 ore che non fumo!". Cerco di tranquillizzarlo dicendogli di guardare alla bellezza del borgo... e che sarebbe davvero il massimo se ci facessero pure entrare nel castello. Il mio desiderio viene puntualmente appagato, infatti ci indirizzano proprio al suo portone di ingresso e vi entriamo, uscendo poi dalla parte opposta, insomma per me una vera goduria totale! Poco dopo, finalmente, anche il Gladiatore vede però esaudirsi il suo desiderio più impellente... vedendo una signora che si è appena accesa una sigaretta... si fionda da lei chiedendole di dargli pure quella che aveva in bocca... "tanto l'ha appena accesa" gli dice lui! La donna, parecchio scioccata dalla proposta, gli offre subito il suo pacchetto e poi accende la tanto anelata sigaretta al Gladiatore. Nel frattempo ci raggiungono Paola ed Eli che, conoscendolo ormai bene, non si sorprendono più di tanto della cosa, anche se non gli risparmiano un bel cazziatone. Lui, per niente preoccupato, corre un centinaio di metri con la sigaretta in mano, nascondendola dietro la schiena e "uscendola" solo per farsi dei tiri che, a vederli, dovrebbero proprio essere alquanto "gustosi".

Scendiamo dal versante opposto della collina, cambiando un po' il paesaggio, entrando in boschi fittissimi, con pure alcuni passaggi "tecnici" (discese ripide e pietrose) ma assolutamente corribili, niente a che vedere, per intenderci, con quelli della TCE di due settimane fa.

Purtroppo Eli comincia ad accusare un po' di stanchezza e qualche dolore, tanto che il Gladiatore provvede a curarla con il suo benefico "Sant'Aulin" del quale è (come sempre) fornitissimo. Con il passare dei Km però Eli soffre e rallenta sempre di più e io, verso il 35°km, in vista delle ultime lunghissime e durissime salite, dopo un breve conciliabolo con Flavio (che vuole assolutamente rimanere con le due ragazze, per terminare insieme a loro come al "Magraid"), decido di allungare sino al successivo ristoro, dove li avrei aspettati. Arrivo così verso il 40°Km, io sto ancora abbastanza bene e mi fermo a lungo all'ultimo ristoro, siamo a fondo valle e si parla della salita finale che ci aspetta... tremenda e interminabile sino a Castiglione d'Orcia. Aspetto diversi minuti ma, non vedendo arrivare i miei compagni, decido di partire senza di loro, cercando, ancora una volta di corricchiare quel sentiero "a muro" che si trova davanti a noi. Dopo un po', di fronte alla pendenza allucinante (e al mal di gambe) sono però costretto anch'io a camminare... visto che ero già salito un bel po', mi volto e non vedo ancora nessuno dei miei compagni... così decido definitivamente di "Puntare" verso il traguardo riprendendo a correre, sperando di riuscire a rimanere sotto le 7 ore (tempo che avevamo stimato io e il Gladiatore prima di partire). La salita però non finiva più ed era di una pendenza pazzesca, il fondo era pure sconnesso con buche e pietre e quindi occorreva saltellare da un lato all'altro... guardavo in alto a cercare invano la "Rocca" che sovrastava l'arrivo ma non la vedevo mai... una curva dopo l'altra, il tempo passava e la strada continua a salire... una cosa pazzesca! A un certo punto, vedendo un addetto al percorso e sapendo che mancavano pochi Km all'arrivo, gli chiedo dove mai fosse finita la Rocca... e lui mi risponde serafico "è dietro la 'ollina"... con la classica e simpatica "c aspirata" dei toscani.

I podisti arrancanti che superavo (io ero l'unico che, anche se piano, correva) mi facevano i complimenti e nello stesso tempo ci si interrogava su quanto mancasse all'arrivo. Lungo tutto il percorso non si era mai visto nemmeno un cartello Kilometrico e quelli che avevano il GPS si lamentavano dicendo che "i 50Km li abbiamo già superati da un pezzo"... Alla fine, finalmente, il sentiero "scollina"... ho già superato le 7 ore... ma ora vedo finalmente la Rocca e, proprio sotto di me, Castiglione d'Orcia. Ora la fatica è stata spazzata via in un attimo dalla emozione e gli ultimi centinaia di metri in discesa, attraversando le stesse stradine in pietra che percorrevo 40 anni fa', mentre sentivo lo speaker, aumentavano in me i brividi. Vedo Anna che mi aspetta e mi incita, vedo il gonfiabile, vedo l'arrivo, taglio il traguardo... mia moglie, mia figlia Silvia e suo marito Lino (che ha fatto il "video" del mio arrivo) mi corrono incontro... è finita ed è bellissimo!

Nonostante la lunga salita finale non sono affatto stravolto come tante altre volte, sono quindi molto contento, niente dolori alle gambe (a parte la ovvia fatica), ai tendini e solo un po' di indolenzimento al

mio piede “malato”, che in questi mesi mi ha purtroppo impedito di fare una preparazione adeguata alla 100, alla quale, a un certo punto, avevo anche pensato di rinunciare. Ora sono più convinto e tranquillo, ho ancora un mese davanti a me e, visto che il suo miglioramento è lento ma costante, sono pure più fiducioso! Lino mi viene incontro portandomi una lattina di birra fresca, è davvero troppo gentile, proprio la sera prima mi aveva sentito dire che all’arrivo di questo genere di gare non c’è niente di meglio di una birra... e mi ha preso in parola, ovviamente, anche se non fa’ affatto caldo, me la bevo subito!

Vorrei tanto aspettare l’arrivo del Gladiatore, Paola ed Eli, ma dopo un po', a causa del venticello fresco sempre presente e ora in aumento (così come i nuvoloni neri), mi raffreddo parecchio e, per paura di prendermi un accidente mi avvio verso le docce. Proprio mentre sto entrando nella palestra sento lo speaker inneggiare all'arrivo di Paola e Eli e Flavio. Mi butto così sotto la doccia contento per il loro arrivo, per il mio piede che, tutto sommato, ha retto benino e anche perchè un podista si sta lamentando dell'acqua troppo bollente... ma che bello penso... finalmente una doccia calda all'arrivo! Invece quel tizio stava scherzando... così io, che pensavo di scottarmi, mi becco invece un potente getto d’acqua fredda... ma va bene lo stesso, l’allegria e la simpatia non mancano mai, nemmeno a fine gara quando la stanchezza prende il sopravvento.... cosa dire... il “Trail” è proprio un gran bel mondo! Poco dopo il Gladiatore mi raggiunge in doccia e mi racconta dei problemi di Eli, che all’arrivo piangeva a dirotto, non si sa se per la fatica, il dolore oppure per l’emozione... soprattutto quando ha ricevuto in regalo dal Gladiatore un bellissimo mazzo di fiori per il suo compleanno! Paola invece, attesa e poi intervistata a gran voce dallo speaker, è arrivata praticamente così come è partita... fresca e senza nemmeno una goccia di sudore!

Il tempo, in questo genere di gare, è davvero una variabile secondaria, un po' come i Km, che sono sempre di più dei dichiarati... infatti tutti i GPS ne segnavano almeno 52 (quindi, secondo la mia ben nota “teoria”... erano sicuramente di più) e il dislivello positivo è stato di oltre 1500mt. Io ho chiuso in 7h11m (70° assoluto) e il Gladiatore in 7h29m (85° ass.), ma solo perché ha voluto seguire sino alla fine il suo "Team Magraid" femminile, altrimenti sarebbe sicuramente arrivato al traguardo insieme a me.

Ora la prossima sarà, tra un mese esatto, la CORSA da Firenze a Faenza, per la quale questo magnifico Trail è servito come un super-proteico fieno in cascina... speriamo in bene! Lì ci saranno anche Paola (che l’ha vinto per ben due volte nel 2005 e nel 2007) ed Eli, che la seguirà in bike; stavolta però saranno certamente loro due ad aspettare me e il Gladiatore al traguardo... e, quando arriveremo, avranno sicuramente pure già fatto la doccia da un pezzo!

L’immediato “post-gara” non è il vero e classico “terzo-tempo” dei Trail ma vi è però molto simile.

A disposizione dei podisti c’è della pasta, salame, pane, bibite, mentre per la birra... c’è l’adiacente bar al quale si può (e si “deve”) attingere a questo prezioso, dissetante, reintegrante e naturale “liquido” così gustoso, frizzante e poco alcoolico. Ovviamente vi rimaniamo un bel po’, anche per berci il doveroso “caffè” finale, e vediamo che tutti i tavoli intorno a noi sono pieni di podisti e di gente che gioca a carte.... ci vuole pochissimo per fare subito amicizia e iniziare a parlare (e scherzare) del più e del meno... ritroviamo il fiorista che aveva confezionato il mazzo di Flavio per Eli (che aveva fatto fare Anna) e non vi dico le battute e le risate... alla fine ci dice persino “oh, ragazzi, guardate che qui siamo in Toscana, potete anche bestemmiare!”.

Mentre l’allegria ha ormai contagiato tutti i presenti nel bar, un ragazzo dietro a me, sentendo che siamo di Gorgonzola, dice di essere molto amico del figlio del cugino del mio amico... a casa dei parenti della moglie del quale trascorrevamo le vacanze estive a metà degli anni ’70... insomma, non so se si è capito bene, comunque è proprio vero che “il mondo è piccolo”!

Giusto per dare la misura della “uguaglianza” e cordialità che c’è tra tutti i podisti “trailers”, il Gladiatore incontra quello che è stato il vincitore del “Magraid” (la famosa gara “100Km nella steppa”) dell’anno scorso e del quale non ricorda nemmeno il nome... si salutano come se fossero vecchi amici e con la sua consueta semplicità, schiettezza e “sintesi” (che sono solo alcune tra le sue tante doti) gli chiede... “oh, oggi quanto cazz... sei arrivato?”... il ragazzo gli risponde molto tranquillamente che ha avuto un po’ di problemi e si è classificato “solamente” quarto. Anche questa cosa mi colpisce parecchio e positivamente, andandosi a sommare a tutte le molte altre che abbiamo vissuto in questa splendida avventura. Usciamo dal bar salutando e dando l’arrivederci a tutti, complimentandoci con questa gente simpatica, aperta, sincera e cordiale, che vive in una zona stupenda, quasi senza nemmeno rendersene conto!

Come ultima cosa, prima di lasciare Castiglione, decidiamo di andare a salutare il simpaticissimo speaker, che è lo stesso della “Ecomaratona del Chianti”, cui io e Anna abbiamo partecipato in questi ultimi 3 anni e che quindi ci conosce ormai benissimo, anche perché l’anno scorso (che cadeva nel giorno del mio compleanno), al mio arrivo, Anna gli ha fatto fare una dedica molto speciale e anche un po’ “pazza”... che

mi ha fatto arrossire come un gambero... al punto che lo speaker mi aveva poi subito “intervistato” non appena tagliato il traguardo!

Quando ce ne stiamo ormai venendo via ci sentiamo chiamare.... dei signori, sentendo che eravamo di Gorgonzola, si presentano dicendo di essere di Pessano... oh, no... anche Anna è di quel paese e, quando dice loro di essere “la figlia del fotografo”.... scopriamo che sua papà, ai tempi, aveva fatto l’album di nozze a quella coppia... e vai di “ricordi”.... insomma, anche stavolta “il mondo è piccolo”!

Sembra proprio che il destino ci voglia fare rimanere il più a lungo possibile in quel posto incantevole che amo ma, alla fine e a malincuore, con il vento che diventa sempre più impetuoso e le nuvole sempre più scure (quasi a “salutarci” rabbiosamente), saliamo sul mitico “FurgoFlavio” bianco e imbocchiamo la strada tortuosa che ci porta giù dalla collina, ammirando per l’ennesima volta e con parecchio tristezza, questi posti meravigliosi della val d’Orcia, che stiamo per lasciare ma a i quali diamo tutti noi un caloroso e straconvinto “Arrivederci” all’anno prossimo!

Pierangelo (“Pier”)