

## "Trail delle Apuane 2018 - Pier & Tich

Pierangelo

@Trail delle Apuane:

Eccomi qui a raccontare questo mio splendido "Ultra-Trail" corso ieri in Toscana, con partenza/arrivo a Gorfigliano, un paesino della bellissima, verde e tortuosa alta Garfagnana.

Era una gara che non avevo mai corso e che monitoravo già da diversi anni, per diversi motivi... la bellezza/durezza/altezza dei suoi percorsi ma non solo, anche per una certa "logistica" che avrebbe permesso a me e Anna di ritrovarci sua sorella e i nipoti, che vivono a Carrara.

Difficile trovare un aggettivo per definire questa corsa? ci ho pensato parecchio e quello che più mi sembra la possa descrivere è "straordinariamente pazzesca"! Un Trail che ha avuto almeno 1ora da pura "Sky"!

Prima con una salita pietrosa e ripidissima sul monte Tambura (il più alto di tutta la zona con i suoi 1900mt) dove spesso bisognava usare le mani, compresi alcuni passaggi tipicamente alpinistici con corde varie... uno in particolare per passare una breve parete liscia e quasi verticale (sotto per fortuna c'era però ancora il bosco) molto ben custodita da alcuni addetti del soccorso alpino che aiutavano i meno "pratici".

Lì ho fatto loro i complimenti dicendo "adesso ho capito perché si chiamano Alpi"!

Alla fine di quella lunga salita, dalla quale si dominava tutta la verdissima vallata della Garfagnana, come d'incanto, arrivati sul crinale, dall'altra parte si è aperta una visione paradisiaca che mi ha lasciato a bocca aperta!

Avevo letto e quindi già sapevo che da lassù si sarebbe visto il mare, ma mai e poi mai avrei immaginato fosse così vicino e che, soprattutto, proprio sotto di me ci sarebbero state le stupende cave di marmo, che io da 30 vedevo dalla casa di mia cognata... e che mi sembravano così alte... ora invece, io le vedevo dal disopra!

Oltre a distinguere perfettamente tutta la costa, le varie città sul mare e pure, sulla destra, il golfo di La Spezia...

Insomma, mi sono fermato un po' a contemplare quella stupenda visione e a scattare foto che, pur bellissime, non rendono però l'idea del "vivo", dell'altezza, degli strapiombi e pure di quella straordinaria fresca e intensa brezza che era una goduria pura!

Una volta sul crinale lo si è fatto tutto, su costoni pietrosi ripidissimi, dove la "traccia" spesso non esisteva ma andava "pensata"... sino ad arrivare alla vetta, da lì i panorami erano ancor più stupendi e "alti"... per cui altre foto, anche se velocemente, perché la brezza si era tramutata in vero e proprio vento.

Dopo la cima si scende per un po' e si apre davanti a noi una cresta, sempre di pietre, abbastanza stretta ma molto "aperta" sui due lati... con le cave di marmo proprio sotto di noi.

Al km 16 c'era il "bivio" tra la 23 e la 45km, dove mi fermo e chiamo Anna... già, perché un dubbio di "girare" sulla 23km il giorno prima mi era venuto, se non altro per non lasciare Anna da sola ad aspettarmi per tutto quel tempo. Quando però lei mi dice che sua sorella e nostro nipote erano appena arrivati, che lei aveva fatto quasi 8km di camminata non competitiva e che tutto era ok, allora, visto che stavo bene e soprattutto su quei monti ero carico di adrenalina come un lupo a caccia, svolto per la 45km e mi butto giù, verso le cave.

Discese assolutamente instabili, sassi e pietre che si muovevano in continuazione, spesso occorreva quasi "sciare" e lasciarsi scivolare giù... insomma, un po' di "pratica" di montagna in tutti questi anni me la sono fatta e mi ha aiutato molto, soprattutto a non cadere mai.

Attraversiamo un paio di cave, una suggestione incredibile, enormi pareti di marmo perfettamente liscio e molti lastroni già "tagliati" come con il coltello... davvero incredibile anche tutto questo!

Si continua a scendere tra pietre e rocce e quindi sono ben pochi i punti dove si riesce a correre... io cado sempre con cautela, perché una caduta lì, anche da fermo, potrebbe avere conseguenze davvero pesanti... sento infatti ancora del fastidio sulla costola picchiata un mese fa alla "Resegup"!

Al km 23 c'è il ristoro... a proposito... anche qui occorre dire due parole... va bene l'autosufficienza della gara... ma 4 ristori su 45km (km8-16-23 e 32, quindi anche ogni 2-3 ore) dei quali due solo con acqua e sali... è davvero poca roba, per fortuna mi ero attrezzato con due borracce, gel e barrette varie, per cui non ho avuto problemi di sorta.

Da lì si ritorna finalmente nei boschi, dove i sentieri sono "corribili" e (per fortuna) in gran parte all'ombra.

La gamba è ancora buona e quindi ne approfitto per spingere un po' e divertirmi, visto che sino a quel momento il pensiero principale era stato quello di dove/come mettere i piedi per non inciampare e cadere.

Il percorso è molto bello, un continuo saliscendi con qualche guado (nei quali mi lavo le scarpe che erano diventate letteralmente bianche per la polvere di marmo raccolta sulle stradine delle cave e arrivo all'ultimo ristoro (km32, con il "cancello orario" di 8h30m) in poco meno di 7h30m.

Chiedo quanto manca più o meno di tempo all'arrivo e mi dicono "mah forse 2ore"... e la cosa non mi convince molto... chiedo anche se ci sono ancora salite e un altro mi dice "sì, ancora un paio"... e anche il suo tono mi lascia parecchio perplesso... e infatti, dopo lo capirò bene!

Ripartendo chiamo Anna e penso che, se quei tizi non mi hanno mentito, potrei anche chiuderla sotto le 10ore, che era il "traguardo" che mi ero stimato.

Non vorrei che chi legge si meravigli di questo tempo ma, dal momento che il record della gara è di 6h01m (fatto dai giovanotti TopRunner di montagna) e il tempo massimo di 12ore, capirete che 10ore, per questa gara, non è affatto un tempo alto, anzi!

Molti tratti li corro praticamente da solo, gli atleti sono pochi (i partenti sulla 45km circa 90?) e i "top" sono tutti molto più avanti, ma ogni tanto ci si raggiunge dalle solite facce (anche femminili), con le quali ci si supera periodicamente a vicenda con simpatici scambi di battute.

L'altimetria, riportata anche sul pettorale, mostrava però due salitelle... proprio come mi aveva poco prima detto quel tizio al ristoro.

La prima (graficamente) verso il km 39/40 e la seconda verso il km 43/44? questa un po' più "impegnativa" della prima ma io, senza occhiali, non mi ero accorto che partiva ai 650mt e arrivava ben oltre ai 1000... quindi con 400mt D+ in solo circa 1,5km!

Arrivo così al paesino di Gorfigliano (dove eravamo stati la sera prima a ritirare i pettorali) e sono ancora abbondantemente sotto le 9ore e penso? cazz?. devo aver corso proprio forte? sono già qui? ben mi ricordo che appena fuori dal paese c'era il cartello "Ultimo km"... peccato che, ahimè, non era quello della 45km!

Sapevo della salitella e pensavo che ci facessero deviare leggermente sulla collina per poi riscendere subito all'arrivo... veramente vicino in linea d'aria... sono quindi euforico, avevo ancora con me un poco d'acqua, me la verso in testa, cerco di ricompormi al meglio (per la foto all'arrivo) e butto via la rimanente... per non sentirla più "brontolare" nelle mie due borracce, un rumore che mi aveva accompagnato ormai per 9ore e che mi usciva dalle orecchie.

Telefono ad Anna e le dico "sono in paese.. 15m max arrivo, poco sopra le 9ore"... le ultime parole famose! Riprendo a correre, c'è anche una fontanella ma ormai non la degno nemmeno di uno sguardo quando, pochi metri dopo, si svolta repentinamente a destra su una ripidissima stradina di pietra, che io continuo a correre, convinto che ormai l'arrivo fosse vicino e a "far fuori" le mie ultime energie.

Quando finiscono le case e vedo che la stradina non solo non svolta per scendere ma diventa un sentiero single-track che si inerpica nel bosco, praticamente in verticale, inizio a rendermi conto di cosa mi aspetta, anche perché stavamo salendo in direzione totalmente opposta all'arrivo... su, su e sempre più su...

Inutile dire lo sconforto prima e l'incazzatura poi che mi assalgono... "ma qui dove cazz stiamo andando?!?!?!?"

Continuo a salire con buon passo, raccattando diversi podisti inchiodati, uno che si sdraia poco davanti a me, bianco in faccia, dicendo di avere vomito e nausea? gli dico "ti mando qualcuno? dai prendi fiato che ti passa?"

Sempre più in alto, su una collina della quale non si vede la cima... la fatica aumenta e il tempo passa... è stato interminabile e, una volta arrivato sul crinale, mi rendo conto di essere proprio in alto, si vede la vallata dietro e dell'arrivo nessuna traccia, nemmeno in lontananza, ancora tutto prato e boschi!

Inizia così una discesa tecnica, ripida, sempre single-track, con erba alta, buchi e pietre sottostanti... un vero disastro per le gambe distrutte da oltre 9ore e mezza di montagna!

Riesco però a scendere corricchiando, raggiungendo e superando altri podisti che "saraccano" a voce alta e camminano... giù, giù, in mezzo al bosco fitto... ma dell'arrivo nulla di nulla!

Finalmente si sentono delle voci e mi sembra di intravedere qualcosa poco sotto di noi... è l'arrivo... guardo il crono e mi segna 9h54m e mi dico "beh, almeno la chiudo sotto le 10ore" invece il sentiero si prolunga ancora e va ben oltre... sino a quando su una improvvisa svolta a sinistra trovo una freccia con scritto "Arrivo"... attraverso l'ennesimo prato e sbuco sulla strada a poche centinaia di metri dallo striscione.

Tutti che mi applaudono e mi dicono "bravo" ma io rispondo dicendo "qui son tutti pazzi!!!"... cosa che ripeto sorridendo anche allo speaker sotto lo striscione indicando con le dita le mie tempie!

Finalmente è finita? 10h01m... ma non importa, saprò poi che sono arrivato 46° assoluto su 90 partenti e 81 arrivati... non male davvero, contando anche tutte le soste che ho fatto per le foto!

Fatica a parte non ho alcun dolore, se non il ditone del piede sinistro provato da tutta quella discesa.

Ci sono Anna e mia cognata, abbraccio la mia dolce metà che mi ha aspettato per così tanto tempo e chiedo subito una birra, vedendo che molti la stavano bevendo.

Scambio ancora due parole con lo speaker, sottolineando quel finale maledetto... in ogni Trail c'è una salita poco prima dell'arrivo, ma questa è stata davvero troppo!

Questo signore sorride e mi dimostra la sua "comprensione"... è una persona molto saggia, un ex atleta da giovane diventato poi una amante folle dei Trail, che ora, dice lui, "purtroppo organizzo solamente per gli altri non potendo correrli più".

Prima di partire, con tutti gli atleti sullo "Start", ha pronunciato delle frasi che mi è spiaciuto non aver potuto registrare... altro che il ridicolo e inutile inno di Mameli... ha spiegato in poche parole il vero significato dei Trail.

Ricordo ad esempio "vivere e godersi la natura".. "vincere un sentiero"... "raggiungere una cima"... "senza nessuna competitività"... "non serve affatto arrivare primo"... "anche perché i vincitori non si arricchiscono di certo e lo fanno solo per passione"... insomma, parole che sono il "Vangelo" dei Trail e che i "neo-trailer" dei giorni d'oggi dovrebbero ricordare e farne tesoro.

Sono quindi felicissimo per aver messo in cantiere, in un solo mese, dopo il "Monte Soglio" e la "Resegup", questo terza corsa in montagna che non avevo mai corso e che ora riempie non solo il mio palmeres ma, soprattutto il mio cuore, con tutte le immagini ed emozioni che mi ha fatto vivere.

Ripeto, credo sia stato il Trail più duro che io abbia mai corso, ancor di più della mitica "Maremontana"... qui non si è partiti/arrivati dal mare, ma lo si è visto da quasi 2000mt, partendo da una vallata interna, ed è stato semplicemente fantastico, anche se durissimo, ma ne valeva decisamente la pena!

*postato da Pier il 02/07/2018 13:57*

### **Marco F.**

....stavo bene e soprattutto su quei monti ero carico di adrenalina come un lupo a caccia....

Già queste parole la dicono lunga sul personaggio e atleta che scrive sul nostro blog.

Abbiamo a che fare con uno straordinario trailer che si distingue per passione, tenacia e longevità. Grande....

*postato da Tich il 02/07/2018 15:34*

## Pierangelo

Grazie Tich!

Quel paragone mi è venuto così, quasi spontaneo, con un animale che vive sui monti che io adoro, anche per lo stile di vita che ha... che uccide solo per poter sopravvivere e ha un altissimo senso del "gruppo" (che per lui è il branco).

Molti umani dovrebbero imparare da lui... quindi, anche per questo motivo, ad ogni "in bocca al lupo" che si riceve va rigorosamente risposto "viva il lupo"... perchè la sua bocca è il posto più sicuro per i suoi cuccioli...

La mia adrenalina non era da "gara" ma da "montagna"... quella che ti fa godere e andare sempre più in alto, quella che non ti fa sentire la fatica e anzi ti fa stare sempre meglio... ormai ne sono irrimediabilmente pervaso e cerco quindi di trasmettere agli altri le mie emozioni.

Sino a una quindicina di anni fa mai e poi mai mi sarei immaginato nulla di lontanamente simile... poi sono stato a scuola... da un grande MAESTRO... il mio amico TICH... che ringrazio di cuore e cui va il merito di tutto queste mie "pirlate" e relativi post!

Sono certo che se le ginocchia non lo avessero frenato, oggi sarebbe ogni volta al mio fianco, anche se, di fatto, lo è comunque sempre.

PS: in quella classe eravamo in due... io ero il "secchione" ma stavo in ultima fila... poi c'era il "saputello" in prima fila che alzava sempre la mano per primo... l'altro nostro grande amico che ora ci legge da lassù.

Grazie amici per quella "scuola" meravigliosa e indimenticabile!

*postato da Pier il 02/07/2018 16:13*

## Marco F.

Anche se mi rendo impopolare e anacronistico mi ostino a scrivere le mie emozioni su questo blog finché sarà attivo perché non dimentico anzi ringrazio.

*postato da Tich il 02/07/2018 17:03*

## Pierangelo

Torno brevemente ancora sul mio Trail delle Apuane per aggiungere due cose veloci...

La prima riguarda le molte foto che ho scattato in corsa, con le quali ho fatto un album fotografico (con 40 di esse) che ho messo però solo sul mio profilo Facebook; non mi è infatti sembrato corretto metterlo anche sul sito GPG, in quanto eravamo solo io e Anna, quindi, più che di "Gruppo"... sarebbe stato un album "familiare".

La seconda cosa che mi sono dimenticato di raccontare è stata la partenza... fatta con l'assolo iniziale di chitarra di "Thunderstruck" (AC/DC)... letteralmente "a palla"... che non ha avuto prezzo e ha dato a tutti una "carica" unica!

Sulla pagina Facebook "Trail delle Apuane" c'è il video della partenza, con tanto di audio "AC/DC"...

*postato da Pier il 04/07/2018 11:58*