



IL RACCONTO

di

Cristian Miolo
pettorale 11

*Domenica 10 Novembre 2013. Si corre la prima edizione del ValSusa Trail.
Il mio cronista era lì con l'amico Gaetano. Questo è il racconto di come è andata.*

Ore 6.30. Sveglia e colazione. Adele non ha nemmeno due anni ma è già sveglia e guarda in braccio al papi la Sacra di San Michele, dalla finestra della cucina. Oggi si sale lassù. Il vento soffia ancora, bene. Perché così il cielo rimane pulito e le pietre del sentiero asciutte. Tanto nel bosco il vento non si sente. La pioggia sì, quella darebbe fastidio.

La Val Susa ha un clima tutto suo. Nel giro di un'ora, il vento smette di soffiare ed arrivano dalla Francia nuvole nere e basse. Nuvole pesanti. Quando scendo, che Gaetano mi aspetta col motore acceso, piove a catinelle. Gaetano spera nel miracolo. Se si alza il vento, dice, smette subito. Il vento si alzerà di nuovo, ma solo nel pomeriggio. Ancora non lo sappiamo, ma faremo tutti i 23 km del trail sotto la pioggia.

La corsa inizia e finisce a Chiusa di San Michele. Si chiama così perché è il punto più stretto della bassa Valle. Lo sapevano anche i Longobardi di Liutprando, che nel 773 chiusero la ValSusa in questo punto, alzando una palizzata con torri e fortini, per impedire al Re Carlo di portare il suo esercito nella Pianura Padana. Ma Re Carlo si accorda con i druidi ad Exilles. Datemi una strada per aggirare la chiusa e le picche longobarde, dice il re dei Franchi, ed in cambio avrete prebende e libertà. La strada c'è, è un sentiero tra i boschi conosciuto dai montanari che, promossi sul campo a guide alpine ante litteram, portano la fanteria dei Franchi per tratturi nascosti su fino al monte Pirchiriano, per poi scendere verso la Val Sangone e portarsi così alle spalle dei longobardi. Oggi correremo anche su quei tratturi nascosti. Pesteremo la storia. Dopo quel giorno di Aprile del 773, in cui la Chiusa fu riaperta ed i longobardi massacrati, Carlo diventò Magno ed imperatore del più grande regno dal tempo dei romani. Cento anni dopo, sul monte dove era passata in silenzio la fanteria, l'Arcangelo Michele indicò ai Benedettini dove costruire la terza Abbazia a lui dedicata. La Sacra di San Michele, che in questo momento ci sovrasta e ci aspetta.

Al Villaggio Atleti, allestito vicino agli impianti sportivi comunali, ad un'ora dal via c'è già gran fermento. Troviamo un grande tendone diviso in tre parti. Ritiro pettorali, spogliatoio donne e spogliatoio uomini. Si sta stretti, ma c'è posto per tutti.

Mi chino per allacciarmi le scarpe e noto una bella tipa. Che ci fa nello spogliatoio maschile? La riconosco. E' una ragazzona islandese che abbiamo conosciuto la sera prima a S. Antonino, alla serata di presentazione della corsa. Gli avevo chiesto cosa ci faceva una islandese in Val Susa. I love Italian mountains. I love Italian culture. I love Italian food. Mi dico, questa dell'Italia ama proprio tutto. Sono tentato di andare lì ed attaccare bottone. Lascio perdere, ho già troppe grane da risolvere oggi. La prima è arrivare sano al traguardo. Domenica ci sarebbe una Maratona da correre a Torino. Se mi piglio una storta sono panato. La seconda è arrivare sotto le tre ore. Ci sono già riuscito in allenamento. Ma il fondo era asciutto, a fine Agosto. Oggi la montagna è una incognita. La terza è decidere cosa mettermi addosso. Alla fine sono braghette sgambatissime, che tanto la gamba non patisce. Canotta di lana, perché i vecchi sanno che in montagna ci si veste di lana. Maglia a maniche lunghe. Cappellino. Tutto nero. Sono curioso di vedermi in foto. Certo, con la maglia stretch la pancetta risalta. Ma in buona fine, chi se ne frega. Ai piedi le Trabuco. Faranno egregiamente il loro dovere. Fascia cardio e Garmin al polso. Ecco fatto. Fuori di qui.



ore 9:00 la partenza

Fare stretching sotto la pioggia era qualcosa di cui non sentivo la mancanza. Qualcuno corricchia per riscaldarsi. Lo faccio anch'io ma senza voglia. Manca lo spazio, mi dico. In realtà non voglio sbattermi. Partenza con lancio scoppiato di coriandoli azzurri, colore della Brooks, onnipresente sponsor della manifestazione. Pure i fumogeni. Azzurri. Gaetano, che ha finito di elencarmi i 101 motivi per cui non gli piace correre con la pioggia, se la prende coi fumogeni. Non per altro, lui li preferiva rosso Ferrari. I primi due km e mezzo sono un pianoro fatto apposta per entrare dolcemente in gara. Da Chiusa di S. Michele a S. Ambrogio. Detto anche S. AmBronx perché la gioventù locale è un pelo manesca. Ma la festa di sport e natura è iniziata. Davanti a me trotterella una silfide in calzoncini fucsia. Mi congratulo col suo coraggio. Poi individuo una maglia della Pedaggio Castiglione, gli chiedo se conosce Silvio. Sì, dice lui. Ma il discorso muore lì. Inizia l'antica mulattiera che sale alla Sacra di San Michele. La Via Crucis.

600 metri di dislivello spalmati in nemmeno tre km, da almeno mille anni l'antica mulattiera unisce il paese di Sant'Ambrogio e il fondovalle alla Sacra di San Michele. I suoi tornanti, celati in un fitto bosco, hanno visto il passaggio di pellegrini e soldati. 14 croci distribuite lungo il percorso simboleggiano la Via Crucis. Al fascino spirituale del luogo contribuisce il fitto bosco che, a mano a mano che ci si inoltra lungo il percorso, fa da filtro al rumore di fondo della pianura ispirando la meditazione ed il silenzio.

Ed in effetti il vociare dei primi km cessa di colpo alle prime durissime rampe. La corsa diventa una arrancata caparbia su per i tornanti. In fila come pellegrini variopinti i nostri salgono. Il ciottolato bagnato è la prima vera difficoltà, insieme e più della ripida inclinazione. Spesso, l'appoggio del piede

scivola indietro, lasciandomi la sensazione di un pugile che ha dato un pugno a vuoto. Snervante. Così faccio massima attenzione all'appoggio, non alzo il capo nemmeno ai tornanti, fisso le pietre una dopo l'altra. Inizio il Rosario e lo dedico a Renato ed alla sua famiglia, che sta attraversando un periodo di fatica. Sotto la pioggia, su una strada pellegrina, sono certo che la mia semplice preghiera viene ascoltata. Ne sono certo, come del fatto che la salita prima o poi finirà. Pazienza e concentrazione. Ogni tanto la salita si fa meno erta e quello davanti accenna dieci, venti passi di corsa. Mi faccio trainare. Poi il tornante si fa di nuovo duro e la pietra alta, e ricaccio giù la testa. La rialzo quando, arrivati alla Borgata San Pietro, dietro una curva dritta verso il cielo puoi vedere, ancora lontana ed alta, la Sacra. Massiccia e santa, incombe sulle umili casupole della borgata, come una fortezza di pietra sopra capanne di paglia. E mi rendo conto, per un attimo a ritroso di un millennio circa, di come doveva sentirsi poca cosa un valsusino del Medioevo di fronte ad una tale impronta di potere, ingegno e devozione.

La mulattiera finisce prima del Rosario, le scarpe mordono l'asfalto, ritorno nel presente. Primo ristoro. Due bicchieri di the caldo. Troppo caldo. Per raffreddarlo in fretta lo travaso da un bicchiere all'altro un paio di volte. L'aria fredda fa il suo dovere ed io mando giù qualcosa che aiuta a rinfrancarmi. Il peggio è passato, mi dico. Anche se ho alle spalle solo 5 km. Ringrazio e riparto sotto la pioggia battente. Riconosco un amico e lo saluto, - siete epici! - mi grida. Inizio a sorridere. Per i successivi km avrò il sorriso stampato in faccia. Sono in forma. Sono epico. Vai Cristian Vai. Giriamo intorno al Sepolcro dei Monaci e giù di volata verso il piazzale del parcheggio. E' la prima discesa. La prima parte, velocissima, sull'asfalto. Dopo un brusco scarto sulla destra, ci buttiamo a capofitto nel sentiero in mezzo ai castagni. Ora, io so di non essere forte in discesa. Cioè, so di non essere forte in nessun posto, ma in discesa men che meno. Tuttavia, quel giorno volavo tra le pietre. Come un capriolo innamorato. E ridevo, ridevo. Sotto la pioggia, a gambe nude a saltare sulle pietre dentro un bosco, le braccia al cielo. Non mi sono mai sentito così vivo. Mi lascio indietro compagni di fatica saltandoli a destra a sinistra. Mi sfiora l'idea che se metto male il piede è finita. Ma la discesa è già finita. Ecco la Croce Rossa. Qui la strada si fa incrocio. Chi scende, torna a Chiusa San Michele. Chi sale, salirà per i prossimi 6 km. Inizia il giro delle Borgate, la frazione due della mia personalissima divisione della tracciato.

Basinatto. Pian Pumè. Prese Cattero. Mure. Nomi a me prima sconosciuti. Minuscole frazioni con un pugno di abitanti. Un pugno non è un modo di dire. A Basinatto ci abita tutto l'anno solo un brav'uomo che ha regalato alla corsa, e quindi anche a me, un ponte che prima non c'era, sul torrente prima della salita alla borgata. Mi ha detto, un giorno di luglio che l'ho incontrato mentre provavo il trail. "Qui non passa mai nessuno. Da quando Gabriele ha inventato il trail, ogni giorno passa gente. Persino di notte, con le lampade sul casco. Mi piace vedere tutta questa gente. Mi fa contento". E lui che ama la corsa, ha fatto il ponte, tutto da solo, per aiutare quelli che corrono fin sotto casa sua, e bevono alla sua fontana. Per tutti, ha un sorriso. Il suo nome è Dorino. Ed è un grande. Anche Gabriele è un grande. Gabriele Abate, classe 1979, Campione Europeo e Vice Campione Mondiale di corsa in Montagna. Minuto e nervoso come buona parte della gente delle valli. Leggero e nero come un corvo, gambe dure come corni di uno stambecco. Ama la sua Valle, ha voluto regalarle non tanto un evento sportivo, quanto la riscoperta di strade antiche e dimenticate. Un percorso da fare tutti

insieme una volta all'anno e, durante l'anno, quando ti pare. Per scoprire come è bella la ValSusa vista da lassù.

Ma oggi non c'è panorama. Nuvole basse e grigie all'uscita dal bosco. E non c'è tempo per divagare in poesia. Per terra c'è fango e foglie e pietre lisce. In certi tratti la mandria di podisti passati prima di me ha pestato così tanto la terra che il fango è alto e copre la scarpa ed il grip si azzerà. Salgo con i piedi a spazzaneve, come quando ti insegnano a sciare. In altri punti l'erba è scivolosa come un piano di marmo unto. Un piano inclinato. E tu scarti a destra o sinistra per cercare di mordere terra o pietra, alla peggio fango, pur di non slittare ed imprecare.

Poi di colpo ricomincia l'asfalto. Le scarpe ringraziano. Tra le borgate Bennale e Folatone la strada di chi sale incoccia, per poche centinaia di metri, la strada di chi scende già. Oltre i birilli che dividono la strada vedo sfilare gente in gamba. So quanto ancora mi manca per arrivare al punto in cui la strada gira ed inizia il ritorno. So quanto questi che vedo sono davanti a me. Li ammiro passare. Li vedrò nel pomeriggio, sul podio. Sono i prime tre classificati.

A Folatone, km 10, riacciufo Gaetano. Era scappato, come suo solito, dove la salita si fa ripida. Aveva preso 200 metri. Inizia a perderli quando i passisti vengono fuori, falsipiani e polmoni capaci. Ci facciamo un ristoro insieme, per caricarci quanto basta ad arrivare alla fine. Poi ci accorgiamo che ne ho più di lui, e me ne vado, senza aggiungere parole. Mi vede allontanarmi in salita, prima qualche decina di metri, poi cento, poi di più. Dopo lo scollinamento del GPM, al km13, si apre una voragine e Gaetano pensa non lo prendo più. Ma la corsa ha ancora molto da dire. E non darà ragione a Gaetano.

Dopo la Borgata Mure, quota 1105 e GPM, punto più alto del tracciato, iniziano 4 km di saliscendi su sterrato. Dove se sei bravo non ti fermi mai. Magari rallenti, ma mai fermarti. Riesco a non fermarmi e sfilo molti compagni di corsa. Mi stupisco da solo. Non sono in affanno, il cuore è a posto. Le gambe tengono. Vai Cristian Vai. Sento il freddo. Le cosce sono rosse, le mani anche e faccio fatica a chiuderle. Vabbè, le mani mi servono a poco.

Al km 18, poco prima di arrivare a Colle Braida, dove la domenica la strada sterrata si riempie delle macchine di chi va a funghi tra i castagni più alti, una brusca curva a sinistra inizia la discesa verso Pian Pumè. Quello è l'inizio della fine della corsa, la discesa, terza ed ultima frazione. In assoluto, quella insidiosa. Fino a Pian Pumè la strada è forestale. Ghiaia buona e larga, taglio i tornanti al pelo del consentito. Non parlo, non mi devo distrarre. Un tale dietro a me parla della pioggia che non scende più e subito si inciampa. Non distrarti. Questi sono i km veloci Cristian, questi e nessun altro. Mangiali. Li mangio.

Poi ricomincia il sentiero, il fango, le pietre. La salita di ritorno a Basinatto è ripida ed è stata pestata da troppe scarpe. Difficile poggiare il piede e non sentirlo cadere indietro. Pesto di tutto, erbe lunghe e spinose, radici sporgenti. Salgo piano. Pianissimo. Ma quelli dietro vanno ancora più piano di me. Alla borgata faccio l'ultimo pit stop e mi ributto nel bosco, nella strada lastricata.

Le pietre non aiutano chi scende di corsa. La lastricatura con le scivolose pietre di scisto, la loro disposizione inclinata verso valle, sono l'esito di una sapienza antica, appositamente voluta. E' una pavimentazione che ha agevolato per generazioni il trasporto a valle di legname, fieno, foglie secche, castagne ed altri prodotti della montagna, su slitte con lunghi pattini di legno. Ma le scarpe qui scivolano bene quasi come slitte. Ed ogni appoggio del piede è un fascio di muscoli e tendini che si assestano decine di volte, in frazioni di secondo, da quando prende terra a quando il piede si rialza per volare alla pietra che c'è davanti. Inizio a parlare da solo. Porta a casa i piedi. Lo ripeto a voce alta. Porta a casa i piedi. Sbaglio un appoggio, rischio una storta, la scampo per poco. Ti ho detto di portare a casa i piedi, c...glione. Dietro di me un gruppo di discesisti. Vanno forte. Cerco di tenere il passo. Scivolo di culo e rimedio due graffi alle mani. Piedi salvi. La fatica è tanta. Ma sono al 21mo km. So che manca poco, meno di due km. Sento lo speaker oltre la foresta. Sento che ce l'hai fatta. E qui la mia macchina di muscoli e nervi esce dal mio controllo e fa un brutto scherzo. Si chiamano crampi e fanno male.

Mi hanno poi spiegato che il cervello di un podista, sentendo prossimo il traguardo e la fine della fatica, lancia un messaggio ai muscoli dicendogli: ehi ragazzi, ce l'abbiamo fatta! E quelli si rilassano un pelo. Ma un muscolo contratto e molto affaticato che si rilassa genera automaticamente un crampo. E' inevitabile. A me i crampi sono venuti a 400 metri dal traguardo. Dopo alcune scosse elettriche ai polpacci, preavviso di quello che stava per succedere, i medesimi si bloccano di colpo e diventano duri come radici. Il piede si curva da solo. Tutto è molto doloroso. Consapevole di essere a quattro curve dallo striscione, senza sapere ancora con chi arrabbiarmi, mi attacco ad un castagno e tiro le gambe ed urlo come un animale. Urlo un po' per il dolore, un molto di più perché il Dio della Corsa poteva aspettare quattro dannatissime curve ad inchiodarmi i piedi. Mentre urlo e tiro, mi passano in così tanti che ci sto male. Poi arriva Gaetano che mi chiede: che ci fai qui? Gli dico crampi, vai. Riparto quando ho ripreso un minimo controllo sui miei muscoli. Dopo cento metri trovo Gaetano. E' contro una pianta e sta tirando i polpacci. Lui pero non urla. Arriviamo praticamente assieme, lui prima di me. Questa nostra gara doveva vincerla Gaetano, io l'ho sempre saputo, dal primo allenamento che abbiamo fatto insieme. Ma la regia della corsa è stata bella ed imprevedibile. Chapeau. Chiudiamo in meno di tre ore. I piedi sono salvi. E con questo, ho chiuso i conti con me stesso. Chissà dov'è la bella islandesona.

Dopo l'arrivo, una gran voglia di piangere. Di gioia e liberazione, credo. Ma mi faccio forza, digrigno i denti e stringo la mascella. Oggi sono un uomo da trail, che diamine, questi mica piangono. Non davanti a tutti, almeno. Faccio stretching. Il resto è contorno. Il pranzo, la premiazione, il ritorno a casa.

La corsa è finita. Ho lasciato un pezzo di me su quei sentieri. Mi sento di appartenere a loro, e loro mi appartengono. E' la più bella corsa che ho avuto la fortuna di vivere. Se un giorno Dio non mi darà più la forza di correre come un capriolo innamorato, lo ringrazierò comunque. Perché oggi mi ha lasciato il ricordo di averlo fatto.

BROOKS

VAL TRAIL SUSA
WWW.VALSUSATRAIL.IT



— Valsusa Trail Corto 8 km
— Valsusa Trail Lungo 23 km

- A** Ciclabile
- B** Antica mulattiera
- C** San Pietro
- D** Sacra di San Michele
- E** Croce Rossa
- F** Basinatto
- G** Pian Pumè
- H** Bennale
- I** Folatone
- L** Presa Cattero
- M** La Mura
- N** Colle Braida

