

Delfino Corti

Resoconto dell'Ultrabericus 2012

19 marzo 2012, S. Giuseppe, Festa del Papà

Grok è un neologismo (o paleologismo?) inglese che indica la capacità di assimilare pienamente un concetto, facendo uso anche di risorse non propriamente razionali, cartesiane.

Grok mi piace molto.

Grok è il “qualcosa” a cui mi sono ispirato durante i miei allenamenti in preparazione a questa Ultraberico 2012, 66km e 2500 metri di dislivello positivo, una scorribanda sui magnifici Colli Berici, nel Vicentino.

Affido quindi a questo monosillabo il compito di sintetizzare il percorso di avvicinamento alla gara, fatto di corse per lo più al buio e a ritmi sempre più lenti: sono certo che i più capiranno a che cosa mi riferisco.

Sabato 17 marzo, ore 9.15 circa. Sono in un bar di Piazza dei Signori con Bea, che si è prestata volentieri ad accompagnarmi in questo che si prospetta come un lunghissimo weekend di emozioni. E me lo voglio godere tutto. Bevo un insolito caffè e sfoglio distrattamente la Gazzetta. E pensare che martedì scorso ero allo stadio a vedere la Lazio Inter con Giovanni. Tutt'altro sport, tutt'altro clima, tutt'altra gente rispetto a quello che trovo qui. Gio l'ha già capito. Sulla piazza i cinque gradi rendono il clima frizzante, ma ciò che elettrizza l'aria è il comparire sempre più fitto dei concorrenti, carichi dei loro zainetti idrici, delle loro borracce e delle loro emozioni.

Ore 9.40: riflettiamo sul fatto che la Gazzetta non sia un giornale degno di uno sport come l'ultratrail e che il bar non è più il nostro habitat e decidiamo di immergerci nella massa animata dei multicolori concorrenti ed ei loro chiassosi accompagnatori. Rimango attaccato a Bea come un bambino che non vuole lasciare la mano della mamma prima di entrare all'asilo, anche se sa che poi, una volta dentro, ci darà dentro di brutto con i suoi amici. Tengo ancora per qualche minuto la calda felpa 2slow. Ultima foto. Bacio. Entro in griglia e adesso mi godo lo spettacolo. Di cui, si direbbe, non sono uno spettatore, ma uno dei seicento attori protagonisti. Piazza dei Signori è uno spettacolo, pullula di vita. Gli occhi, ecco che cos'è che sta liberando questa energia intorno: sono gli occhi dei concorrenti, nei quali intravedi tutto, nei quali leggi, come in uno specchio caleidoscopico, anche frammenti della tua anima... decido di sciogliermi in questa collettività, di diventare una parte del gruppo, tanto davanti abbiamo una giornata lunga. “Grok!”. Mi conforta molto il pensiero di non avere obiettivi di tempo e allontano la tentazione di

pormene uno all'ultimo minuto.

Intravedo Giuliana e ci salutiamo velocemente per un fugace in bocca al lupo: so che la rivedrò, forse, solo all'arrivo. Lei corre per il podio, io corro per arrivare. La mia strategia di gara è molto semplice ed è fatta di tre punti fondamentali: 1) stare sotto i 135 bpm, sempre. 2) mangiare a intervalli regolari di un'ora, bere ogni mezz'ora. 3) essere presente sempre alle mie emozioni e godere come un riccio. E intanto si sono fatte le...

...ore 9.59: "Grok!", si parte, in mezzo ad ali di folla che incitano e ci salutano, accompagnandoci in questo breve ma affascinante tratto cittadino, con Vivaldi in sottofondo dalle casse. Ritmo blandissimo, da goduria totale. Il Kom lo chiama "ritmo infinito", quello che si potrebbe tenere per lunghissimi tempi. Barefoot Ted lo chiama "Persistence Hunt trot", il passo dei cacciatori preistorici quando inseguivano la preda per giorni e giorni, prendendola per sfinito. L'idea della preda e del predatore diventa un gioco mentale e introspettivo con cui mi trastullerò per tutta la giornata, ripensando anche all'augurio del Dome, che citava Aldo Rock: "Quando sei lì che sei alla frutta, quando non ne hai più, è lì che viene fuori la tigre. Vai tigre!".

Subito salita, blanda, verso Monte Berico e in men che non si dica siamo fuori dalla città, ci immergiamo nel verde dei Colli. Questo movimento su e giù sarà il ritmo della giornata. Le ho contate solo dopo, sulla cartina: ci sono diciassette salite e altrettante discese, non lunghissime (max 3-4 km e con dislivelli di max 400m), un movimento ad onda che non dà respiro e a cui ci abituiamo in fretta.

Al km 10, ad Arcugnano, finisce il riscaldamento: primo ristoro fugace, con gruppo musicale d'archi dal vivo: emozioni sopra emozioni. Tiro fuori uno dei miei biscottini "hand made", fatti con le mie mani due giorni fa e ora, a dire il vero, un tantinello induriti. "Meglio", mi dico, "così ci metto di più a masticarli e avrò l'impressione di aver mangiato di più". E ci metto effettivamente un bel po'. Una boccata dallo zainetto idrico rimette a posto la composizione all'interno della bocca, che rischiava una prematura cementificazione. E' a questo punto che comincio a osservare un po' meglio chi mi sta intorno, i ritmi cominciano ad assestarsi e le facce, i colori delle maglie, le chiappe, le scarpe degli altri cominciano a diventare famigliari. Ci sono anche delle ragazze. Nessun volto pare esibire dati anagrafici sotto i quaranta, diciamo trentacinque, anni.

Al km 20 abbiamo appena finito la prima salita lunga della giornata: l'ho fatta, tra gli altri, in compagnia di "uomo con bastoncini e fiatella" e "black magic woman", una ragazza con fuseaux nero e occhiale scuro, coda di cavallo, decisamente carina. Intravedo in fondo anche "ricciolina con maglietta fucsia", che mi aveva superato ansimante qualche km fa. Ben ritrovata!

Parte da adesso un primo balletto di su e giù più o meno in quota (si fa per dire) tra i 250 e i 400 metri sul livello del mare. Godibilissimo, con single track che farei volentieri

anche in mountain bike...E a dire il vero, visto che ho abitato non lontano da qui per anni, mi tornano alla mente i primi giri in Mountain Bike (prima la mitica Bottecchia e poi la ancor più mitica Kona) proprio su questi Colli, con il gruppo del ciclista Pesarin di Legnago...Costeggiamo, infatti, la ringhiera spinata dell'arsenale militare, su un sentiero che mi pare di aver già percorso in bici...nostalgia. E con questi pensieri, tra un'occhiata al panorama, un'occhiata ai compagni di corsa, un'occhiata al sentiero (perché uno dietro di me è appena volato rovinosamente e quindi l'allerta non è mai abbastanza...) si arriva belli belli al km 30. Decido allora di chiamare Bea e di avvisarla di questo evento. L'sms è laconico, ma caldo. Recita: "km 30, sto bene".

Do una prima occhiata al polso per vedere il tempo e mi rendo conto che sto andando più o meno come lo scorso anno e potrei arrivare a San Donato (metà percorso, dove l'anno scorso terminava la frazione twin team) in 4 ore e trenta... Le pulsazioni sono regolari intorno a 135-136. Appena salgono, smetto di correre o rallento. Finora tutto bene (ma non siamo neanche a metà...).

Parte una mega discesa spettacolare: con la Cannondale ci avrei dato dentro di brutto, come ai bei tempi. Ma anche le Adidas che mi ha dato il Ferry fanno il loro sporco mestiere e tengono che è un piacere... Questa discesa è una goduria unica, ma mi trattengo dallo spingere troppo e la faccio ad un trotto allegro, non di più... Un tizio ha i crampi, ma va via di conserva, gustandoseli come se fossero cosce di pollo arrosto da sgranocchiare...Mitico. Socializziamo per qualche metro.

Costeggiamo intanto le grotte, c'è un paio di persone che arrampicano e ci guardano, ci salutiamo. Rispetto reciproco totale, grande sintonia cosmica. Magari sono solo cazzate che fanno capolino nella mia mente, ma tutto aiuta... Si esce dalla parte interna dei Colli e si sbuca a ridosso della pianura tra vicentino e padovano, più esposti all'aria e al sole. L'interminabile discesa finisce a Barbarano Vicentino e sul lato della montagna si scorge l'eremo di San Donato, in lontananza, sulla destra. Noi invece proseguiamo a sinistra: ma che cacchio di giro ci fanno fare? A San Donato c'è la sosta della metà gara e c'è Bea che mi aspetta (orma da un po'...), c'è il cambio delle staffette e, soprattutto, c'è un mega ristoro...ma per ora il tutto è in lontananza e quello della brezza è l'unico rumore, soffice e delicato, che sento.

D'improvviso ecco un tratto di asfalto: Barbarano. Curva secca a destra, e sbuchiamo vicino a una fontanella, davanti alla quale un gruppo di adolescenti accenna le note di "My Sharona"...Il bassista non è un gran ché, mi vien voglia di fargli vedere come si suona, ma ecco che intravedo la "Ragazza piccola con maglietta bianca", quella che mi aveva superato con fare tracotante qualche chilometro fa...e toh, alle spalle sbuca anche "black magic woman". Ecco che cosa potevano suonare quei ragazzacci, altro che i Knack! Pensando a Santana, mi accodo alle due pulzelle, all'inizio della lunga salita verso San Do-

nato. Black Magic Woman va decisamente giù dura, ha innestato il passo anaerobico e decido quindi di mantenerla semplicemente a distanza di occhio. “Ragazza Piccola eccetera” invece rimane indietro, ma la sento che è lì. Di contorno, altri concorrenti di sesso maschile, meno interessanti. Io sono uno di loro.

San Donato mi sembra un posto molto familiare, non foss’altro perché c’è Bea che mi aspetta lì. Ma Bea è in mezzo a qualche centinaio di persone e l’appuntamento era per le 14. Adesso sono le 14 e 30, ci ho messo una vita per fare questi ultimi 5 km. Il clima umano è di festa, di trambusto, di gente che si ferma e gente che riparte, il tutto in un contesto di razionalissimo disordine che dà sicurezza e fa sentire solidali. Penso che ormai mi sono sciolto nella gara, sono indistinto rispetto a questo flusso potente che sta accadendo. Percepisco questa nitida sensazione e mi ci aggrappo con festosa consapevolezza mentre sento Bea che mi chiama. Fingo un’aria serena e riposata, ma Bea mi sgama subito. Bacio fugace e sudato. “Come va? Ti aspettavo per le due, stavo andando via...”. Fingo di non sentire. Sono felice di vederla. Riempio la borraccia, mangio qualcosa. Mi siedo su una sedia e mi cambio la maglietta (ebbene sì, mi tolgo la mitica verdina e mi metto una maglia rosso sangue...). In tutto la sosta dura ben undici minuti, si sta troppo bene qui per andare via. Ma forse è bene che mi dia una mossa. Scannerizzo mentalmente il mio corpo e mi rendo conto che adesso manca più o meno un tratto uguale a quello che ho appena fatto. A proposito, quanto ci ho messo fin qui? 4 ore e 29, non male, poco più dello scorso anno.

Saluto e riparto, al passo, sgranocchiando uno dei miei marmorei biscottini. Ma preferisco questi alle gelatine dell’Enervit: dopo la terza, non vorrei vederle più neanche in fotografia.

Per un attimo mi viene in mente il Dome che mi parla della tigre...intanto la salita continua fino a un parco per bici da freeride, bellissimo! Roba da segnarsi dov’è e ritornarci, un paradiso. Giusto prima dello scollina mento. Riecco “Ragazza Piccola con maglietta bianca”. Mi affianca e mi dice: “Dàì, che adesso c’è la discesa!”. Grazie dell’incitamento, piccola. Per un attimo mi lascio trastullare dall’idea della tigre e della gazzella, ma per il momento non saprei distinguere che ruolo gioca lei e che ruolo gioco io. Forse non è ancora ora...in effetti comincio ad essere un po’ stanchino. Intanto, pur andando a passo allegro ma non troppo, la lascio indietro e non la “sento” neanche più...Mi aggan- cia invece un tizio burbero, apparentemente montanaro, barba incolta, occhio vispo. Si preannuncia alle spalle con un fragoroso rutto, di quelli che fanno pensare al cinghiale, più che al porco. Pochi metri dietro di me canticchia (testuale): “Ma che bello sorpassar!”, mi affianca e mi chiede “Come va? Vediamo la faccia”, alzo lo sguardo, lo fisso e gli sorrido: “Benissimo!”. Mi supera e se ne va al grido di “sono targato maratona” (sempre testuale). Un simpatico cialtrone, ma ha l’aria di uno che va... Lo lascio andare. Finita la

discesa, riecco “Ragazza Piccola”: si vede che soffre le discese, oppure si vede che io soffro le salite. Inizia infatti la salita lunga e diritta, quella che l’anno scorso abbiamo fatto a manetta in senso inverso...una specie di canaletto di roccia calcarea, stretto a tratti, tutto camminabile a buon ritmo. Mantengo “RPMB” (Ragazza Piccola con Maglietta Bianca) nel mirino, una decina di metri più avanti. Tra noi solo “Intellettuale Hippy Arancione”, un tizio apparentemente over 50, capello grigio e lungo, barba. Arancione è il colore della sua maglietta. Mi terrà il passo fino quasi in cima alla salita e ci scambiamo fugaci battute da animali stanchi nel frattempo. RPMB intanto pesta giù. E noi sempre dietro. Sbuchiamo su un breve tratto in falsopiano e lì devo essere stanco: lo capisco dal fatto che mi superano in tre o quattro proprio qui. Decido di andare al mio passo e di non seguirli. Hippy nel frattempo rimane un po’ attardato. Scolliniamo a San Gottardo e ci preannunciano il ristoro dopo 200 metri. Ci voleva. Siamo al km 45. Della cacchio di tigre, per il momento, neanche l’ombra...

Al ristoro c’è un’aria che definirei di mestizia festosa: gente stanca, un paio di ritirati, un gruppo folk con il gomito alzato dal mattino, decantano indecifrabili versi dedicati all’eroe corridore e poi intonano un improbabile “Sciuri Sciuri” con accento vicentino. Mentre mi accosto al banco per farmi riempire la borraccia di coca e arraffare una mezza banana, incrocio lo sguardo di RPMB e accenniamo a un reciproco sorriso. Siamo nella stessa barca, cara mia. Sì, caro mio. Sembrano dirsi le nostre facce sudate.

Ma toh! Ricompare anche “Ragazza Ricciola con Maglietta Fucsia”.

Incerto sul da farsi, mi incammino: c’è un po’ di su e giù e poi dovrebbe iniziare una discesa un po’ più lunga. Sono in un tratto di relativa solitudine, mi sento stanco. Mi nausea l’idea di un gel e lo evito. Sgranocchio metà biscottino self made. Ci sarebbe bisogno della tigre... Mentre penso a questo, in un tratto di leggera discesa affrontato allegramente (e distrattamente) inciampo e mi trovo a rovinare prima su un fianco, poi sull’altro, poi di schiena. Mi fermo a terra, sdraiato a faccia in su, e cerco di capire se sono ancora intero. Nel frattempo sopraggiungono in tre o quattro alle mie spalle: tra di loro RPMB, che mi raccoglie la borraccia appiccicosa e me la porge: “Tutto bene?!”, dal suo sguardo e dal suo tono si direbbe che mi sono fatto male più di quanto pensassi. “Sì, tutto bene, non preoccuparti”, biascico in maniera poco credibile. Un po’ dubbiosa, insieme agli altri due, riprendono il trotto. Io mi scannerizzo: ginocchio sinistro pestato malamente e sanguinante, mano sinistra con qualche pietruzza sottopelle, caviglia destra pestata, ma nulla di chè, dolore sotto la scapola destra. Queste informazioni non sono sufficienti per farmi ricostruire la misteriosa dinamica della caduta. Fatto sta che mi rialzo e riparto, ma decido di stare bene attento a dove metto i piedi. I dolori sono sopportabili, di rotto non c’è nulla. La stanchezza probabilmente gioca brutti scherzi. Se penso alla tigre, non so se ridere o se piangere. Siamo al km 47, ne mancano 19. La tigre fa in tempo a sbucare e a

morire dieci volte...meglio non scomodarla per così poco...

Parte la discesa, interrotta da qualche tratto che fastidiosamente si impenna: anche pochi metri di salitella sembrano una sofferenza. Simulo, almeno con me stesso, una parvenza di scioltezza. Ormai i tratti non di discesa vengono affrontati al passo. Un accenno di jogging sui pochi tratti di pianura.

Un passaggio in un meraviglioso borgo incastonato nel mezzo dei colli, in una zona apparentemente più selvaggia delle altre. Borgo antico, in fondo a una valletta, con una cascatella che lo lambisce. Mentre lo attraverso, piombo alle spalle del simpatico burbero ruttante e lo saluto. Godiamo entrambi della consapevolezza di questo luogo stupendo e, non appena vediamo un locale, gli facciamo i complimenti per dove abita. Ci risponde con un ampio sorriso, la migliore dimostrazione della SUA consapevolezza. Rutto mi risulta da adesso in avanti più simpatico.

Siamo al km 50. Da adesso in avanti il mio sforzo sarà di intravedere la tigre e di cercare di farla uscire fuori...Dopo il borgo c'è un tratto di prato, bello, con attraversamento di un ruscello. Sono solo e vado a un buon trotto (che sia questa la tigre? Naaa, impossibile. Questa al massimo è un segugio).

Ad una svolta, passo dritto e sento: "E' di là!!!". Una signora, da chissà dove, mi indica che ho sbagliato strada e mi mostra dove devo andare. Questa è bellissima. La ringrazio infinitamente: ci mancava solo di aggiungere qualche metro in più...

E piombiamo al km 56, dove ci aspetta l'ultimo ristoro. Intravedo ancora davanti a me "Hippy" (ma non era dietro? Forse mi ha passato quando sono caduto...) E' visibilmente stanco, barcolla, il volto irriconoscibile. Neanche lui riconosce me. Al ristoro arriva e si siede su una sedia. Il ristoro è all'ingresso di un piccolo borgo di fondovalle (si fa per dire), c'è un'ambulanza, pure. Vedo i volti di persone che ho incrociato più volte durante queste ore, in questa giornata. Sono volti trasformati. Sono gli occhi, quello che colpisce: sono occhi di prede braccate, scampate finora dalle fauci del drago. Occhi teneri, molto stanchi. Occhi di chi sta guardandosi dentro. Li guardo bene e penso, intensamente, che anche i miei devono essere come quelli. Silenziosamente, tutti noi sembriamo saperlo. Grok! Rintocca la campana, sono le sei. Siamo in giro da otto ore. Due brevi calcoli e concludo che, di questo passo, non ce la faccio a stare sotto le nove ore. laconica e inutile conclusione. Mi consola la crescente certezza (mai peraltro venuta meno) di arrivare in fondo.

E intanto anche la luce cambia vigorosamente, virando verso il crepuscolare. Ciò significa soprattutto che dovrò stare doppiamente attento a dove metto i piedi.

Adesso! Adesso! Eccola qui, finalmente! Mia cara, è un po' che ti aspettavo! Sei un po' malandata, ma vai bene lo stesso. Una bella tigrella per fare gli ultimi dieci chilometri...

E in men che non si dica riparte un'altra salita, molto ripida, ma non lunghissima. Suf-

ficiente per mettere il guinzaglio alla tigre...E penso che questa storia della tigre ha delle varianti interessanti: la tigre può virare indistintamente da gazzella, a pappagallo, a lepre, a coniglio (no, dà, coniglio no...) e di nuovo a tigre...Fa tutto il giro dello zoo. Il segreto deve essere di cercare di governare questa alchimia zoologica. "Grok!"

Gli ultimi chilometri sono in compagnia di un giovane rugbista padovano e di un suo amico: è il momento della tigre? "Grok!". Stiamo insieme, ma faccio io il passo. Mi accorgo che ho ripreso a corricchiare, anche su qualche tratto di leggera salita. Bene, buon segno. Intanto si fa buio e siamo all'inizio dell'ultima (ultima?) salita. Così mi dicono. Innesco un buon passo e mi trovo da solo nel bosco. E' un salire abbastanza dolce, con dei tornantelli, buio pesto. Solo le luci di qualche lampada frontale dietro e più sopra. Decido di no tirare fuori la mia e di godermi il buio, da solo. "Grok!"

I tornanti si alternano come avemarie in un rosario e infatti, d'un tratto, svolta a destra, selciato, mi supera uno. Via! Dietro! Siamo quasi al Monte Berico, quello dell'omonima Madonna. Vedo in lontananza le luci di Piazza dei Signori. E' lì che devo andare. E' lì che VOGLIO andare. E il tratto di strada che da qui va fino a lì me lo voglio godere pienamente. Qualcosa mi succede dentro, un impetuoso flusso di energia che mi sale dal petto, dalla gola, dagli occhi. Sento la mia bocca dispiegarsi in un sorriso, poi sento il groppo del pianto salire dalla carotide, poi mi trovo a ridere. E intanto corro, corro, corro! Ecco il Santuario! Mi faccio un segno della croce, colmo di gratitudine, e sento una prossimità totale con i miei morti, che mi hanno accompagnato anche oggi. Ecco la scalinata, ecco il tizio che mi ha superato e che ho sempre davanti a me, e che adesso sta probabilmente provando sensazioni simili alle mie. Giù dalla scalinata e siamo in città. Vigili e protezione civile, attentissimi e gentilissimi, arginano il flusso di auto (auto?! What's that?) e mi fanno passare...

Ultime centinaia di metri. Ponticello, foto, ecco la Piazza, ecco la gente, ecco le urla, gli applausi, Bea che mi chiama, le mando un bacio, lo speaker, il traguardo, ultimi metri, mi lascio abbagliare dalla luce dei riflettori, dai flash dei fotografi. Sorrido, alzo le braccia e piango di gioia.

Grok!