

MARATONE VISSUTE: 105 THE ABBOTS WAY, 3-4 MAGGIO 2008

di Armando Rigolli



Partenza da Pontremoli

Domenica 12 agosto 2007, sono alla Marcia di San Michele ed aspetto di parlare con gli amici della Pro Loco, sto cercando di convincerli ad organizzare qualcosa che unisca le nostre due marce, qualcosa tipo una ecomaratona che percorra tutta l'Alta val d'Arda, per esempio; è un progetto a cui penso da più di un anno ma di difficile attuazione. Immerso in questi pensieri conosco Elio Piccoli, lui avrebbe in mente qualcosa di più, una ultra!! Una ultra? Boh, la vedo difficile. Però mi ispira fiducia, mi racconta di un percorso storico, che qualcuno ha denominato "Via degli Abati" che collega Bobbio a Pontremoli quasi in linea retta, attraversando monti e fiumi, paesi e borghi per circa un centinaio di chilometri. L'idea è di farla in due tappe, con una sosta a Bardi, baricentro ideale del percorso. Elio descrive tutto come ipotesi, ma è chiaro che lui è già convinto di farla. L'idea mi piace, sia per la parte organizzativa che per quella "atletica" (se avrò le gambe). Restiamo così, con un'idea da portare avanti, ognuno per quanto riuscirà a fare. I mesi corrono veloci, Elio continua nella sua opera di riscoperta del percorso con l'aiuto prezioso di Giovanni Magistretti, che si dedica a questo progetto da anni. Il percorso esiste già, ma non è tracciato e presenta delle varianti. Si può fare a livello

escursionistico, ma se vogliamo portarci dei podisti dobbiamo essere sicuri di ogni singolo metro. In questa fase di approfondimento si valuta che saranno circa 105 km.

A fine anno si decide: nasce la "105 The Abbots Way", si svolgerà il 3 e 4 maggio e sarà omologata Fiasp da parte dei Bipedisti di Vigolzone, di cui Elio fa parte. Entra in scena anche Maria Bellini che curerà tutta la parte grafica, il volantino, il sito web nonché i contatti con tutti gli enti e le amministrazioni dei luoghi che verranno attraversati. A gennaio tutto diventa urgente, vorremmo provare il percorso a tratti, dobbiamo promuovere la partecipazione ma senza esagerare, visto che vorremmo limitarla a qualche decina per problemi organizzativi (pernottamenti, recupero vetture etc). Tutto corre via veloce, la presentazione all'expo maratona di Piacenza, la Serata Trail con gli specialisti del settore, la segnalazione del percorso (e adesso si valuta che saranno circa 110 km), le iscrizioni un po' a singhiozzo...

Venerdì 2 maggio, siamo a Pontremoli nello splendido castello del Piagnaro, messo gentilmente a disposizione dal comune per il briefing di benvenuto ai partecipanti e per il pernottamento. E' solo il primo grande risultato, alla fine l'azione di Elio e Maria ha avuto successo

ed alcuni comuni hanno riconosciuto il valore dell'iniziativa e la stanno sostenendo. Mentre ascolto le parole di don Lorenzo che racconta le origini e le ragioni di questo percorso alla tenue luce di un antico salone, ho la netta sensazione che davvero tra quelle mura abbiano mangiato e dormito persone che percorrevano quelle strade secoli fa, con meno mezzi ma forse con motivazioni più forti delle nostre. Don Lorenzo parla in modo semplice di storia, di geografia, di leggende, si potrebbe ascoltarlo per ore, ma domani abbiamo quasi 60 km da fare, così cominciamo a stemperare quest'atmosfera un po' magica con i nostri pettorali, i ristori, i chilometri, le ultime indicazioni, cose vane. La notte scorre tranquilla, il fantasma del castello ci ha preso in simpatia, lui ai suoi tempi camminava a piedi e sa cosa ci aspetta domani. La giornata di sabato è splendida, ormai ci siamo tutti, ognuno sistema al meglio la propria attrezzatura, l'ultimo controllo, la foto di gruppo sull'ala del castello, le ultime raccomandazioni di Elio e ... si parte. Attraversiamo il mercato di Pontremoli, la gente ci guarda un po' stupita, qualche chilometro e siamo nel bosco. La prima salita è lunga ma non ripida, si formano alcuni gruppetti, io mi trovo con Emilio dell'Italpose e due ragazzi di Lodi, i Bipedisti sono qualche centinaio di metri avanti. Scolliniamo e scendiamo brevemente a Cervara, dove ci attende un ricco ristoro, ma è presto per abbuffarsi. Assaggio dei crostini al miele favolosi e ripartiamo verso il Lago Verde. A febbraio qui avevamo trovato ancora la neve, adesso con il verde chiaro delle foglie appena sbocciate sembra una cartolina. Ma la corsa detta il suo ritmo, attraversiamo il torrente che scende dalla cascata di Farfarà e ci dirigiamo verso la Fontana Gilenta. Siamo per lasciare la Toscana, un ultimo sguardo a questo angolo di Lunigiana e già scendiamo verso



Passaggio al passo Santa Donna

Borgo val di Taro. C'è un ristoro volante non previsto ma gradito, però divide il gruppo, adesso sono sempre con Emilio e con Stefano di Bologna che ci ha raggiunto. Fino a Borgotaro è discesa, il passo è buono (forse troppo), resto solo con Emilio e raggiungiamo Alberto proprio al ristoro in paese. Qui l'accoglienza è quasi esagerata: cineprese, fotografie in sequenza; sono un po' frastornato, bevo o mangio qualcosa di troppo e quando ripartiamo non mi sento più come prima, ma forse è anche perché corriamo da quasi 4 ore. La salita al passo Santa Donna è la parte più impegnativa della giornata, sono 10 km con 700 metri di dislivello, è l'una del pomeriggio e fa caldo. Il primo tratto è su asfalto, poi ci spostiamo su una strada di pietra molto particolare, una sorta di lastrone unico ci accompagna per qualche kilometro, camminiamo ancora di buon passo anche se la fatica si fa sentire. Finalmente il caldo diminuisce, siamo ancora sopra i mille metri. Scolliniamo attraversando enormi pozzanghere che sembrano laghetti che cerchiamo di costeggiare aggrappandoci a piante ed arbusti, e qui inizia la discesa verso Osacca. Sono stanco, ho lo stomaco chiuso; al ristoro cerco qualcosa di salato, trovo solo un pezzo di focaccia che però fa effetto. In discesa mi riprendo abbastanza, raggiungiamo Nicola che all'inizio ha seguito Lorenzo (che sarà il più veloce in entrambe le tappe)

e forse adesso paga lo sforzo. Arriviamo ad Osacca dove ci aspetta Enrica, c'è una bella fontana rinfrescante, siamo tutti abbastanza allegri perché tra poco vedremo Bardi e pensiamo che sia quasi finita. Ripartiamo un po' al passo un po' di corsa, vediamo il castello, che però poi scompare di nuovo; non è finita, è ancora lunga. Passiamo di fianco alla splendida Pieve di Gravago, scendiamo su un antico ciottolato fino al mulino di Brè, un altro angolo molto suggestivo e ci arrampichiamo su un sentiero ripido fino al paese. Mi rinfresco ad una fontana, potrei anche prendere dell'acqua ma penso che tra poco ci sarà il ristoro con Simona e vado avanti. Errore! Simona è quasi cinque kilometri

avanti, cinque kilometri di saliscendi, più sali che scendi, che alla fine mi provano veramente. Siamo finalmente al ristoro, il castello adesso è lì, di fronte a noi, ma per arrivarci bisogna ancora scendere e salire. Mi siedo su un grosso copertone di trattore abbandonato, Simona mi chiede preoccupata se me la sento di proseguire... Armando andiamo! E' Emilio. OK andiamo. La discesa è ripida, sassosa, cerco di corricchiare, di tenere il passo, ma le gambe sono dure. Comunque arriviamo in fondo, la brezza del Ceno ci accarezza, è pomeriggio inoltrato, attraversiamo il ponte e adesso il castello è sopra di noi, minaccioso ma anche accogliente. Sul ponte arriva anche il gruppo dei Bipedi con Emilio, Pierangelo, Dany, attacchiamo la salita tutti assieme, ogni passo adesso è sofferto, però si sale. Cominciamo a vedere qualcuno sulla balconata, Maria, Enrica. Adesso ci siamo davvero, una campana rintocca le 5 e mezza, camminiamo da 9 ore e sono quasi 60 km. Mi abbandono letteralmente su una sedia, vorrei bere, mangiare, forse dormire; in realtà sto lì, fermo. Bruno mi chiede come va, bene dico, ma lo dico più a me stesso, cercando di convincermi. Intanto arrivano altri amici, arriva Niky, prima delle ragazze, sembra che sia appena partita. Comincio a riprendermi, mangio qualcosa, adesso va meglio. Via, una doccia veloce che la cena ci aspetta...



Il castello di Bardi, arrivo della prima tappa



Partenza daBardi

dove già vediamo il ristoro che vede addirittura il sindaco tra gli addetti. Siamo tutti euforici, però ricaricando borracce e zaini si fa strada la preoccupazione per la prossima salita. Emilio "bipede" sembra abbastanza stanco, ci ripromettiamo di salire con calma; qualche passo di corsa lungo il Nure e adesso tocca a me la visita parenti: a Croce Lobbia c'è Filippo che ci ha organizzato ... un altro ristoro!! Un altro assaggio di torta di patate e adesso comincia la salita, quella vera. Il primo strappo ci porta a Guglieri, forse la stiamo prendendo troppo allegramente, ma subito ci telefona Luigi che con Emilio hanno sbagliato strada e sono ancora in basso. Noi continuiamo a salire più lentamente per aspettarli e passiamo Vigonzano; sento un po' di bruciore sotto al piede destro, è una vescica che si sta formando, però riuscirò a gestirla fino alla fine. Dopo un po' arriviamo al mulino del Morté dove tra i ruderi si intravede ancora la "macina" di pietra, ci fermiamo per una foto ed intanto arrivano Luigi ed Emilio. La salita è ancora dura, Emilio adesso è un po' in difficoltà, forse paga lo sforzo fatto per recuperare. L'ultimo tratto prima dei Bolderoni mette a dura prova tutti, poi un chilometro in piano e finalmente siamo a Mareto. Un altro ristoro abbondante ci aspetta, ci voleva proprio; ci sediamo qualche minuto diamo fondo alla immancabile torta di patate e deliziose crostate, un po' di coca cola e siamo pronti per ripartire. Emilio vorrebbe fermarsi ancora un po' e ci dice di andare: non se ne parla nemmeno,

Domenica 4 maggio – Mi sveglio qualche minuto prima delle 6, non ho dormito tanto ma mi sento abbastanza riposato. Provo a stirare un po' le gambe e la domanda è: e i 55 km di oggi, chi li fa?? Facciamo colazione in questo piccolo agriturismo, prendo un po' di caffè che mai berrei prima di una gara normale, per tutte le controindicazioni digestive, ma oggi sento che sarà diverso. Arriviamo a Bardi verso le 7, sono già tutti lì a sistemare zaini, racchette e borracce, ci spostiamo sotto il maestoso castello che ieri pomeriggio è rimasto per ore quasi un miraggio. Una foto di gruppo e si riparte. Oggi c'è anche Simpson Wayne, l'inglese che attraversa i deserti, che non ha potuto partecipare ieri e che è arrivato nottetempo. I primi passi sono un po' stentati, devo fare una breve corsa per dare qualche indicazione ai primi e già mi sento stanco. Comunque partiamo di buon passo sulla salita verso Bruzzi e Linguadà, siamo quasi una decina con i Bipedì, Luigi ed Emilio dell'Italpose. Dopo qualche km di leggera salita, il percorso spiana un po' e possiamo cominciare a correre; arriviamo a Boccolo, scendiamo e risaliamo verso Linguadà. Il sentiero qui è un po' nervoso ma gradevole, arriviamo a Bruzzi dove troviamo un mega ristoro, panini con coppa e salame, torta di patate, torte dolci. Normalmente passerei oltre, ma oggi sento che c'è da cambiare qualcosa, basta barrette ed integratori, oggi si va

di pane e salame. Ripartiamo tutti assieme, un po' si cammina, un po' si corre, comincio a sentirmi bene. Fino a Groppallo il percorso è semplice, passiamo di fianco ad un isolato torrino medievale che purtroppo mostra i segni del tempo e presto troviamo Enrica ad un punto di ristoro che ci informa che i primi due hanno confuso un segnale e stanno allungando un po' il percorso. Poco male, ci ripasseranno dopo una decina di km, intanto troviamo Ilaria ed il marito, in bici, che da qui ci accompagneranno fino al traguardo. Arriviamo a Groppallo e c'è una sorta di vista parenti: Bad e Luigi ci fanno entrare due negozi dove ci vengono offerti dolci e altri cibi vari, speriamo di non esagerare... Dopo Groppallo si scende velocemente verso Farini, la discesa è abbastanza ripida e sassosa, mi metto davanti per fare un'andatura buona un po' per tutti, non bisogna esagerare perché dopo ci attende la salita all'Aserei. Comunque scendiamo bene, arriviamo a Canova e poco dopo siamo sul ponte del Nure a Farini,



Salita verso l'Aserei



ancora due minuti e andiamo, tutti!. Adesso la strada è una larga carrozzabile più ripida all'inizio che poi spiana verso la Sella dei Generali. Ci stiamo avvicinando al punto più alto di tutto il nostro giro, in un ambiente quasi lunare per immagini e vegetazione quale il versante ovest dell'Aserei raggiungiamo quota 1230 metri che coincide quasi alla perfezione con i 100 km percorsi dalla partenza a Pontremoli. Altra foto di rito ed altro ristoro, questo organizzato da Andrea, fratello di Elio. Qui ci sarebbe anche del vino, ma passo la mano. Adesso c'è una bella discesa dove mi lascio un po' andare, giusto per vedere come vanno le gambe: non male; Emilio "Italpose" mi si avvicina e prendiamo un buon ritmo, che però forse non va bene per tutti. Ok, rallentiamo un po' ed arriviamo al Castelliere di Faraneto; qui c'è una discesa che nella prova percorso non abbiamo fatto ed è proprio impegnativa (alla fine mi costerà un'unghia). Ci stiamo avvicinando a Coli, attraversiamo un torrentello che sembra scendere dal Monte Bianco tanto è vivace, ci rimette di buon umore, almeno fino alla successiva salita, breve ma .. avete presente cos'è una salita quando hai più di cento chilometri nelle gambe! Comunque usciamo da questo vallone tanto angusto quanto selvaggio, ancora il tempo per osservare il rudere di un'altra torre di guardia e siamo a Coli. Ebbene sì, siamo a Coli, ancora sette/otto km di discesa e siamo

arrivati. Anche qui c'è Simona (si vede che le sono toccati i due ristori prima degli arrivi), mi chiede ancora se ce la faccio ma si vede che scherza; compatibilmente con la strada fatta, sto bene. Facciamo piangere ancora un po' i muscoli sulla ultima salita che ci porta fuori dal paese verso Bobbio, ma il sentiero che scende adesso è lì che ci aspetta. Non è proprio finita, è una bella discesa, un po' strada, un po' sentiero, comunque non facile; bisogna stare attenti alle caviglie, le gambe sono stanche e la testa ormai vede solo l'arrivo. Cerchiamo ancora di correre, ma forse sono solo movimenti inconsulti; Emilio "bipede" che pensava di scendere tranquillamente, viene trascinato a valle dal gruppo perché ormai "si arriva tutti assieme, tassativo". Passiamo di fianco ad una casa

dove qualche giorno prima, segnando il percorso, ci eravamo intrattenuti con una signora; la vedo ma lei non mi riconosce, comunque ci incita con un "dai che siete arrivati". E' vero, siamo quasi arrivati, il sentiero finisce e siamo sulla strada che costeggia il Trebbia sul lato opposto al paese, cominciamo a vedere gente che passeggia, bambini che giocano: in effetti è domenica pomeriggio di un bel giorno di primavera, anche se a noi sembra di arrivare da un altro mondo. Ci siamo, ecco il ponte gobbo, fatto più di 2000 anni fa dai romani, su cui sicuramente sono passati qui pellegrini e viandanti che in questi due giorni abbiamo cercato di emulare; lo attraversiamo, qualche centinaio di metri ancora e siamo all'arrivo. Ecco Elio, Maria, Enrica, abbracci e pacche sulle spalle si sprecano, ce l'abbiamo fatta! I moderni strumenti ci dicono che da ieri mattina a Pontremoli fino a qui sono circa 115 km, altri strumenti hanno catturato le nostre espressioni fissandole in immagini e video che poi andremo a vedere e rivedere nei giorni a venire, ma quello che resta veramente sono due giorni di emozioni vissute e condivise, di fatica e sudore ma soprattutto di gioie e soddisfazioni. Diceva il volantino: una corsa nel tempo e nella natura; è vero, uno splendido viaggio nel tempo e fuori dal tempo, correre con gli altri per trovare qualche lato meno conosciuto di se stessi. Bravo Elio, per fare qualcosa di grande bisogna prima sognarlo, e tu l'hai fatto.

