



Testo di Enrico Viola

**BVG TRAIL**

Salò/Gargnano (BS)  
28 marzo 2015  
73 km e 4.300 m D+  
46 km 3.350 m D+  
27 km e 950 m D+  
www.bvgtrail.it

# Cinque strategie per la BVG

Questo inverno mi ha fatto veramente un bello scherzetto. Mi rivedo boccheggiante come un pesce appena tratto dall'acqua. E con una faccia brutta, veramente brutta, venata da un ghigno stanco. Una faccia da ictus emotivo. E così la corsa, spenta e depressa; avvolto in brume dense il corpo si trascina, non svetta. Basso, troppo basso.

La questione è che ho bisogno di luce, lo dico ai colleghi di lavoro: signori, o esco prima o crollo, così non va!

La luce che scacci l'oscurità, di questo ho bisogno! E mi si perdoni il semplicato e metafisico manicheismo. Cancello tutte le gare, intanto, ché senza stimoli e forza è inutile affrontarle. Arriverà pur la primavera, e la prima gara è segnata: Bvg.

**CLASSIFICA MASCHILE**

- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| 1. Matteo Lucchese        | 8h02'06" |
| 2. Marco Zanchi           | 8h11'41" |
| 3. Alexander Rabensteiner | 8h47'40" |

**CLASSIFICA FEMMINILE**

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1. Martina Chialvo    | 10h22'20" |
| 2. Cinzia Bertasa     | 10h37'53" |
| 3. Alessandra Boifava | 10h44'54" |

La Bvg volevo correrla già l'anno scorso, prima edizione. Paradossò: quest'anno cerco il sole e la luce e l'anno scorso un'insolazione, prima giornata di sole aggressivo in terra d'Istria, me l'ha fatta perdere!

E mi è dispiaciuto un bel po' non essere presente.

Ho lasciato sedimentare la curiosità.

Per lasciarla affiorare al momento giusto.

Ho voglia di spazi e geografie.

Ho voglia di sentieri.

E ho voglia di un lago che accompagni il mio vagare.

A Salò ci intruppiamo alla prima luce del giorno. L'atmosfera è calma, perfetta per ricominciare, il demone agonistico non deforma i gesti, i sorrisi e il piacere di incontrare tanti con cui ho condiviso tante fatiche.

Sembra quasi un peccato mettersi a correre, e rompere questo tono da "quattro passi sul lungolago con le mani raccolte dietro la schiena", con l'incedere lento e soddisfatto del pensionato. Ma d'altronde, non si è sistemato qui Mussolini, in questa calma, a tramare gli ultimi deliri bellici? L'atmosfera di pace si interrompe. Partiamo! Alla guerra, alla guerra!

Come sto? Non ne ho idea.

Meno allenato del solito, e ancora appesantito dall'inverno, devo confessare che "i settanta chilometri e qualcosa" un po' mi preoccupano. Posso andare bene, posso malamente saltare, può accadere qualunque cosa nel bene e nel male.

Intanto ripeto le "cinque strategie per la Bvg":

Primo, stare dietro i primi!

Secondo, stare dietro a quelli che seguono i primi!

Terzo, vada come vada, mi alleno e tiro su chilometri!

Quarto, sono qui per scrivere l'articolo

per Spirito Trail, consideratemi fuori gara che ho altro a cui pensare!

Per depennare la prima strategia mi basta la prima salita. È incredibile come uno invecchi, e di esperienze ne ha anche fatte un bel po', e si mantenga con un immaginario da utopista. I primi se ne vanno, e con un passo che me lo posso solo sognare.

La prima parte della Bvg è veloce, e uno rischia di mettere in gioco troppo in fretta le proprie risorse. D'altronde mi piace stare davanti, per quanto e come posso. Cerco di mantener fede alla seconda strategia, ma la velocità non è il mio pane, per di più se capita di percorrere tratti asfaltati, allora lì è proprio una tragedia. Non mi è mai accaduto finora, ma a cercare di mantenermi a livello sull'asfaltato comincia a farmi male un ginocchio. Pessimo presagio. La giornata è bellissima, ma le nuvole del malumore cominciano ad addensarsi nella mente.

E posso lasciar andare anche la seconda strategia.

Presto. Troppo presto comincio a tirare i remi in barca. Ma almeno a rallentare e a sollevare la testa uno comincia a cogliere i particolari che lo circondano. Frammenti da portarsi dietro. Può essere la curiosa Valle delle Cartiere lungo il fiume Toscolano, rovine di archeologia industriale che ti riportano a tempi passati. Può essere un odore improvviso, come quello di stalla, ormai così raro. Una volta tutto doveva sapere di stalla, soprattutto in questi paesini di monte, abbarbicati sullo scosceso. Ora non più, e beccarne una è un'eccezione che eccita i sensi.

O può essere l'immagine di quella vecchina che se ne torna a casa portandosi una fascina. In quel momento avrei voluto mollare tutto, essere un vecchio che torna a casa

■ La frazione Muslone, scendendo dal Senter del Luf



■ Spiaggia del Corno, Bogliaco di Gargnano, sullo sfondo cima Comer, sulla cui dorsale si snoda il Senter del Luf

con una fascia, soddisfatto della vita, pacato nei gesti. Altroché correre! E invece corro, né con i primi, né con i secondi, ma ormai per far chilometri e guardarmi intorno, e lascio passare chi mi segue, ché di guerreggiare non ne ho voglia.

A Bogliaco, scesi sulla riva del lago, posso dire che sono ancora un corridore. Cioè ci arrivo correndo, e almeno l'apparenza è salva. C'è un porticciolo piccolo piccolo con quattro barche, incorniciato da alberelli di aranci, che mi fa tenerezza e mi par di essere in Istria, se non ci fosse l'assenza dell'umore salino che salirebbe dalle onde del mare a ricordarmi di essere di fronte a un lago. Decisamente manca un ingrediente a stimolare i ricordi. Dicevo che a Bogliaco sono ancora un corridore, ed è solo il ventisettesimo chilometro. Ma la parte più veloce dovrebbe essere passata e dovrebbe iniziare la parte più tecnica e selvaggia. Corro stancamente e attendo la salita, che modifichi la mia sorte.

Si sale finalmente, mi dico, e spero che questo fatto stimoli reazioni da parte del mio corpo. La salita prende l'abbrivio con stradine acciottolate tra alti muri, che fan sorgere una gran curiosità a scrutare i giardini nascosti. Io ci provo ancora, a fare chilometri, ma a farli bene. Cerco di dare intensità al mio passo. Ma dura poco. Quando ci si arrampica tra i boschi, in un sentiero

impegnativo, sono in veramente in malarnese. Se qualcuno mi raggiunge mi scosto e faccio passare, abbasso lo sguardo e salgo con un passo sempre più scontento. Mi supera Annovazzi, sembra di essere tornati al Tor, chilometri e chilometri e poi c'è sempre Annovazzi che mi passa, ma oggi la pratica si svolge più rapida, e non c'è da aspettare il trecentesimo chilometro.

A una svolta panoramica mi fermo a osservare il lago, felice, là sotto, nel suo carico di luce, con il colore che ci metteva Cezanne dipingendo la sua amata Provenza. Mi bagno di luminosità e comincio ad avere anche un bel po' caldo, se non ci fosse, sull'altra riva, il Baldo che alita la freschezza delle nevi. E così un corridore fermo, tra rocce e cielo, può far volar via la sua terza strategia. In fondo sono qui per scrivere, e per scrivere devo avere il tempo di cogliere particolari, umori, impressioni. Ho bisogno di pause. Ho bisogno di un ritmo lento e riflessivo. E adotto la quarta strategia.

Dopo la Baita degli Alpini, finita la salita con il tandem Fluido-Bertasa che sprigionano la loro allegria al ristoro, la discesa, il Senter del Lut, è di quelle che fanno felici corridori che si affidano a gambe salde e caviglie miracolate. Fate i conti con voi stessi e decidete come scendere, evitando accuratamente il rotolamento, se posso dare un consiglio. Per quanto

mi riguarda anche mi ci butterei - sentiero stretto, tutte curve, salti, tratti con corde metalliche per scendere i tratti scoscesi, e vale le crocette segnate sulla carta - ma le gambe non rispettano l'idea che ho di me stesso, e tremolanti continuano lo sciopero. E io non mi fido di gambe tremolanti impegnate in un'accanita astensione dal lavoro. E d'altronde devo scrivere un articolo, non posso mica rischiare come chi non ha altro da fare se non correre come uno stambecco!

Vuoto, arriva il punto in cui uno si sente completamente vuoto. La cassa toracica sembra non essere più essere sostenuta dall'interno dal mantice del respiro, che si accorcia e sfiata da ogni poro. Crolla la struttura, e le gambe sono la propaggine di questo fisico terremotato. Coloro di pessimismo il mio vagare, ormai cammino e non c'è altro da mettere in gioco. Eppure il paesaggio vale, vale molto, vale arrivare al traguardo. Ma un uomo stanco vorrebbe anche fermarsi, ed è questa la quinta strategia, di cui non avevo ancora parlato, per esorcizzare il triste fatto: "ritirarsi, mettere le pive nel sacco, sparire, tornarsene a casa". Coltivo la quinta strategia per un bel po' di chilometri, ma intanto vado, che devo scrivere l'articolo e cosa dico agli amici di Spirito Trail, come mi giustifico? "Bella gara, percorso accattivante fino a metà, poi immagino che continui a essere così...!"

sento già l'odore della stalla. Sbuffo e pesto i piedi. E comincio a recuperare concorrenti. Forse è solo bassa e banale stupidità bearsi di superare qualcuno, accrescere l'orgoglio con questa operazione che mantiene il suo carico di aggressività, ma il superare è segnale del risistemarsi del mio fluire, ne ho bisogno per ricomporre dei frammenti, ritrovare una fisionomia. "Bravo, stai recuperando" mi dice uno, "Così è il trail!", ma non mi fermo a continuare la frase, a parlare di crisi e delle miracolose rinascite, delle energie recuperate chissà in quale anfratto corporeo, in quale sepolto deposito. Vado, che è un piacevole andare.

Ci viene detto sempre, fondamentale etica del trail, di non abbandonare rifiuti sul percorso. Contravvengo alla legge, vogliate perdonarmi, su questi sentieri abbandonano un bel po' di cose. Il carico di questo inverno, le sue ombre, e volano via anche, foglietti ingombranti ormai, le cinque strategie. In fondo cosa chiedevo a questa gara? Il semplice e fondamentale fatto di sentirmi forte. E non per stare con i primi, o con quelli che seguono i primi, o per accumulare chilometri in una preparazione carente. Queste sono solo movimenti lievi della superficie. Ho bisogno di sentirmi forte per ritrovare un accordo profondo con me stesso di

cui la corsa è il sismografo. E in questi ultimi venti chilometri mi sento forte. Passano le ultime salite, il monte Bestone con la sua croce metallica svetta nel cielo, poi una discesa così tesa verso il basso che mi fa togliere ogni dubbio sul fatto di non aver sbagliato la scelta delle scarpe. Ripiglio anche Fluido e Bertasa, mi suggeriscono di stare attenti sull'ultima discesa, gli dico "Tranquilli!", che sono tranquillo dentro e le gambe vanno di conseguenza. Lo scenario che si apre sulla Valle del Singol è inebriante, il sentiero zigzagante s'infossa verso il basso, verso Limone che si scorge in fondo, sul lago. Un posto da rapaci, e da rapaci bisogna scendere, buttarsi senza sbagliare nulla, calibrando ogni tocco del piede, ogni intralcio di un sasso. Limone si avvicina e il sentiero si tramuta in viottolo di sassi, a massacrare le gambe. Arrivo nei pressi del lago ed è un istante di magia, il taglio di luce del sole che scende alle mie spalle dona toni rosso dorati all'altra sponda, e le acque si tingono di un colore che faccio fatica a definire. Spendo le ultime energie per fissare l'immagine e per cercare nell'archivio mentale una comparazione, mi esce soltanto un poco elegante "color mattone sporco" che non rende merito alla bellezza. È l'ultimo regalo che mi fa la Bvg. ■

