



testo di Maurizio Scilla
foto Francesco Berlucchi

SCIACCHETRAIL

Monterosso (Sp)
20 marzo 2016
47 km e 2.600 m D+
www.sciacchettrail.com

Costo: 50 €

Tempo massimo: 11 h

Tempo medio: 7h 30'

Percentuale finisher: 94%

Numero ristori: 5

Difficoltà: ★★★☆☆

Altezza massima: 750 m

Numero iscritti: 250

Percentuale di asfalto: 10%

“Lo Sciacchettrail lo si può paragonare allo Sciacchetrà, lo squisito vino passito dal quale ha preso il nome, unici entrambi per il sapore che lasciano in bocca e unici per l'impegno che richiedono per arrivare al prodotto finale. Solo le monorotaie sono d'aiuto ai viticoltori per rendere meno gravosa la raccolta, un lavoro che richiede tanta passione e dedizione. Mentre il trailer deve scavare nel profondo per trovare le energie per superare i "muri" della Beccara e di Volastrà”.

Si ritorna alle Cinque Terre, angolo della nostra penisola, dove un trailer e non solo lui, trova un vero paradiso, un parco giochi che farebbe felice anche il bambino più "impepato". L'anno scorso, la prima edizione aveva lasciato in bocca un gusto speciale e tanta voglia di tornare su quei sentieri che sono "magici" per la loro bellezza, immersi nel Parco delle Cinque Terre. Il sabato è dedicato allo stand di Spirito Trail, certo che dopo sei ore trascorse a fare "public relations" le gambe tenderebbero a prendere la direzione della spiaggia piuttosto che gioire all'idea che il giorno dopo le aspettano 47 km e 2.600 m D+.

Ritiriamo anche il pacco gara, non sono solito parlare di queste cose, ma i ragazzi dello Sciacche si sono superati: felpa "La Sportiva", calzini tecnici con logo gara, bottiglia di vino, trofie e pesto!

Come di consueto quando siamo da queste parti, il pre-gara viene curato nei minimi particolari, cena come sempre "spaziale" all'Agriturismo degli Olivi, si mangia come sempre il doppio del dovuto, si va a dormire "rotondi", ma con il sorriso sulle labbra.

Domenica mattina alle 6.30 si parte, Monterosso è ancora addormentata e si può godere una tranquillità sconosciuta. 250 iscritti, "sold out", 16 nazioni rappresentate, sotto l'arco di partenza per un attimo sembra di essere all'estero, alla nostra sinistra parlano ceco, alla nostra destra tedesco, dietro inglese, poi un accento

toscano ci riporta alla realtà.

Per quanto riguarda la parte tecnica, direi che il trail potremmo dividerlo in due tronconi ben distinti. Fino al 31 km (Riomaggiore, 1.800 m D+) abbastanza corribile e poco tecnico, mentre gli ultimi 15 km, quando si pensa che il più è fatto, si presentano dei veri e propri muri che fan salire l'acido lattico alle orecchie :-), segnatevi questi nomi "Beccara" e "Volastrà".

Dopo una partenza soft di un chilometro, il sentiero abbastanza largo e con gradoni, porta a Punta Mesco, promontorio dal quale si ha una vista invidiabile su tutto il Golfo delle Cinque Terre, poco più in alto la vista spazierà tra questo golfo e quello di Levante.

Dopo circa 9,7 km raggiungiamo il Santuario della Madonna di Soviore, dove spicca la chiesa in stile romanico, qui è posto il primo ristoro, splendida è la vista "mare" e il luogo trasmette "tranquillità". Qualche chilometro più avanti, dopo aver percorso un sentiero immerso nelle ginestre, si raggiunge il Santuario "Madonna di Reggio" con il suo cipresso ultra centenario, il più antico della Liguria.

Segue poi un lungo tratto sul sentiero dell'Alta Via delle Cinque Terre con passaggi al Malpartuso, Cima Coppi dello Sciacche con i suoi 750 m, alla Cigoletta. Corriamo nel bosco, ma nonostante per lunghi tratti non si abbia sbocco visivo verso il mare, il tratto è veramente piacevole e permette di rilanciare e scorre via abbastanza velocemente. Divertente il sentiero in discesa che porta al Telegrafo, 27 km, dove ha inizio il ritorno. Si continua a scendere fino a Riomaggiore, ma prima si incontra la perla del Santuario di Nostra Signora di Montenero. Le panchine, l'erbetta e la vista favolosa sul golfo, invogliano a non ripartire e invece tempo di una foto e si riparte.

Incontriamo un gruppo di americani che ci incita "Good job, Maurizio and Alessandra" e scendiamo.

A Riomaggiore (31,5 km) ci si sente un attimo scombuscolati, siamo nelle ore "turistiche" e un mare di gente popola le viuzze.

Approfittiamo del ristoro, e ci allontaniamo dal caos, ben sapendo cosa ci aspetta, gli scalini, ma quali scalini? Gli scaloni della Beccara! In 450 m si guadagnano 200 m di quota su una strettissima scalinata che si inerpica tra le vigne con vista su Riomaggiore. Quando le gambe "bruciano", veniamo graziati dal traverso che porta a Groppo, con il suo ristoro e soprattutto il passaggio all'interno della cantina. Ci fiordiamo sul secondo paese delle Cinque Terre, Manarola, arroccata su un promontorio e con un bel porticciolo. Da qui parte la rinomata "Via dell'Amore", ma a noi le

GOOD JOB, SCIACCHETRAIL!



cose semplici non piacciono e quindi ci dirigiamo verso Volastra, altri 300 m di dislivello, tanto per cambiare su una scalinata prima bella in piedi e poi più dolce. Volastra ti stupisce per la sua tranquillità, un altro piccolo gioiello che abbandoniamo per un altro traverso immerso nelle vigne, poi con ultimo tratto in discesa arriviamo a Corniglia (40,6 km), unico borgo delle Cinque Terre, situato in posizione elevata rispetto al mare con alcuni scorci panoramici notevoli.

Siamo quasi alla fine, ma anche nell'ultima parte non ti viene regalato nulla, continui saliscendi con il mare però che ti accompagna e quasi ti culla. Incontriamo un ragazzo olandese e un australiano veramente provati, ci incitiamo a vicenda e si riparte! Lasciata Vernazza la si può ammirare dall'alto con il suo caratteristico porticciolo, ormai ci manca solo Monterosso, ma per arrivarci abbiamo un ultimo omaggio, ancora scalini per ricordati che qui ogni grappolo d'uva, ogni sorso di Sciacchetra, è frutto di tanta fatica! Ristori perfetti lungo il percorso, negli ultimi tre una squisita birra artigianale (La Fenice) fa capolino e non si può non approfittare, tanti volontari a dir poco squisiti e un pasto post gara degno di un ristorante hanno chiuso una giornata da sogno.

Il Paradiso può attendere, per lo Sciacchetra trail ci tocca aspettare un anno!

La gara

Il livello agonistico è cresciuto notevolmente, basta pensare che l'anno scorso Mirko Righele ha vinto in 4h55'26", mentre quest'anno l'altoatesino Daniel Jung ha tagliato il traguardo in 4h24'09". Nel 2015 in due erano scesi sotto le 5 ore, quest'anno in cinque. In cinque erano scesi sotto le 5h30' e in questa edizione in quattordici. Per non parlare delle donne, una stratosferica Silvia Rampazzo ha fermato il tempo in 4h59'44", quinta assoluta contro le 5h55'28" di Lara Mustat dell'anno precedente. Sciacche e dintorni

In occasione della manifestazione è stato presentato in anteprima un percorso di trail permanente segnalato nella nuova cartellonistica tematica del Parco, mentre sabato pomeriggio è stato organizzato un minitrail per i bambini. Due convegni hanno avuto luogo, il primo legato alla viticoltura in zone montane e costiere, un secondo che legava il vino alla corsa. Le vie del paese erano invase dalle aziende del settore outdoor, dagli organizzatori dei Trail del Vino (Sciacchetra trail, Trail del Moscato e Valtellina Wine Trail) e dai produttori del Parco dell'Appennino Tosco Emiliano, della Lunigiana e della Val di Vara ed era possibile degustare i vini del trail. ■

CLASSIFICA MASCHILE

1. Daniel Jung	4h24'09"
2. Nicola Giovanelli	4h37'02"
3. Giovanni Paris	4h42'46"

CLASSIFICA FEMMINILE

1. Silvia Rampazzo	4h59'44"
2. Giulia Botti	5h47'17"
3. Sally Mc Rae	6h04'58"



La parola ai top

Daniel Jung

Alle Cinque Terre ci sono stato in vacanza ed ero rimasto affascinato da questa terra, le sue viste sul mare e i suoi paesini arroccati, così quando ho visto che veniva organizzata una gara, non ci ho pensato un attimo e mi sono iscritto!

La prima parte non era adatta alle mie caratteristiche, io amo i sentieri tecnici e le salite dure, ma mi sentivo bene e ho attaccato sin dai primi metri per avvantaggiarmi soprattutto su Nicola Giovanelli. Poi, da Riomaggiore è iniziato il terreno perfetto per me, percorso senza tregua, con salite brevi, ma mozzafiato, questa parte me la sono proprio goduta!

Everamente lungo il viaggio da Naturns a Monterosso, ma ne è valsa la pena, i luoghi sono a dir poco magnifici.

Nicola Giovanelli

Prima volta allo Sciacche e devo ammettere che non mi aspettavo un percorso così spettacolare. I primi 30 km molto veloci, anche se comprendono gran parte del dislivello. Gli ultimi 15 km, invece, sono spettacolari e durissimi, con tanti, tanti scalini da fare in salita e in discesa, proprio quando la lucidità inizia a venir meno.

Personalmente ho gestito la gara con

un po' di prudenza nei primi 30 km, non essendo del tutto sicuro di tenere fino alla fine. Poi, a 10 km dall'arrivo, mi sono avvicinato tantissimo al leader (ero a circa 2') ed ero convinto di riprenderlo. Purtroppo, subito dopo, una piccola crisi mi ha costretto a rallentare, e lì ho capito che ormai dovevo solo gestirmi fino alla fine. Bellissimo il contorno di gente all'arrivo con tantissimi bambini! Bello, bello! E bravissimi ad organizzare in modo oserei dire quasi perfetto.

Quest'esperienza mi ha lasciato il sorriso e la disponibilità della gente di quei luoghi. E soprattutto la determinazione di alcuni agricoltori e pescatori, a portare avanti le tradizioni in un ambiente tanto bello, quanto difficile da gestire.

Silvia Rampazzo

Il mio Sciacchetra trail è stato un fuori programma da sogno perché mi trovavo alle Cinque Terre (per la prima volta) per altra fortunata occasione e da lì non sarei più ripartita.

Non essendo una corsa in programma per la stagione ho potuto assaporarne più di ogni altra cosa l'aspetto paesaggistico e culturale, godere pienamente il "viaggio" non lasciandomi coinvolgere dallo spirito di gara. Ero reduce da tre giorni da "tester" calzature trailrunning nei dintorni di Manarola e avevo dunque un'idea di cosa muscolarmente ci

attendesse e soprattutto di cosa le nostre articolazioni avrebbero dovuto affrontare, almeno negli ultimi chilometri di rientro da Riomaggiore. L'unica vera aspettativa era cogliere quella insperata occasione di immergermi in un territorio così prezioso, magnifico e delicato e lasciarmi conquistare attraversandolo a piedi. Mai avrei immaginato un così totale rapimento mentre percorrevo il sentiero.

Fin dal primo chilometro mi ripetevo che dovevo "prenderla con calma" per riuscire a finirla, per arrivare alle scalinate tra borghi e vigneti a picco sul mare con sufficiente gamba ed energia per scongiurare i crampi e riuscire ad ammirare tutto. Non mi aspettavo tanta varietà di paesaggio, vegetazione, pendenze e fondo lungo i quasi 48 km percorsi. Un primo tratto di bosco mediterraneo, arioso, profumato e in qualche punto panoramico ci portava a "scalare" il promontorio di Punta Mesco per poi proseguire lungo la dorsale, con saliscendi più o meno impegnativi, sempre immersi nella macchia mediterranea con scorci panoramici sul mare blu intenso delle prime ore del mattino. Non credevo di trovare tanta bellezza già nel tratto di "andata", mentre attendevo con ansia il rientro tra i borghi sul mare ed i terrazzamenti, le viti, i limoni e gli ulivi che avevo già "saggiato" nei giorni precedenti.

A Manarola ci hanno accolti la gente e le campane della funzione domenicale regalandomi una dolce sensazione di ritorno a casa; i chilometri sulle gambe erano già tanti, i duri gradoni accumulati pure, un po' di stanchezza e quasi un velo di malinconia perché il viaggio stava per finire. Tra Vernazza e Corniglia incontro Guido che supporta e controlla che tutto prosegua per il meglio. Lo saluto e lo ringrazio, e dentro di me lo ringrazio non solo per essere stato lì in quel momento a presidiare la sicurezza del nostro incedere, ma soprattutto perché, in rappresentanza degli abitanti delle Cinque Terre, il venerdì mi aveva raccontato il territorio.

Mi ha raccontato l'amore, la dedizione e l'estrema fatica perché quelle terrazze, quei muretti a secco e i prodotti della terra e del mare continuano a preservare e promuovere un ambiente di immensa bellezza, intriso di tradizioni e di inestimabile valore naturale. In un certo senso questo era quanto anche noi, di striscio e da spettatori (attivi), stavamo nel nostro piccolo vivendo lì! Del mio Sciacche mi porto dietro tutto questo e molto di più, è stata un'esperienza così intensa, che l'ho dovuta metabolizzare soprattutto durante le settimane successive alla corsa, quando ricordi, emozioni, stanchezze e riflessioni tornavano a galla impadronendosi di ogni istante libero. ■