

Ode ai miei muscoli dolenti

Domanda: ma quanti sono i muscoli delle gambe di un uomo? Me lo domando alle 7 di mattina di un'assolata domenica, il 2 di giugno, festa della nostra amatissima Repubblica e ultimo dei 3 giorni di trekking della Val Trebbia. Ma soprattutto, perché mi dolgono tutti insieme? E ancora: a tutti e 8 i trekker (che tanti erano i coraggiosi!). Per dare degna ed esauriente risposta all'angosciosa domanda devo andare indietro al primo giorno di quest'avventura e fornire un po' di numeri. Il buon Igor, nostro conductor, aveva previsto e scritto sul nostro sito (www.Montagnin.it *assolutamente da frequentare*) di scalare circa 2280 metri e di camminare per 18 ore e 30 minuti. In realtà abbiamo scalato qualche metro di più per via degli scivoloni nel fango: se uno finisce per le terre, si deve poi rialzare, aumentando così il dislivello, "Ça va sans dire, n'est-ce pas?".

Inoltre abbiamo camminato di più, per più tempo intendo, anche perché il fango lungo il percorso era veramente tanto. Possiamo ringraziare per questo cavalli bradi e con cavalieri, mucche, selvatici tipo daini, cinghiali, caprioli, taglialegna con trattori e pick-up, escursionisti e il catalizzatore di tutto, la pioggia.

Ci ha inseguito sin dal primo giorno lungo le erte chine sopra *Caprile*, fra l'*Antola* e le *Tre Croci*, sino al *Romano*. Non ci ha mai raggiunto quel primo giorno, nonostante si sia impegnata. Da *Genova* giungevano intanto notizie molto ma molto bagnate! La sera ci raggiungono da *Torriglia Adriana* e *Paolo* per cenare e stare un po' con noi.

Al mattino arriva l'*Alessandria* che ci accompagnerà sino ai piedi dell'*Alfeo* per poi tornare indietro per doveri di osservatorio e planetario. Non eviterà il temporale, che sfiorati noi si diventerà con lei. Almeno si sarà lavata dal fango del sentiero!

Il percorso fra il m. *Carmo* e l'*Alfeo* è tutto un saliscendi, una serie interminabile di montagne russe, tracciate fra assolati prati di "priapistici bianchi asfodeli" e occhieggianti gialli ranuncoli e umidi e freschi boschi di stentati faggi contorti dal vento che sempre soffia sul crinale. Alcuni di noi passano il tempo, fra un salto sui sassi e una sgusciata nella *bratta* declamando brani di poesie, fra dotte citazioni letterarie e rimembranze storiche, disquisizioni sociologiche e anatemi ai politici. Non so quando siamo finiti a discorrere di religione, di femminismo, dei figli e delle bianche spiagge assolate del sud-est asiatico. Credo sia stato dopo la scalata di 50°/60° dei prati sommitali del monte *Alfeo*. E' da qui in poi che iniziano i dolori ai poveri muscoli delle gambe. Arrivo in cima per ultimo, tirando la lingua coi denti. Mi appare la *Madonna col Bambino* in braccio che indica il fondovalle col braccio alzato. No, non si tratta di visione da delirio dovuto alla fatica, ma è la statua di marmo bianco della vetta: due metri e mezzo di marmo bianco che mi guardano. Igor indica subito la discesa, che avviene tra sordi tuoni, un vento vile e goccioloni ghiacciati. Giù, sempre più giù, per i prati e per il bosco. Mi pare che fossero le 14,30 circa e neppure una caramella era stata trangugiata da alcuno. *Silve*, in crisi da fame si ferma e addenta un panino. Lo imitiamo dopo aver indossato k-way e mantelle. Non più di 5 minuti e di nuovo giù, nel fango e nei faggi, poi i noccioli, i frassini e le pietre, un lungo sentiero pieno di pietre.

Poi siamo a *Campi*, alla fontanella con l'acqua, a 4 km dalla *Rocca dei Corvi*, che non è un posto da incubo sui monti, ma un carinissimo alberghetto con cucina, dove passeremo la notte.

Igor si fa le solite pinte di birre, io una doccia, l'*angelo azzurro* sistema il chilometrico casermaggio tutto per benino nell'armadio, le professori in una camera, il *Sergio* in singola, la *PresidentEli* con *Silve* in matrimoniale. Il mio telefono si rifiuta di telefonare a *Genova* e me ne faccio una ragione. La cena si svolge in puro stile *Montagnin*, con fiamanghille di pansoti, tajarin, minestrone, cinghiale in umido, polli, arrostiti, cime. E poi sorbetti, tiramisù, gelati, panna alle fragole, vino birre, minerale, caffè. L'*angelo azzurro*, al secolo l'*Andrea*, si scofana anche un bis di pansoti, povera stella! La mamma gli aveva raccomandato di non perdere peso ... (per quei pochi che non lo sapessero diciamo che viene così chiamato l'*Andrea*, per via del completino tutto azzurro, dai pantaloni alla canottiera, alla maglia, nonché la giacca a vento e lo zaino; per le mutande possiamo solo immaginare) ...

Naturalmente Il Silve ed io, in guerra con la glicemia, ci limitiamo, ma lui poi se ne dimentica e per consolarsi si fa mezza bottiglia di bonarda, dopo il sorbetto al limone. Discreta la notte che trascorre senza i gorgogli di Igor e solamente alcune manovre di apri e chiudi finestra da parte di a.a. Dormo sereno, nella convinzione che i miei 2000 muscoli dolenti delle gambe e delle spalle, l'indomani accompagneranno il proprietario, cioè io, in corriera direttamente a Genova.

Poi, improvvisamente l'alba s'intrufola alle stecche delle gelosie e c'indica che l'ora di alzarsi. Presidelisa mi rifila un muscoril a tradimento e mi convincono a continuare il trek. Maledetta l'ora che v'ho incontrati, direbbe Carlo Verdone!

Dopo 3 ore e 30 minuti di sterrato e 1000 di salita, arriviamo sullo spartiacque, in vista della vetta del M. Dego. Le mosche volano basse, cala il vento e si avverte nell'aria un sentore di ozono. Silve ha fame, ma segue gli altri indietro e su sino a vedere da vicino la chiesina del M. Dego. Andrea li aspetta sotto una tettoia. Io decido di proseguire per il Rifugio dei Prati di Foppiano, a scanso di pioggia. A un bivio Igor, per scrupolo telefona a Eli e l'avvisa di un incrocio problematico: lei dice che stanno finendo di mangiare e arrivano. Lo sterrato è letteralmente martoriato dal passaggio di trattori e camioncini, che lasciano profondi solchi nel fango. Arriviamo poco dopo le 13. Fa freddo, tuona e spiovicchia. Chiediamo lumi ai taglialegna per la via del ritorno verso Pietranera. Ce l'indicano. Hanno finito di mangiare e ritornano indietro per prendere altri tronchi. Ingolliamo in fretta

qualcosa. Poi il temporale ci raggiunge. Ci ripariamo nel rifugio, al caldo di una stufa ancora accesa. Passano 30-40 minuti e continua a tuonare e a piovere. Elisa chiama Igor: dice di essere nei pressi di Conio, dopo una lunga discesa. Conio è in Val d'Aveto, tutto in un altro posto. Li rimetto sulla giusta rotta. Risalgono al bivio incriminato e ci raggiungono dopo le 14, scolati fradici e infreddoliti. La stufa calma gli animi e tornano i sorrisi. I miei muscoli sono grati di quella sosta. Torna il sereno,

spiove e riprendiamo il nostro fatale andare per sentieri fangosi, sterrate ormai assolate, ancora bosco e poi le rocce nere di, appunto, Pietranera. Io e il Silve siamo sempre in fondo, camminiamo io con gambe ormai irrigidite, lui con la schiena dolorante e il sacco tutto da una parte. Qualcuno, verso il fondo, mi chiede come va. Rispondo che solo un deficiente ...intendo dire che solo un deficiente come me poteva mischiarsi con gente come loro che camminano come spie ...

Poi ancora i 4 km di stradone sino a Rovegno, la corriera e il ritorno a casa. A ben guardare i miei compagni di viaggio è probabile che anche loro fossero un *canticchia scioppati*, ma tantè

Io speriamo che me la cavo, ma non so se il sartorio (inteso come muscolo) e gli altri di cui non so il nome, mi perdoneranno tanto facilmente.

Porto a casa tante risate, buonumore, la sana convinzione che l'esperienza di tutti questi anni passati a portare prima dei ragazzi, poi gli adulti e adesso anche i vegliardi su e giù per monti e per valli, mi abbia reso scafato, prudente, cinico e realista quel tanto che basti per giudicare, oltre che sentieri, tempo e circostanze anche le mie reali forze. E ciò al fine di trovare divertimento insieme all'inevitabile fatica.

Dedico queste righe in primis alle mie gambe, ai miei 88 kg, ai già citati 1000 muscoli, al gusto della battuta che mai deve mancare. Un ringraziamento doveroso al conduttore Igor per l'organizzazione, a Silve che si fermava ad aspettarmi, a Elisa con il reparto sanità, al corpo insegnate per le dotte e sagge disquisizioni e che non si scomponevano ai miei secchi rimbrotti, a Sergio che ho scoperto affine e prodigo di consigli letterari. Un caro saluto all'Angelo azzurro che tanto si è divertito alle nostre citazioni e in particolar modo a quella del compianto Luciano sul seminario e sulla salvezza dell'anima.

A certo rivederci per qualche dove, non so se per altra crudele fatica.

Gianfranco, detto il Gian