


i sentieri che ci portano sulle alte vette della vita!

I sentieri ci fanno sentire vivi e assaporare quello che la natura ci offre; solo in quella possiamo trovare quello che ci manca realmente per poter vivere serenamente. La montagna e la natura sono una realtà a cui non potrò mai rinunciare perché è solo in queste che trovo l'essenza della mia vita.

 a atleta di *UltraTrail Running*, ho passato buona parte della mia vita nell'ambiente della montagna praticando diversi sport ad essa collegati che mi hanno regalato tanti successi e tante soddisfazioni. Per motivi sportivi, per passione o divertimento, per guarire o per stare bene, continuerò a percorrere i tanti sentieri che mi si presenteranno in futuro.

Non sono quindi nuovo nel compiere queste imprese su sentieri a lunga percorrenza. Negli ultimi anni, con il supporto della Federazione Italiana Escursionismo e di quella Europea, ho avuto modo di immettermi su diversi percorsi Europei, come l'E1 e l'E5.

Quest'anno ho voluto proseguire questa esperienza. Questa volta, però, non per allenamento in vista di una gara, ma per vincere forse la sfida più dura della mia vita.

Il sentiero Europeo E7 è un percorso a lunga percorrenza, che parte dal Portogallo e termina in Ro-



KM traccia	1400
KM praticati	1800
DISLIVELLO UP traccia	66690
DISLIVELLO UP praticati	67600
DISLIVELLO down traccia	66580
DISLIVELLO down praticati	67470

mania. Mi sarebbe piaciuto percorrerlo totalmente, ma mi rendo conto che non ho la preparazione sufficiente; decido quindi di provare ad affrontarlo nel tratto che parte dalla Slovenia per arrivare in Francia. Da Kobarid (SLO), attraversando la parte italiana in Friuli, Veneto, Trentino, Lombardia, Emilia, Piemonte, Liguria per poi terminare questo lungo viaggio a Montecarlo nel Principato di Monaco (MC).

Un percorso che mostra molte sfaccettature e racconta anche il nostro passato: la Grande Guerra, le alte vette, i grandi laghi e i grandi fiumi, cascate

e pozze d'acqua, diversi *vertical*, ferrate e ponti tibetani, gli animali e le tradizioni territoriali, ma soprattutto le visuali panoramiche che portano poi ad arrivare nel paese più ambito.

Purtroppo, a inizio anno, un problema di salute mi ha condizionato fisicamente. Nonostante tutto, il mio spirito e il bisogno di ritornare quanto prima sulle vette ha continuato a farmi studiare questo nuovo sentiero. I diversi contatti intrattenuti nel mentre con il supporto tecnico della Federazione, hanno portato al completamento di questo nuovo progetto che provvisoriamente ho dovuto riporre in un angolino sulla mia scrivania, con la speranza di riprenderlo tra le mani quanto prima.

È ad agosto che la mia situazione personale migliora, siamo in avanzata stagione e so che i rischi legati a questo periodo saranno diversi: le minori ore di luce giornaliera e la scarsa disponibilità da parte delle strutture ricettive prossime alla chiusura di fine stagione. Tutto questo sarebbe ricaduto sulla mia capacità di adattamento alle circostanze e mi avrebbe messo a dura prova. Sapevo che le mie condizioni attuali non mi avrebbero permesso errori e tanto meno mi avrebbero concesso di rispettare una programmazione sportiva su tempi e chilometraggi da percorrere giornalmente come mia abitudine.

“Ora o mai più!”, recupero quel progetto ormai impolverato, rivedo gli ultimi dettagli e modifico alcuni elementi, come quello di suddividerlo in tre parti ed ecco la decisione fulminea di affrontare questa nuova impresa sul sentiero Europeo “E7”.

Nulla è facile, soprattutto perché in questo periodo dell'anno, non incontrerò nessuna persona e sto andando in avanscoperta su una prima parte di territorio che non conosco. Siamo solo io e la natura; l'unico elemento realmente vicino a me e nel quale ho riposto la mia vita è uno strumento satellitare con una traccia da seguire, colui che da lì a poco sarebbe diventato il mio inseparabile compagno di viaggio!

Kobarid è il paese della mia partenza: il tempo non era dei migliori, supero il confine ed entro in “Italia”. Da lì a poco mi avrebbe atteso la parte più difficile di questo percorso, il Friuli con le sue alte cime. Iniziano le prime colline che mi portano in direzione delle alte vette con forti dislivelli da affrontare. Un continuo saliscendi tra una montagna e l'altra. Mentre sono in una massima pendenza, arriva la pioggia, un temporale improvviso e le condizioni quasi proibitive mi costringono al primo e pericoloso inconveniente che temevo. Sono ormai

fradicio, isolato e stanco, arrivo straziato ad un bivacco e finalmente trovo un tetto sotto cui riparami. Fa freddo e la mente, che accusa ancora la situazione passata, comincia a mostrare le prime debolezze; arriva il primo e grande segnale di sconforto. Il segnale telefonico è scarso ma riesco ugualmente ad inviare alcuni messaggi, pensavo già di rinunciare a questa impresa, ma le risposte ricevute parlano del contrario. L'intensità della pioggia diminuisce, e decido di ripartire; non è facile, ma recupero le poche energie rimaste per terminare la tappa di quella strana giornata.

Sono ormai in Veneto, salgo verso la cima più alta di questa mia prima parte, sempre più affaticato e disorientato; mi rendo conto che iniziano a prendere il sopravvento alcuni pensieri precedenti, le paure, la solitudine, gli animali che, anche se sono abituato a incontri ravvicinati, mi destano forte preoccupazione. Con fatica, riesco ad arrivare sulla cima più alta, vedo un panorama a 360 gradi, quello che amo, ma non riesco ad apprezzarlo come dovrei, tutto era diventato troppo complicato e difficoltoso; ero incredulo di quello che mi stava accadendo. All'improvviso noto un piccolo spiazzo con una Madonna dallo sguardo rivolto all'estesa vallata; mi siedo a lato e resto lì ad aspettare, non so cosa.

Proprio da quella cima, però, qualcosa in me è iniziato a cambiare. Il limpido paesaggio e quelle cime che mi circondavano iniziavano a prendere il loro colore; è riapparsa una strana determinazione, forse quella da atleta oppure qualcosa che non sono riuscito a definire ma che mi ha permesso di tornare a vedere quel panorama nella giusta maniera, e soprattutto di superare il momento negativo che stavo attraversando con il suo passato che da anni mi rincorreva. Su quel monte ho ritrovato me stesso, quello di diversi anni fa, e da quel momento è iniziata la vera sfida su questo E7.

Ritorna la voglia di riprendere questo sentiero e il modo di vedere quanto mi circonda e anche modo di affrontare le difficili situazioni che si presentano lungo il percorso. Sono ancora frastornato da questo cambiamento ma inizio ad assaporare quello che stavo vivendo, nella giusta maniera.

Questo E7 inizia a mostrarmi quelle sfaccettature di cui parlavo, il contrasto nel transitare in luoghi dove non solo la Grande Guerra è stata la regina ma l'alternanza con le località turistiche/sportive, il paesaggio, gli animali, fanno affiorare in me ricordi indelebili e nuove emozioni, soprattutto la voglia di continuare a vivere questa grande esperienza.

Gli alti monti e gli impegnativi dislivelli da affrontare non sono più un problema, come l'incontro con i di-



versi animali selvatici e il loro convivere non è più una minaccia ma la gioia di viverli.

Altri giorni di cammino e sono ancora nel territorio della Grande Guerra, ma le zone isolate ora fanno spazio alla civiltà. Inizio a vedere le prime malghe ancora aperte e i paesini di fondovalle dove posso terminare le mie tappe giornaliere. Il mio passaggio e la sosta spesso incuriosiscono i gestori dei locali che mi offrono un'accoglienza esemplare e i clienti mi accerchiano chiedendomi di raccontare maggiormente le esperienze vissute fino a quel momento. Tutto sta tornando come ai vecchi tempi; sentire l'attenzione delle persone che mi circondano mi desta una grande gioia e rivivo quella felicità che avevo perso da troppi anni.

Continuo ad attraversare le zone della Grande Guerra; i monti: *Grappa, Pasubio, Ortigara*; i vari forti; le diverse trincee; i tunnel scavati nella roccia; i resti di edifici ancora ben visibili e i tanti monumenti sulle varie vette attraversate che con la loro linea di collegamento, fanno da cornice ad alcuni comprensori sciistici che mi riportano alla mente vecchi ricordi legati al mio primo sport praticato, lo sci.

Non sono solo io a raccontare quanto stavo vivendo ma anche le persone che incontro, nei rifugi, nelle baite o spesso i pastori che con piacere mi raccontano qualcosa di loro e del territorio che sto attraversando.

L'oscurità della sera sta scendendo, sono ai piedi delle 52 gallerie, ormai stanco decido di fermarmi quando da lontano sento un sottile e delicato suono avvicinarsi e un velato bagliore sta rischiarendo la stretta via del paese. La transumanza, un gregge composto da più di mille capi transita davanti a miei occhi, resto impietrito e affascinato da questo magico momento.

Un altro nuovo giorno e mi avvicino alle Gallerie, arrivo al rifugio "Achille Papa", un caffè e la strada degli Eroi mi porta verso il ponte tibetano che mi introduce nell'estesa vallata dove incontro il massiccio del *Carega*. Un vertical che conosco in roccia friabile veramente impegnativo – con i camosci che salgono al mio fianco quasi ad incitarmi come all'arrivo di una gara di corsa in montagna – mi porta ad arrivare sulla forcilla che apre la visuale verso una lunga e interminabile discesa, che tra colline ed enormi pascoli che mi apre le porte al territorio della Lessinia.

Un'altra ripida discesa ed ecco il fiume Adige; di fronte una *via crucis* che mi porta lassù dove un santuario fiabesco incastonato nella roccia protegge un paesino di altri tempi. La notte purtroppo fa svanire la magia di questo luogo lasciando spazio ad un forte diluvio che mi accompagna verso l'ultima montagna da superare in questa mia prima parte. Salgo di quota e la temperatura scende improvvisamente e diventa sempre più pungente, l'abbigliamento ormai inzuppato mostra un velo biancastro, la temperatura è sotto gli zero gradi e mentre la vetta si avvicina, ecco la prima neve di stagione che mi accompagna verso il monte Baldo. Inizia la discesa e le nubi si diradano, ora un tiepido sole quasi primaverile mi accoglie come in trionfo sul lago di Garda.

Inizia la seconda parte di questo mio E7, sono sulla sponda ovest del lago che mi apre le porte al tratto lombardo: ancora montagne da superare ma questa volta con dislivelli più leggeri, che mi portano verso un parco avventura; salgo lungo le cascatelle e ad aspettarmi il primo incontro istituzionale con il Sindaco di Bione, che in maniera insolita mi riceve lungo il percorso per poi accompagnarmi in zone che riconosco e dove ho percorso alcune gare di trail. Le presentazioni di rito due chiacchiere sul territorio e l'attività sportiva che ci lega arriviamo sulla vetta del monte Prealpa. Neanche il tempo di scattare una foto e salutarci, ed ecco arrivare il maltempo che mi accompagna lungo le successive valli. Sul percorso incontro l'unica persona della giornata: è un runner che mi fa strada verso l'Eremo di S. Emiliano dove ad attendermi c'è una calorosa accoglienza da parte dell'associazione locale che lo gestisce. Una tavolata enorme con tanti amici e un pasto caldo, poi la ripartenza per affrontare un'altra impegnativa montagna che mi porta in direzione di un altro lago, quello di Iseo.

Risalgo le ultime colline e da lassù la visuale si apre verso un grande lago contornato da un centro abitato. Arrivo nel centro di Lecco e sbuco sul lun-

golago dove ad attendermi ci sono alcuni componenti della FIE Nazionale ed altri del Comitato Regionale Lombardo. La giornata è ricca di impegni istituzionali, alcune interviste per i giornali locali e poi una lunga passeggiata a bordo lago che mi introduce in uno splendido palazzo storico, l'ultimo incontro di giornata, quello con il Sindaco di Lecco. Devo abbandonare il lago per superare l'ultima montagna lombarda che continua a mostrarmi scorci di quanto ho appena lasciato. Arrivo in vetta dove dall'Eremo del monte Barro, si apre la visuale sulla pianura, altri laghi e laggiù sullo sfondo c'è Milano. La discesa mi porta verso le alzaie dell'Adda e poi i canali con l'ecomuseo del grande Leonardo da Vinci; le sue opere, ancora parzialmente esistenti, mi accompagnano verso la pianura fino alla riva del fiume Po. Supero il ponte di **S. Nazzaro** e mi ritrovo nella mia Emilia e qui termina la mia seconda parte.

Inizio quindi la terza ed ultima parte, percorro l'argine che costeggia il fiume Po e arrivo a Piacenza. Mi immetto nella Val Trebbia per poi dirigermi nelle prime colline che mi portano nel paese di Bobbio dove un'accoglienza veramente particolare mi aspetta. Il giorno successivo è dedicato agli incontri istituzionali, questa volta è stato organizzato un incontro speciale, una festa a me dedicata dove alcuni responsabili della FIE, di un'Associazione di escursionismo locale, alcuni componenti della mia squadra sportiva assieme ad amici inseriti nel mondo trail sono ad attendermi. Che sorpresa ma soprattutto che onore! Sono emozionato e dopo un breve racconto su quanto percorso fino ad ora, un'altra sorpresa sta per arrivare, una torta gigante dedicata a me e al sentiero E7, il cui logo è ben evidenziato; le parole faticano a uscire e riesco solo a dire "grazie". Una giornata veramente indimenticabile che mi ha dato lo stimolo giusto per riprendere il sentiero verso il confine con la Liguria ma, proprio sul confine una grandinata mi dà il benvenuto nel nuovo territorio. Le ore di luce sono veramente ridotte, ma il mio chilometraggio giornaliero non cambia e spesso devo utilizzare le torce per arrivare a concludere la tappa di giornata. Mi immetto sull'Alta Via dei Monti liguri e inizia ancora un saliscendi tra castagneti, faggeti e parchi eolici, proseguo e ancora il mal tempo non mi lascia, abbandono gli Appennini e dopo tanto tempo ritorno a immettermi sulle Alpi. Il dislivello torna a farsi sentire, ma non importa: finalmente torno in quota ed uno splendido sole ritorna a farmi rivedere quei panorami che da tempo non vedevo più. Arrivo in



quota e il sole fa risaltare alcune aquile che volteggiando in maniera esemplare sembrano darmi il benvenuto, mi dirigo verso una grande statua argentata, è il Redentore che veglia sulla valle e al suo fianco il monte "Saccarello". Veramente strano ma sembra quasi che l'inizio e la fine siano uguali e vogliono farmi vedere il meglio di questo percorso. Torno sul percorso e scendo di quota, sono nella direzione che mi porta verso il mare, dall'ultima collina un altro splendido panorama ma questa volta sullo sfondo c'è il mare, arrivo a Ventimiglia e come mi immetto nel centro abitato mi trovo immerso in un gruppo di sbandieratori accompagnati da rulli di tamburo. Che dire, questo E7 continua a stupirmi e a regalarmi tante emozioni.

Mancano ormai pochi Km al mio arrivo finale, proseguo verso il confine con la Francia, sono a Mentone, qualche foto di rito e riparto per Cap Martin, per poi immettermi sul lungomare dove il cartello Monaco mi mostra questa tanto attesa cittadina, finalmente sono nella tanto ambita città di **Montecarlo**. Un breve giro turistico e le foto ai punti caratteristici quasi mi fanno perdere l'ultimo incontro istituzionale, alcune persone del comitato FIE Liguria mi accolgono in grande festa, bandiere sventolanti ed una torta raffigurante lo scudetto della FIE affiancato dal simbolo Europeo dell'E7, quel simbolo che mi ha accompagnato per tutto questo viaggio. Ci salutiamo ma all'improvviso spunta una bottiglia, ecco l'ultimo brindisi che segna la fine di questa speciale giornata che ha segnato la fine di questa fantastica impresa.

Questo E7 mi ha regalato veramente tante e grandi emozioni, che resteranno indelebili nella mia memoria, non solo la natura e gli incredibili panorami, le zone ricche di storia e gli animali selvatici ma, soprattutto le persone che sono state a me vicine, facendo sì che questo percorso abbia mostrato il meglio di se', trasformandosi in una fantastica avventura.

Lorenzo Schia