**Corsica GR20 – istruzioni per l’uso**

**Introduzione**

Il GR20 standard prevede 16 tappe (<https://www.le-gr20.fr/pages/les-etapes/> ), abbastanza ben distribuite, in un ambiente generalmente severo anche se vicino al mare. Il senso d’isolamento può essere forte, ma viene generalmente mitigato dalla “vicinanza” che si acquisisce con le persone che effettuano lo stesso percorso. Alcune tappe sono un po’ corte, altre molto lunghe (come distanza, mai come dislivello); alcuni tratti sono facili camminate su sterrato o su sentiero ben battuto, altri prevedono terreno impervio, franoso ed esposto, anche con brevi passaggi elementari su roccia a volte agevolati da corde fisse; possono essere presenti dei nevai, in particolare nella quarta tappa, almeno fino a metà giugno.

I rifugi sono spartani e possono offrire Il pernotto all’interno della struttura o in tende da 2 persone già montate nell’apposita area intorno al rifugio. La maggior parte dei rifugi sono gestiti dal Parco Regionale Corso (<https://pnr-resa.corsica/stock.php>) e si possono prenotare solo on-line con carta di credito, mentre alcuni altri sono privati e si prenotano via telefonata/mail seguita da caparra. Nei rifugi del Parco è possibile prenotare solo il pernotto, mentre i pasti vanno pagati sul momento in contanti poiché la connessione telefonica è quasi sempre assente. La mezza pensione è prenotabile solo nei rifugi privati (bergerie) o nelle locande (gite d’etape) che si trovano a inizio, fine e metà percorso. I prezzi dei rifugi del Parco sono contenuti, ma i servizi modesti: una ventina di euro per dormire e una ventina di euro per cenare, poco più di un piatto di pasta, quindi è meglio portarsi degli alimenti energetici (barrette, parmigiano, mandorle, ecc.) di scorta.

**Logistica**

La cosa più complicata del GR20 è l’organizzazione logistica. La prima cosa da fare è verificare la disponibilità dei punti tappa sul sito del Parco Regionale Corso: sostanzialmente ci sono tre modi per affrontare il percorso:

1. prenotando i posti letto nel rifugio o nelle tende messe a disposizione nel punto tappa;
2. portandosi dietro la propria tenda, ma utilizzando i servizi del punto tappa;
3. in totale autonomia con tenda, fornelletto, viveri e quant’altro, ma facendo attenzione alle normative in vigore: infatti non è più possibile fermarsi dove si vuole, ma da diversi anni l’ingresso per ogni tratta è contingentato e bisogna comunque fermarsi in un punto tappa. Non ci sono (anno 2024) molti controlli formali in merito, ma è giusto rispettare la regola sia per l’ambiente, sia perché pioggia e vento forte non sono infrequenti e la probabilità di avere a che fare almeno con un temporale durante la traversata è elevata.

Il numero di posti a disposizione per ogni punto tappa è abbastanza variabile, ma approssimativa-mente si può fare conto su: 15-20 posti in rifugio, 20-30 posti nelle tende da 2 persone del rifugio, 15-20 piazzole per le tende proprie. La capienza media di un punto tappa si aggira pertanto tra le 50 e le 70 persone, le stesse che dovrebbero percorrere una singola tratta ogni giorno. Però alcune tappe sono dei colli di bottiglia; sul sito del Parco non si riesce a prenotare il pernotto per diversi giorni di seguito. I motivi sono molti, ad esempio: il rifugio è piccoli e ha poco spazio esterno perché il luogo è impervio; oppure è di appoggio anche per itinerari diversi dal GR20; oppure è difficile rifornirlo; o, ancora, ci arriva la strada e si riempie di bikers.

Oltre a ciò bisogna considerare che essendo il GR20 “di moda” (e non ha mai smesso di esserlo negli ultimi quarant’anni), è presente nei programmi di molte associazioni che prenotano parecchi posti con largo anticipo, riducendo quindi il numero di posti a disposizione per chi preferisce organizzarsi in autonomia, almeno nei periodi migliori (giugno e settembre, agosto per gli italiani).

Un altro aspetto importante da gestire è il viaggio: partendo da Roma, non c’è nessun treno utile (l’unico passerebbe per Pisa, ma con orari e cambi scomodissimi) per prendere il traghetto da Livorno alle 8,00 o alle 14.00. I voli su Calvì o Bastia sono costosi o limitati a luglio e agosto, oppure prevedono uno scalo lungo a Marsiglia. Infine anche i treni e/o i pullman per muoversi da Bastia non hanno coincidenze utili con gli arrivi del traghetto; pertanto si deve considerare di passare una notte a Livorno o a Bastia, oppure di andare in auto.

Però, se è vero che l’organizzazione è complessa, bisogna considerare anche alcuni risvolti positivi che in parte la semplificano. Infatti:

* Il GR20 si divide agevolmente nella parte Nord (9 tappe) e nella parte Sud (7 tappe). In mezzo passa la strada e la linea ferroviaria Bastia – Ajaccio, la cui stazione di Vizzavona, anche da sola, varrebbe il viaggio. Oltre a questa macro divisione, ci sono strade asfaltate che lo attraversano in almeno altri 2 punti (Col de Vergju e Col de la Bavella) e altre strade che lo lambiscono (Haut Asco, Capannelle, Matalza), per cui è facile prevedere dei piani di riserva o delle vie di fuga in caso di maltempo, malore o semplice stanchezza.
* All’inizio del GR20 (Calenzana), a metà (Vizzavona) e a fine percorso (Conca) sono utilizzabili delle comode ed economiche Gite d’Etape generalmente con disponibilità più ampia dei rifugi; inoltre lungo tutto il percorso sono presenti delle Bergerie, rifugi privati spesso in migliori condizioni dei rifugi del Parco, utilizzabili per comprare qualcosa da mangiare e/o per dormire spezzando una tappa in due o facendone una e mezza. I contatti di quasi tutte queste bergerie e delle gite d’etape si trovano sempre sul sito del Parco, ma non si possono prenotare on-line.

**GR20 Nord – Giugno 2023**

Ad Aprile decido di percorrere il GR20 Nord in solitaria l’ultima settimana di giugno senza tenda e materiale/scorte per cucinare. Pur muovendomi con due mesi di anticipo e interpellando anche i rifugi privati, non riesco a trovare posto in almeno un paio di punti tappa; stabilisco dunque di accorpare qualche tappa in giornata e di andare il più leggero possibile, pianificando solo otto giorni per tutta la vacanza, compreso il viaggio da/per Roma. Quindi: auto SI, tenda NO, peso dello zaino ridotto al minimo; porto comunque il sacco a pelo pesante perché in alcuni posti potrebbe fare freddo vista la quota piuttosto elevata (quasi 2000 m).

**23-06-23: Roma – Livorno - Bastia – Calvì - Calenzana (270 m)**

Parto con comodo da Roma e alle 12.00 sono già sulla banchina del molo di Livorno per imbarcarmi sul traghetto delle 14.00 diretto a Bastia; alle 19.00 esco dalla nave e in un paio d’ore copro la distanza fino a Calvì e poi a Calenzana (circa 120 Km). Alla Gite d’etape mi accolgono bene, la ragazza della reception (diciamo così) è spiccia, prende i 15 euro del pernotto e mi assegna una stanza da quattro, purtroppo con tre letti già occupati, ma va bene lo stesso. Scappo a mangiare un boccone in paese prima che chiudano anche le birrerie: alle 21.30 qui è già tardi: in questo periodo ci sono solo escursionisti che iniziano il GR20 il mattino presto. Alle 23.00 anche io vado a nanna; i mie compagni di loculo sono una coppia di giovani e una donna sulla quarantina piccolina con un grande zaino appoggiato ad un angolo. Già dormono tutti e anche io ci provo.

**24-06-23 Tappa 1 e 2: Calenzana - Rif Ortu di Piobbu (1520 m) - Rif Carrozzu (1270 m)**

Bisogna dirlo senza giri di parole, è un’ammazzata; unire le prime due tappe del GR20 è piuttosto impegnativo. Alle 3.45 sono già vigile e non riesco a riaddormentarmi; la suoneria, a volume alto, della donna nella brandina di sotto mi ha svegliato di soprassalto; l’inquietudine per la lunga giornata che mi attende non aiuta e alle 4.30 anche io mi alzo, prendo lo zaino ed esco nella notte. Vicino al cimitero trovo un posto per parcheggiare senza divieto di sosta e non a pagamento; spero che sia tutto regolare e mi incammino. Cerco disperatamente un bar aperto, ma non lo trovo; mi rassegno, mando giù due susine avanzate dal giorno prima e alle 5.40 mi avvio cauto per i vicoli del paese mentre il cielo schiarisce. L’aria è calda, ma procedo bene; man mano che salgo rinfresca, il sole è ancora schermato dalle montagne di cui sto risalendo il versante ovest. Sembra di stare all’Isola del Giglio, vicino al mare, con tutte queste rocce di granito e l’odore del salmastro.

Dopo un’ora velocizzo l’andatura e supero qualche gruppetto di persone davvero molto mattiniere finché, intorno alle 8.00, non giungo al primo valico della giornata, Beccu Au Saltu (1250 m), con una discreta fame. Raggiungo anche la disturbatrice del mattino (Lory si chiama e viene da Chambery), oppressa dal peso del suo zaino, e i tre ragazzi francesi, alti e prestanti, che avevo visto avviarsi mentre stavo andando a parcheggiare. Mentre mangio un boccone, arrivano due signore inglesi sulla 50ina, scarpe basse, zainetto piccolo e passo leggero; salutano e vanno via veloci; anche i tre ragazzi francesi si rimettono in marcia, Intanto faccio due chiacchiere con Lory che parla italiano perché i suoi abitano a Parma (!).

Ripartiamo e lei cammina forte nonostante il peso (è insegnante di educazione fisica e veterana di Gran Randonnee), ma sui tratti tecnici sono più agile e dopo un po’ la saluto in vista dell’itinerario assai lungo che mi attende. La foresta di pini giganteschi (sembrano loricati, ma sono pini neri) abbarbicati sui massi di granito è molto bella e il tempo passa in fretta tra i saliscendi che si susseguono sui due versanti della cresta, diretta a sud.

Alle 10.00 sono al Rif. Ortu di Piobbu (1520 m – 1° punto tappa del GR20) e vorrei addentare una brioche, magari con un cappuccino, ma niente da fare, vendono solo roba salata, di peso esagerato (di cui non mi voglio sobbarcare) e il caffè, oltre a costare un occhio della testa, lascia molto a desiderare. In compenso i bagni a secco sono abbastanza puliti e funzionali. Mando giù una delle mie barrette e riparto al piccolo trotto mentre arriva Lory; le due inglesi e i tre francesi sono già una ventina di minuti avanti.

La seconda tappa del GR20, per me la seconda parte della giornata, è caratterizzata da un caldo feroce e da un terreno molto infido: macchia mediterranea e betulle su massi di granito accatastati in maniera caotica; il sentiero si fa strada a stento tra rovi e radici, i passi non sono mai regolari, il sole batte come un maglio e si devono fare delle continue laboriose circonvoluzioni per aggirare le zone dove la macchia è più fitta. Intorno alle 12.00 arrivo alla Bocca di Pisciaga (1950 m) molto stanco; il Garmin mi dice che ho già accumulato oltre 2000 m di dislivello dal mattino. Mi siedo vicino ai tre francesi che stanno spuntinando, mentre, con la coda dell’occhio, vedo le inglesi che cominciano a scendere. Bevo a sazietà (per fortuna avevo riempito la borraccia al rifugio, almeno l’acqua è gratis!), ma non ho molto da mangiare: barrette, enervitene e pedalare!

Mi aspettavo una facile discesa fino al Rifugio Carrozzu, ma mi sbagliavo di grosso: il terreno è franoso, roccette e massi in bilico che ti si sgretolano sotto i piedi, qualche passaggio di I° e tre risalite, brevi, ma per me eterne, Capo Ladroncellu (2050 m), Col d’Anartoli (1898 m) e Bocca Innominata (1912 m). Alle 14.00 finalmente devo affrontare “solo” la discesa finale fino al rifugio; boccheggio, ma tengo duro, so perfettamente che ora devo solo evitare di farmi male ruzzolando malamente su questo terreno instabile. Raggiungo gli ultimi della seconda tappa (ovvero quelli che erano partiti da Ortu di Piobbu al mattino presto) e rallento ulteriormente il passo, non voglio esaurirmi completamente. Sotto i 1400 arriva l’ombra del bosco; è fatta, alle 15.10 sono al tavolo del rifugio e mi getto con avidità su una birra e un tagliere.

Il luogo è magnifico, la temperatura fresca; mi assegnano una tenda e sprofondo nel sonno del giusto fino all’ora di cena, che consumo con un’amabile famiglia di ungheresi, affascinati dalla mia performance odierna. Nel frattempo alle 19.00 arriva Lory che, forza della natura, dopo 14 ore di cammino con 15 kg sulle spalle, ha ancora l’energia per montarsi la tenda. Prima di andare a dormire faccio due parole con i tre francesi che, tra una Gauloises e una birra, mi aggiornano sulle due skyrunner inglesi: alle 15.30 hanno proseguito per la terza tappa, alla faccia del sesso debole!

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 2200/1200 m Svil 21 Km Ore 9.30 Diffic: EE, F (I°)

**25-06-23 Tappa 3 e 4: Rif Carrozzu – Rif Ascu Stagnu (1422 m) - Rif de Tighjettu (1683 m)**

Anche oggi è una bella prova, leggermente meno dura di ieri, ma impegnativa. Decido di fare pause più lunghe e di schiacciare meno il piede sull’acceleratore; di metterci più tempo, per arrivare alla fine della quarta tappa non completamente sfinito come ieri. La terza tappa va via liscia come l’olio; dietro ai tre francesi di ieri e ad un solitario di mio pari passo, parto alle 5.30, supero il famoso ponte della Spasimata e mi godo la salita per le rocce montonate lungo il fiume, aiutato, a volte, dal cavo metallico. Alle 7.30 sono già alla stretta forcella Bocca a Muvrella (1980 m) e poco dopo raggiungo la Bocca di Stagnu (2003 m). Mi supera solo una ragazza bionda, forse dell’Est, che in tenuta da skyrunner, sparisce rapidamente alla mia vista dietro al colle.

Il GR20 offre tanto a tutti i tipi di escursionisti: dalle famiglie agli skyrunner, dai “duri e puri” con il sacco da 20 kg ai maratoneti super leggeri con le scarpe da trail. C’è chi fa fatica a chiudere una singola tappa in giornata e chi ne unisce 3 o 4 o anche di più camminando dall’alba al tramonto. Certamente mi difendo bene, non sono molti quelli che mi sorpassano, ma non sembra esserci un limite alle alte prestazioni: c’è chi parte alle 2,30 in maglietta e calzoncini e chi arriva, sempre con uno zainetto da 3 kg, alle 21.30. Mentre gli ungheresi con cui ho cenato ieri ci hanno messo 10 ore per fare la seconda tappa, probabilmente la ragazza bionda nello stesso tempo ne farà tre!

Al colle mi saluto con i francesi, loro faranno la variante del “Cirque de la solitude”, famosa, ma vietata per alcuni anni causa frane. Mi fanno ingolosire, ma non cedo, voglio fare la via normale, più lunga, ma meno isolata. Alle 9.15 sono già ad Haut Asco (1420 m), località sciistica dove arriva la strada asfaltata; faccio una seconda robusta colazione al Rifugio Ascu Stagnu e compro qualcosa da mangiare; quindi mi avvio per la bella, ma lunghissima quarta tappa. La risalita di 1250 m di dislivello sotto il versante nord-ovest del Monte Cinto, con il sole alto del solstizio d’estate, è impegnativa, ma la valle è verde e piena di acqua, il cielo è terso e affronto il percorso apprezzandone le fasce climatiche: dai boschi di giganteschi pini neri, agli alpeggi, dalle rocce montonate con qualche passaggio di roccia facilitato dalle catene al sentiero sassoso che si inerpica a zig zag sulle morene; infine, i laghetti glaciali e la neve, molle, ma pur sempre neve!

Alle 13.00 “finisco la benzina” e mi fermo a mangiare in riva al laghetto a 2500 m di quota, poco sotto il passo; il sentiero è affollato e non mi sento affatto solo; oggi è domenica ed oltre agli escursionisti del GR20 ci sono anche quelli venuti in giornata per il M. Cinto, vetta più alta della Corsica di 2707 m. Riparto e raggiungo il colle, Pointe des Eboulis (2607), lato nord con la neve, lato sud arido come la Maiella. Il cartello indica meno di un’ora per la vetta, ma, stanco come sono, so che non me la godrei e ci rinuncio volentieri, tanto più che l’ho già nel carniere dal 1985!

Lo scenario è perfetto e la prima parte della discesa, fino alla Bocca Crucetta (2456 m), ricorda davvero gli altopiani sommitali della Maiella con delle scaglie grezze di granito rosso chiaro a forma di mattonella. Poi è il turno della discesa finale, con un caldo micidiale, i muscoli in “riserva” e i 4200 m di dislivello accumulati in 2 giorni per quasi 40 km. Scendo senza strafare e arrivo al rifugio alle 16.30; sono provato, ma non distrutto: mi faccio la doccia (fredda perché qui hanno solo i pannelli solari e se arrivi tardi l’acqua, se va bene, è tiepida) e mi rendo presentabile per la cena. Il rifugio è molto spartano, i gestori burberi e i clienti poco affabili. Per fortuna incontro di nuovo i francesi del giorno prima che, avendo percorso la variante, sono arrivati alle 14.00 e si sono fatti la doccia calda. Con loro si instaura una certa solidarietà e un po’ in inglese, un po’ in francese, conversiamo fino alla magra cena, un piatto di pasta al sugo senza carne, né altro. Vado a letto prima del tramonto e non me ne pento. Domani è un altro giorno!

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 2000/1600 m Svil 15 Km Ore 11.00 Diffic: EE, EEA

Dati cumulati: Disl salita/disc: 4200/2800 m Svil 36 Km Ore 20.30

**26-06-23 Tappa 5/P.Orba: Rif Tighjettu – Rif Ciottolu di Mori (1991 m) – Paglia Orba (2525 m)**

Oggi è stata una giornata piacevole, iniziata bene con la discesa all’ombra nella valle fitta di enormi pini neri, interrotta dalla salita al rifugio con il sole battente, ma finita superbamente con l’ascensione del Paglia Orba, terza vetta della Corsica, sfiziosa ed elegante, che completa degnamente la tappa odierna, altrimenti di soli 7 km. Una vetta non facile, dove si deve trovare la strada tra blocchi di granito rosso con diversi passaggi di I° e almeno un paio di II°; dove la via si perde facilmente e, se non fosse per la roccia così diversa dalle Dolomiti, sembrerebbe di stare al Cristallo o al Sorapis, con solo qualche rado ometto a segnare il percorso; il repertorio è lo stesso: rocce rotte, camini, cenge e diedrini, torrioni da aggirare, a volte con una bella esposizione.

La cosa più bella della giornata è stata l’incontro con la giovane coppia di Innsbruck che hanno condiviso con me la salita al Paglia Orba. Vedo i due intorno alle 10,00 quando, dopo essermi rifocillato al rifugio Ciottolu di i Mori (raggiunto con penosa risalita sotto il sole), mi avvio anche io per il sentiero tra le ghiaie. Loro vanno forte e si capisce che arrampicano perché, quando una paretina gli sbarra la strada, la superano senza sforzo con i movimenti agili dei rocciatori. Io sono più prudente, cerco gli ometti e, se non sono convinto del passaggio, torno indietro. A un certo punto li perdo di vista e un po’ mi scoraggio perché, seguendoli, mi facevano compagnia; continuo comunque a progredire lentamente verso l’alto. Dopo un po’ li sento parlare sotto di me; evidentemente nel labirinto di torrioni e di massi accatastati alla rinfusa, si erano persi e sono dovuti tornare indietro. Indico loro la strada e saliamo insieme in cima. La giornata è splendida e non tira un filo di vento; a mezzogiorno si può stare comodamente seduti sulla larga vetta a mangiare un boccone. Conversiamo di montagna e di vita; lui è ingegnere elettronico e lei medico dello sport. A fine pranzo tirano fuori una macchinetta fotografica compatta con la pellicola, sono anche appassionati di fotografia! Cominciamo a scendere con attenzione e mi chiedono di andare avanti; forse per onorare i capelli bianchi, o magari per l’intuito con cui indovino i passaggi.

Alle 13.45 siamo già di nuovo al rifugio, ma continuiamo a chiacchierare davanti a una birra fino al primo pomeriggio. Poi loro se ne devono andare, tornano verso il loro camper parcheggiato in valle mille metri più in basso. Mi sento particolarmente bene, faccio una bella doccia (calda finalmente), stendo i panni ad asciugare al sole e mi concedo un pisolino. La temperatura è fresca e concilia il sonno ristoratore; il rifugio è accogliente e la cena abbondante: oltre all’immancabile pasta al sugo, ci servono un’ottima zuppa di patate e fagioli e addirittura del formaggio per dessert. A tavola converso amabilmente con tre giovani francesi di Bordeaux al loro primo trekking; mi hanno visto scendere dal Paglia Orba, mi chiedono quanti trekking ho già fatto e altre informazioni sullo scibile montanaro alle quali, ovviamente, rispondo solo molto parzialmente. Sento che il mio inglese sta migliorando, man mano che interagisco con gli altri, e sono molto contento di non avere abbinato la quinta e la sesta tappa a scapito del Paglia Orba. Questo posto è davvero suggestivo, faccio due foto al crepuscolo e vado a dormire soddisfatto.

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 1300/1000 m Svil 11 Km Ore 8.00 Diffic: EE, PD- (II°)

Dati cumulati: Disl salita/disc: 5500/3800 m Svil 47 Km Ore 28.30

**27-06-23: Rif Ciottolu di Mori – Castel de Vergio (1404) - Rif De Manganu (1601) Tappa 6**

Giornata meno entusiasmante, oggi, appena stemperata dalla splendida valle del Golu percorsa in discesa ancora nell’ombra del mattino; tanta acqua, cascatelle e pozze invitanti, grandi pini neri e un paio di ponticelli a creare movimento. Merenda a Castel de Vergio sublime, caffè vero e una macedonia superba dopo quattro giorni senza frutta. Poi, oltre l’asfaltata, il bosco di Valdo Nieddu, bello e ombroso, con il sentiero lineare, tra pini e betulle intervallati da faggi secolari, colossali come quelli del Parco d’Abruzzo. Camminare in piano, però, mi annoia un po’; anche il bosco, per quanto bello, mi fiacca; non vedo il traguardo seppure parziale, né la gente davanti e non capisco a che punto sono. Mi regolo con il GPS, ma mi manca completamente la tensione verso l’obiettivo.

Mi salvano, come spesso mi succede quando vado in giro da solo, gli incontri: oggi è stato il turno delle mamme con i figli, belle, disciplinate, “francesi”. Ad un certo punto, davanti a me, una ragazza adolescente si getta a terra sul prato insieme alla mamma; superficialmente penso che forse hanno bisogno di aiuto e che certamente non stanno percorrendo il GR20, ma un facile itinerario di giornata da Castel de Vergiu. Nulla di più sbagliato: arriveranno al rifugio Manganu solo un’ora dopo di me, stanche, ma gioiose. Incontro anche coppie di giovani ventenni, forse perché sono partito più tardi, (alle 6.30) e raggiungo così i trekker meno forsennati che si godono il “viaggio”. Camminano con i loro zainoni colmi di tutto, probabilmente con quattro soldi in tasca, senza fare un fiato, mano nella mano a volte. Sono belli, affiatati e sorridenti.

Oltre metà tappa arrivo a Bocca a Reta (1883 m) che sono mezzo disidratato dal sole implacabile; negli ultimi 2 km di salita ho superato più gente che in tutti gli altri 25 km di percorso. La mia macchina è fatta così: in piano vado come gli altri e mi annoio, in salita vado più forte e mi rinfranco. Poi però devo bere e mangiare (poco) per reintegrare i liquidi e le calorie consumate. Scendo alla piana alluvionale del lago de Nino, bello, verde e stagnante, con il fiumicello che gli serpeggia intorno: sembra una grande torbiere irlandese. Ma non ne posso più di questa pianura, macino chilometri scendendo in falsopiano e mi addentro, ora, in uno scenario più severo, una landa desolata, parzialmente bruciata dal fuoco, con degli strani faggi mozzi, capitozzati come dei baobab. Sembra proprio un posto da legione straniera, mi inquieta un po’ e accelero il passo.

Supero un paio di bergerie da far west, polverose nel deserto di granito su cui poggiano e crepate dal sole; finalmente vedo lontano il Rifugio de Manganu che raggiungo, imprecando per l’ultima salita, alle 14.45. Il posto è gradevole, in un’oasi verde grazie al torrente che gli scorre accanto; ha un campo tendato grande e c’è un notevole via vai di persone; crocevia del GR20, qui ci passano anche tutti quelli che viaggiano verso nord. Faccio la fila per la doccia e riesco ad accaparrarmi l’acqua calda, ma oggi nemmeno serve, è stata una giornata torrida. Poi il solito rituale: pisolino, cena, qualche chiacchiera e di nuovo a letto, il diario mi tiene compagnia.

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 800/1200 m Svil 25 Km Ore 8.15 Diffic: E

Dati cumulati: Disl salita/disc: 6300/5000 m Svil 72 Km Ore 36.45

**28-06-23 Tappa 7 e 8: Rif De Manganu - Rif De Petra Piana (1842) - Rif de l'Onda (1400)**

Divorato dal pensiero della doppia tappa odierna e temendo il caldo del pomeriggio, alle 3.00 sono già sveglio e mi preparo per partire alle 3.45. Davanti a me ho solo 3 skyrunners, mentre altri tre mi raggiungeranno nei pressi della Bocca alle Porte (2270 m). Trascorro la prima ora completamente al buio e praticamente da solo perché quelli davanti si dileguano rapidamente nella notte e quelli dietro ancora non sono partiti. Il terreno è di nuovo quello dei primi giorni con dei blocchi di granito accatastati alla meno peggio in mezzo a delle macchie di arbusti bassi, micidiali, che ti fanno inciampare a ogni passo. L’ultimo skyrunner mi supera al colle mentre sono intento a mandare giù almeno una sorsata d’acqua; ma lui nemmeno si ferma, mentre cammina parla al telefono, sembra che stia registrando qualcosa, poi sparisce.

Alle 6.00 mi rimetto in movimento, lo scenario è grandioso con i due laghetti glaciali della valle che fanno l’occhiolino alla parete nord-est di Punta delle Porte baciata dai primi raggi del sole. La discesa è articolata, a cavallo della cresta che scende alla Bocca di Capitellu (2000 m), su granito impervio; fa fresco e mi disimpegno bene procedendo spedito fino alla bocca a Soglio (2050 m); ma il traverso verso il Col Rinoso (2150 m) mi fa tribolare e le rampe finali sono talmente ripide da richiedere qualche sosta per venirne a capo. Trovo delle chiazze di neve appena rigelate dal freddo dell’alba, una coppia di ragazzi smonta la tenda in un posto davvero idilliaco e invidio un po’ la loro spregiudicatezza e la loro intimità: girare in coppia, se si è affiatati, è la cosa più bella.

Mi sento in forma e inizio la discesa ancora nel pieno delle forze, tagliando in diagonale il versante sud-ovest di un’anticima del Monte Rotondo. All’inizio è facile, poi la situazione si ingarbuglia con i soliti massi di granito in mezzo alle macchie di sterpi, ma comunque ne vengo a capo e alle 9,00 sono al rifugio di Petra Piana, prima tappa della giornata. Mi raggiunge un ragazzo francese, giovane e atletico e, mentre ci prendiamo un caffè insieme, mi suggerisce di percorrere la variante per il prossimo rifugio, più corta e più aerea, sebbene più difficile. Non mi voglio impegnare in cose difficili, ma nemmeno ambisco al caldo afoso dei 1000 m della Bergerie di Tolla per poi risalire ai 1400 del rifugio de l’Onda. Decido di seguirlo a la scelta è azzeccata; la cresta è bellissima, ventilata e affilata il giusto per divertirsi un po’. Dalla Bocca Manganello (1800 m) raggiungo Pointe Murace (1921 m), Pointe de Pinzi Corbini (2021 m), Bocca a Meta (1890 m) e Crete de Murata (1991 m). Poi mi spetta la discesa in pieno versante sud che, nel sole del mezzogiorno, mi stronca; però è facile e il paesaggio agreste con le mucche al pascolo mi rasserena.

Alle 13,00 varco la porta del rifugio assetato e, come di consueto, mi concedo una bella birra accompagnata da una squisita omelette al formaggio. Poi crollo in tenda e mi addormento all’istante. Purtroppo ho però due brutte sorprese: i cavalli utilizzati dal rifugio per il trasporto dei viveri e dei materiali sono proprio vicino alla mia tenda; la loro cacca attira le mosche che entrano in tenda e mi ronzano attorno levandomi il sonno. Inoltre l’erba è alta ed, essendo allergico, mi fa colare il naso. Spero proprio di risolvere con un antistaminico dopo cena.

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 1250/1450 m Svil 16 Km Ore 9.15 Diffic: EE

Dati cumulati: Disl salita/disc: 7550/6450 m Svil 88 Km Ore 46.00

**29-06-23: Rif de l’Onda - Vizzavona (920 m) – Corte – Calvì - Calenzana Tappa 9 + rientro**

Dormo come un ghiro fino alle 4.40, l’Actigrip fa miracoli, ma sono subito sveglio e, saltando la colazione che avrebbero servito alle 6.30, alle 5.00 riesco ad essere già in movimento. Tengo la frontale accesa per non inciampare in queste pietre fastidiose alle quali non riesco ad abituarmi. La salita è bella, su una dorsale erbosa ventilata e fresca. Ma oggi non va: cinque giorni di seguito a camminare sono il mio limite; impiego quasi due ore per fare i 700 m di dislivello che mi separano dalla Bocca di Muratello (2110 m) e sento che trascino sempre di più il passo. Il luogo è magnifico, con i gradoni di granito immersi tra gli arbusti bassi verdi brillante e, dall’altro lato, verso sud-est, mi investe la luce del sole radente, stupenda.

Scendo con cautela, sono l’ombra del guerriero dei primi giorni; in discesa mi sorpassa un sacco di gente, anche quelli con lo zaino pesante che in salita sbuffavano come mantici.. Per un attimo mi immergo in pensieri cupi, quasi da anziano che non si rassegna ad abbassare l’asticella. Poi mi raggiunge la coppia di giovani trentenni che nei giorni precedenti avevo superato in salita con facilità: lui ha un fisico statuario e lei è alta e magra, entrambi sono bellissimi, li ho visti mentre montavano la tenda; mi domando come ho fatto ad andare più veloce di loro, mi sento un nano a confronto con Apollo e Diana. Mi sorridono leggiadri e allora capisco che mi è andata fin troppo bene; in fondo, con più del doppio dei loro anni, ho solo bisogno di maggiore tempo di recupero e di dormire in maniera più confortevole ogni 3 o 4 giorni; i dolori alla schiena, alle spalle, al collo e ai quadricipiti fanno la differenza.

Nella seconda parte della discesa mi accodo all’unica persona parlante italiano che ho incontrato in tutta la traversata oltre a Lory (chissà che fine avrà fatto Lory, con il suo zaino enorme, non la vedo da Carrozzu); il tipo è di Marsiglia, ma i suoi genitori abitano a Spoleto, per questo parla italiano, è un po’ più giovane di me e cammina bene nonostante abbia anche la tenda al seguito. Passiamo la famosa cascata des Dames Ingleses e finalmente mettiamo piede sul ponte che immette nella strada sterrata finale. Incontriamo le due inglesine con le treccine, vicine di tavola la sera prima, accompagnate dal loro “guardiaspalle” Josh, un ragazzone massiccio, inglese anche lui, che avevo visto bere parecchio dopo cena. Pensavo che stessero insieme, ma mi sbagliavo; le ragazze, che avevano perso la deviazione per il GR20 Sud, tornano un po’ indietro per proseguire verso il Rif. Capannelle senza passare da Vizzavona, mentre Josh, che evidentemente non ne può più come me, si aggrega. Dopo un po’ anche il marsigliese ci ripensa e segue le ragazze.

Rimaniamo solo Josh ed io per questi ultimi 3 km eterni. Lui non è alto, ma è muscoloso e un po’ panciuto, porta uno zaino da 15 kg e, gentile, ogni tanto mi aspetta perché sono cotto. Mi ricorda mio figlio Luca, un gigante buono con i capelli lunghi, gli occhi azzurri e la barba incolta da Gesù Cristo. Mi parla fitto in inglese, ma io lo comprendo molto a malapena; di certo capisco che ha fame e che ha bisogno di contanti per tornare a casa. All’ingresso del paese delle persone mi fanno i complimenti per avere terminato il GR20 Nord; forse è merito dei capelli bianchi, forse ho un aspetto orribile. Prima delle 11.00 siamo alla gite d’etape e mentre lui si divora una baguette farcita di ogni ben di dio, io mando giù quasi di un fiato una bevanda isotonica da mezzo litro.

Poi c’è il giallo dei treni: secondo Josh ce n’è uno che parte dopo 8 minuti; ci scapicolliamo alla stazione, ma l’orario su internet era sbagliato, il treno parte alle 12,08. Abbiamo tempo di bere ancora una birra al bar davanti alla ferrovia; poi prendiamo il treno e scendiamo a Corte dove ci dividiamo: lui a caccia di un cash dispenser, io a fare il turista e ancora a bere e mangiare in attesa della coincidenza. Un lungo abbraccio suggella la nostra effimera, ma intensa, amicizia. In seguito il treno da Corte a Ponte a Leccia, l’autobus per Calvì e il taxi fino a Calenzana mi consentono di tornare a prendere l’auto e di andare a dormire alla stessa gite d’etape del giorno di partenza. Alle 22.00 circa mi registro e vado a letto senza cena. La ragazza del check-in mi riconosce e mi assegna una stanza da quattro tutta per me. Devo fare davvero pena!

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 750/1200 m Svil 12 Km Ore 6.00 Diffic: E

Dati cumulati: Disl salita/disc: 8300/7650 m Svil 100 Km Ore 52.00

**30-06-23: - Calenzana – Ile Rousse – Bastia - Roma**

Dopo una colazione pantagruelica e un bagno ristoratore, faccio il turista per un paio d’ore a Bastia e m’imbarco alle 14,30. Alle 19,30 sono a Livorno e alle 23.00 a Roma. È stato bello!

**GR20 Sud – Luglio 2024**

Ormai ci ho preso gusto, devo completare il percorso facendo anche la parte Sud. Decido per la terza settimana di luglio, ma non trovo disponibilità in alcuni rifugi, nonostante mi muova con tre mesi di anticipo. Accorpo allora le tappe riducendo la vacanza a soli sei giorni compreso il viaggio da/per Roma. È da kamikaze, ma non voglio perdere l’opportunità; per dormire porto solo il sacco-lenzuolo, ma non rinuncio alle scarpe alte perché il terreno è comunque sconnesso in gran parte.Di questo GR20 Sud mi ha colpito il viaggio nella solitudine dell’anima, più di quello nella solitudine fisica. È stato diverso dal precedente: meno solidarietà, meno senso di appartenenza. Poche chiacchiere davanti a una birra, poche famiglie, pochi adulti agèe, molti gruppi di giovani competitivi. Chi faceva due tappe al giorno partiva di notte e lo rivedevo solo la sera al rifugio. Chi invece faceva una sola tappa al giorno, partiva dopo di me e quindi lo perdevo di vista. Gruppi di ragazzi mi sono sembrati quasi in gara tra di loro. Pochissimi mi hanno rivolto la parola anche l’ultimo giorno, quando mi hanno visto arrivare stravolto al bar, dopo una giornata lunga e caldissima. Il senso di esclusione mi ha ferito più delle mie condizioni di prostrazione fisica.

Per fortuna la Corsica è sempre meravigliosa con i suoi graniti cangianti dal rosso all’ocra, con i suoi boschi verdissimi, faggete e pini di dimensioni enormi. Pensavo che il GR20 Sud sarebbe stato più facile e un po’ meno bello del GR20 Nord, ma mi sbagliavo: tranne qualche breve tratto di strada sterrata, il terreno è sempre ostico; granito frantumato e creste aeree, bellissime ed anche un po’ esposte come, ad esempio, quella dopo il Rifugio Prati o quella dal Rif. Usciolu alla Bocca d’Agnone. Bellissime e tecniche anche la discesa dal Monte Incudine e la risalita al Col de la Bavella con le sue aguilles rosse, così simili, in scala ridotta, a quelle del Monte Bianco.

Ho trovato solo un po’ noiosa la prima parte della tappa dal Rif. Capannelle al Rif. Prati e interminabile l’ultima tappa dal Rif. Paliri a Conca. Non vale la pena accorpare le ultime due tappe, ma è molto difficile trovare posto al Rif. Paliri in posizione incantevole nella pineta tra le guglie rosse di Punta Paliri. Anche la tappa Capannelle – Prati, abbinata a quella fino al Rifugio Usciolu risulta molto lunga perché alla lunghezza della prima (19 km) si aggiunge la difficoltà tecnica della seconda, che sarebbe meglio affrontare al mattino con il fresco.

**21-07-24 Viaggio + Tappa 10: Roma – Livorno - Bastia – Vizzavona – Rif Capannelle (1586 m)**

Sveglia alle 3.00; alle 3.15 sono già in auto e alle 6,30 a Livorno. Mi imbarco sulla nave in partenza alle 7.30, ma riesco a mettere le ruote sul molo di Bastia solo alle 13.15 per via dei molti mezzi pesanti che devono uscire dal traghetto. Fortunatamente la guida “sportiva” mi aiuta e, senza incorrere in sanzioni, alle 14.45 raggiungo Vizzavona e parcheggio alla stazione. Rapidamente mi preparo, prendo un caffè e sono in marcia per le 15.00; i 28° di temperatura e la mancanza di sonno non mi impediscono, complice lo zaino leggero, di coprire i quasi 16 km fino al Rif. Capannelle in 4 ore per sedermi a tavola mentre già stanno servendo la cena. Il rifugio è gremito, ci arriva anche la strada asfaltata ed è pieno di motociclisti che fanno baldoria.

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 1000/350 m Svil 15,5 Km Ore 4.00 Diffic: E

Dati cumulati: Disl salita/disc: 9300/8000 m Svil 115,5 Km Ore 56.00

**22-07-24 Tappe 11 e 12: Rif Capannelle – Rif Prati (1820 m) – Rif. Usciolu (1727)**

Non dormo quasi per nulla; il tipo sotto di me ha una tosse micidiale e piove per buona parte della notte; riesco a partire solo alle 6.00 e mantengo un buon ritmo fino alla salita per la Bocca d’Oru (1840 m), 600 m di dislivello che mi stroncano. Arrivo al Rifugio Prati più tardi del previsto, verso le 12.00, e lo trovo deserto. Il gestore è gentile, ma non mi può preparare nemmeno un caffè perché sta pranzando (mah!). Attingo alle mie scorte “romane” in perfetta solitudine come per tutta la mattinata: ho scambiato qualche raro cenno di saluto solo con chi proveniva in senso contrario.

Alle 12.30 mi rimetto in moto senza sapere bene cosa mi attende; all’inizio la cresta è molto divertente e, grazie al cielo coperto, le prime due ore filano via lisce nonostante i 25 km già percorsi dalla partenza. Però, alla Bocca di Laparo (1525 m) esce il sole e la stanchezza si fa sentire. Le risalite alla Punta Bianca (1954 m) e al Furmicula (1981 m), uniche due vette dell’intero GR20 standard, con i loro infiniti saliscendi mi piegano. Per fortuna raggiungo una coppia di “anziani” che arrancano peggio di me; facciamo una pausa insieme, una bevuta, due chiacchiere e mi faccio coraggio. Dall’ultima vetta il Rifugio Usciolo è vicino e il sentiero quasi agevole.

Alle 17.15 arrivo, ma sono distrutto. Mi assegnano la tenda e, mentre mi faccio la doccia, mi rincuoro pensando che, tutto sommato, questa appena trascorsa dovrebbe essere stata la giornata più lunga. Confortato da questo pensiero ceno di gusto e, grazie ad una provvidenziale aspirina della mia “scorta romana”, mi butto sul materassino e dormo fino alle 4.00 tutta una tirata.

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 1850/1750 m Svil 30 Km Ore 11.15 Diffic: E (

Dati cumulati: Disl salita/disc: 11050/9750 m Svil 145,5 Km Ore 67.15

**23-07-24 Tappe 13 e 14: – Rif. Usciolu – Rif. Matalza (1436 m) – Rif. Asinau (1530 m)**

Alle 5.15 comincia schiarire, mi preparo e attacco subito la cresta della Punta de l’Usciolu (1815 m) di cui è un piacere toccare il bel granito compatto con le mani. L’aria è fresca e su questo terreno mi trovo a mio agio, le gambe girano a meraviglia e, alla stupenda e aerea forcella di Petra di Leva, raggiungo i due ragazzi partiti un quarto d’ora prima di me dal campo. Dalla porta, tra magnifiche quinte di granito, si accede al versante nord del monte. Faccio il tratto di strada fino alla Bocca d’Agnone (1570 m) insieme ai ragazzi che vanno al mio passo.

Qui ci superano, correndo in discesa, dei ragazzini invasati che avevo visto giocare a carte la sera prima; avranno meno di 18 anni e vanno come saette, sebbene non con la postura controllata degli sky runners d’esperienza. Continuo a scendere lungo il torrente Padulelli fino ad una zona acquitrinosa, verdissima, intorno ai 1250 m di quota. Attraverso fossi, torrentelli e campi di felci alte fino alla spalla, finché non sbuco nei pressi della Bergerie de Basseta (1310 m), dalla quale risalgo al Rif. De Matalza (1436 m) situato in una conca piuttosto assolata con la strada sterrata che lo lambisce pigramente. I cinque ragazzini, dopo avermi chiesto info sul percorso, si dileguano nella polvere; gli altri due mangiano qualcosa al tavolo. Faccio merenda anche io e bevo più che posso, quindi mi rimetto in cammino sotto il sole che picchia come un martello pneumatico. La sterrata fino alla Bergerie I Croci (1550 m) è lunga e monotona, le brevi scorciatoie che tagliano i tornanti nella faggeta non bastano a dare il sollievo necessario per camminare con temperature così alte.

Dalla bergerie si incammina un altro gruppo di sei o sette persone sui trent’anni, uomini e donne, sembrano affiatati tra di loro. Li seguo, ma sono stanco, la canicola unita alle marce forzate mi presentano il conto. È vero che loro sono freschi perché sono partiti da Matalza tre ore dopo la mia partenza da Usciolu, ma hanno gli zaini più pesanti e chiacchierano tranquillamente senza fiatone. Resisto, ma perdo terreno, finché alle 11.30 scoppio e mi fermo a mangiare a Bocca di Chiaralba (1743 m), luogo ameno alle falde del Monte Incudine: sardine sott’olio e pan dell’epicerie.

A mezzogiorno riparto per una salita davvero bella, ma che andrebbe fatta al mattino presto. Questo è uno degli elementi più importanti da tenere in considerazione quando si decide di fare la doppia tappa: bisogna partire per la seconda tappa del giorno al massimo alle 8.30 del mattino e, di conseguenza, calcolare a ritroso l’orario di partenza per la prima. In questo caso sarei dovuto partire alle 4.00, ma mi sarei perso la luce perfetta dell’alba sul granito e quindi devo, ob torto collo, accettarne lo scotto. Per fortuna il cielo è clemente e si annuvola dandomi sollievo.

A metà salita ritrovo il gruppo dei trentenni che si è fermato a mangiare; alcuni si sono levati gli scarponi e, immaginando che proseguiranno con calma, mi sento protetto dalla loro “retroguardia”. Alle 13.00 giungo alla Bocca Stazzunara (2025 m) bellissima, con la cresta granitica invitante verso il M. Incudine (2136 m) poco più a nord. Resisto alla tentazione anche se vedo il Rifugio Asinau vicino, non fidandomi del percorso in discesa. Infatti la discesa è pericolosa, con blocchi di granito pericolanti e i soliti sterpi con le radici assassine; però supero con destrezza i passaggi più tecnici e ne vengo a capo raggiungendo anche qualcuno che era partito tardi dal Rifugio Matalza. Il fisico regge e l’endorfina fa miracoli. Solita doccia fredda, due ore di riposo e cena con degli zotici che lasciano cadere qualsiasi conversazione. Ripenso con nostalgia alle belle persone incontrate l’anno prima e non me ne capacito, ma domani è l’ultimo giorno. Qui Il telefono ha campo e indugio tra conversazioni e WA fino alle 21.30. Mi godo il crepuscolo e il cielo stellato dalla tenda.

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 1100/1300 m Svil 22,5 Km Ore 9.15 Diffic: EE

Dati cumulati: Disl salita/disc: 12.150/11.050 m Svil 168 Km Ore 76.30

**24-07-24 Tappe 15 e 16: Rif. Asinau – Rif. Paliri (1055 m) – Conca (220 m)**

Sono a tre quarti dell’opera e ce la posso fare a completare anche il GR20 Sud secondo i piani. Lascio la sveglia alle 5.00 perché so che l’ombra della valle mi difenderà dal sole per almeno un paio d’ore. Alle 5.35 mi metto in marcia: ho qualche lucina davanti e qualcuna dietro, ma dopo poco spegneremo tutti la frontale perché alle 6.00 ci si vede già bene, anche se, in questo bosco fitto sul lato ovest della valle, la luce rimane quella dell’aurora. È fresco e procedo bene in discesa per 7 km, praticamente da solo. Poi mi sorpassano dei gruppi di ragazzi nella risalita al Col de la Bavella e mi fa quasi piacere, almeno ho un riferimento. il sole picchia duro e i massi di granito sono già infuocati alle 9.15 del mattino, quando raggiungo la strada asfaltata. Mentre i ragazzi chiacchierano tra di loro, mando giù di una barretta e una sorsata di acqua.

Il cartello dice ancora due ore per il Rifugio Paliri, ma io spero di mantenere un buon ritmo e impiegare meno tempo. Il luogo è bellissimo: un piccolo M. Bianco immerso nel verde. I soliti saliscendi mi fanno sballare i piani, l’orografia è molto articolata e raggiungere Foce Finosa (1206 m), immersa nel balsamico odore della pineta, mi impegna parecchio; ci impiego poi ancora quasi un’ora per scendere, al rifugio, situato in un luogo magico tra le rocce rosse e i pini marittimi che preludono al mare. Pranzo con pane e formaggio e accompagnati da un’orangina bella fresca; riempio entrambe le bottiglie che ho a disposizione, mi concedo un caffè quasi espresso e prima di mezzogiorno sono pronto per la discesa finale verso Conca.

Finché rimango nella pineta il caldo è sopportabile e supero di slancio la Bocca di Monte Bracciuto (971 m), ma la discesa con la successiva risalita alla Bocca di U Sordu (1041 m), mi lascia senza fiato. La pineta diventa rada, il sole è rovente e il caldo infernale, in un battibaleno consumo la borraccia con il Polase e sono costretto a razionare l’acqua. A circa 800 m di quota trovo i due ragazzi che mi avevano superato baldanzosi sull’ultima salita; uno dei due è sfinito, ha rotto una scarpa e trascina un po’ il piede. Mi siedo con loro mentre l’altro mi assicura che al massimo in due ore saremo a Conca. Sono le 14.00 e mi rimane solo mezzo litro d’acqua; mi avvio dietro di loro a un passo accettabile, si vede il mare ogni tanto, ma non tira un filo di vento. A circa 650 m di quota incrociamo l’alveo del torrente di Punta Pinzuta e il sentiero si allarga alimentando false speranze di vicinanza alla meta finale. la dura realtà si palesa invece con un’ulteriore maledetta salita; rileggo la relazione e mi rendo conto che mancano almeno altri 5 km, di cui 3 di saliscendi fino alla Bocca d’Usciolu (587 m), da cui finalmente si scenderà a Conca; risalite leggere, ma ormai insopportabili nello stato di prostrazione fisica in cui mi trovo.

Lascio due dita di acqua nella borraccia e alle 15.00 mi rimetto mestamente in cammino; alla Bocca d’Usciolo, sono finito; anche l’acqua e le barrette sono finite e ingoio imbambolato l’ultima pastiglia di enervit rimasta. Dopo una decina di minuti arrivano i due della scarpa rotta con le facce sconvolte; non oso immaginare la faccia che ho io con il doppio dei loro anni. Loro sono cordiali, fanno due battute e si avviano; ma io non riesco ad alzarmi, mi sento come Rocky Balboa all’ultimo round, non ho più niente dentro di me, fuori solo delle chiazze di sudore secco sulla pelle. Poi da Conca arrivano due ragazze, sono belle, giovani e sorridenti; si affacciano all’accattivante porta dell’inferno che ho appena varcato e allora mi sforzo di fare loro una foto, a memoria di questo posto così bello, sebbene così sofferto. Alle 16.15 mi rimetto in cammino ripetendomi come un mantra che non devo cadere. Alle 17.00 sono all’asfaltata e mi devo sedere di nuovo sulla panchina provvidenziale, posizionata proprio all’ingresso del sentiero, che mi accoglie mentre il mio corpo non sopporta più la spossatezza e reclama da bere con tutte le sue fibre. Potrei fare l’autostop per questo ultimo km, ma l’orgoglio prevale e, ancora una volta, mettendo un piede dietro l’altro come un automa, percorro l’ultimo km fino al bar di Conca (250 m) dove finalmente posso bere. Devo sembrare un fantasma, una caramella succhiata, un frutto spolpato; nessuno mi avvicina e bevo con calma, assecondando i bisogni del mio corpo disidratato.

Più oltre trovo la gite d’etape, la doccia e il letto, ma non riesco a dormire, né a riposare: i crampi mi tormentano, li ho da tutte le parti, perfino ai muscoli addominali. Non ho integratori che mi possano aiutare e le farmacie sono già chiuse; avrei bisogno di magnesio e potassio, forse anche di ferro, ma non ho più nulla nello zaino. Devo resistere fino a cena e bere, mangiare e dormire; e poi ancora bere, bere e bere. Ce l’ho fatta, ma ho raggiunto il mio limite.

Dati consuntivi: Disl salita/disc: 1150/2300 m Svil 32 Km Ore 11.30 Diffic: E

Dati cumulati: Disl salita/disc: 13.300/13.350 m Svil 200 Km Ore 88.00

**25/26-07-24: Conca – Santa Lucia – Bastia –Vizzavona –Bastia –Livorno - Roma**

Ceno e riesco a dormire, ma alle 6.00 sono già sveglio. La schiena mi fa male e sono tutto rotto, però non ho più i crampi, solo quelli leggeri sotto le piante dei piedi; sono fiducioso che bevendo adeguatamente mi rimetterò rapidamente in sesto. Faccio colazione e mi rivesto con i panni puzzolenti degli ultimi 4 giorni, prendo lo zaino e mi avvio verso Santa Lucia, frazione di Porto Vecchio, dove passa la corriera per Bastia. Sono 5 km di strada asfaltata in falsopiano in discesa: mi sembra di volare dopo il tour de force di questi giorni. Al bar di fronte alla fermata faccio la seconda colazione, comprensiva di spremuta d’arancia, e mi rifornisco abbondantemente di acqua.

Alle 8.20 puntuale passa il pullman e alle 11.00 sono a Bastia; faccio un po’ di shopping e pranzo al centro bevendomi un’altra birra leggera da mezzo litro. Alle 15.20 prendo il treno per Vizzavona e alle 18.00 rientro in possesso della mia auto con i preziosi vestiti puliti a bordo. Un caffè è d’obbligo, al solito bar della stazione, mentre constato che mi sento molto meglio dopo la giornata di riposo e i molti liquidi incamerati. Avvio il motore e torno con calma verso Bastia. Trovo un campeggio poco a nord della città e mi tuffo in mare al crepuscolo per un bagno ristoratore che mi leva di dosso la puzza, la stanchezza e i residui di adrenalina che ancora mi giravano in corpo. Ceno per bene e me ne vado a dormire con la consapevolezza di avere chiuso il cerchio. Il traghetto mi riporterà a Livorno in dirittura per Roma. Domani è un altro giorno!