



**TRANS**

**SAP**

Un punto di partenza in pianura e di arrivo al mare che cambiano ogni anno, niente percorsi fissi ma solo una mappa con le antiche vie del sale e i sentieri dei Partigiani. La Transappenninica è prima di tutto un'esperienza, da vivere con altre squadre o da provare in autonomia

# INTRO

## **Un battito di ciglia Ultime note, giugno.**

In questo tempo così sospeso e in cui imparo a cercare cose sempre più antiche ripercorro con il pensiero le creste infinite del mio Appennino. Che poi di mio non c'è proprio niente, ma idealmente è la dimora di molti vagabondaggi. È un luogo fisico con uno spazio mentale in cui sono a mio agio, ed è per questo che per me è importante. Credo sia questo il senso del significato che attribuiamo a qualcosa, e che quindi ci lega a un posto in particolare.

Non sempre è il luogo di nascita, ma è essere adottati da un pezzo di terra, che a volte fa la differenza tra crescere e appartenere. Oggi è il solstizio d'estate, un giorno così interminabile in cui, forse, anche la speranza si spinge dove non oserebbe. Recido alcuni boccioli di una rosa antica e bevo un po' di vino fresco, casalingo, e comprendo che

anche questo è Appennino, un sentimento di *fatto in casa*, di quotidianità e di ruralità. Un sentimento che pulsa come le vene gonfie, per ogni volta che ho corso, camminato, oziato e contemplato, in silenzio, queste sconfinare terre solitarie. Adesso le lunghe dorsali verdi, nelle prime sere acerbe di giugno, devono essere accarezzate con la mente, con pazienza, ancor prima che con i piedi, sempre un poco stanchi, a dir il vero. È un corteggiamento silenzioso, che inizia ogni mattina osservando le nuvole di montagna, anche se mi trovo molto distante, forse mentre corro lentamente sulla spiaggia.

Chiacchierando con Claudio sullo spirito di questo numero, mi ha colpito molto una sua frase in cui definiva l'Appennino *gucciniano* in un certo senso. Quindi con una certa poetica e una certa malinconia, ma pure impegno, attaccamento, radici e, purtroppo, anche abbandono.

Un addio di case in pietra al sole, un saluto di pietre mute, di edera centenaria che tira giù muri e porte ancora socchiuse, ma che lascia trapelare il significato di un fuoco terreno e antico. Un fuoco che può ancora scaldare l'anima di chi cerca l'essenza e l'essenziale.

Le foto di questo articolo sono state scattate andando a correre in libertà in alcuni dei punti più belli toccati da Niki Gresteri durante le sue due partecipazioni alla Transap: Monte Aiona e Punta Manara. Un'idea in più per un'estate diversa: scoprire l'Appennino con piccole corse in giornata.

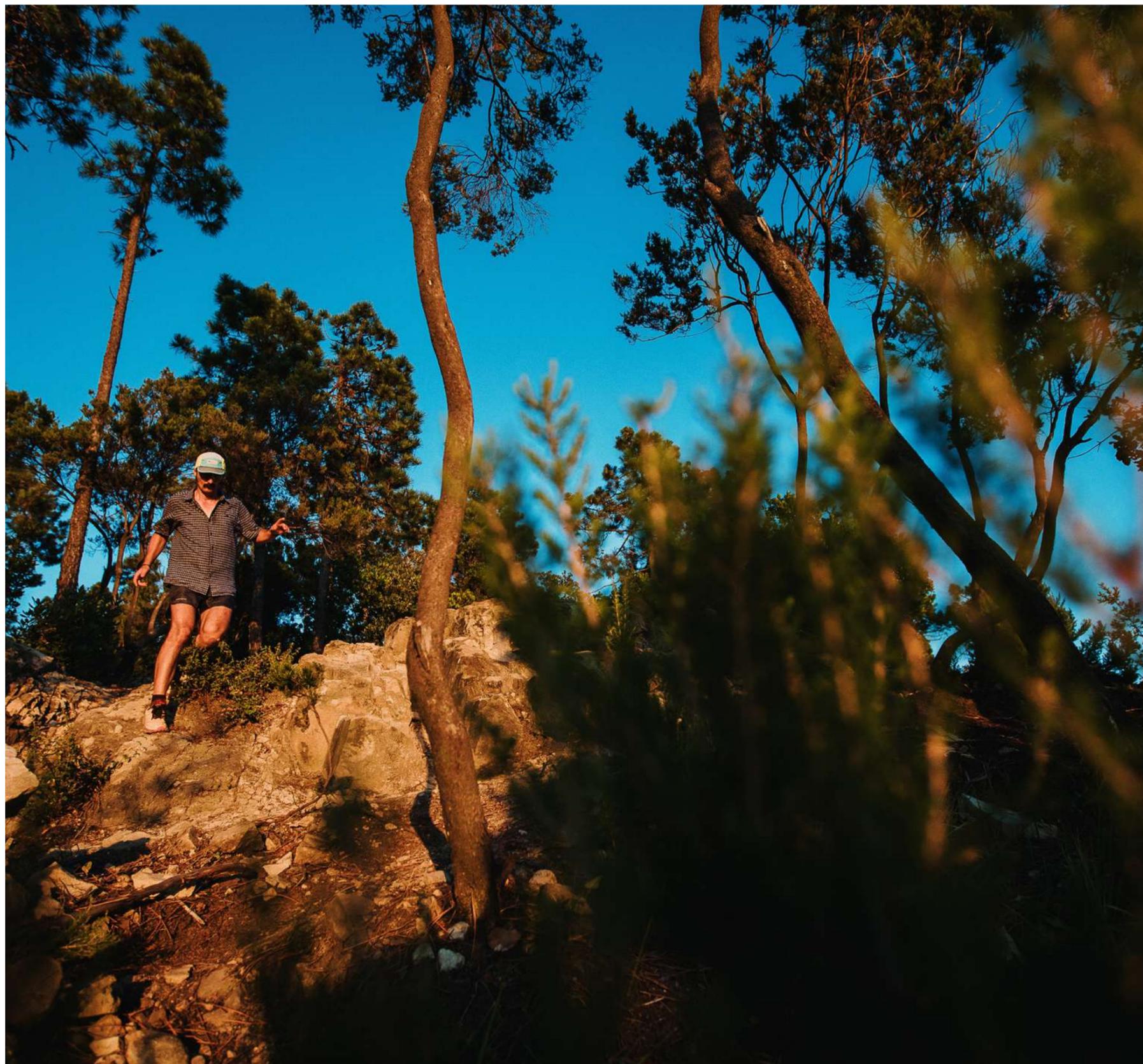
La dimensione dell'Appennino è intima. È soffitta e sottoscala, al tempo stesso. L'Appennino vicino a casa mia è cantina di odori e sfumature, è un libro invisibile di animali misteriosi - almeno per i miei occhi che scorrono sempre, in cerca di stupore - ed è raccolta di vecchie foto con volti grinzosi, mani callose e storie non sempre poetiche. Ma, come in ogni storia d'amore, perché è di questo che alla fine scrivo, non sempre vi si trova poesia, quanto uno struggimento in sinfonia di grilli. Rileggo gli appunti su alcuni dei viaggi più belli compiuti grazie alla Transap. Forse una piccola scintilla per nuove pagine che ciascuno di noi potrà immaginare e vivere proprio *dietro casa*. Sì, credo si possa partire sempre, ancor prima delle cicale, nella sera interminabile di giugno, in un battito di ciglia.

**Niki Gresteri**



**«Ma è inutile cercare le parole,  
la pietra antica non emette suono  
o parla come il mondo e come il sole,  
parole troppo grandi per un uomo,  
e te li senti dentro quei legami,  
i riti antichi e i miti del passato  
e te li senti dentro come mani,  
ma non comprendi più il significato»**

Francesco Guccini, Radici



# DIARI

## **Marinai d'Appennino. Transap 2018**

Sono quasi le otto di sera e osservo Giulio tuffarsi in mare a Sori. Lo guardo e sono contento. Il senso di tutta questa corsa era racchiuso nel farla insieme, cavandosela, sostenendosi e continuando ad andare avanti fino a mettere i piedi sulla spiaggia e poi in acqua. È stato come essere un piccolo equipaggio in una minuscola barchetta tra le onde verdi dell'Appennino. Eppure abbiamo rischiato di saltare e di andare alla deriva quasi subito per colpa mia, per le gambe vuote e per lo stomaco sottosopra. Ma abbiamo tenuto, un po' per la testa dura e un po' per un pizzico di fantasia, o sana follia, chissà...

I detrattori direbbero che *non si fa*, ma va bene lo stesso per noi. Non abbiamo mollato nello sconforto della nebbia che il mitologico Alfeo ci buttava addosso, carica di pioggia, di vento e di pessimismo. Ci siamo rincuorati e rimessi in sesto con i sorrisi e le parole di Giovanni e Giulia al rifugio Antola (anche con le birrette e i panini, ok...). E la strada passava, intrecciando le nostre storie con le

memorie del passato, dei villaggi, dei boschi profondi e delle antiche speranze di chi si metteva in viaggio verso il mare. Poi incontrare un amico fa la differenza. Già, Davide, che ti aspetta vicino a Torrighia, dopo essere partito di corsa proprio dal mare per poi ritornare a ritroso insieme, con te. E così corri ancora, cammini, fatichi, corri di nuovo, corri in tutte le sue declinazioni possibili fino al limite del semplice *un piede dietro l'altro* e poi arrivi a Sant'Uberto al tramonto, con il sole che sfonda e spacca in un grido cremisi tutto quello che c'è in giro. Scalinate ripide, odori di fiori, le voci che arrivano dalla spiaggia; è la Liguria di chi sbuca dal retro bottega come noi ora, nell'incandescenza di una sera interminabile e preziosa come le cose rare. Siamo arrivati adesso, io e Giulio e Davide dietro che ci scorta, con cura. Magari non belli da vedere, ma efficaci, come quando sai dove stai andando e ci vai. Alla fine per terra c'era scritto *ecco il mare*. I marinai d'Appennino hanno bisogno di saperlo, sempre.

**Niki Gresteri**

## **Una canzone semplice. Transap 2019**

Le cose più belle della Transap sono quelle che non si vedono con gli occhi, sono quelle che non puoi toccare e quantificare materialmente. Credo sia un aspetto positivo non avere oggetti o riconoscimenti che definiscano il valore delle motivazioni e delle azioni. Non ci servono cose per essere e per fare. Nel caso della Transap, tutto ciò che ha un significato, almeno per me, rimane immateriale. A dare un senso alla Transap non sono certo i chilometri (non pochi), né tantomeno il dislivello (non male), anche se ci devi fare i conti, e magari dopo un po' li maledici, come se fossero diventati delle vespe sotto la maglietta o delle tarme nelle scarpe bucate. Sudi e soffri, a volte sbocchi in mezzo al bosco, sbuffi come un vecchio motore a gasolio sfatto, ma vai avanti perché nella Transap c'è un perenne senso di attesa nei confronti di qualcosa che sta per accadere. Mi piace pensare alla Transap come a un viaggio ideale, che in realtà non si compie, ma ridefinisce ogni volta una meravigliosa aspettativa. Perché è sempre difficile cogliere il senso di un'attesa, visto che la sua magia è proprio il non compiersi, ma aspettare che nasca. Ci vuole impegno e il giusto atteggiamento per capire la semplicità.

C'è l'attesa che precede la partenza e poi quella di vedere il mare. L'attesa di un versante che cambia e della notte che ti avvolge. L'attesa che una crisi passi e che la strada termini il prima possibile, anche se poi alla fine ti dispiacerebbe. Ci sono incertezze e dubbi che si trasformano in scoperte. Ma so che, nonostante tutto - la fatica, i dolori e il dolce desiderio di abbandonarsi al sonno - so che vale sempre la pena arrivare in fondo. Perché la cosa più bella resta il momento in cui vedi brillare gli occhi del tuo compagno o dei tuoi compagni e hai vissuto per tutto il giorno l'attesa di vederli felici, ancor prima di esserlo per davvero anche tu. Così, al mattino presto, lentamente, ciascuno con la propria idea in testa di cammino e di sentiero, ci siamo diretti verso un'intuizione di orizzonte e di memorie marine, a Sud. Ognuno a suo modo è ispirato da qualcosa. E da qui, da Borgo Val di Taro, il mare è per davvero ispirazione, promessa e idea, ma in alcuni momenti del nostro viaggio ci è sembrato quasi un miraggio, una chimera e una condanna, soprattutto quando la testa ti porta in un loop di malessere e di pensieri negativi. È come essere impigliato nei rovi e nelle ortiche senza venirne fuori (e magari a qualcuno è successo, più zecche optional). Ma il momento nero passa sempre, basta saper aspettare. E si tratta di capire che fa parte del gioco mettersi a nudo, saltare per aria e ripartire. È questo il bello.

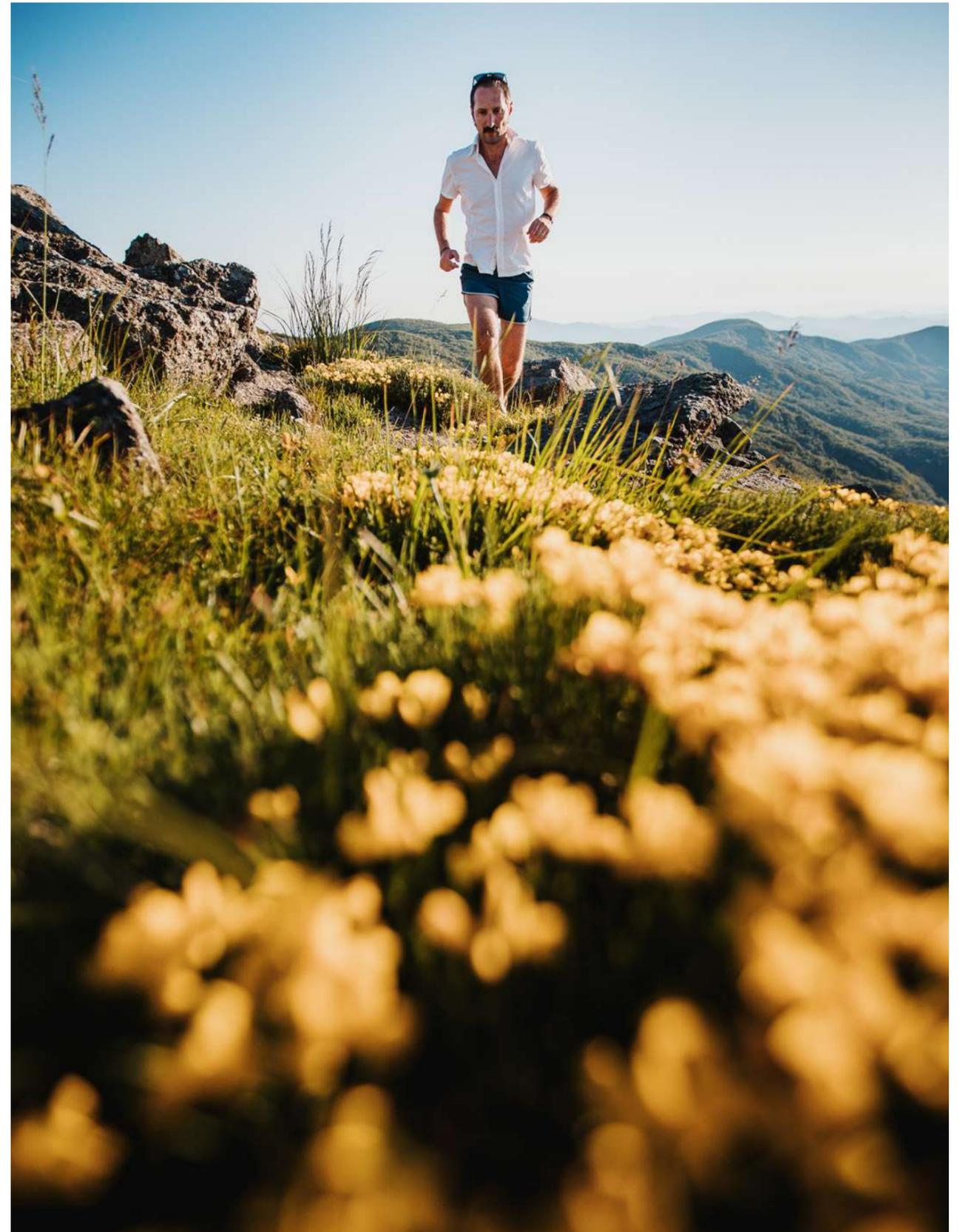
Alla fine siamo sempre rimasti in cinque, siamo partiti e arrivati tutti insieme: io, Giulio, Edoardo, Eva e Ombra. Una lunghissima giornata di condivisione, di sguardi, di parole e di silenzi, che quasi sempre raccontano perfettamente lo stupore. Sempre insieme, camminando nel respiro dei faggi più alti e poi correndo sugli assolati crinali battuti dal sole pomeridiano. Insieme a cercare acqua, non trovarne, aspettare, chiedere a un

contadino, trovare una locanda aperta al passo e rinfrescarsi finalmente! Sempre insieme, con le gambe adesso più stanche, prima di arrivare in cima a Prato Pinello nell'ora d'oro e fermarsi a osservare l'arco ideale di montagne disegnate con i piedi fino a quel momento. Pensi alla generosità e alla dedizione dei tuoi amici, di chi ha razionato l'acqua e ne ha portata in più per gli altri e per Ombra, il fedele amico a quattro zampe. Pensi che sia il posto giusto e il momento giusto. E diventa più facile correre di nuovo, almeno per un po', incontro alla luna che cresce dietro montagne placide ma adesso oscure, relitti abbandonati in una terra di alberi a volte storti, a volte dritti e luminosi come se esplodessero di luce. Torni indietro con la mente fino al mattino quando, lungo un tratto di Via Francigena, una vecchietta ci ha chiamato da un pugno di case in pietra ed è uscita fuori. C'era il sole fragrante e l'odore dell'Appennino profondo, quello che scivolando nell'autunno ti lascia con un nodo alla gola. Abbiamo firmato il diario dei pellegrini e annusato i porcini essiccati al sole, poi siamo ripartiti. Era di nuovo il posto giusto e il momento giusto, era l'attesa che precedeva altre cose belle.

La Transap porta ancora avanti la propria idea originale, pulita ed essenziale, spesso selvatica e anarchica, e chi si mette in cammino non cerca premi e classifiche.

Chi si mette in viaggio non cerca di essere migliore, ma cerca di essere se stesso e di condividere un pezzo di strada (e di attesa) con qualcuno. È come una canzone semplice che ascolti di notte davanti al mare, con gli amici che si abbracciano e sorridono per tutte quelle cose che ci sono state e che non si possono vedere. È come una canzone semplice che avevi in testa e che hai saputo aspettare.

**Niki Gresteri**



**Chi arriva  
per primo aspetta.  
Transap 2019**

Fine estate 2019. È molto buio. Sono le tre di notte e da diverse ore mia sorella e io camminiamo completamente sole nel bosco. *State attente ai lupi* ci hanno detto gli organizzatori alla partenza, anche se, in realtà, l'animale non è pericoloso per le persone, anzi tende a evitarle. Da queste parti può anche capitare che, tra la lapide all'eroe russo Fedor e un paesino abbandonato, si incontrino gli occhi gialli di un lupo che sta seguendo il tuo stesso sentiero. Appena gli alberi lasciano spazio ai pascoli erbosi ci accoglie la luna piena. Camminiamo da diciassette ore e ci si chiudono gli occhi. Il suono del silenzio regna incontrastato e ci sembra, laggiù oltre le montagne, di intravedere il mare. Forse è solo un'allucinazione. Tiriamo fuori i sacchi a pelo e puntiamo la sveglia dopo mezz'ora. Ci rannicchiamo testa contro testa: sembra che qualche folletto abbia modellato il sentiero sulla sagoma dei nostri corpi. *È comodissimo!* esclama mia sorella. Due secondi dopo sta già dormendo. Quando ci svegliamo inizia a piovere. Cerchiamo la traccia per la salita, ma di notte, sotto la pioggia, non la troviamo. Guadiamo più volte un fiume. La batteria della mia frontale è scarica, ne abbiamo una in due. Le cartine sono bagnate, scarabocchiate e spiegazzate. Ci perdiamo. Siamo partite alle 6,30 di ieri mattina da una cascina incantata, sulle colline dell'Emilia Romagna, che ci ha accolti e ospitati in tanti, curiosi, sorridenti e scalpitanti. Venerdì sera abbiamo picchettato le tende al buio, una vicina all'altra: la notte prima della partenza, quando si dorme tutti insieme sotto le stelle, e il ritrovo in spiaggia la domenica, sono dei momenti davvero magici. Intanto abbiamo trovato la strada. Siamo sole sul crinale.

Le prime salite, in verticale, sono state toste. Barcollo. Penso che sono tutti matti. Francesca mi dice che è importante chiacchierare per distrarsi: uso il poco fiato che ho per mandarla al diavolo. I gruppi che si erano formati alla partenza piano piano si dividono. Passo dopo passo il mio respiro si regolarizza: sto imparando la strada e mi piace un sacco. Attraversiamo parchi naturali, vette, fiumi e torrenti favolosi. Schiviamo un serpente e percepiamo i cinghiali che ci scrutano nella penombra del sottobosco. Sono le 8,30 di domenica mattina, siamo in vetta a un meraviglioso *monte checkpoint* e abbiamo fame. Rapida sosta rifocillante: focaccia ripiena di pomodorini secchi, scamorza affumicata e uova sode. Destra o sinistra? Rincomincia a piovere. Arriviamo al *cimitero checkpoint*, selfie al volo, e ci rimettiamo in marcia accompagnate dalle ultime gocce. I piedi fanno male e sono fradici. Ormai è una corsa al mare, tra salite e discese. Siamo partite insieme, camminiamo insieme, dobbiamo arrivare insieme. Viaggiare è la nostra passione, ma non avevamo mai viaggiato a piedi. Siamo molto puzzolenti, però quando arriviamo in spiaggia i nostri compagni d'avventura ci abbracciano lo stesso e ci mettono in mano delle birre ghiacciate. Francesca e io abbiamo camminato per circa ventisette ore. Arriviamo a un quarto d'ora dal termine, con diverse zecche su varie parti del corpo. Bottiglia di vino per tutti e rapida premiazione. Abbiamo fatto tante nuove amicizie e ci salutiamo con la voglia di ripartire. Il detto dice che l'avventura comincia sulla porta di casa: queste colline, valli e montagne, per me e per noi della Transap, sono diventate casa. Spero che lo diventino anche per voi. Buona strada!

**Marta Manzoni**

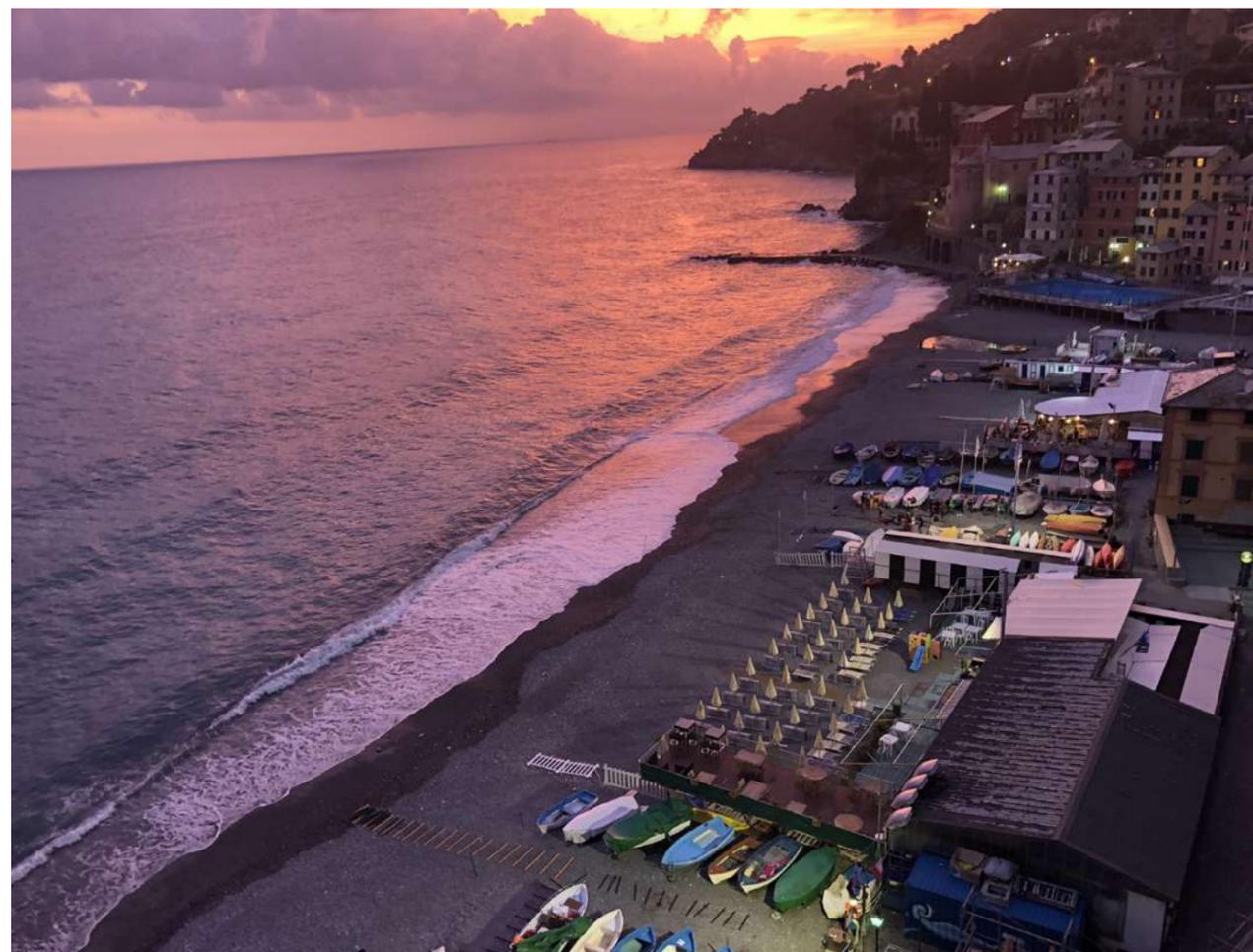


## Le vie del sale

Da Varzi a Sori o Camogli, ma anche lungo la Val Trebbia o la Val di Taro o ancora da Limone Piemonte a Ventimiglia. Sono tante le vie utilizzate anticamente per commerciare il sale, prezioso per la conservazione degli alimenti, nella Pianura Padana o scambiarlo con altri beni. Una delle più famose è proprio quella che da Varzi, nell'Oltrepò Pavese, porta a Sori.

[cmop.it/la-via-del-sale](http://cmop.it/la-via-del-sale)

La spiaggia di Sori  
© Niki Gresteri



# ISTRUZIONI

a cura di Marta Manzoni

## → Una corsa al mare

C'è chi si porta in spalla il fornello e prepara l'asado, chi gira in bretelle. C'è chi cammina tutta la notte senza fermarsi mai e chi non vede l'ora che finisca. La Transappenninica è una prova di avventura e di montagna attraverso l'Appennino, lungo le antiche vie che l'uomo ha usato per centinaia di anni per trasportare il sale necessario alla conservazione dei cibi verso la Pianura Padana e sui sentieri dei Partigiani tracciati durante la

Seconda Guerra Mondiale, dalle colline della bassa padana fino al Mar Ligure. Tutti percorsi che toccano i crinali e non le valli come le strade moderne, per sfuggire a briganti, interminabili guadi dei fiumi o soldati tedeschi. Non è una gara di trail running. Non è a pagamento. Ciò che conta non è vincere. La *Transap* è una corsa al mare, un'intensa esperienza di strada. Si fonda su valori di resistenza alla fatica, ironia, fair-play, sostenibilità e un pizzico di follia.

La sfida si svolge durante l'ultimo weekend d'estate (che quasi sempre coincide con il terzo fine settimana di settembre) e prevede di coprire ampie distanze in poco tempo, con notevoli metri di dislivello (da 3.000 a 7.000 tra salite e discese) e chilometri di sviluppo (dai 55 ai 110), variabili a seconda dell'itinerario scelto. Per essere classificati è fissato un tempo limite, all'incirca 32 ore. Chi, pur sforzando l'orario massimo, giungesse ugualmente all'arrivo, può in ogni caso considerarsi un vincitore. Solo che le birre saranno già finite. La partecipazione è gratuita e a proprie spese: ogni squadra, composta obbligatoriamente da due persone, deve procurarsi da sé tutto l'equipaggiamento necessario. «L'organizzazione stabilisce solo i punti di partenza e di arrivo, variabili di anno in anno. Alcuni luoghi del campo di gara sono segnalati come checkpoint e stabiliscono il punteggio che determina il risultato finale della squadra» si legge sul sito. È necessario fornire le prove dell'avvenuto passaggio ai checkpoint, attraverso selfie, disegni, video... L'elemento sorpresa è fondamentale: partenza, arrivo e checkpoint vengono comunicati solo poche ore prima del via. La scelta del percorso, assolutamente libero, dipende dal gusto personale e dalla capacità di lettura dei sentieri. Per partecipare è necessario munirsi di mappe dettagliate della zona, che sono fornite via mail agli iscritti. La prova non consente l'utilizzo di GPS, navigatori e applicazioni di navigazione di altro tipo. Se si decide di intraprendere questa esperienza bisogna essere validi camminatori e in ottima salute e forma fisica, con esperienza e competenze di montagna. È anche necessario essere maggiorenni. «Ogni partecipante è tenuto a rispettare le leggi, gli usi e le consuetudini dei luoghi che attraverserà, nonché le persone, gli animali e tutto ciò che incontra lungo la strada e non sono previsti punti tappa o accantonamenti» racconta Andrea Ferrandi, uno degli organizzatori. Si cammina anche di notte, ma chi volesse fermarsi a dormire lungo la strada può farlo, attenendosi alle regole locali sul bivacco alpino.

Gli organizzatori segnalano i principali rifugi e bivacchi della zona, ma in quanto ai rifornimenti, non forniscono niente, eccetto birre fresche all'arrivo per i più fortunati. Acqua se ne trova ma è bene averne sempre con sé, almeno un paio di litri. «Lasciare i sentieri per avvantaggiarsi lungo la statale è considerato poco onorevole, chi userà qualsiasi altro mezzo di trasporto eccetto i suoi piedi sarà squalificato seduta stante» racconta Nicolò Cambiaso, un altro degli organizzatori. Il primo premio della Transappenninica è riservato alla squadra che totalizza il maggior numero di punti, in considerazione dei checkpoint raggiunti. A parità di punti, vince la squadra che impiega meno tempo. Ogni anno cambiano il percorso, i checkpoint e le regole (non tutte) e varia leggermente il numero delle coppie in gara (tra le 40 e le 45). Sono ben accetti contributi spontanei, anche di beni in natura, per coprire i costi della festa inaugurale e della logistica. Ci si iscrive a coppie. I posti sono limitati e si è ammessi per ordine di iscrizione. Per partecipare basta spedire il modulo che si trova sul sito (<https://transap.tumblr.com/iscriviti>) all'indirizzo [transappenninica@gmail.com](mailto:transappenninica@gmail.com). Gli ammessi vengono contattati telefonicamente o via mail.

## Il cappello con la piuma e Alberto

A ogni Transappenninica vengono assegnati numerosi e prestigiosi premi.

**Serravallino** / Premio alla squadra che si contraddistingue per il miglior menù di gara.

**Mandrogno** / Premio per la migliore storia d'incontro con la realtà locale o aneddoto di gara.

**Alberto** / Premio per la migliore fotografia o filmato della corsa.

**Premio del Buon Compagno** / È dedicato a Tommaso Azzigana, che amava molto lo *Transap*: il suo cappello continuerà a camminare, accompagnando sui sentieri il più giovane concorrente in gara.

**Il Cappello con La Piuma** / Viene portato di diritto e di dovere dal concorrente con il maggior numero di chilometri transappenninici nelle gambe.

Un'immagine di Giuseppe D'Alberti che ha ricevuto il riconoscimento Alberto



➔ **La vita è un viaggio da fare a piedi,  
alla velocità giusta per guardare le cose**

La Transappenninica è un'ottima scusa per ritrovare gli amici dopo l'estate e conoscerne di nuovi: l'autunno è alle porte e bisogna tenere il naso fuori finché c'è luce. «Per anni abbiamo guardato con invidia alle avventure della mitica *Varzi-Sori*, gara ormai estinta ma da sempre nelle nostre fantasie. In più, ci rode dover saltare sempre la *Jack London Cup* che coincide immancabilmente con i nostri impegni lavorativi. Così abbiamo pensato di rilanciare» dice Andrea. Da otto anni coltivano la Transap con sorrisi, cura ed entusiasmo: sono un gruppo di amiche e amici di Milano che amano la strada e l'Appennino. «Volevamo creare uno spazio di relazione con se stessi e con il territorio» racconta

Nicolò. La Transap è possibile solo grazie ai tanti volontari che si rendono disponibili: se si vuole collaborare basta scrivere alla mail che si trova sul sito. «Dalla sua nascita, la Transappenninica crede nell'importanza della riscoperta degli spazi limitrofi, che ci circondano da sempre: si possono vivere esperienze straordinarie anche dietro l'uscio di casa, senza bisogno di raggiungere posti esotici» racconta Silvia Di Stefano, della crew Transap. «Grazie a chi è arrivato fino in spiaggia sulle sue gambe e a chi l'ha fatto strisciando, grazie a chi il mare non l'ha visto nemmeno in lontananza, grazie a chi ci ha rimesso un ginocchio, i piedi e la capacità di camminare diritto per la prossima

settimana, grazie a tutti i folli che hanno deciso di godersi quest'esperienza con noi!» conclude Silvia. Una filosofia e uno stile di vita in linea con questa particolare estate italiana: ecco perché è stato deciso che si camminerà insieme anche quest'anno, ovviamente con particolari accortezze e attenzioni, e alcune piccole modifiche, che non incideranno sullo spirito dell'avventura. C'è un sacco di roba da scoprire sull'Appennino. E poi potresti sempre decidere di stare al gioco decidendo partenza e arrivo e inventandoti il tuo itinerario, da condividere con qualche amico.

[transap.tumblr.com](https://transap.tumblr.com)  
IG [transap](https://www.instagram.com/transap)



**DYNAFIT**

**#SPEEDUP**

Le tue prossime scarpe DYNAFIT ti stanno aspettando. Trova il tuo rivenditore autorizzato più vicino:

