

RUNNING

Soul



NUMERO 12 - GIUGNO 2014 - Euro 5,0

ISSN 2240-2756



9 772240 275005

COVER STORY GARGANO RUNNING WEEK 9/12 OTTOBRE 2014

THE SOUL EXPERIENCE
Pantelleria - Emozioni Pantesche
Abruzzo - Fascino Marsicano

DXT 2014 - La conquista del Mondo
San Candido - AOF
ITW - Claudio De Albertis
Brooks Team Italia

Emozioni Pantesche!

Testo e foto di Stefano Marta

Amo l'alta montagna, la neve, l'inverno, la progressione su ghiacciaio e l'aria tersa dell'alta quota. Mi piace la verticalità. Ne sono convinto, sento che è ciò che mi fa star bene. Ignoravo quali sorprese mi avrebbe riservato Pantelleria. Ero affascinato dall'opportunità di uscire in qualche modo dalla mia "consuetudine verticale" e sbarcare su un'isola per fare trail. Ho scoperto che Pantelleria è un mondo a sé, un incredibile mix di colori e profumi caldi, è accogliente... e ha una sua dimensione verticale!

48





Musica consigliata
per la lettura di questo articolo



Che il Mediterraneo sia — Eugenio Bennato



L'aereo su cui viaggiamo, per l'ultima tratta del nostro viaggio verso l'isola, è piuttosto piccolo, le hostess sono sedute accanto a noi e io cerco di intravedere l'isola dall'oblò accanto a me. Le luci del tramonto rendono l'atterraggio molto suggestivo. Appena scendiamo dall'aereo si respira subito un'aria particolare, rilassata e serena. Giuliana e Toni sono venuti ad aspettarci, sono loro i nostri "contatti locali", fin da subito mi ispirano grande simpatia e tranquillità. Usciamo dall'aeroporto con una fiammante Panda (vecchio modello, il mitico "pandino") color verde, sarà il nostro fedele mezzo per tutta la settimana. Ci sistemiamo in un bellissimo dammuso, la tipica casa pantasca, che sorge accanto all'abitazione di Giuliana e Toni. Si sono trasferiti qui da circa un anno, dopo aver abbandonato la frenetica vita milanese. Volevano vivere un'isola, hanno scelto Pantelleria... nei giorni successivi avremmo capito il perché. La loro vita è cambiata radicalmente, ora gestiscono il B&B Due Gatti e neanche a farlo apposta Giuliana è eporediese come me (originaria di Ivrea, ndr) e appassionata di trail-running! La serata trascorre piacevolmente, ci raccontiamo le rispettive vite e dopo un sorso di squisito passito artigianale, il "nettare" di Pantelleria, ci salutiamo. Da domani si inizia a esplorare l'isola.

Giuliana ci fa da guida e ci conduce sui sentieri più belli, già perché Pantelleria è ricca di sentieri, ben segnalati non troppo difficili tecnicamente, un vero "sballo" per i trailer. C'è ne per tutti i gusti, si può correre in riva al mare a Punta Spadillo, oppure salire fin sulla cima della Montagna Grande (836 m) e poi gettarsi giù a capofitto fin sulle rive del lago Specchio di Venere. Questa è la dimensione verticale di Pantelleria! Ogni giorno c'è l'imbarazzo della scelta, Giuliana ci propone una meta, noi la seguiamo e ci lasciamo affascinare dalle bellezze di quest'isola. Ogni tanto ci piace gironzolare senza meta alla ricerca di nuovi sentieri per scoprire gli angoli più nascosti dell'isola. Si percepisce ovunque un senso di libertà e di tranquillità assoluta. Per non parlare della goduria che si prova nell'immergersi nelle vasche di acqua calda, che ci sono un pò ovunque sull'isola; dopo una lunga giornata passata a scorrazzare su e giù per i sentieri sono un vero toccasana!

I giorni passano e non mancano le occasioni in cui ci esaltiamo nello scoprire quante ricchezze racchiuda al suo interno Pantelleria: la cura del territorio è totale, si percepisce immediatamente come le coltivazioni di viti e capperi siano una delle forme di sostentamento principale dell'isola. Sarebbe un esempio da far conoscere e trasmettere in tutti quei territori in cui la protezione dell'ambiente è spesso messa in secondo piano a scapito del "progresso tecnologico e industriale".







Come spesso capita, le idee e i pensieri dei forestieri sono abbastanza differenti da quelle dei locali, che si trovano a vivere questa realtà per 365 giorni all'anno e sono ben consci delle "difficoltà" che si presentano per chi vive sull'isola. Sicuramente spostarsi non è facile e i servizi non sono altrettanto sviluppati come nelle grandi aree urbanizzate, ma vuoi mettere la pace e la tranquillità che si respira ogni giorno?

Fortunatamente oggi abbiamo la possibilità di fare scelte che cinquant'anni fa erano quasi impensabili, vedere che persone come Giuliana e Toni hanno trovato in quest'isola del Mediterraneo la loro dimensione ci fa capire quanto sia importante conoscere i propri desideri e scegliere in base ad essi.

Continuo ad amare la verticalità e le alte quote ma questa esperienza a Pantelleria mi ha lasciato dentro qualcosa di importante.

Aver conosciuto e apprezzato un nuovo territorio mi dà la possibilità di allargare i miei orizzonti. Correre su questi sentieri è stata un'emozione molto forte e vorrei ripeterla il prima possibile. Grazie alla collaborazione con Fabio Casano, del consorzio Pantelleria Island, abbiamo deciso di proporre a tutti i runner e le loro famiglie un'esperienza nuova, suggestiva e affascinante: una settimana di vacanza all'insegna dello sport (trail e trekking in particolare) e del relax su quest'isola affascinante.

Se volete saperne di più consultate il sito www.mandalatrail.it

Bent el Riah

Testo di Irene Urso

Bent el Riah, Figlia del vento. È così che gli Arabi chiamarono Pantelleria. Ma è soltanto uno dei nomi di quest'isola, meta nei secoli di innumerevoli popolazioni: Fenici, Saraceni, Greci, Latini, Bizantini...

La sua posizione strategica, a 110 km a sud della Sicilia e a 70 dall'Africa, al cento del Mediterraneo, la sua terra fertile di origine vulcanica e il clima temperato l'hanno resa per anni terra di conquista.

Tuttavia l'isola, a primo impatto, non sembra così "accogliente". I venti in ogni stagione soffiano impetuosi, le coste non sono facilmente accessibili e spesso lambite da onde sferzanti. L'uomo ha trovato negli anni dei compromessi per vivere qui e che gli hanno permesso di amarla, rispettarne la supremazia naturale e godere delle sue ricchezze. Gli uliveti e i vigneti "in miniatura" si sviluppano in orizzontale in modo da contrastare la forza dei venti, i giardini panteschi sono costruzioni cilindriche in muratura a secco per consentire agli alberi di agrumi di crescere al riparo dal vento. I dammusi, le tipiche case costruite con la pietra locale di forma cubica hanno la cupola bianca volta a raccogliere l'acqua piovana, per fronteggiare la scarsità di acqua potabile da destinare alle coltivazioni.

Il sostentamento dell'isola è basato principalmente sull'agricoltura e la cura che il popolo pantesco dedica alla terra ne è un chiaro segnale. Le pregiate produzioni di Moscato e Passito di Pantelleria, la produzione del Capperone di Pantelleria (I.G.P.) ne sono un segno distintivo a livello internazionale.

Nonostante ci si trovi su un'isola, il mare invece svolge un ruolo secondario. Attraverso i diving center e i giri in barca proposti durante la stagione estiva, si possono ammirare le coste frastagliate che nascondono affascinanti calette e incantevoli grotte. Si può godere di un mare cristallino e apprezzarne la ricchezza dei fondali. Sosta obbligata è l'Arco dell'elefante, "scultura naturale" di pietra lavica che per forma ricorda la proboscide dell'animale.

La "secondarietà" del mare a Pantelleria la si percepisce quando ci si perde tra i sentieri alla scoperta dell'aspetto montano dell'isola. Una quantità innumerevole di percorsi ben segnalati e non particolarmente difficili

permettono di attraversare in lungo e in largo l'isola.

Si arriva a quota 836 m sulla Montagna Grande, punto più alto dell'isola, dal quale ammirare le distese di coltivazioni, il profondo blu del mare che si fonde a quello del cielo, ogni tanto puntellato da qualche nuvola, presto spazzata via dal vento.

Si ha l'imbarazzo della scelta sui percorsi da affrontare, concatenarli gli uni agli altri, apprezzarne la diversità. Si può scegliere di partire dal mare o di giungerci. Di rimanere "in quota" passando dalla Montagna Grande al Monte Gibele, seconda cima dell'isola con i suoi 700 m.

Ma dopo le fatiche sui sentieri, l'isola, come se non bastasse, offre diversi modi naturali per dedicarsi al relax. L'origine vulcanica dell'isola la si può apprezzare nelle svariate sorgenti termali d'acqua calda disseminate lungo tutto il territorio.

L'incantevole Lago Specchio di Venere si trova all'interno di un'antica caldera, le sue acque (termali e piovane) raggiungono in alcune zone temperature dai 40° ai 50°. La particolare cromatura delle acque, azzurre al centro e circondate ai bordi da una fascia di colore beige, resa tale dalla presenza di zolfo e fango sul fondale, lo rende una delle zone più caratteristiche dell'isola. Gli effetti benefici delle acque termali e del





fango ricco di sostanze nutritive lo rendono la meta ideale per un naturale trattamento di bellezza.

Piacevole chicca offerta naturalmente dall'isola è la Grotta del Bagno Asciutto, all'interno della quale i vapori d'acqua permettono di godere di una benefica sauna naturale.

Altro fenomeno, che ricorda l'origine vulcanica dell'isola è quello delle Favare, emissioni di vapore acqueo direttamente da fratture nelle rocce. Fin dall'antichità, per sfruttare questi fenomeni, venivano creati dei rudimentali sistemi di canalizzazione per raccogliere le gocce d'acqua formatesi dalla condensa e utilizzarle per le coltivazioni o per il bestiame.

I piatti e i prodotti tipici sono inevitabilmente il risultato di incontri tra le svariate culture che si sono succedute sull'isola, primo fra tutti il cous cous di origine africana, servito con verdura e pesce.

La rielaborazione dei prodotti della terra e della pesca fa sì che la cucina tipica sia semplice ma gustosa, come le insalate pantesche, il pesto pantesco, il patè di capperi, il tutto accompagnato da un buon bicchiere di zibibbo.

La ricchezza di questa terra è davvero infinita. L'unico modo per apprezzarla, capirla, viverla, e innamorarsene è prendere l'areo e andar giù, quasi in un altro continente, e godersela!

Soul Equipment Pantelleria



Vivobarefoot

1. Trail Freak

Suola con tacchetti multidirezionali a "V" adatta a terreni erbosi o fangosi, garantisce tenuta in discesa e nei traversi e grade trazione in salita. Tomaia con spalmatura TPU. Una scarpa leggerissima e traspirante grazie all'impiego di mesh 3M.



Ferrino

2. X-Track Shirt

T-shirt realizzata in Polygiene, molto leggera, fresca e traspirante. Ottima la lavorazione sul collo che elimina la presenza di cuciture che possono dar fastidio durante lo sforzo. I pannelli in mesh differente sotto le braccia migliorano la traspirazione.



3. X-Track Short

Morbido e confortevole, i tessuti sono accoppiati per dare la massima libertà di movimento e traspirazione. Due tasche con zip frontali così come quella in mesh laterale per riporre piccoli oggetti. Short molto stabile in ogni condizione di corsa.



4. Zaino X-Track

Zaino dal design minimal, molto leggero. Dotato di tutto quello che serve: predisposizione per sacca idrica, porta bastoncini esterno, fischietto di emergenza... Le tasche lungo la zona lombare sono molto capienti e aiutano a stabilizzare lo zaino. Zip centrale grazie alla quale si raggiunge in un attimo tutto il contenuto dello zaino.

POWERED BY:


FERRINO

 **VIVOBAREFOOT™**