

Forza Lake Garda!

Il lago più esteso d'Italia, il lago di Garda, si trova tra Trentino, Veneto e Lombardia. È nato grazie a un ghiacciaio durante l'era glaciale, le cui tracce si possono vedere ancora oggi, soprattutto nella morena sulla riva meridionale. I primi insediamenti sulle sponde del lago risalgono circa al 2000 a.C. Il lago di Garda si trova tra le Alpi a nord e la piana del Po a sud. Confinando con tre regioni (il nord appartiene al Trentino Alto-Adige, l'ovest alla Lombardia e l'est al Veneto.), la gestione del lago è divisa tra le tre province. La sponda settentrionale, in particolare, è costeggiata da monti che arrivano ai 2000 metri di altitudine, come il Monte Baldo, ed è un vero paradiso per il trail running.

Chiaro che il lago di Garda ha bisogno della sua maratona. Non di certo tutt'intorno al lago, poiché la costa è lunga 158 km e sarebbe un'impresa immane anche per dei corridori di ultramaratone. Il nostro percorso si trova nella parte settentrionale del lago e nonostante il bellissimo panorama montano è soltanto a un centinaio di metri di altitudine.

Mi metto in viaggio già il sabato e la mia strada mi porta dapprima a Torbole, la cittadina principale del comune Nago-Torbole, raggiungibile facilmente tramite la strada costiera Gardesana Orientale. Torbole si trova direttamente sul Lago di Garda a un'altitudine di 68 metri sul livello del mare. Il punto più alto del comune è la cima del Monte Altissimo con i suoi 2079 metri. Al centro sportivo vengono distribuiti i pettorali. Dopo un breve controllo del certificato di salute, che va consegnato obbligatoriamente alle gare podistiche italiane, ricevo il mio pettorale, e già oggi posso prendere anche la maglietta di finalista. Dato che al momento non c'è molto da fare qui, io e il mio compagno di corsa Charly girovaghiamo un po' per il paese. Le temperature si aggirano attorno ai 15 gradi e lasciano ben sperare per il giorno successivo.

Poco dopo ci mettiamo nuovamente in auto e proseguiamo per la Gardesana Orientale in direzione sud. La meta successiva è Malcesine, la "perla del lago di Garda". In questo posto, a forte vocazione turistica, ci sarà il punto di partenza della Lake Garda Marathon ed è qui che abbiamo prenotato una stanza. La cittadina, con i suoi 3.800 abitanti circa, è caratterizzata da molti vicoli stretti nel centro storico e dal Castello Scaligero, che si trova su uno spuntone roccioso a strapiombo sul lago. Dalla torre si ha una vista meravigliosa su Malcesine e sul lago di Garda. L'antico cuore del castello, con palazzo e mastio, è stato eretto dagli scaligeri. Anche Goethe vi ha fatto visita nel 1786 durante il suo famoso Viaggio in Italia a Malcesine. Qui il poeta rischia l'arresto perché sospettato di spionaggio, osservato mentre si diletta nel disegno dal vero del Castello Scaligero.

Troviamo subito il nostro hotel, di fronte al municipio, e dopo un breve ristoro facciamo un giro esplorativo del posto. Un'altra attrattiva interessante è il Palazzo del Capitano, un edificio gotico risalente al XV secolo che è stato residenza del governatore veneziano e che si trova direttamente sul porto. Durante la nostra passeggiata scopriamo tantissimi negozietti di oggetti artistici e da regalo e molti locali che invitano a entrarvi. Oggi però non vogliamo strapazzarci troppo e dopo una breve visita alla chiesa parrocchiale di Santo Stefano, una chiesa barocca del primo Settecento, stacchiamo un po' in camera. La sera ci rifocilliamo nel ristorante italiano dell'hotel, così riusciamo a dormire a sufficienza prima della maratona.

[22 immagini]

La notte ha cominciato a piovere e la mattina successiva, non appena Charly ed io ci incamminiamo per andare a fare colazione, veniamo a sapere che il cielo azzurro del

giorno prima è solo un bel ricordo. Tutto quanto è grigio, ma almeno ha smesso di piovere. Si è fatto più freddo e approfittiamo della strada breve. Nel frattempo è stato allestito l'arco di partenza, proprio all'uscita del nostro hotel. Possiamo consegnare subito i nostri vestiti per il cambio davanti al comune e andiamo a scaldarci in hotel. La piazza si riempie in fretta di corridori desiderosi di gareggiare. Assieme alla Lake Garda Marathon parte anche la Garda Run 30K, che arriva sempre a Torbole, mentre 10 minuti dopo viene data la partenza alla Garda Run 15K, e altri corridori con i pettorali verdi percorrono i 15 km da Malcesine a Torbole.

Alle 9.30 in punto sentiamo finalmente lo sparo di partenza e l'attesa è finita. Corriamo in direzione sud e dopo pochissimo raggiungiamo la fine di Malcesine. Il percorso ci porta su un sentiero lungo il lago. Anche se ci sono molte nuvole, la vista sul Lago di Garda è davvero fantastica. Dopo 4 chilometri raggiungiamo Cassone, una frazione del comune di Malcesine. Il posto è caratterizzato dal torrente Aril, che nasce poco sopra il paese, scorre nel centro storico e nei pressi del porto, dove corriamo noi, sfocia nel lago di Garda. I due campeggi e un piccolo hotel sono frequentati principalmente da turisti italiani in gita per il weekend.

Proseguiamo in direzione Assenza, frazione del comune di Brenzone. Ci avviciniamo alla curva del chilometro 9. Nella località di Brenzone sul Garda, cittadina relativamente giovane, ci spostiamo dal sentiero alla strada costiera della Gardesana Orientale e corriamo nuovamente verso Malcesine. Il mio sguardo va ancora una volta oltre i tetti della cittadina verso il lago. Sulla Gardesana Orientale troviamo anche i primi spettatori, che con i loro "Forza, forza!" ci augurano energia e vigore per i chilometri successivi.

Quando torniamo a Malcesine, abbiamo già percorso 15 chilometri e continuiamo sulla Gardesana Orientale in direzione Torbole. Essendoci già passato il giorno prima, seppur nell'altra direzione, so già a cosa vado incontro. La strada è un po' in salita e un po' in discesa: le pendenze non si vedono quasi neanche, ma con il tempo si sentono tutte nelle gambe.

Al chilometro 19 raggiungiamo Navene, che si trova sotto la sella della Bocca di Novene. Alta 1420 metri, la Bocca di Novene è una tratta amata da escursionisti e ciclisti in mountain bike che vogliono raggiungere la cima della montagna. Invece di salire, però, noi corriamo dentro la montagna, in una galleria lunga 1,7 km. La luce è scarsa e solo ogni tanto, sulla sinistra, c'è un'apertura da cui si può intravedere il lago di Garda. Sulla strada per Tempesta attraversiamo ancora un paio di gallerie più brevi, finché non riconosciamo da lontano Torbole. Riusciamo a sentire lo speaker all'arrivo annunciare già i primi finisher.

La voce mi mette le ali ai piedi e accelero un po' il ritmo, ma rallento subito perché mi rendo conto che si tratta dei partecipanti alla Garda Run 30K che stanno giungendo all'arrivo. Ho appena corso poco più della metà della maratona e davanti a me ci sono alcuni atleti. Arrivo a Torbole assieme ad alcuni partecipanti della 30K. Troviamo alcuni spettatori che ci applaudono e alcuni corridori partono in volata. In centro a Torbole gli altri corridori girano a sinistra e devono percorrere solamente qualche centinaio di metri prima di raggiungere l'arrivo sulla spiaggia.

Io invece prendo la strada a destra, che porta noi maratoneti attorno a Torbole per un giro di 12 km. Lungo Via Giacomo Matteotti, la strada principale di Torbole, ci allontaniamo dal centro e attraversiamo il fiume Sarca, immissario del lago di Garda e ramo sorgentifero del Mincio. Viale Rovereto ci conduce lungo le sponde del lago in direzione nord-ovest, fino a un'altra curva.

Un paio di maratoneti l'hanno già percorsa e vengono verso di me. Poco dopo, non appena mi ritrovo sulla via del ritorno, mi rendo conto con gioia che ancora pochi partecipanti sono più avanti di me. Adesso corriamo in direzione nord. Il percorso, in questo tratto, è meno attraente, solo i massicci che ci circondano sono piuttosto imponenti. Quando arriviamo in una piccola zona industriale, possiamo finalmente girarci e il percorso ci porta su un sentiero verso Torbole lungo il fiume Sarca. Da questo momento posso davvero godermi nuovamente la corsa: il paesaggio è meraviglioso e la distanza rimanente è poca.

Di nuovo a Torbole, attraverso un ponte e mi ritrovo finalmente in spiaggia. Ancora un chilometro e sono arrivato. Comincio a gioire e ho qualche piccolo problema a seguire le strette curve del lungolago. Nel frattempo ci sono diversi turisti in giro che ci corrono attorno. Fa niente, mi manca ancora una curva e poi vedrò l'arco giallo di arrivo davanti a me. Aspetto un paio di corridori che ho conosciuto per strada ma che ho lasciato dietro di me negli ultimi chilometri e ci avviciniamo al traguardo. Charly ovviamente è già lì e mi racconta della sua esperienza, che coincide con la mia. Siamo davvero entusiasti: percorso fantastico! Nella mischia intravedo anche Stefano Chelodi, il responsabile della Lake Garda Marathon. Gli faccio i complimenti per l'organizzazione e il percorso e mi sorride felice. La premiazione è già in corso e approfitto del momento per cambiarmi.

Soddisfatto, dopo una breve pausa di ristoro, mi dirigo con Charly verso il porto di Torbole, dove ci aspetta un traghetto che ci riporta a Malcesine. Il capitano di porto ci osserva e ci riconosce come maratoneti, quindi riceviamo, come tutti i partecipanti, un biglietto gratuito per il viaggio di ritorno. La tratta in traghetto dura circa tre quarti d'ora, perché attracciamo anche a Limone, sulla sponda ovest del lago di Garda. Ecco che, oltre a godere di un viaggio gratuito in traghetto, che bisognava comunque fare, possiamo davvero dire di essere stati sul lago di Garda.

Hai partecipato anche tu? Valuta e commenta la corsa su [Marathoncheck.de!](https://Marathoncheck.de/)