

TITE A NUDDO!

Quanto tempo ci vuole per elaborare un episodio intenso della nostra vita? Non esiste una regola. Dopo tre anni Tite si confronta con sè stessa così a fondo da regalarci una lucida analisi della sua esperienza. Da leggere con l'evidenziatore e il post-it in mano!

Di Tite Togni - Foto di Augusto Mia Battaglia

82

SPLASH! Lasciarsi cadere nell'acqua gelida di un ruscello a 2700 mt e sentirla accogliente come quella di una fumante vasca da bagno. Non è il potere dello yoga ma lo svuotamento delle forze da parte dell'ipotermia al suo ultimo atto, quello del "fumbles", del barcollare. "Il classico metodo per identificare l'ipotermia è quello di avvertire gli "umbles". Questo è un termine della medicina specializzata e si riferisce ai cambiamenti che avvengono nei livelli di coscienza e di coordinazione. In breve: incespicare, borbottare, barcollare e annaspire ("stumble, mumble, bumble and fumble") sono sintomi di ipotermia.

La Tete aux Vents, ore 4:00 am circa, 30 agosto 2010. Piove da più di 16 ore, in questa mia seconda CCC, ancora una volta in team con Aug (Augusto, ndr), ma assai differente per il resto, a partire dal meteo, che in montagna è il padrone indiscusso. "Si tenga presente che nella maggioranza dei casi l'ipotermia colpisce anche a + 5°C e non solo in pieno inverno...ed è il killer numero uno nelle attività all'aperto".

Fino a Trient, il 70° km, stavamo procedendo bene, con 3 ore di anticipo rispetto all'anno precedente, nonostante il tempo inclemente: soste più brevi e passo più deciso sia in salita, sulla Tete de la Tronche, che al Grand Col Ferret, ma anche e soprattutto in discesa.



Tuttavia, a ben vedere, qualche segnale di "umble" era già visibile a metà percorso, ma soprattutto la stanchezza e il sottile logorìo conducono ad una catena di errori accumulati già al ristoro di metà percorso, a Champex: declino l'offerta del mio team (la banda dei miei figli) di cambiarmi con indumenti asciutti, mangio poco, bevo poco e, via, si riparte. Tre errori in uno. Ci aspettano la notte e le due salite più tecniche e non smette di piovere.

Nell'uscire dal ristoro iniziano i tremori ("umbles"!)" ma chi corre gli ultra in montagna sa che succede sempre quando si riparte dai ristori dopo una pausa per quanto breve. La differenza è che, mentre l'anno prima, sotto un cielo stellato, nell'attaccare la salita mi sono sentita



di nuovo rifocillata e in piene forze, questa volta succede il contrario: una stanchezza improvvisa mi assale e ad ogni gradone della Bovine barcollo (“stumble, mumble”) nonostante l’aiuto dei bastoni.

Arriviamo a Trient, il ristoro di fondo valle e, guardando le espressioni degli altri, mi consolo...e mi illudo. E continuo a fare lo stesso errore: mangio poco, bevo poco e non ho più ricambi asciutti. Aggiungo un altro errore: decido di ripartire subito, per non sentire il freddo e i tremori.

Ripartiamo alla volta della salita più impegnativa per raggiungere il punto più alto: La Tete aux Vents a 2200 mt: oltre alla notte, alla pioggia delle ultime diciassette ore si unisce la nebbia. Ci perdiamo, ritroviamo il percorso insieme ad altri, ma poi il passo si fa lento, più lento e sento che siamo rimasti soli, Aug ed io, ma non mi preoccupo: preoccuparsi è stancante – penso - e poi c’è Aug che mi fa da apripista, andando avanti e indietro, prima in cerca delle balises (i gavitelli segna percorso) e poi verso di me ...

“Gli atleti hanno una tendenza a ignorare la percezione del freddo - dice il dottor Thomas Cappaert della Central Michigan University - perché ritengono normale avere freddo in montagna e ignorano gli impulsi fisici. Ripetere questo errore nel tempo porta ad un indebolimento dell’impulso stesso, così che si ignorano i sintomi fino al punto da non potere più reagire ad essi.”

PREOCCUPARSI E’ STANCANTE? Questo è esattamente il campanello d’allarme che non suona più, perché è come se si spegnesse un intero quadro elettrico e tutti gli interruttori di colpo finissero sull’off.

Le estremità, il corpo e infine la mente, i pensieri, i sensi e le emozioni, tutto insieme rallenta di colpo fino a non sentire più nulla, nel momento cruciale in cui occorre fare il contrario, come spiega il dottor Cappaert: “Succede che il corpo si sta raffreddando più velocemente di quanto tu stia facendo per riscaldarlo. Di colpo la temperatura corporea scende al di sotto di quella da cui il corpo può riprendersi. Il tremore e le altre difese non riescono più a far fronte al cambiamento. La temperatura continua a scendere e gli organi vanno in blocco”.

Gli organi erano ormai in blocco quella notte su La Tete Aux Vents, nonostante la temperatura fosse al di sopra dello zero, ma, peggio ancora, il limite lo si stava sorpassando ancor più velocemente perché la situazione, di corsa al buio e nella nebbia, non permetteva di fare quello che il dottor Cappaert raccomanda come prevenzione (“listen to

your body”) che come trattamento: “Continuare a muoversi e cercare rifugio, abbracciarsi con il compagno, mangiare, perché la digestione crea calore e l’energia per continuare a tremare”.

E invece SPLASH , finalmente – penso - un pò di riposo a gambe all’aria. Ho sperato che Aug non mi sentisse e mi lasciasse lì, potevo assopirmi e sarebbe stata una morte dolcissima. In questa mancanza di paura della morte forse c’entra lo yoga, ma credo che sia in gran parte la magia del funzionamento del corpo insieme alla mente di chi affronta situazioni estreme come l’ipotermia. “La morte è ciò che unisce gli uomini e gli animali. Dove c’è vita c’è morte. Il problema è che nella società ci sono rischi che si assumono più facilmente di altri.

Il rischio sta dappertutto ed è il rischio a tenerci vivi. Anche in montagna è così. Non penso che nessuno degli alpinisti sia un suicida in cerca di rivalsa. Tutti afferriamo la vita con le unghie, ma una cosa è attaccarsi alla vita e un’altra è rinunciare alla vita, ai sogni, ad innamorarsi, a lottare, a soffrire”.

Come in mare, per le immersioni, così in montagna è vitale non essere soli. Aug mi ha aiutato e spronato fino a quando, a pochissimi ma interminabili chilometri siamo giunti all’ultimo ristoro de La Flegere, a meno di dieci chilometri di facile discesa dall’arrivo. Solo lì le mie orecchie captano la notizia che la gara era stata interrotta al ristoro di Trient. Mi lascio sprofondare su una barella su cui tremo per tre ore senza sentire più nulla, tranne i miei denti che sbattono. L’alba a La Flegere ha coinciso con il ritorno alla vita, il ritorno della natura, del sole, ma soprattutto il mio ritorno alla vita: come se nulla fosse stato, mi sono alzata e avvolta dalle coperte sono arrivata a Chamonix in funivia. Quell’anno la classifica non riporta la brutta scritta: “s’arretez”, l’indomani ho ricevuto comunque il gilet Finisher ma...ho continuato per tanto tempo ad avere sensazioni contrastanti: ero davvero al limite? Oppure bastava aspettare ancora un attimo e grazie a qualcuno che mi spronasse, mi facesse realizzare che fuori non pioveva più, e che in meno di un’ora avrei potuto tagliare il traguardo insieme ad Aug?

TO BE OR NOT TO BE...”NUMB”, che significa sordo, insensibile e anche stupido, proprio perché non ci si ascolta. Il dilemma che ho conservato dentro di me mi ha fatto sentire tale e sprovveduta, una che comunque ha tanto, tantissimo ancora da imparare in fatto di trail. Fino a quando, quest’anno, nel giro di un mese in tre differenti gare muoiono dei concorrenti “esperti” (come nel caso di Teresa Fariol alla Cavalls





de Vent) e dei ritiri eccellenti come Terry Conway, Joe Grant e persino Tofol Castaner, colui che un mese prima aveva vinto una CCC innevata e tempestata come mai era successo: “Persi i guanti al 27° km e da lì cominciai a tremare, poi a muovermi in maniera strana, a correre senza alcuna tecnica. Arrivai al rifugio, ma ho dei vuoti di memoria.

Mi misurarono la temperatura ed era a 33°C. Mi coprirono con le coperte e tuttavia continuava a scendere fino a 32°C.

Così terminai la mia Cavalls de Vent. Commisi due errori che non ripeterò mai più: in nessun ristoro mi sono alimentato e idratato a sufficienza. Chissà perché pensai che per il fatto di essere bagnato potessi bere di meno. Di fatto successe il contrario. Iniziai ad andare in riserva per mantenere la temperatura e mi svuotai. Arrivai molto vicino al limite, alla morte...A volte non diamo sufficiente importanza all'ambiente in cui corriamo. La montagna non è matematica e forse ho dimenticato che è imprevedibile, a volte portiamo all'estremo limite l'idea di correre con il minimo peso possibile. Questa gara è uno spartiacque per me: se c'è la minima possibilità di cattivo tempo, la montagna non mi avrà se non con abbigliamento e alimentazione necessari”.

La scienza spiega che l'ipotermia è molto relativa: “Negli esperimenti nazisti a Dachau, si era calcolato che la morte sopravvenisse quando la temperatura corporea scendeva a 25°C. La temperatura più bassa mai registrata in un essere umano sopravvissuto all'ipotermia è di 16°C. Per un bambino è più bassa ancora: nel 1994 una bambina di due anni è stata trovata viva dopo aver passato la notte dispersa nel Saskatchewan a -40°C e la sua temperatura corporea era 14°C. Ma altri furono meno fortunati a temperature molto superiori, anche di 8°C. Nonostante tutte le conoscenze mediche e statistiche sul congelamento e la sua fisiologia, nessuno può predire esattamente quanto velocemente e in quali casi l'ipotermia colpisce e/o colpisce mortalmente. Il freddo rimane un mistero, che agguanta più gli uomini delle donne, più i magri degli adiposi ed è spietato con gli arroganti e gli sprovveduti... Fossimo dei pescatori norvegesi o dei cacciatori Hìnuìt, potremmo sfruttare il “riflesso del cacciatore” per cui le nostre mani, abituate a lavorare al gelo senza guanti, sviluppano l'abilità interna di far aprire periodicamente i capillari in modo da irrorare sangue e mantenere la flessibilità. Altri processi d'adattamento al freddo sono ancor più misteriosi. Esistono monaci buddisti che riescono ad alzare la temperatura corporea nelle estremità anche di 15°C con la meditazione. Gli aborigeni australiani, abituati a dormire nudi per terra al freddo, si lasciano scivolare in

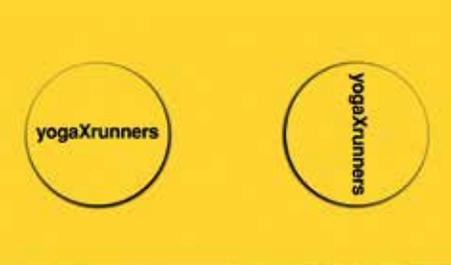
uno stato di leggera ipotermia, riuscendo a sopprimere il tremore, fino a quando il sole dell'alba non li riscalda nuovamente. Ma noi, occidentali abituati ad ambienti climatizzati, non abbiamo tali difese...”

“NON ABBIAMO LE DIFESE” significa che dobbiamo delegare a qualcuno la responsabilità o che dobbiamo fare un passo ulteriore di auto-responsabilizzazione come singoli? E' probabile che la risposta stia nel giusto mezzo. Infatti da una parte il boom dell'ultra trail e degli ultimi incidenti sta portando le federazioni a accelerare il processo di regolamentazione (richiesta di certificato medico completo, referenze da altre prove, punti qualificanti, ma anche percorsi alternativi prestabiliti in caso di maltempo). D'altra parte, la convenienza di aumentare i filtri non trova consenso unanime: all'ultima UTMB quest'anno, a causa del maltempo improvviso, sono stati cambiati i percorsi di ben 3 delle 4 prove, moltissime sono state le critiche e molti concorrenti si sono rifiutati di partire per protesta. Lo stesso Kilian Jornet sottolinea che “esigiamo troppa responsabilità dagli altri e mai assumiamo le nostre nelle decisioni e azioni. Il principale agente di sicurezza siamo noi stessi...dobbiamo fare il nostro cammino, prendendo ispirazione dai passi altrui, ma sempre con la consapevolezza di chi siamo, cosa abbiamo a disposizione, e quello che può succedere. In montagna è la paura quella che ci fa tornare indietro, prima di rischiare troppo”.

“La montagna non è né buona né cattiva, è pericolosa”, Reinhold Messner - “Bisogna ascoltarla”, Kilian Jornet

E per ascoltarla ci vuole esperienza, che può significare rinuncia, attesa: l'impresa del 23 novembre di Kilian e di Vivian Bruchet sullo Chardonnet a 3840 mt, che aprirono di fatto una nuova via sciabile lungo il canale Migot, è frutto di un'attesa di due anni affinché il ghiacciaio si ritirasse al punto giusto per percorrere la via più verticale. Studio, pratica e gradualità sono gli strumenti già recitati migliaia di anni fa nei testi dello yoga, la disciplina che più di ogni altra mira alla consapevolezza. Per questo, anche quest'anno di tempesta, in cui “la montagna ha detto no”, come recita il titolo di uno speciale dedicato all'UTMB in Endurance Trail Mag, ho preferito ritirarmi al 60° km della TDS, al ristoro a 2600 mt prima di affrontare la notte, nell'unica delle quattro gare a non avere subito variazioni di percorso.

Per gli stessi motivi con Aug siamo pronti a riprovarci anche il prossimo anno. Con un bagaglio di esperienza, di indumenti e di cibo in più.



Namasté

TITE TOGNI: Insegnante certificata Iyengar Yoga (www.iyengaryoga.it), corre sulle lunghe distanze e preferibilmente in natura montana “grazie allo yoga” che la allena allo “sforzo senza sforzo”, come recita uno degli aforismi più antichi dello yoga. E’ di quest’anno il titolo regionale veneto di categoria per i 30km FIDAL, ha un personale in maratona sotto le 3:30 (3:27), ha vinto la 100ELODE, una 100 chilometri sulle montagne vicentine e poi l’intero Vicenza Ultra Challenge (wtwww.transdhavet.it).

Dal 2008 si è sempre posizionata tra le prime alla Lavaredo Ultra Trail e ha partecipato a tre edizioni dell’ Ultra Trail Mont Blanc. Tra l’insegnamento e la pratica dello yoga, gli allenamenti e le gare, si sta dedicando a diffondere la sua creazione, lo YOGAXRUNNERS (www.yogaxrunners.com), con stage, articoli sulle principali riviste, interviste radiofoniche (Essere e Benessere su Radio24) e, a breve, con un libro.